

# **VHS-Vortrag „Reizdarm – Unruhe im Bauch“**

Nachdem Heilpraktikerin Claudia Lindemann bereits zweimal mit großem Erfolg den Vortrag „Schwindel – Wenn der Boden schwankt und die Welt sich dreht“ bei der VHS Bergkamen gehalten hat, steht am Mittwoch, 9. Oktober, von 19 bis 20:30 Uhr, ein neues Thema im Rahmen der naturheilkundlichen Vorträge im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ an: „Reizdarm – Unruhe im Bauch“.



Heilpraktikerin  
Claudia Lindemann  
gibt bei der VHS  
Bergkamen wertvolle  
Tipps zum Thema  
Reizdarm (Foto:  
Naturheilpraxis  
Claudia Lindemann)

„Der Reizdarm gehört zu den am häufigsten vorkommenden Darmbeschwerden, diese Diagnose darf aber erst dann gestellt werden, wenn schulmedizinische Untersuchungen ohne Befund geblieben sind“, sagt Dozentin Claudia Lindemann. „Doch auch dann, wenn der Arztbesuch keine ursächlich verantwortliche Erkrankung festgestellt hat, leiden die Betroffenen unter

erheblichen Verdauungsstörungen bis hin zu Schmerzen, die den Alltag und damit die Lebensqualität massiv einschränken können. Häufig wird Stress als Ursache des Reizdarm-Syndroms vermutet, Betroffene spüren allerdings deutlich, dass die Begleiterscheinungen eines Reizdarms Stress auch erst auslösen können.“ Die Heilpraktikerin, deren Schwerpunkt die Behandlung des Reizdarms und der Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist, wird in 90 Minuten die häufigsten Ursachen, Beschwerden und deren Linderung aus allgemeiner und naturheilkundlicher Sicht darstellen. Darüber hinaus wird sie die Rolle der Darmflora als mögliche Ursache und deren Sanierung als Baustein einer Reizdarmtherapie erläutern.

Dieser Vortrag soll Teilnehmenden das Leben mit dem Beschwerdebild Reizdarm erleichtern. Sie erhalten einen Einblick in die möglichen Ursachen des Reizdarms und anschließend wertvolle Tipps aus Schulmedizin und Naturheilkunde, die zur Linderung der Symptome beitragen können, damit Alltag und Lebensqualität durch die ständigen Beschwerden nicht länger stark eingeschränkt sind.

Zur Teilnahme an dieser Abendveranstaltung mit Kursnummer 3402 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den eine Teilnahmegebühr in Höhe von 9,00 € 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 / 284953 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

Für diejenigen, die den Vortrag „Schwindel – Wenn der Boden schwankt und die Welt sich dreht“ verpasst haben, gibt es im November übrigens eine neue Chance. Der Kurs wird auf Grund der starken Nachfrage unter Kursnummer 3407 am Donnerstag, 14.

November, um 19:00 Uhr noch einmal angeboten.

---

# **Neue PC-Grundlagenkurse bei der VHS Bergkamen starten Anfang Oktober**

**RAM, CPU, Motherboard – Wer noch nicht weiß, was das ist, kann es jetzt lernen! Die neuen PC-Grundlagenkurse starten bei der VHS Bergkamen Anfang Oktober.**

Mit zwei PC-Grundlagenkursen startet die Volkshochschule Bergkamen im Oktober. „Es gibt einen allgemeinen Kurs und einen Kurs speziell für Seniorinnen und Senioren. Beide finden abends statt“, sagt Patricia Höchst, die den Fachbereich „EDV und berufliche Bildung“ bei der VHS Bergkamen verantwortet.

In dem Kurs „PC-Grundlagen“ (Kursnummer 5100), der am 07. Oktober startet und regelmäßig montags von 18:30-20:45 Uhr läuft, lernen die Teilnehmenden bei Dozent Dennis Deutschmann die Grundlagen am PC kennen. Wie gehe ich mit einem PC um? Wofür sind RAM, Speicher, Festplatte, CPU und Motherboard da? Auf diese Fragen geht dieser Kurs gezielt ein. Erste Schritte mit der Textverarbeitung MS Word, Informationen im Internet suchen, eine E-Mail-Adresse anlegen und das Schreiben einer E-Mail sind weitere Bestandteile dieses Kurses. Das Kurstempo wird an die Gruppe angepasst.

Ab dem 10. Oktober erlernen interessierte Personen der sogenannten „Generation 50+“ in dem Kurs „PC Grundlagen für Seniorinnen und Senioren“ mit Kursnummer 5102 jeden Donnerstag von 18:30-20:45 Uhr Schritt für Schritt den Umgang mit einem Computer. Vom ersten Einschalten über die einfache Bedienung

bis hin zum Internet lernen sie die Vielfalt der heutigen Geräte kennen. Selbstverständlich werden bei der Themenauswahl durch den Dozenten Dennis Deutschmann die Interessen der Kursteilnehmenden berücksichtigt.

„Einige Interessierte verpassen regelmäßig den Semesterstart nach den Sommerferien und fragen im laufenden Semester noch nach beginnenden Grundlagenkursen“, erläutert Patricia Höchst. „Darum machen wir in diesem Semester erstmals einen zweiten Aufschlag mit Kursen, die im Oktober starten. Für diese PC-Grundlagenkurse sind keine Vorkenntnisse erforderlich.“

Beide Kurse umfassen 24 Unterrichtsstunden und kosten 55,20 € Teilnehmerentgelt. Sie finden im VHS-Gebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, Bergkamen statt. Interessierte finden sämtliche Angebote im VHS-Programmheft, das in allen öffentlichen Einrichtungen ausliegt, oder im Internet unter [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de).

Für alle VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung zwingend erforderlich. Anmeldungen 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 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---

# **VHS-Kurs schreiben – speziell für Frauen“**

Für Frauen, die zum Beispiel nach einer Familienpause wieder im Arbeitsmarkt Fuß fassen möchten, liegt die erste Hürde oftmals in der Erstellung einer zeitgemäßen Bewerbung. „Die letzte Bewerbung ist manchmal über zehn Jahre her“, sagt Patricia Höchst, die bei der Volkshochschule Bergkamen für den Fachbereich „EDV und berufliche Bildung“ verantwortlich ist. „In dieser Zeit hat sich viel verändert.“

In dem Kurs „Bewerbungen schreiben – speziell für Frauen“ lernen Interessierte ab dem 07.10.2013 an zwei Montagvormittagen im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ bei der Dozentin Jutta Miegel-Ibi? verschiedene Möglichkeiten kennen, eine Bewerbung zu erstellen. Besprochen werden unterschiedliche Arten von Lebensläufen, der sinnvolle Aufbau eines Bewerbungsschreibens und die ansprechende Gestaltung der dritten Seite und des Deckblatts. Die Dozentin zeigt teilnehmenden Frauen insbesondere auf, wie sie mit ihren scheinbaren Defiziten umgehen, die eine Familienphase mit sich bringt, und wie Sie diese positiv darstellen können. „Frauen fühlen sich in einer reinen Frauengruppe beim Lernen oftmals wohler“, stellt Patricia Höchst fest. „Daher ist es gut, hier zielgruppenspezifischer Angebote zu machen.“

Anmeldungen für diesen Kurs mit der Kursnummer 5902, der sechs Unterrichtsstunden umfasst und 13,80 € kostet, 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.de](http://www.bergkamen.de) oder [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) anmelden.

---

# **Aprender español! Spanisch mit Muße lernen bei der VHS Bergkamen**

„Wer Zeit hat, einfach aus Freude an Fremdsprachen eine neue Sprache zu erlernen, für den ist Spanisch oft erste Wahl“, sagt Patricia Höchst, die bei der VHS Bergkamen den Fachbereich Sprachen leitet. „Spanisch klingt gut im Ohr. Und egal, ob man auf einem spanischen Wochenmarkt mit dem Verkäufer um den Preis feilschen oder sich im Urlaub gerne mit Einheimischen unterhalten möchte, Spanischkenntnisse kann man tatsächlich von Zeit zu Zeit auch einsetzen.“

Am 23. September startet um 10 Uhr der Kurs „Spanisch mit Muße lernen – A1 – für Anfänger“ (Kursnummer 4222). Dieser Kurs richtet sich an interessierte Personen ohne jegliche Vorkenntnisse. Das langsame Lerntempo ermöglicht jeder Anfängerin und jedem Anfänger einen angstfreien Start. Ganz in Ruhe werden die Grundlagen der spanischen Sprache vermittelt. Dabei steht die Bewältigung alltäglicher Situationen, wie zum Beispiel beim Einkaufen oder in öffentlichen Verkehrsmitteln, im Vordergrund. „Wir haben in dem Kurs noch Platz und freuen uns über weitere Mitstreiter, die mit Spanisch beginnen möchten“, sagt Kursleiterin Antje Persohn. Dieser Kurs umfasst 20 Unterrichtsstunden und kostet 36 €.

Für alle VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung zwingend erforderlich. Anmeldungen 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 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---

## **Beratung für Frauen: Weiterbildung und beruflicher Wiedereinstieg**

Anke Jauer von der Koordinierungsstelle Frau und Beruf Kreis Unna berät am Mittwoch, 2. Oktober, ab 9 Uhr interessierte Frauen in der Volkshochschule im Treffpunkt, Lessingstraße. 2, zu beruflichen Fragestellungen.



Anke Jauer

Weiterbildungsinteressierte, Beschäftigte oder Beschäftigung suchende Frauen sind eingeladen, sich über Angebote

beruflicher Qualifizierung und Möglichkeiten der Förderung beruflicher Weiterbildung beraten zu lassen. Anke Jauer informiert auch über die Möglichkeiten der Finanzierung beruflicher Weiterbildung über Bildungsscheck oder Prämiengutschein.

Frauen, die nach einer Familienphase wieder ins Berufsleben einsteigen wollen, erhalten Informationen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie und über Angebote oder Unterstützungsmöglichkeiten für den beruflichen Wiedereinstieg. Gründungsinteressierten Frauen nennt sie Ansprechpartner auf dem Weg in die Selbstständigkeit.

**Wichtig:** Für die persönliche Beratung ist eine Terminabsprache unter der Telefonnummer 02303 27-4090 unbedingt erforderlich.

Für die berufliche Beratung „vor Ort“ kooperiert die Koordinierungsstelle Frau und Beruf des Kreises Unna mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bergkamen, Martina Bierkämper. Bergkamener Frauen können so das Beratungsangebot der Koordinierungsstelle nutzen, ohne für eine Beratung nach Unna fahren zu müssen.

---

## Tricks und Kniffe für Digitalkamera und GIMP für Anfänger

Die alte Kamera ist eingemottet. Die neue Digitalkamera ist ein technisches Meisterwerk, die dazu gehörige Bedienungsanleitung hingegen völlig unverständlich. Wer sich in dieser Situation befindet, der erhält praktische Hilfestellung bei einem VHS-Wochenend-Kurs, der am Freitag,

27.09.2013, von 19:00-21:15 Uhr und am Samstag, den 28.09.2013, von 09:00-14:30 Uhr läuft.

„Natürlich starten wir erst einmal mit einer kleinen theoretischen Einführung in die Digitaltechnik“, sagt Bernd Falkenberg, der diesen Kurs leitet. „Dann gehen wir aber zügig dazu über, dieses Wissen auf die eigene mitgebrachte Kamera zu übertragen. Dazu sollten die Teilnehmenden neben ihrer Kamera und dem Übertragungskabel unbedingt die Bedienungsanleitung mitbringen.“

In dem Kurs werden zudem fotografische Grundlagen für gelungene Digital-Aufnahmen vermittelt, wie zum Beispiel der richtige Bildaufbau und die Auswahl eines geeigneten Bildausschnittes. Auch die Wahl der Blende, der Belichtungszeit und der ISO-Einstellung sowie sowie Belichtungs- und Motivprogramme werden besprochen. Dieser Kurs mit der Kursnummer 5303 umfasst 10 Unterrichtsstunden und kostet 23,00 €. Ergänzende Schulungsunterlagen können für einen Kostenbeitrag in Höhe von 10,00 € erworben werden.

„Wir werden auch eine kleine Exkursion machen“, erläutert Bernd Falkenberg. Bewaffnet mit der Digitalkamera werden gleiche Motive mit unterschiedlichen Einstellungen fotografiert. Die Bilder werden anschließend von der Digitalkamera auf den PC übertragen und ausgewertet. „Mit Hilfe des Freeware-Bildbearbeitungsprogramms GIMP führen wir dann bereits kleinere Bildkorrekturen und Ausrichtungen aus. Wer dabei auf den Geschmack kommt, der kann sich gleich für den GIMP-Kurs zur Bildbearbeitung anmelden, der am 12.11.2013 beginnt.“ Ein sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows Dateisystem ist für eine Teilnahme hilfreich.

Für alle VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung zwingend erforderlich. Anmeldungen 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 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---

## **Eugen Drewermann spricht den USA das moralische Recht ab, das Assad-Regime in Syrien zu bestrafen**

In seiner bekannt ruhigen, aber einprägsamen Sprache stellt Eugen Drewermann sein neues Buch „Liebe, Leid und Tod. Daseinsdeutung in antiken Mythen“ im Bergkamener studio theater vor. Doch wenn er über den Krieg spricht, sei es der Kampf um Troja oder ganz aktuell der drohende Militäreinsatz in Syrien, ist der Theologe und Psychotherapeut wie verwandelt.



Kohle aus Bergkamen  
überreichen Peter Schedalke

(l.) vom IGBCE/REVAG-Geschichtsarbeitskreis und der Vorsitzende von Arbeit und Leben, Heint Mathwig (r.), Eugen Drewermann vor Beginn seines Vortrags.

Die seelische Ergriffenheit ist im deutlich anzumerken, als er erklärt, die USA hätten nicht das moralische Recht, den Giftgaseinsatz der Assad-Truppen zu bestrafen, weil dieser Staat selbst im Vietnamkrieg Chemiewaffen eingesetzt habe, die noch heute den Menschen dort Not und Elend, etwa durch Missbildungen Neugeborener, brächten.

Das Elend, das der Krieg der Zivilbevölkerung bringt, hat Drewermann als Kind während der Bombenangriffe der Alliierten auf die Chemischen Werke Bergkamen am 11. September 1944 und im Frühjahr 1945 selbst miterlebt. Diese schrecklichen Ereignisse habe das weitere Leben des prominentesten Bergkamener entscheidend geprägt. Das erkläre seinen Pazifismus, der ihn neben seinen inzwischen über 50 Büchern mit einer Millionen-Auflage international bekannt gemacht habe, betont Bürgermeister Roland Schäfer bei der Verleihung der Silbermedaille der Stadt Bergkamen. „Es ist die höchste Auszeichnung, die wir zu vergeben habe.“



Eugen Drewermann signiert seine Bücher.

Es ist aber auch ein Dank dafür, dass Eugen Drewermann, der seit vielen Jahren in Paderborn lebt, immer wieder nach Bergkamen zurückkommt. Dann besucht er das Elternhaus in der Hegelstraße und freut sich darüber, dass jetzt dort, Menschen friedlich miteinander leben, deren Wurzeln in der Türkei, im Iran oder anderswo liegen. „Bergkamen ist für mich so ein Abbild des Ruhrgebiets“, erklärt er vor der Veranstaltung, als er im Foyer seine Bücher signiert.

Er hat das Glück, dass er nach der Pestalozzischule ein altsprachliches Gymnasium in Hamm besucht. Zuhause lernt er, mit seinen Geschwistern in den Notjahren der Nachkriegszeit zu teilen: Das zurückzugeben, was er erhalten hat. Seine neu gewonnenen Griechisch- und Lateinkenntnisse gibt er auch weiter. Als 12-Jähriger übersetzt er Texte von Livius und trägt sie den Pfadfindern der St. Elisabethgemeinde vor. Diese Weitergabe von Wissen betreibt der 73-Jährige bis heute. Das erklärt auch seinen Wissensdurst und die große Zahl seiner bisher erschienenen Bücher.

Krieg ist ein wichtiges Thema seines neuen Buchs über die antiken Mythen. Noch wichtiger ist die Liebe. Sie und nicht der Hass soll das Zusammenleben der Menschen prägen. Damit meint der ehemalige Priester auch die körperliche Liebe – ohne irgendwelche Schuldgefühle.



Zu seinem inzwischen 20. Vortrag bei Arbeit und Leben sind auch viele Freunde und Weggefährten aus seiner Bergkamener Zeit gekommen. So auch Pfarrer i.R. Ulf Doppelfeld (2. Reihe 2. v.l.), der bisher kaum eine Veranstaltung verpasst hat.

---

# **Info-Veranstaltung für Frauen, die in den Beruf zurück wollen**

Die VHS und die Agentur für Arbeit laden am 25. September wieder alle Frauen ein, die nach einer Famlienpause wieder in den Beruf zurückkehren und arbeiten wollen.



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, 25. September, von 09.30-11.30 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“ , Lessingstraße 2, Bergkamen 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 5903 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.de](http://www.bergkamen.de) oder [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) anmelden.

---

# **VHS zeigt's: Wein und Käse – Was passt zusammen**

Käse und Wein gelten noch immer als unschlagbares kulinarisches Traumpaar. Doch um ein wirklich gutes Geschmackserlebnis zu erhalten, sollte die Zusammenstellung wohl überlegt sein. „Es ist nicht immer der Rotwein, der besonders gut zu Käse passt“, verrät Dozentin Claudia Lindemann, die am 24. September ab 18 Uhr in der Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule den neuen VHS-Kurs „Käse- und Wein-Tasting“ leitet.

An diesem Abend lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer besonders gelungene Kombinationen kennen und diese von weniger guten zu unterscheiden. Probiert werden sowohl trockene als auch liebliche Weine und Käsesorten unterschiedlicher Intensität. „Man wird überrascht sein, wie sehr sich die Auswahl auf den Geschmack der einzelnen Komponenten auswirkt“, sagt Claudia Lindemann. „Es werden ausschließlich hochwertige Produkte vorgestellt, die in unserer Region erhältlich sind, so dass die Teilnehmenden ihre ‚Lieblinge‘ auch zu Hause noch einmal genießen können.“

Der Kursabend umfasst 5 Unterrichtsstunden und kostet 15,00 € Teilnahmeentgelt zuzüglich einer Lebensmittelumlage, die zwischen 15,00 und 20,00 € liegen wird.

Für alle VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung zwingend erforderlich. Anmeldungen 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“, Lessingstraße 2, 59192 Bergkamen, entgegen.

Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich

jederzeit über [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---

# Rund 2500 deutschsprachige erwachsene Bergkamener können nicht lesen und schreiben

Wer diese Zeilen jetzt liest, wird es kaum glauben wollen: 7,5 Millionen Menschen sind dazu nicht in der Lage. Sie gelten als Analphabeten. Und wer nun weiter glaubt: „Klar, das sind unser Migranten.“ irrt gewaltig. 60 Prozent der Betroffenen haben Deutsch als Muttersprache. Viele haben sogar einen Schulabschluss und gehen einem Beruf nach.



Wer nicht richtig lesen und schreiben kann, für den ist die Bundestagswahl ein Problem. Der Bundesverband Alphabetisierung hat die Parteien gebeten, ihre Programmen auch in leicht verständlichem Deutsch zur Verfügung zu stellen.

Für Bergkamen bedeutet dies, dass hier etwa 4000 Menschen leben, die nicht richtig lesen und schreiben können. Davon haben 2500 Deutsch als Muttersprachen. Für sie bietet die Bergkamener Volkshochschule ab 24. September den Alphabetisierungskurs für deutschsprachige Erwachsene „Lesen und Schreiben – mein Schlüssel zur Welt“ mit Kursnummer 6701 an.

Für diesen Kurs haben sich bisher zwei Teilnehmer angemeldet. Das große Problem ist, dass bei ihnen die üblichen Informationswege zu Weiterbildungsangeboten versagen. Sie können weder das neue VHS-Programmheft lesen noch eine Tageszeitung oder diesen Infoblog im Internet. VHS-Leiterin Sabine Ostrowski und Jörg Schlosser vom Bundesverband Alphabetisierung auf die „Mund zu Mund-Propaganda“.

„Jeder Analphabet hat in der Regel eine Vertrauensperson, die für sie notwendige Schreib- und Lesearbeiten erledigt“, erklären sie am Info-Stand von VHS und Bundesverband auf dem Bergkamener Gesundheitstag am vergangenen Samstag. Sie hoffen, dass diese Vertrauenspersonen ihren „Schützlingen“ von diesem neuen VHS-Angebot berichten.

Das ist völlig kostenlos. Auch muss dieser Kurs nicht die übliche Mindestteilnehmerzahl erreichen. „Wir werden jetzt einfach mit den beiden Interessenten anfangen“, sagt Sabine Ostrowski. Weitere könnten jederzeit hinzukommen.

Diese Alphabetisierungskurse werden von allen Volkshochschule im Kreis Unna zu den gleichen Bedingungen angeboten. Dazu haben sie sich auf Initiative des Bundestagsabgeordneten Oliver Kaczmarek zusammengeschlossen und arbeiten eng zusammen. Der Kreis Unna gilt in dieser Frage als Pilotkreis in Nordrhein-Westfalen. Gemeinsam wollen sie erreichen, dass diese Kurse langfristig abgesichert werden. Lesen und schreiben lernt man nicht von Heute auf Morgen. Viele haben das während ihrer gesamten Schulzeit nicht geschafft.

Die Teilnehmenden lernen nun bei der VHS Bergkamen in einer Kleingruppe mit sechs bis acht Personen in entspannter und ruhiger Atmosphäre das Lesen und Schreiben. Der Unterricht wird an ihre Problemlagen und an ihr individuelles Lerntempo angepasst, sodass diese Freude an ihren neuen Fähigkeiten gewinnen. Der Kurs findet regelmäßig dienstags und donnerstags von 18:30-20:45 Uhr im VHS-Treffpunkt statt und wird entgeltfrei angeboten.

Jörg Schlösser weist in diesem Zusammenhang auf die Info-Angebote des Bundesverbands Alphabetisierung hin. Dazu gehört das „Alfa-Telefon“ mit der kostenlosen Rufnummer 0800-53334455. Hier werden Fragen etwa nach Alphabetisierungskursen in der Nähe beantwortet. Die Internetseite des Bundesverbands <http://www.alphabetisierung.de/> ist mit einer speziellen Vorlesefunktion ausgestattet.

Übrigens: Heute, am 8. September, ist der Welt-Alphabetisierungstag.

---

## **VHS hilft: Arbeitgeber durch die richtige Online-Bewerbung überzeugen**

„Online-Bewerbung – Wie mache ich es richtig?“ heißt der Kurs, der ganz neu in das Programm der Volkshochschule Bergkamen aufgenommen wurde. „Viele Arbeitgeber wünschen heute gar keine klassische Bewerbung mehr sondern bestehen auf einer E-Mail-Bewerbung oder Online-Bewerbung,“ sagt Patricia Höchst, die

den Fachbereich EDV und berufliche Bildung bei der VHS Bergkamen betreut.

Die Anforderungen an diese unterscheiden sich allerdings etwas von einer klassischen Bewerbung per Brief. „Wir haben deshalb beschlossen, für dieses Thema einen eigenen Kurs einzurichten“, sagt Patricia Höchst. In diesem Kurs mit Kursnummer 5901, der am Donnerstag, den 26.09.13, um 18:00 Uhr startet, werden verschiedene Möglichkeiten der Online-Bewerbung vorgestellt und ausprobiert. Die Dozentin Jutta Miegel-Ibis gibt wichtige Hinweise zu den passenden Formaten, den geeigneten Dateigrößen und vielem mehr. Der Kurs umfasst 4 Unterrichtsstunden (2 x donnerstags) und kostet 9,20 €.

Für alle VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung zwingend erforderlich. Anmeldungen 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 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.