

# Was gibt es in Kürze bei der Volkshochschule Bergkamen zum Thema Gesundheit?

Unter dem Motto „VHS macht gesünder“ bietet der Programmbereich Gesundheitsbildung eine Fülle interessanter Themen und Kursangebote. Es geht um Ernährung, Bewegung, Entspannung, Resilienz, Prävention und Nachhaltigkeit. Da ist für jeden etwas dabei. Stöbern Sie mal im VHS-Programmheft oder auf der Homepage der VHS.

Der Gesundheitsbereich startet am 18.01.2024 von 18.00 bis 20.00 Uhr mit einem Online-Vortrag der Ernährungsberaterin Dagmar Lehmkuhl zum Thema „Hashimoto und Ernährung – Wenn die Schilddrüse erkrankt“. Mindestens jede 10. Person in Deutschland erkrankt an Hashimoto-Thyreoiditis. Aufgrund ihrer vielfältigen und unspezifischen Symptome bleibt, sie oftmals lange Zeit unentdeckt. Viele Betroffene fühlen sich trotz der Einnahme von Medikamenten unwohl. Im Rahmen dieses Vortrags erhalten Sie Informationen, wie sie mit einer Ernährungsumstellung die Symptome lindern und Einfluss auf ihr Wohlbefinden nehmen können.

Dr. Eva Fuchs widmet sich mit Ihrem Thema „Aktive Wechseljahre“ in Ihren Online-Vorträgen an drei Abenden den Themenschwerpunkten „Mentale Freiheit, Selbstfürsorge und Umgang mit Veränderungsprozessen“ am 23.01.2024 von 19.30 bis 21.00 Uhr „Ernährung in den Wechseljahren“ am 30.01.2024 von 19.30 bis 21.00 Uhr und „Umgang mit Stress, Entspannung, Bewegung und guter Schlaf“ am 06.02.2024 von 19.30 bis 21.00 Uhr.

Frau Dr. Fuchs informiert darüber hinaus in einem Online-Vortrag am 24.01.2024 von 19.30 bis 21.00 Uhr dem spannenden Thema „Essen gegen das Vergessen! – Demenz vorbeugen!“.

Gegen das Altern kann man nichts tun aber gegen die Vergesslichkeit. Unser Gehirn ist zum lebenslangen Lernen ausgelegt und um aktiv zu bleiben, braucht es unter anderen Bewegung, Sauerstoff und Wasser. Und mit der richtigen Ernährung ist die Versorgung mit Nährstoffen gewährleistet. Das Gehirn wird aktiv geschützt, das Denkvermögen verbessert damit wir lange vital und fit bleiben können.

Na neugierig geworden? Dann setzen Sie sich mit dem VHS-Team Ihrer Volkshochschule in Verbindung.

Weitere Informationen und Kursinhalte können Sie der Homepage der VHS Bergkamen unter <https://vhs.bergkamen.de> entnehmen. Dort können Sie sich auch bequem online anmelden. Gerne berät Sie das VHS-Team auch persönlich und nimmt Ihre Anmeldungen während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von

14.00 – 16:00 Uhr oder telefonisch unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 entgegen.

---

# **Religionen in der Welt: Volkshochschule Bergkamen präsentiert eine Vortragsreihe mit Pfarrer Alexander Jasczyk**

Alexander Jasczyk, Pfarrer in der Martin-Luther-Kirchengemeinde Bergkamen, hat für die Volkshochschule Bergkamen eine interessante Vortragsreihe zum Thema

„Religionen in der Welt“ entwickelt.

Das Thema des ersten Vortrags am 18.01.2024 lautet „Die Anderen und ich – Das Eigene über das Fremde wahrnehmen“.

Das, was wir in unserer Gesellschaft »im Großen« haben, nämlich das Aufeinandertreffen verschiedener Kulturen, Herkunft und Religionen und die damit einhergehenden Vorurteile, die zwischen den Menschen kursieren und das Miteinander erschweren, zeigt sich »im Kleinen« in der Nachbarschaft oder in unserem Alltag. Nur im Miteinander können Vorurteile und Stereotype abgebaut, aber vielleicht auch bestätigt werden. Vorurteile spalten nicht nur, sondern weisen auch auf das Besondere hin. Sie zeigen auf das, was den »Andere(n)« ausmacht. Als dieses »Besondere/Einzigartige« sollte man es aber auch ansehen. Ebenso lässt es sich als Bereicherung für unsere Gesellschaft erfahren, die durch die Vielfalt wächst und lebendig wird. In diesem Kurs geht es, um die Reflexion des eigenen Umgangs mit Vielfalt. Wann und wie erlebe ich sie in meinem Alltag? Und wie kann ich interkulturelles Miteinanderleben erlernen?

Der Vortrag findet im VHS Gebäude „Treffpunkt“, Lessingstr.2, 59192 Bergkamen, im Raum 102, statt.

Die folgenden Vorträge widmen sich den Themen „Christentum-Verlieren die Kirchen wirklich an gesellschaftlicher Bedeutung?“, „Islam-fünf Säulen für ein gutes Leben“, „Judentum-Der Mensch denkt und Gott lacht“, „Buddhismus/Hinduismus-Endlich(Er)wachsen“ und „Du und Ich – Wir sind besser als wir denken“.

Weitere Informationen und Kursinhalte können Sie der Homepage der VHS Bergkamen unter <https://vhs.bergkamen.de> entnehmen. Dort können Sie sich auch bequem online anmelden. Gerne berät Sie das VHS-Team auch persönlich und nimmt Ihre Anmeldungen während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr

oder telefonisch unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 entgegen.

---

# **VHS startet zu Semesterbeginn mit dem Thema Internetsicherheit: Wie Sie Ihre Online-Konten absichern können**

Nicht nur Unternehmen müssen sich mit dem Risiko von Datenverlust und Datenmissbrauch auseinandersetzen auch als Privatperson ist es wichtig, seine Online-Identität zu schützen.

Der „CyberMonday“ der Volkshochschule Bergkamen beschäftigt sich mit den besten Methoden zur Sicherung von Online-Konten. Wie starke Passwörter erstellt werden und die verschiedenen Möglichkeiten zur sicheren Speicherung von Passwörtern wird u.a. Thema in diesem Online-Vortrag sein. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie die 2-Faktor-Authentifizierung aktivieren und verdächtige Aktivitäten erkennen können. Der Vortrag am 15.01. von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr macht den Auftakt für den Programmbereich Berufliche Bildung und EDV.

Weitere Informationen und Kursinhalte können Sie der Homepage der VHS Bergkamen unter <https://vhs.bergkamen.de> entnehmen. Dort können Sie sich auch bequem online anmelden. Gerne berät Sie das VHS-Team auch persönlich und nimmt Ihre Anmeldungen während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von

14.00 – 16:00 Uhr oder telefonisch unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 entgegen.

---

# **Volkshochschule Bergkamen sucht dringend Dozentinnen und Dozenten für Fitnessangebote im Rahmen der Gesundheitsbildung**

Die Volkshochschule der Stadt Bergkamen hat ein breit aufgestelltes Angebot im Gesundheitsbereich. Von einer Vielzahl von Entspannungs – und Fitnessangeboten bis hin zu Vorträgen und gesunder Ernährung. Und viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die dieses Angebot intensiv nutzen.

Unter dem Motto „VHS macht gesünder“ ermöglicht die VHS Bergkamen vielen Menschen aller Bevölkerungsgruppen den Zugang zur Gesundheitsbildung durch sozialverträgliche Kursgebühren. Es geht um gesundheitliche Chancengerechtigkeit.

Im Vordergrund sollte der Spaß an der Bewegung stehen und zugleich sollen Bewegungsabläufe zur Gesunderhaltung nachhaltig vermittelt werden.

Leider muss die VHS zum Semesterstart Ende Januar auf zwei langjährige und beliebte Dozentinnen verzichten.

**Deshalb sucht die VHS Bergkamen händeringend zum Start des ersten VHS-Halbjahres Dozentinnen und Dozenten im Gesundheitsbereich. Insbesondere für Fitness- und**

**Bewegungsangebote, wie Ganzkörpertrainings, Rücken-Schulter-Nacken Gymnastik, Faszien-und Pilatestraining oder auch ein Bauch-Beine-Po Trainingsprogramm.**

Sollte Ihr Interesse an dieser Aufgabe geweckt worden sein, Sie über Qualifikationen im Sport und/oder Gesundheitsbereich verfügen, gerne mit Menschen unterschiedlichen Alters oder Herkunft umgehen und möchten den Spaß an körperlicher Aktivität vermitteln, dann melden Sie sich doch bitte bei der VHS.

Ansprechpartnerin ist Sabine Ostrowski, Tel: 02307/284955, E-Mail: s.ostrowski@bergkamen.de.

---

# **Volkshochschule Bergkamen macht gesünder!**

Der Programmbereich der Gesundheitsbildung ist in der Volkshochschule Bergkamen breit aufgestellt. Es geht um Bewegung, Entspannung, Resilienz, Prävention, Nachhaltigkeit und Ernährung.

In der Gesundheitsbildung setzt die VHS Bergkamen methodisch auf eine Kombination aus Wissensvermittlung und praktischen Kompetenzen. Teilnehmende erhalten die Möglichkeit, von anderen Sichtweisen zu lernen, Verhalten nachhaltig zu verändern und ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken. Die Gesundheitsangebote entsprechen dem aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand und unterstützen die Selbstbestimmung in Gesundheitsfragen. Schauen Sie sich einfach mal im Programmbereich Gesundheit um.

Folgende Online Vorträge möchte Ihnen Fachbereichsleitung

Sabine Ostrowski besonders empfehlen: **„Hashimoto und Ernährung-Wenn die Schilddrüse erkrankt“** am **07.09.2023**, **„Die Kraft des Sonnen-Vitamins D“** am **21.09.2023** und **„Den Körper selbst entgiften“** am **19.10.2023**. Die Dozentin Dagmar Lehmkuhl ist Ernährungs- und Vitamin D-Beraterin und selbst von Autoimmunerkrankungen betroffen.

VHS-Leiterin Sabine Ostrowski möchte zudem auf den Vortrag „Schlafstörungen“ mit dem Dozenten DR. med. Daniel Sippel, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Ärztlicher Leiter Schlafambulanz und Schlaflabor, am Donnerstag, 19 Oktober, von 19 bis 20 Uhr hinweisen. Unter Schlafstörungen leiden sechs Prozent der Weltbevölkerung, gehören Sie dazu? Dann sind Sie richtig bei der VHS Bergkamen.

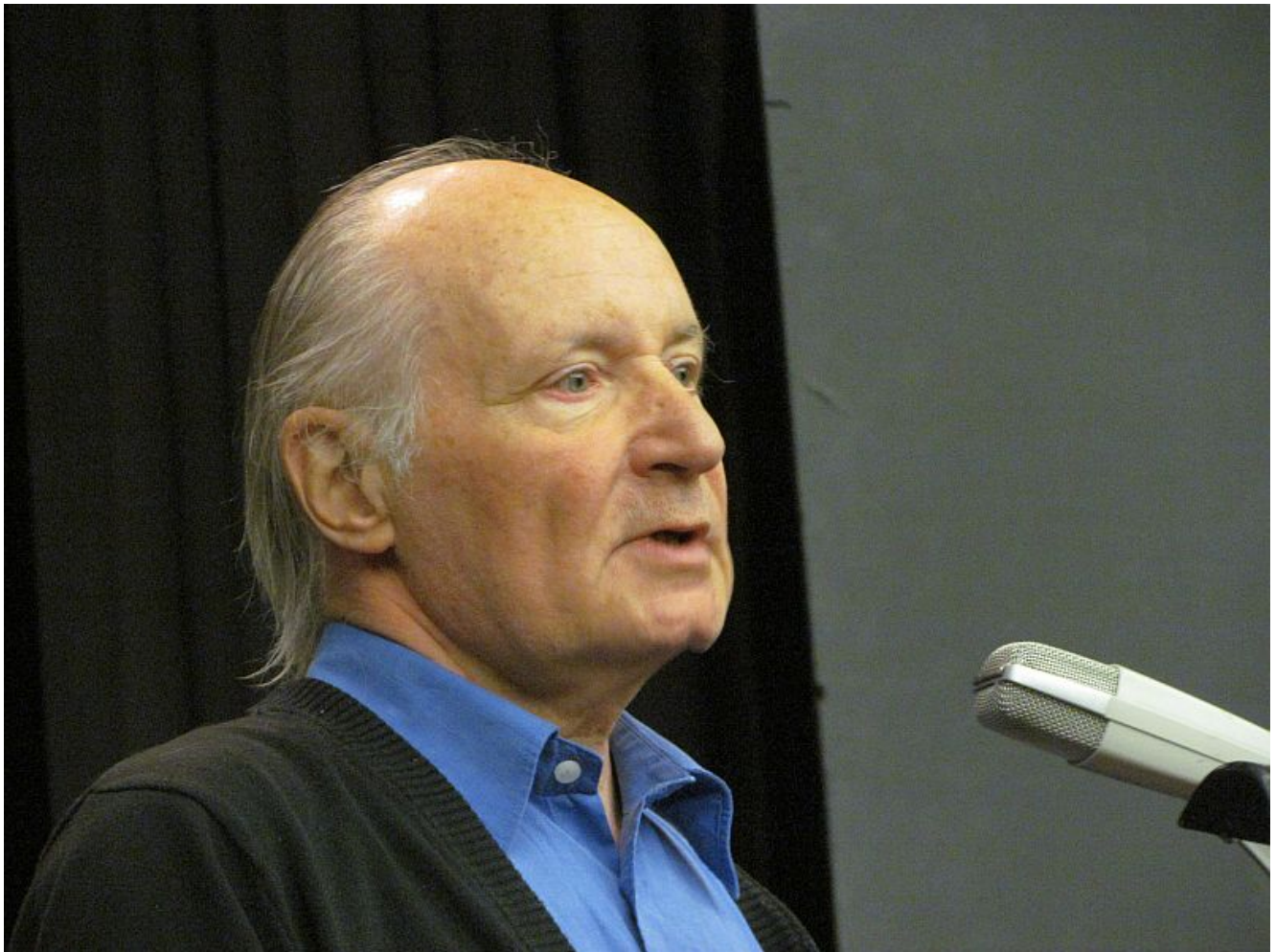
Lassen Sie sich nicht davon abschrecken teilzunehmen, weil es sich um Online Vorträge handelt. Die Umsetzung und die Teilnahme ist einfacher als Sie denken. Sie brauchen zu Hause nur einen Internetanschluss, alles andere kommt von der Volkshochschule. Melden Sie sich bei Interesse bei uns. Das VHS-Team unterstützt Sie gerne beim Start in die Welt der Online-Bildungsveranstaltungen.

Weitere Informationen und Kursinhalte können Sie der Homepage der VHS Bergkamen unter <https://vhs.bergkamen.de> entnehmen. Dort können Sie sich auch bequem online anmelden. Gerne berät Sie das VHS-Team auch persönlich und nimmt Ihre Anmeldungen während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von

14.00 – 16:00 Uhr oder telefonisch unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 entgegen.

---

# Vortrag von Dr. Eugen Drewermann „Nur durch Frieden bewahren wir uns selber – die Bergpredigt als Zeitenwende“



Eugen Drewermann

Auf Einladung der Volkshochschule Bergkamen gastiert Dr. Eugen Drewermann am 5. September, 19.00 Uhr (Einlass 18.30 Uhr) im „studiotheater“ der Stadt Bergkamen. Er hält einen inspirierenden Vortrag zu seiner neuen Veröffentlichung „Nur durch Frieden bewahren wir uns selber – die Bergpredigt als Zeitenwende“. In diesem Vortrag beleuchtet Eugen Drewermann die Bedeutung der Bergpredigt für unsere heutige Zeit und



verdeutlicht, dass Frieden nicht nur eine politische Frage ist, sondern vor allem eine ethische und religiöse Herausforderung darstellt.

Drewermann stellt die gängige Annahme infrage, dass mit der Bergpredigt keine Politik gemacht werden könne. Er unterstreicht vielmehr, dass gerade in Zeiten vieler Konflikte und Unsicherheiten, so wie der Krieg in der Ukraine mitten in Europa alternative Herangehensweisen im Umgang mit Konflikten gefunden werden müssen. Eugen Drewermann tritt immer für Menschlichkeit und Frieden ein.

Für diejenigen, die sich fragen „Wer ist eigentlich dieser Eugen Drewermann?“: Er ist ein renommierter deutscher Theologe, Psychoanalytiker und Schriftsteller. Er wurde am 20.06.1940 in Bergkamen geboren und fühlt sich seiner Heimatstadt bis heute verbunden. Deshalb gastiert er seit vielen Jahren jeweils in der ersten Septemberwoche im „studiotheater“, ohne ein Honorar zu erheben. Dementsprechend ist der Eintritt frei. Allerdings ruft er in jedem Jahr zu einer Spende auf, die einem gemeinnützigen Zweck zu Gute kommt.

Drewermann hat Theologie, Philosophie und Germanistik studiert und wurde im Jahr 1966 zum Priester geweiht.

In den 1980er-Jahren erlangte er Bekanntheit durch sein öffentliches Engagement gegen Krieg und Atomwaffen. Sowie durch seine kritischen theologischen Schriften, die ihm 1991 ein Predigtverbot der katholischen Kirche einbrachten. 2005 trat er aus der katholischen Kirche aus und widmet sich seitdem als Seelsorger, freier Autor und Referent seiner Arbeit.

Aus all diesen Gründen ist ein Besuch des Vortrags von Dr. Eugen Drewermann lohnenswert. Es ist die Gelegenheit, einen herausragenden Denker mit Haltung live zu erleben. Seine intensive Auseinandersetzung mit den Themen Frieden,

Menschlichkeit und Gerechtigkeit führen zu Erkenntnissen und Ideen, die wegweisend sind und dazu beitragen können, eine bessere Zukunft zu gestalten.

Sabine Ostrowski, Leiterin der Bergkamener Volkshochschule, meint Sie sollten sich diese einzigartige Gelegenheit nicht entgehen lassen!

---

## **Anmeldungen für das 2. Semester bei der VHS Bergkamen sind noch möglich**

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen, wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen.

Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereiches „EDV und berufliche Bildung“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Kurse für das berufliche Weiterkommen in unterschiedlichsten Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Eine Anmeldung sollte allerdings frühzeitig erfolgen, um sich noch einen Kursplatz zu sichern.

Es gibt Angebote im EDV-Grundlagen-Bereich, wie PC-Grundlagen, Windows 11, Word und Excel-kurse, aber auch Digitale Fotografie.

Für Selbstständige und alle Interessierten gibt es im Bereich EDV und berufliche Bildung auch Angebote zur Erstellung einer eigenen Homepage mit WordPress, Kurse zu Microsoft Teams, Arbeiten mit Outlook und digitalem Online-Marketing.

Der Excel-Grundlagenkurs startet am 04.09.2023 um 18:00 Uhr und findet 6x montags statt. Der Kurs kostet 45,- Euro. Der Word-Grundlagen startet am 05.09.2023 um 18:00 Uhr und findet 4x dienstags statt für 20,- Euro. Möchte man von Grund auf lernen wie man einen PC bedient, dann ist der PC-Grundlagenkurs ab 07.09.2023 um 09:00 Uhr genau das richtige. Interessierte, die ihre Grundkenntnisse in der Handhabung des PCs vertiefen möchten, können dieses im PC – Grundlagen II (ebenfalls ab 07.09.2023) ab 10:45 Uhr tun. Alle 4 Kurse leitet der Dozent Sascha Gottwald.

Auch für Interessierte, die ein neues Android Smartphone oder auf ein Android Gerät gewechselt haben und sich nicht sicher mit der Bedienung sind, gibt es den richtigen Kurs. Der Kurs „Das Android Smartphone für Einsteiger“ startet am 06.09.2023 um 18:00 Uhr und findet 3x mittwochs statt unter der Leitung des Dozenten Herrn Falkenberg. Des Weiteren leitet Herr Falkenberg auch den Kurs „Fotoorganisation und Bildbearbeitung am Smartphone“, der ab dem 18.10.2023 bei der VHS Bergkamen startet.

Wer sich für die Kurse für die eigene Homepage interessiert, kann am 08.09.2023 mit dem WordPress – Grundkurs oder dem WordPress-Aufbaukurs am 23.09.2023 startet. Viele weitere Kurse und deren Starttermine, wie z.B. Windows 11, Microsoft Teams oder Digitales Marketing findet man im Programm auf der Homepage VHS Bergkamen.

Bei der VHS Bergkamen findet man außerdem weitere beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse in den anderen Programmbereichen, wie z. B. berufsbezogene Sprachkurse im Fachbereich 4 oder der nachträgliche Erwerb von Schulabschlüssen im Fachbereich 6.

Weitere Informationen und Kursinhalte können man der Homepage der VHS Bergkamen unter <https://vhs.bergkamen.de> entnehmen. Dort können man sich auch bequem online anmelden. Gerne berät Sie das VHS-Team auch persönlich und nimmt Ihre Anmeldungen während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr oder telefonisch unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 entgegen.

---

## **Rechtzeitig für das neue Semester der VHS anmelden – Kurse starten am 28.08.2023**

Das Programm der Volkshochschule Bergkamen für das 2. Halbjahr 2023 wurde am 23.05.2023 vom Ausschuss für Schule, Sport und Weiterbildung verabschiedet. Das neue Programm bietet rund 180 interessante, vielfältige Angebote mit mehr als 5000 Unterrichtsstunden.

Am 5. September ist Dr. Eugen Drewermann wieder in Bergkamen zu Gast. Im Studiotheater wird er den Vortrag „Nur durch Frieden bewahren wir uns selber – Die Bergpredigt als Zeitenwende“ halten. Der Vortrag beginnt um 19.00 Uhr und findet kostenfrei statt, da Herr Dr. Drewermann in seiner Heimatstadt auf ein Honorar verzichtet und dafür um eine Spende für ein soziales Projekt bittet.

In der VHS kommen alle auf ihre Kosten, die sich weiterbilden wollen. Die Kurse in den einzelnen Bereichen sind wie immer breit gefächert, von Gesundheitsvorträgen über Sprachkurse, Bewegungsworkshops bis hin zu Smartphonekursen. Eine ganze Reihe von EDV – Seminaren richten sich an Freiberufler wie

Ärzte, Rechtsanwälte und Steuerberater oder an Handwerker, Künstler und Autoren. Hier geht es dann z.B. um die eigene Homepage oder das digitale Online-Marketing. In Online-Formaten können sich Berufstätige neben ihrem Job Kenntnisse über Buchhaltung und weitere kaufmännische Grundlagen aneignen. Einsteigerkurse für Computer-Neulinge aber auch für die Office-Anwendungen Word, Excel, Outlook oder das Arbeiten in der Cloud bleiben weiterhin im Angebot. Ergänzend finden sich Angebote zum Zeitmanagement, Kreativitätstechniken und agilem Projektmanagement.

In Präsenzveranstaltungen und Online-Vorträgen können sich Interessierte im kommenden Semester beispielsweise über Indien als Supermacht oder auch das „neue Afrika“ informieren. Wer sich lieber mit ökologischen Fragen beschäftigen möchte, erhält Antworten zu Balkonkraftwerken und der Energiewende in den eigenen vier Wänden.

Im Kreativbereich finden sich Tanz- und Fotografietermine. Und wer die eigenen Fotos weiterbearbeiten möchte, kann sich dies in Kursen zur Fotobearbeitung am PC oder am Smartphone aneignen.

Das Programmheft, welches bereits im gesamten Stadtgebiet ausliegt, beinhaltet eine Fülle an Kursen und Workshops für Freizeit und Beruf. Im Laufe des Semesters können aber auch weitere Veranstaltungen hinzukommen. Ein Blick auf die Internetseite der VHS lohnt sich also, um neue Angebote nicht zu verpassen.

Offiziell startet das neue Programm am 28.08.2023, aber einige Kurse beginnen auch schon früher. Beispielsweise starten ab dem 07.08. die Abendlehrgänge zum Nachholen eines Schulabschlusses. Anmeldungen sind noch bis zum Ende der Sommerferien möglich. Für alle Kurse gilt sich rechtzeitig anzumelden, um sich noch einen Platz zu sichern.

# 10 kommunale „Klima-Experten“ haben Zertifikat erhalten



10 Teilnehmer und Teilnehmerinnen des hiesigen VHS-Kurses „Klima.fit – Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun!“ haben am Mittwoch von der Ersten Beigeordneten Christine Busch und dem Technischen Beigeordneten Jens Toschläger ihre Zertifikate als Multiplikator:innen für den Klimaschutz erhalten.

Sie haben erfolgreich in 21 Unterrichtseinheiten konkretes Wissen u.a. zu folgenden Themen erlangt:

- Klimaschutz und Klimaanpassung im politischen Kontext
- Unterschied zwischen Wetter und Klima
- Das Klimasystem und seine Komponenten
- Natürlicher und anthropogener Treibhausgaseffekt
- Die Bedeutung der 2°-Celsius-Obergrenze
- Pro-Kopf-Emissionen und ihre Auswirkungen
- Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck

Die kommunale Herausforderung wurde mit der Klimaschutzbeauftragten der Stadt Bergkamen, Kristina van Ryskwick, lebhaft diskutiert.

In zwei Online-Kursabenden waren die Teilnehmenden im direkten Dialog mit führenden Expert:innen über relevante Fragen des Klimawandels. In Vorbereitung auf die Abende wurden aus dem Kurs heraus Fragen formuliert, die direkt am Abend und/oder anschließend schriftlich beantwortet wurden.

Der 4. Kursabend stand unter dem Motto: Was können wir selbst tun? Dazu hatte die Kursleiterin Christiane Reumke kommunale Initiativen eingeladen: Der Nabu hat sein 40-jähriges Engagement zur Pflege von Feucht- und Nasswiesen in Bergkamen vorgestellt. Vertreter des ADFC-Bergkamen (Allgemeiner Deutscher Fahrradclub) und des Aktionskreises Wohnen und Leben in Bergkamen e.V. berichteten über ihre Tätigkeiten und haben um Mitstreiter:innen geworben. Die Initiative „L821n NEIN!“ stellte heraus, wie sich aus einer „Ein-Punkt-Bewegung“ eine Initiative für den Klimaschutz entwickelt hat. „Ganz neu war für mich das Nachhaltigkeitsforum der Fa. Bayer als betriebliches Engagement kennenzulernen“, so eine Teilnehmerin. Zusätzlich wurden die „Solidarische Landwirtschaft“ und „Vegans for Future“ als regionale Initiativen vorgestellt.

Die Teilnehmenden haben vielfältige Anregungen erhalten, im Alltag ihren Beitrag zur Erreichung der Klimaschutzziele zu leisten. Insbesondere die Energieeinsparung, die Nutzung erneuerbarer Energien aber auch den Umstieg aufs Rad haben sie

sich vorgenommen.

Der letzte Kursabend am 07.06.2023 stand ganz im Zeichen des Weitermachens. Sowohl die Erste Beigeordnete Christine Busch als auch der Techn. Beigeordnete Jens Toschläger wünschten sich ein kommunales Engagement der Teilnehmer und Teilnehmerinnen und sagten ihre Unterstützung seitens der Verwaltung zu. Die Teilnehmenden haben das gerne aufgegriffen. „Ich bin konkret bereit mich für ein Bürgerwindrad in Bergkamen zu engagieren“, meldete ein Teilnehmer sein Interesse an. Ein Teilnehmer aus Rünthe will sich „für blühende Vorgärten und gegen Schottergärten“ einsetzen. „Auch bei dem energetischen Quartierskonzept bringe ich mich gerne ein.“

Im Gegenzug hoffen die Teilnehmenden, dass auch die Verantwortlichen alle erforderlichen Schritte mutig und entschlossen in die Wege leiten. Sie haben erkannt, dass die Lage ernst ist, dass aber noch die Chance besteht, die verheerenden Folgen einer Erderwärmung von über 1,5 Grad abzuwenden.

---

## **Hochkarätige Fachtagung zum Thema „Rassismus im Bildungssystem“ in der VHS Bergkamen**





Prof. Dr. Karim Fereidooni

Unter dem Titel „UN/SICHTBAR: Rassismus im Bildungssystem – Chancen und Herausforderungen“ fand am vergangenen Montag eine Fachtagung im Treffpunkt in Bergkamen statt.

Im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus haben das städtische Integrationsmanagement, das Multikulturelle Forum, die AWO-Migrationsdienste, die Integrationsagenturen NRW und der Vielfaltsverein Bergkamen for All einen mit angesehenen Expert:innen besetzten Fachtag mit Unterstützung der Volkshochschule Bergkamen im Treffpunkt organisiert.



Bergkamens  
Integrationsmanagerin  
Hevidar Yildirim.

Die rund 60 Teilnehmenden – vorwiegend aus Bergkamen und dem Kreis Unna – wurden zunächst von Bürgermeister Bernd Schäfer und der städtischen Integrationsmanagerin Hevidar Yildirim begrüßt. Unter Moderation von Bahar Arslan, Lehrerin und Lehrbeauftragte für das Studienfach Interkulturelle Kompetenz, begann zunächst Prof.in Dr.in Emra Ilgün-Birhimeoglu von der IU Dortmund mit einem Vortrag. Sie führte die Teilnehmenden in die verschiedenen Dimensionen von Rassismus ein. Sie ging insbesondere auf die Dimension des strukturellen Rassismus ein, der sich – bewusst und unbewusst – in vielen Institutionen, Behörden und eben auch im Bildungssystem findet. In Schulen etwa beobachtet man häufig, dass die Schüler:innen nach ihrem Sprachniveau kategorisiert werden, somit also häufig anhand ihrer Defizite und nicht nach ihren Ressourcen behandelt werden.

In der anschließenden Podiumsdiskussion gingen dann verschiedene Expert:innen thematisch weiter in die Tiefe. Als lokale Vertreter:innen nahmen die Erste Beigeordnete Christine Busch und Jan Groesdonk, Lehrer am Städtischen Gymnasium Bergkamen, teil. Groesdonk engagiert sich für gesellschaftliche Vielfalt und betreut am Gymnasium u.a. die Anti-Rassismus AG. Er konnte von zahlreichen Gesprächen mit von Rassismus betroffenen Schüler:innen berichten, aber auch von einem großen Engagement, das er bei jungen Menschen beobachtet. Dieses Engagement hat laut Groesdonk die Überwindung von Rassismus jeglicher Art zum Ziel.

Busch hob hervor, dass sich Stadtrat und Stadtverwaltung dazu verpflichtet haben, die Ergebnisse des Integrationsprozesses der letzten drei Jahre in Bergkamen umzusetzen. Bei einigen Themen stehe man noch am Anfang, bei anderen sei Bergkamen schon sehr gut aufgestellt. Das Integrationsbüro in Bergkamen existierte seit über 15 Jahren und das derzeitige Integrationsmanagement leiste hervorragende Arbeit. „Die Dimensionen von strukturellem Rassismus waren Thema in der letzten Integrationsratssitzung und damit werden wir uns in

nächster Zeit auch innerhalb der Stadtverwaltung auseinandersetzen“, so Busch.

Prof. Dr. Karim Fereidooni von der Ruhr-Uni Bochum berichtete u. a. von seinen Erfahrungen als Deutschlehrer mit iranischen Wurzeln an einem katholischen Gymnasium. Fereidooni, der verschiedene Bundesministerien zum Kontext Rassismusprävention berät, machte deutlich, dass das Erkennen von und der Umgang mit Rassismus eine Professionskompetenz für Lehrer:innen sein müsse.

Sozialaktivist und Autor Ali Can komplettierte die Podiumsdiskussion mit Hinweisen, wie auf das Thema Rassismus in sozialen Medien aufmerksam gemacht werden kann. Gemeinsam mit dem Erziehungswissenschaftler Birol Mertol und Jannik Willers vom Multikulturellen Forum leitete Ali Can dann auch einen von drei Workshops, bei denen die Teilnehmenden sich mit den Themen Antirassistische Handlungsstrategien, Antimuslimischen Rassismus in der Schule und dem Anti-Bias Ansatz auseinandersetzen konnten.

Das Fazit der teilnehmenden Fachkräfte aus Schule, Kita, Sozialarbeit und der Integrationsarbeit fiel durchweg positiv aus. Das hohe fachliche Niveau der Referent:innen und die Möglichkeit zur Vernetzung wurden besonders hervorgehoben. Der abschließende Wunsch der Teilnehmenden nach weiteren Veranstaltungen dieser Art war daher nur konsequent.

---

**Bildung für Nachhaltigkeit:  
Re-Start der VHS-Akademie im**

# Kreis Unna



Im März 2020 wurde die VHS-Akademie durch die Corona-Pandemie abrupt gestoppt. Am Donnerstag, 23. Februar trafen sich die Volkshochschulleiter aus dem Kreis Unna und verkündeten den Neustart der VHS-Akademie – ein Re-Start. Mit so einem Neustart werden auch neue Themen in den Fokus genommen, wie zum Beispiel die Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE).

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) heißt Zukunft gestalten. Nicht erst durch „Fridays for Future“ ist die Bedeutung von Nachhaltigkeit für die Zukunft der Gesellschaft bekannt. Der heutige Zeitgeist ist geprägt durch rasante Entwicklungen, verbunden mit großen ökonomischen, ökologischen und demografischen Herausforderungen. „Dieser Neustart der VHS-Akademie ist ein guter Schritt, um das Gemeinwesen für die

neuen Herausforderungen der Zukunft zu wappnen“, so Landrat Mario Löhr.

### **Notwendigkeit von Bildung**

Klimawandel und Artensterben haben sich beschleunigt, die Übernutzung der natürlichen Ressourcen der Erde setzt sich ungebremst fort, Ungleichheiten werden größer. Bildung kann einen zentralen Beitrag zur Lösung dieser Probleme leisten. Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) befähigt die Menschen zu zukunftsfähigem Denken und Handeln und ermöglicht es jedem und jeder Einzelnen, die Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Welt zu verstehen und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen.

Das Angebot der VHS-Akademie für nachhaltige Bildung steht für das erste Halbjahr bereits fest und umfasst eine diverse Anzahl an Kursen mit Themen, die sich mit einer nachhaltigen Lebensweise befassen. In zahlreichen Workshops werden den teilnehmenden Personen unter anderem die Prinzipien von Upcycling und Wiederverwertung von Papier nähergebracht, zusätzlich gibt es auch Kurse darüber, wie Verbraucher selbstständig Kosmetik herstellen und klimaschonend kochen können. Es gibt auch allgemeine Vorträge, die sich mit der Bedeutung von zahlreichen Tierarten und wirtschaftlichen Prinzipien beschäftigen.

Weitere Informationen zum Thema Bildung für nachhaltige Entwicklung gibt es unter der Seite des deutschen Volkshochschulen-Verbandes unter [www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de) und bei der Volkshochschule Bergkamen <https://vhs.bergkamen.de/index.php>