

Immer mehr Jugendliche süchtig nach Facebook, WhatsApp & Co.

Früher mussten nur Manager und Spitzenpolitiker 24 Stunden am Tag erreichbar sein. Heute sind es die meisten Jugendlichen über das Smartphone mit den Programmen wie Facebook, Twitter, WhatsApp etc. und das freiwillig.

„Wenn ich morgens mit dem Bus und Bahn zur Arbeit fahre, sehe ich viele Jugendliche versunken in ihren Geräten die ihre Umwelt nicht mehr wahrnehmen und habe darüber nachgedacht, ab wann der Umgang mit den Social Media wohl süchtig macht?“, sagt Thomas Semmelmann, Vorsitzender des Bergkamener Jugendhilfeausschuss.

Dort berichtete Ludger Kortendiek, im Kinder und Jugendbüro zuständig für Suchterkrankungen, dass die Jugendhilfe zunehmend mit verschiedensten Formen der Abhängigkeit und zwanghaften Verhaltensweisen konfrontiert sei. Neben dem Alkohol- und Medikamentenmissbrauch, Tabakkonsum, Essstörungen und Konsum von Cannabis die Sucht im Internet nach sozialen Netzwerken und Spielen jeglicher Art eine große Gefahr. Betroffen und ein wenig ratlos waren die Ausschussmitglieder über die gesellschaftlichen Auswirkungen dieser exzessive Umgang mit den Medien.

Ludger Kortendiek wies deutlich darauf hin, dass ein Teil der später süchtigen Menschen bereits in der Kindertageseinrichtung, u. a. durch unsicheres Bindungsverhalten auffalle. Die Verbesserung der Kooperation von Jugendhilfe, Kindertageseinrichtungen, Schulen und externen Trägern der Beratung und Behandlung sei notwendig, um Netzwerke weiter gezielt auszubauen, Eltern als Zielgruppe zu erreichen und gefährdete Kinder und Jugendliche früh zu

fördern.

Am Ende der Sitzung machte Semmelmann deutlich, dass die Medaille Internet zwei Seiten hat und für die Arbeitswelt ein unverzichtbares Werkzeug und Informationsquelle für viele Menschen ist. „Dennoch sollte man den Umgang mit den Medien kritisch betrachten und öfters mal abschalten.“

VHS-Kurs „Bella Italia – Italienische Küche“

Die Volkshochschule startet am Donnerstag, 18. April, von 18 bis 21.45 Uhr den neuen Kochkurs „Bella Italia – Italienische Küche“. Hier sind noch Anmeldungen möglich.

Die vielgeliebte italienische Küche hat weit mehr zu bieten als Pizza und Pasta. Italiens Küche ist vor allem eine regionale Küche: So vielfältig wie die Landschaften sind auch die Gerichte, zu denen sich die Köche von den Traditionen ihrer Heimat inspirieren ließen. Vor allem in der Küche der Bauern und Arbeiter sind so über viele Jahrhunderte Gerichte entstanden, die heute zu den Klassikern der typisch mediterranen Küche gehören.

Nach dem Motto: „Beste Zutaten und gute Laune beim Kochen“ werden wir in diesem Kurs ein warm-kaltes Buffet von Klassikern und weniger bekannten Familienrezepten aus ganz Italien zusammenstellen, das wir auch zuhause gut für unsere Gäste vorbereiten und nachkochen können.

Zur Teilnahme an dieser Veranstaltung mit Kursnummer 0709 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den eine Teilnahmegebühr in

Höhe von 15,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage zu entrichten ist, nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284 953 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.info oder www.bergkamen.de anmelden.

Olaf Sundermeyer schildert die konkreten Formen rechter Gewalt

Der Autor Olaf Sundermeyer liest im Rahmen der Vernetzung „Aktionen gegen Rechtsextremismus im Kreis Unna“ während der „Internationalen Woche gegen Rassismus“ am 12.03.2013 öffentlich um 19:00 Uhr im „Treffpunkt“. Zuvor liest er nichtöffentlich für Schüler des Städtischen Gymnasiums Bergkamen. Der anerkannte Journalist und Autor Sundermeyer ist einer Einladung des „Bergkamener Arbeitskreises gegen Rechts“ gefolgt. Olaf Sundermeyer schildert in seinen Lesungen eindringlich die konkreten Formen rechter Gewalt in beklemmenden Nahaufnahmen, vom Anschlag auf das Münchener Oktoberfest, über Rostock-Lichtenhagen und Hoyerswerda, Mölln und Solingen bis hin zu den Anschlägen der NSU.

Lange Zeit ist der „Terror von Rechts“ in Deutschland verharmlost worden. Viele Opfer werden in den offiziellen

Statistiken nicht erfasst, weil sie die Übergriffe aus Angst nicht anzeigen oder weil die ermittelnden Stellen das politische Tatmotiv nicht erkennen.

Nach der Lesung besteht die Möglichkeit mit dem Autor zu diskutieren. Die Opferberatungsstelle NRW und die „Mobile Beratung gegen Rechtsextremismus im Regierungsbezirk Arnsberg“ sind ebenfalls zur Diskussion eingeladen. Der Eintritt zu dieser Veranstaltung ist frei.

Entsprechend § 6 Abs. 1 des Versammlungsgesetzes sind jedoch Personen, die rechtsextremen Parteien oder Organisationen angehören, der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch rassistische, nationalistische, antisemitische oder sonstige menschenverachtenden Äußerungen in Erscheinung getreten sind, von der Veranstaltung ausgeschlossen.

VHS-Kosmetikworkshop für eine schöne Haut

Freie Plätze hat die Bergkamener Volkshochschule in dem Workshop **„Schöne Haut – ein ganzheitliches Kosmetikprogramm“ am Samstag, 16. März, von 10 bis 13 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße.** Unsere Gesichtshaut ist täglichen Einflüssen wie Hektik und Umweltbelastungen ausgesetzt und braucht Unterstützung, damit sie gesund und vital strahlend aussieht. Die Dozentin Petra Lantin vermittelt in ganzheitliches Kosmetikprogramm, das die Teilnehmerinnen nach Beendigung des Kurses ganz leicht im Alltag anwenden können. Der Einstieg in den Kurs erfolgt über Entspannungsübungen.

Schwerpunkte für die äußere Pflege der Haut sind die Themen

Hautdiagnose, Gesichtsreinigung, Gesichtspeeling, Maske und Tagespflege. Verwendet werden dafür ausschließlich Naturprodukte, die individuell abgestimmt eingesetzt werden.

Einen weiteren Schwerpunkt bildet das „Facelifting“, das sich sowohl positiv nach innen und außen auswirkt. Dabei werden verschiedene Akupunkturpunkte des Gesichts aktiviert, um eine Tiefenentspannung im ganzen Körper herzustellen. Der Workshop endet mit einer Phantasiereise für ein entspanntes Wohlfühl auf dem Heimweg.

Zur Teilnahme an dieser Veranstaltung mit Kursnummer 0709 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den eine Teilnahmegebühr in Höhe von 16,00 € zu entrichten ist, nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284 953 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.info oder www.bergkamen.de anmelden.

Alle Klassenfahrten gesichert – aber vorerst nur für 2013

Die frohe Botschaft, dass die für dieses Jahr geplanten Klassenfahrten stattfinden können, hat der Bergkamener Landtagsabgeordnete Rüdiger Weiß jetzt auch in seinen Wahlkreis getragen.

Bekanntlich muss die Landesregierung ab sofort den mitfahrenden Lehrerinnen und Lehrer die Reisekosten erstatten.

Allerdings hat bisher das Geld, das den Schulen hierfür zur Verfügung stand, bei Weitem nicht ausgereicht, sodass etliche Klassenfahrten und Wandertage auch an Bergkamener Schulen auf der Kippe standen. Schulministerin Sylvia Löhrmann hatte am Montag erklärt, dass die Landesregierung die Budgets der Schulen aufstocken wird.

Die Planungssicherheit, die das Schulministerium jetzt garantiert, freut mich als alten Schulleiter besonders“, erklärte Rüdiger Weiß am Dienstag. „Klassenfahrten und Austauschprogramme mit anderen Schulen und Ländern waren für mich als Schüler und auch als Lehrer immer etwas Besonderes!“

Genehmigte und gebuchte Schulfahrten könnten durchgeführt werden, sagte die Schulministerin. Auch die im Rahmen des von der jeweiligen Schulkonferenz beschlossenen Fahrtenprogramms für das Jahr 2013 vorgesehenen und von der Klassenpflegschaft bzw. Jahrgangsstufenpflegschaft bereits beschlossenen Schulwanderungen und Schulfahrten könnten durchgeführt werden.

Allerdings hat die Erklärung aus Düsseldorf auch einen Haken: „Rechtliche Verpflichtungen für 2014 dürfen derzeit nicht eingegangen werden. Hierzu sind als Planungs- und Genehmigungsgrundlage die Verabschiedung des Haushalts 2013 sowie die überarbeiteten Wanderrichtlinien, die in Kürze vorgestellt werden, abzuwarten“, heißt es aus dem Schulministerium.

Info-Veranstaltung für Berufsrückkehrerinnen

Die Bergkamener Volkshochschule lädt am Mittwoch, 20. März, um 9.30 Uhr alle Frauen zu einer Informationsveranstaltung mit

dem Thema „Rückkehr in den Beruf“ in den Treffpunkt an der Lessingstraße ein.



Martina Leyer
von der Agentur
für Arbeit

Ist der Entschluss zur Berufsrückkehr nach Zeiten der Kinderbetreuung oder der Pflege von Angehörigen erst einmal gefasst, sehen sich Frauen oftmals einer Fülle von ungeklärten Fragen und Problemstellungen gegenüber stehen, die es zu lösen gilt. Welches Zeitbudget steht für eine Berufstätigkeit zur Verfügung? Wie kann die Kinderbetreuung für die angestrebte Dauer und Lage der Arbeitszeit sichergestellt werden? Sind die vorhandenen Fähigkeiten und Kenntnisse auf dem Arbeitsmarkt aktuell gefragt? Welche Qualifikationen, die in der Familienpause erworben wurden, lassen sich beruflich nutzen?

Diese und weitere Fragen werden am Mittwoch, 20.03.2013 von 09.30-11.30 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“ , Lessingstr. 2 im Rahmen der Informationsveranstaltung „Rückkehr in den Beruf“ beantwortet. Martina Leyer, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Hamm, bietet hier Informationen rund um den beruflichen Wiedereinstieg an.

An diesem Vormittag erläutert Martina Leyer die aktuelle

Arbeitsmarktlage vor Ort und die Hilfen, die die Agentur für Arbeit beim Wiedereinstieg bieten kann, wie zum Beispiel Strategien für die erfolgreiche Stellensuche. Insbesondere im Bereich der Weiterbildungsförderung gibt es derzeit Interessantes zu berichten. „Auch in diesem Jahr richtet sich die ‚Initiative zur Flankierung des Strukturwandels- IFlaS‘ unter anderem gezielt an Berufsrückkehrende. Um dem Fachkräftemangel entgegen zu wirken, werden hier Mittel bereitgestellt, die Geringqualifizierten einen Berufsabschluss in Berufsfeldern mit hohem Fachkräftebedarf ermöglichen“, sagt Martina Leyer. „Für Berufsrückkehrende, die eine Umschulung oder Anpassungsqualifizierung benötigen, bietet sich hier eine tolle Chance, die zum Wiedereinstieg benötigten Qualifikationen zu erwerben.“

In der zweistündigen Veranstaltung können zwar keine Komplettlösungen angeboten werden, aber es gibt genügend Raum für Fragen zur persönlichen Situation. Ein besonders wichtiges Thema ist, wie Frauen ihre Arbeitszeit gestalten und damit Familie und Beruf unter einen Hut bringen können. „Erst wenn die Rahmenbedingungen stimmen, können Frauen sich der zentralen Frage ‚Was kann ich und was will ich?‘ widmen“, erläutert Martina Leyer. „Ein Besuch dieser Informationsveranstaltung ist ein erster Schritt zur Vorbereitung der Berufsrückkehr und kann dabei helfen, die eigene Situation realistisch einzuschätzen und die oft vorhandene Verunsicherung abzubauen, damit der Wiedereinstieg in den Beruf gelingt.“

Anmeldungen für diesen Kurs mit der Kursnummer 5921 nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284 953 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.info oder www.bergkamen.de

anmelden.

VHS-Kurs „Neue frühlingshafte Dekorationen“ fürs eigene Heim

Nach Schnee und Eis freuen sich alle auf den kommenden Frühling. Auch das eigene Zuhause soll diese Vorfreude wieder spiegeln. Daher bietet die VHS den Kurs „Neue frühlingshafte Dekorationen“ an. Am Donnerstag, 7. März, treffen sich die Teilnehmer um 20 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“ zu einer Vorbesprechung.

Richtig los geht es Donnerstag, 14. März: Ab 19 Uhr wird im Treffpunkt kräftig gebastelt und gewerkelt. Buchsbaumkränze für die Haustür oder andere Dekorationen für Fenster, Tische oder die Anrichte können in diesem Kurs unter Anleitung der Kursleiterin Karin Eggert hergestellt werden.

Zur Teilnahme an dem Kurs mit der Nummer U2603 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den eine Teilnahmegebühr in Höhe von 12 € zu entrichten ist, nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284 953 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.info oder www.bergkamen.de anmelden.

VHS hat ein Mittel gegen Kopfschmerzen und Migräne

Mehr als 50 Millionen Menschen leiden in Deutschland unter immer wiederkehrenden Kopfschmerzen. Spannungskopfschmerzen und Migräne machen den dabei größten Anteil aus. Die Volkshochschule Bergkamen bietet am Mittwoch, 6. März, von 19 bis 20:30 Uhr einen Vortrag zur Information über diese Beschwerden und unterschiedliche Möglichkeiten zum Umgang mit diesen an.

In diesem Vortrag werden die häufigsten Kopfschmerzarten, deren Ursache und Behandlungsmöglichkeiten, aber auch Warnsymptome, die sofortiger Behandlung bedürfen, vorgestellt. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden Informationen zur Unterstützung der schulmedizinischen Behandlung durch naturheilkundliche Therapien.

„Kopfschmerz kann ein eigenständiges Beschwerdebild sein, aber auch Symptom einer anderen Erkrankung“, sagt Heilpraktikerin Claudia Lindemann, die den Kursabend bei der Volkshochschule Bergkamen gestaltet. „So viele Arten von Kopfschmerzen es gibt, so viele unterschiedliche Ansätze liegen der individuellen Behandlungsstrategie zugrunde. Das gilt für die schulmedizinische Therapie der Kopfschmerzen genauso wie für die naturheilkundliche. Ist die Ursache aber erstmal klar, ist der Weg zur richtigen Therapie nicht mehr weit.“

Zur Teilnahme an dieser Abendveranstaltung mit Kursnummer 3403 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Weitere Infos unter der Rufnummer 02307 / 284 953 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.info oder www.bergkamen.de

anmelden.

VHS bildet wieder Hunde aus

Es gibt viele Trainingsmöglichkeiten für jedermann und jeden Hund. Die Volkshochschule Bergkamen ermuntert Begleithundehalter, Abwechslung in den Trainingsalltag mit Click- und Tricktraining oder auch Rally-Obedience-Funsport zu bringen. Im VHS-Kurs U0171 „Hundebildung für Begleithunde“ werden an vier aufeinander folgenden Samstagen, beginnend am 2. März, jeweils von 10.30 bis 12 Uhr durch die Kursleiterin Silke Brockhusen verschiedene Trainingsbereiche vorgestellt. Die Folgetermine sind am 9., 16. und 23. März.

Die Sportart „Rally Obedience“ ist für fast jeden Hundehalter geeignet, der nicht nur spazieren gehen möchte, und passt durch die abwechslungsreiche Vielfalt zu den meisten Hunden. Der Spaß für Mensch und Hund und eine ständige Kommunikation zwischen beiden stehen dabei eindeutig im Vordergrund. Tricktraining ist eine neue Sportart, die immer beliebter wird und für alle Hunde unabhängig von Rasse oder Alter geeignet ist. Mensch und Hund erarbeiten sich gemeinsam – mit oder ohne das Hilfsmittel Clicker – verschiedene lustige oder auch nützliche Tricks. Tricktraining ist eine Möglichkeit, wie man seinen Hund auch bei schlechtem Wetter sinnvoll beschäftigen kann, damit er ausgeglichen ist.

Teilnehmende Hundehalter sollten sich überraschen lassen und gemeinsam mit ihrem Hund vier Trainingstage mit viel Spaß und Freude erleben. Eine Sozialverträglichkeit der teilnehmenden Hunde wird vorausgesetzt. Das Training findet auf dem Gelände Hüchtstr. 22a in Bergkamen statt. Zum ersten Kurstag sind ein gültiger Impfausweis und ein Nachweis über eine

Hundehalterhaftpflichtversicherung vorzulegen, da die VHS nicht für Schäden haften kann.

Die erforderliche Anmeldung für den Kurs Nr. U0171, für den eine Teilnahmegebühr in Höhe von 32,00 € zu entrichten ist, nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284 953 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.info oder www.bergkamen.de anmelden.

Pestalozzischule bei Sportanzeichen ganz vorn

Die Pestalozzischule in Bergkamen-Mitte wird am Freitag, 22. Februar, 11.00 Uhr, die in 2012 abgenommenen Sportabzeichen in ihrer Turnhalle verleihen. Im Rahmen der Verleihung wird die Grundschule durch Bergkamens Bürgermeister, Roland Schäfer, und den Vorsitzenden der Stadtsportgemeinschaft Bergkamen, Dieter Vogt, geehrt, da die Pestalozzischule mit 105 abgenommenen Sportabzeichen im Verhältnis zur Schülerzahl die meisten Sportabzeichen von allen Bergkamener Grundschulen in 2012 abgenommen hat.

Student aus Kamerun ist Praktikant bei Bayer in Bergkamen



Serge Kemnhou Ngongang aus Kamerun absolviert ein sechswöchiges Praktikum bei Bayer in Bergkamen.

Das Bergkamener Bayer-Werk hat unter angehenden Ingenieuren und Naturwissenschaftlern aus aller Welt einen guten Namen. Regelmäßig nutzen sie das Angebot, sich vor Ort im Rahmen eines Praktikums mit aktuellen Fragen zur chemischen Produktion zu befassen. Diese Chance hat auch Serge Kemnhou Ngongang aus Kamerun sofort genutzt.

Der angehende Bioverfahrenstechniker studiert an der TU Dortmund und absolviert zurzeit ein sechswöchiges Praktikum bei Bayer HealthCare. „Hier kann ich mein Wissen optimal unter realen Bedingungen anwenden“, berichtet der 28-Jährige, der im Bereich Technologische Koordination beschäftigt ist. Zu seinen Aufgaben gehört es, die Leistung von Sicherheitsventilen und Wärmetauschern sowie den Druckverlust in den Leitungen zu berechnen. „Alle Kollegen behandeln mich wie einen fertig ausgebildeten Ingenieur“, freut sich der Student über die Wertschätzung, die er dabei erfährt.

Bevor er nach Abschluss des Studiums in seine afrikanische Heimat zurückkehren wird, möchte er gerne noch einige Jahre in Europa arbeiten. „Am liebsten bei Bayer“, macht Ngongang deutlich. Ausschlaggebend dafür seien die Offenheit der Mitarbeiter und das freundliche Arbeitsklima. Aber auch Deutschland insgesamt hat es ihm angetan: „Hier erhalte ich eine hervorragende Ausbildung. Besonders die Ordnung,

Pünktlichkeit und die Ehrlichkeit der Menschen gefallen mir sehr.“