



***Manchmal besteht der Sinn des Lebens nur darin,
dessen Unsinn zu erkennen...***

(Karl Feldkamp dt. Kommunikationstrainer u. freier Autor, 1981 Xylos-Lyrikpreis, geb. 1943)

Ausgabe Juni 2011

*****MOBBING 2.0 - JAGD im NETZ*****

Den folgenden Artikel: „**Mobbing 2.0 – Jagd im Netz**“ von **Felicitas FREISE** habe ich in der letzten Ausgabe der **INNENWELT** (Das Magazin für seelische Gesundheit und Lebensqualität) gelesen!

MOBBING macht auch vor dem Internet nicht Halt. Ganz im Gegenteil. Manchmal mit tödlichem Ausgang.

Erst im September letzten Jahres ging der Fall des Amerikaners Tyler C. durch die Medien. Der Student wurde von seinen Zimmerkollegen mit einem selbst gedrehten Sexvideo im Internet als homosexuell geoutet und beging daraufhin Suizid. Wie danach durch eine Sendung im US-Fernsehen herauskam, handelt es sich nicht um einen Einzelfall. Vier weitere Suizide, begangen, nachdem Menschen im Internet geoutet wurden, sind aus jüngster Zeit bekannt. Auch in anderen Bundesstaaten der USA ereigneten sich ähnliche Fälle, in denen Menschen einer Hetzjagd im Internet zum Opfer fielen. Doch dieses Phänomen ist nicht auf die USA beschränkt. Mit der wachsenden Popularität des Internet wächst auch die Zahl seiner Opfer weltweit. Rufmord und Mobbing finden nicht länger nur in Klassenzimmern oder Büros statt, sondern verlagern sich auch zunehmend in die Virtualität. Mit dem Vormarsch des Web 2.0 (d. h. Internet, das von seinen Nutzern aktiv gestaltet wird) und seinen Ausprägungen wie den sozialen Netzwerken kommen auch neue Gefahren auf.

Digital Natives und ihre „Freunde“

Vor allem Jugendliche laufen Gefahr, Opfer von Cyber-Mobbing zu werden. Denn die sogenannten Digital Natives, d.h. Generation ab Jahrgang 1980, die mit Handy, Computer und digitalen Medien aufgewachsen ist, verbringt einen Großteil ihrer Freizeit im Netz. Sieben von zehn österreichischen Jugendlichen bewegen sich täglich in sozialen Netzwerken wie Facebook, netlog oder myspace - einer medialen Erweiterung des Freundeskreises. „Das Internet ist zum Leitmedium der Jugendkultur geworden. Selbstinszenierung wird dabei immer wichtiger“, sagte Bernhard Heinzlmaier vom Institut für Jugendkulturforschung in Wien bei der Präsentation einer aktuellen Jugendstudie im Frühjahr 2010. die hierzulande beliebteste Plattform Facebook hat laut Social Media Radar im November 2010 etwa 2,25 Millionen österreichische Nutzer. 45 Prozent der 15-19-jährigen nutzen sie, und fast die Hälfte von ihnen loggt sich täglich oder sogar mehrmals täglich ein. Im Schnitt hat jeder Nutzer 100 bis 150 Kontakte, so genannte Freunde.

Doch 90 Prozent der Nutzer von Facebook und Co. Glauben nicht, dass ihnen Dinge, die sie über sich selber veröffentlichen, irgendwann Probleme bereiten könnten. Denn wer täglich mit vermeintlichen Freunden Informationen austauscht, bekommt leicht das Gefühl von Intimität, und die Hemmschwelle, Persönliches von sich preiszugeben, sinkt.

Das Netzgedächtnis vergisst nichts

Eine andere Hemmschwelle sinkt jedoch ebenfalls - nämlich die Bereitschaft, Aggressionen an jemand anderem auszulassen. Der fehlende direkte Kontakt macht es leichter, zum Täter zu werden, und vereinfacht auf diese Weise Übergriffe.

Das Spektrum reicht hierbei von der Verletzung von Persönlichkeitsrechten hin zu Verleumdungen und Cyber-Mobbing.

Die in Deutschland jährlich durchgeführte Studie zu Jugend, Information und (Multi) Media (JIM 2009) fand heraus, dass bei 42 Prozent der befragten 12-19-jährigen Internetnutzer schon einmal ohne ihre Zustimmung Videos oder Fotos online gestellt wurden, auf denen sie selbst abgebildet waren. Ein Viertel berichtete, dass es im Freundeskreis schon einmal zu Ärger aufgrund von Interneteinträgen gekommen war, und 14 Prozent war es schon einmal passiert, dass Falsches oder Beleidigendes im Internet verbreitet wurde. In Kontakt mit regelrechtem Cyber-Mobbing sind bisher sogar ein Viertel der Internetbenutzer gekommen. Jedes dritte Mädchen und jeder fünfte Junge hat es erlebt, dass jemand aus dem Freundeskreis im Internet fertig gemacht wurde - sei es in einer Community oder in einem Chat.

Mobbing ist kein neues Phänomen. Zu den Besonderheiten von Cyber-Mobbing zählen allerdings, dass sich Inhalte rasch und vor einem großen Publikum verbreiten. Die Betroffenen erfahren häufig erst über Umwege von Gerüchten oder finden zufällig bloßstellende Fotos von sich im Netz. Das Löschen dieser Inhalte ist meistens nur schwierig oder gar nicht möglich. Anders als Mobbing im Büro stellt Cyber-Mobbing einen Eingriff in die Privatsphäre dar, und das rund um die Uhr. Es macht vor den privaten Wänden nicht Halt, es sei denn, man nutzt keine neuen Medien, was für die meisten Betroffenen keine Option darstellt.

Das rasante Tempo des Netzlebens führt zwar oft dazu, dass unangenehme und peinliche Situationen schnell wieder aus dem Gedächtnis der Jugendlichen verschwinden - nicht aber aus dem prinzipiell für die Ewigkeit gespeicherten kollektiven Netzgedächtnis. Und weil mittlerweile potenzielle Arbeitgeber auch das Internet als Informationsquelle über Bewerber verwenden, laufen die Betroffenen Gefahr, durch kompromittierende oder verleumderische Einträge ein weiteres Mal zum Opfer zu werden.

Mobbing macht psychisch krank

Doch warum kommt es überhaupt zum Cyber-Mobbing? Mathilde Zeman, Leiterin der schulpсихologischen Abteilung in Wien, meint dazu: „Es ist eine Stufenleiter an Ursachen. Jugendliche vereinsamen immer mehr, und damit geht eine Orientierungslosigkeit einher. Das wiederum hat mit den Schwierigkeiten auf dem Arbeitsmarkt zu tun. Die Jugendlichen fragen sich, wofür sie eigentlich lernen, wenn sie ohnedies keine Beschäftigung bekommen. Das sind gesellschaftliche Veränderungen, die wir ganz einfach bemerken und die diese Auswirkungen haben. Ein weiterer sehr wesentlicher Grund für Aggressionen sind alle Randgruppenphänomene. Damit spreche ich nicht nur Probleme von Migrant*innen an, sondern auch von Schülern, die sich nicht dazugehörig fühlen, weil sie vielleicht schwächer oder auch besser in der Schule sind. Sie finden kein Verständnis von Gleichaltrigen, oder sie fühlen sich zu Hause von den Eltern nicht verstanden. Das ist ein wesentlicher Grund für die Steigerung von Aggression und Gewaltphantasien.“

Wer glaubt, dass die Täter beim Cyber-Mobbing und direktem Mobbing ganz anderen Gruppen entstammen, der irrt: 84 Prozent der Cyber-Mobbing-Täter treten auch als Täter beim direkten Mobbing zu Tage.

Die Bildungspsychologinnen Christiane Spiel, Dagmar Strohmeier und Petra Gradinger von der Universität Wien, die sich mit Cyber-Mobbing auseinandergesetzt haben, beobachteten auch Zusammenhänge mit psychischen Risiken. Jugendliche, die sowohl aktiv mobben als auch Cyber-Mobbing betreiben, seien auffallend aggressiv. Jugendliche, die sowohl traditionell als auch mit Hilfe neuer Medien mobben, seien auffallend zielgerichtet. Und Jugendliche, die Opfer von Cyberbullying und anderer Arten von Mobbing werden, hätten häufig depressive und somatische Probleme. Sogar 32 bis 44 Prozent der Betroffenen verschweigen den Vorfall vor ihrer Umwelt und ziehen sich zurück.

Das Internet als Chance

Was jedoch der falsche Weg ist. So rät die Initiative www.saferinternet.at, die Kindern, Eltern und Lehrern zu einem sicheren Umgang mit dem Internet verhelfen will, betroffenen Jugendlichen, Hilfe bei Eltern oder Lehrern zu suchen. Auch anonyme Beratungsstellen kümmern sich um Opfer von Cyber-Mobbing. Ebenso kann man Betreibern von Websites die Belästigungen und die Belästiger melden und letztere sperren lassen, in ernstesten Fällen drohen sogar rechtliche Konsequenzen.

Durch das Missbrauchsmeldungen in den Medien oder dem privaten Bekanntenkreis mag es scheinen, als würden soziale Netzwerke eine Gefahr für Jugendliche darstellen. Doch das Gegenteil ist der Fall. Durch die Erweiterung des persönlichen Freundeskreises um den virtuellen Aspekt werden Beziehungen zu Freunden intensiviert und neue Kontakte geknüpft,

wie Jugendforscher feststellen. Auch erhalten Jugendliche durch den Zugang zum Internet viel mehr Informationen als noch vor ein paar Jahren und lernen dadurch Themen kennen, mit denen sie im realen Leben nie konfrontiert würden. Zu guter Letzt unterstützt das Internet junge Menschen dabei, ihre eigene Identität zu finden. Soziale Netzwerke bieten ihren Usern eine Bühne, auf der sie sich präsentieren und ausdrücken können. Wichtig ist dabei nur, einige Vorsicht walten zu lassen, um eben nicht Opfer von Cyber-Mobbing zu werden.

Hilfsangebote

Die Initiative www.saferinternet.at unterstützt Kinder, Eltern und Lehrer beim sicheren Umgang mit dem Netz.

Bei Rat auf Draht, <http://rataufdraht.orf.at/> oder Tel. 147 (österreichweit) gibt es anonym Hilfe.

Die EU-Initiative <https://www.klicksafe.de/> tritt für mehr Sicherheit im Internet ein.

Der Blogg <http://cyberstalker.wordpress.com/> informiert über Stalking und Mobbing im Internet und gibt auch Hinweise zu Hilfsangeboten.

Auf der Website der Arbeiterkammer Wien <http://wien.arbeiterkammer.at> gibt es eine Broschüre zum Download über den sicheren Umgang mit dem Internet.

Was ist ...

Soziales Netzwerk (Social Media Network, Online Social Community, Online-Plattform)

Vernetzt Menschen, die sich entweder auch aus dem realen Leben kennen oder erst in der Virtualität kennen lernen. Die User bekommen eigene Websites, die mit persönlichen Informationen, Fotos etc. personalisiert werden können, und verbinden sich untereinander als Freunde. In Echtzeit ist erfahrbar, was die einzelnen Mitglieder des eigenen Netzwerks machen. Features wie Chat oder Foren sind dabei zusätzliche Kommunikationsinstrumente.

Chat (Chatroom)

In einem Chatroom werden in Echtzeit Nachrichten übermittelt, die entweder für alle anderen Anwesenden sichtbar sind oder nur ausgewählten anderen Usern mitgeteilt werden.

Forum

Austausch von Meinungen jeweils zu bestimmten Themen. Häufig sorgt ein Moderator für die Einhaltung der „Netiquette“.

Cyber-Mobbing (Cyber-Bullying)

Absichtliches Beleidigen, Bedrohen, Bloßstellen oder Belästigen von Personen im Internet oder mit dem Handy - meist über einen längeren Zeitraum.

Cyber-Stalking

Jemanden im Internet nachstellen bzw. ausspionieren und ihn mit Nachrichten belästigen.

Happy-Slapping

Meist jugendliche Angreifer laufen dabei auf ihr Opfer zu und schlagen es etwa ins Gesicht, während ein weiterer Beteiligter alles mit der Handykamera aufnimmt. Anschließend wird das Video im Internet oder via Mobiltelefon verbreitet.

Interessieren Sie sich für solche oder ähnliche Beiträge? Mehr Informationen und Bestellmöglichkeit des Gratis-Abo der Zeitschrift „**INNENWELT**“ auf der Homepage: www.innenwelt.at - Mail: redaktion@innenwelt.at - Postadresse: **Redaktion innenwelt, Sommergasse 14, A-1130 Wien**

*****MOBBING 2.0 - JAGD im NETZ***** *****MOBBING 2.0 - JAGD im NETZ*****

*****ETWAS ZUM LACHEN!*****

Frau Maier packt ihrem Mann die Reisetasche und erklärt ihrer kleinen Tochter: "Und nun noch ein Wurstbrot, dass Vati nicht verhungert und eine Flasche Bier, dass er nicht verdurstet!" Da rennt die Tochter ins Badezimmer und kommt mit Muttis Parfum wieder: "Und das, damit er nicht verduftet..."



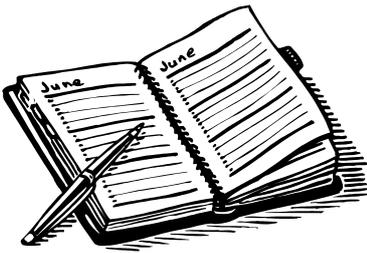
*****ETWAS ZUM LACHEN!*****

+++++++TERMINE+++++++TERMINE+++++++TERMINE+++++++TERMINE+++++++

TERMINE

Nächste Gruppentreffen:

- Donnerstag, 09. Juni 2011
 - Donnerstag, 22. Juni 2011
 - Donnerstag, 07. Juli 2011
 - Donnerstag, 28. Juli 2011
- um 18:30 Uhr



im **Landeskrankenhaus Waldviertel HORN**
Bibliothek der Unfallabteilung

+++++++TERMINE+++++++TERMINE+++++++TERMINE+++++++TERMINE+++++++

+++++++ENTSPANNUNGSÜBUNG+++++++ENTSPANNUNGSÜBUNG+++++++

Muskel-Power-Entspannungsübung

Vor allem zum Stressabbau und zur körperlichen, geistigen und seelischen Harmonisierung sind diese folgenden Übungen sehr gefragt:

- Einatmen - ballen Sie beide Fäuste kräftig und zählen Sie bis fünf - loslassen und langsam ausatmen (3x wiederholen)
- Verziehen Sie Ihr Gesicht mit aller Kraft zu einer Grimasse - einatmen, bis fünf zählen - Gesicht entspannen und ausatmen (3x wiederholen)
- Drücken Sie beide Handflächen flach und fest gegeneinander - einatmen, bis fünf zählen - entspannen und ausatmen (3x wiederholen)
- Beide Füße so fest wie möglich auf den Boden pressen - einatmen, bis fünf zählen - entspannen und ausatmen (3x wiederholen)



*Ob wir das Schöne am Leben erkennen,
 ist eine Frage der Betrachtungsweise.*

www.oups.com

Herzlichen Dank an Frau Maria Weinhals für diesen Beitrag!

+++++++ENTSPANNUNGSÜBUNG+++++++ENTSPANNUNGSÜBUNG+++++++

+++++++

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörensweite CDs, Filme oder ähnliches kennen, und diese mit anderen Menschen und Betroffenen teilen möchten, so senden Sie einfach ein **E-Mail** an office@hansib.at oder im Kuvert an **Johann Bauer, Am Schloßberg 174, A-3571 Gars/Thunau.**

Vielen Dank !

+++++++



„HANDBUCH DES KRIEGERES DES LICHTS“ von Paulo COELHO

Diogenes Verlag - ISBN: 978-5-257-23554-4

Ein Handbuch und spiritueller Wegweiser mit Coelho's eigenen Reflexionen und denjenigen seiner persönlichen Wegbegleiter, die - von Sun Tsu bis zu christlichen Pilgerlegenden - uns Mut und Lust machen, jenseits der Alltagsverstrickungen unser Schicksal anzupacken, den eigenen Lebensraum zu finden und beharrlich dafür zu kämpfen.

„Paulo Coelho hat ein kleines Buch für Sinnsucher geschrieben, die auf der Pilgerfahrt ins Innere sind. Ein unzeitgemäßes Buch und doch ein Buch für viele.“ (Matthias Möller-Beck/Norddeutscher Rundfunk, Hamburg)
Ein Buch über Gedanken die das Leben verändern können.

Zum Autor: Paulo Coelho, geboren 1947 in Rio de Janeiro, ist einer der meistgelesenen Schriftsteller der Welt. Alle seine Romane, allen voran „Der Alchimist“ und „Elf Minuten“, wurden Weltbestseller. Zu seinen vielen namhaften Auszeichnungen gehören der Crystal Award World Economic Forum und die Ernennung zum Ritter der französischen Ehrenlegion. Seit 2002 ist Paulo Coelho Mitglied der brasilianischen Academia de Letras.

„HEUTE BIN ICH ANDERS“ – Meine Mentale Wende von Susanne LUGER

Renata Rollfinke Verlag – ISBN: 978-3-902715-51-7



Dieses informative, berührende und zugleich spannende Buch macht Kraft des positiven Denkens für seine LeserInnen spürbar.

Zur Autorin: Am 23.12.1969 in Linz geboren, war die Autorin das „Nesthäkchen“ der Familie Luger und sie war anders. Ihre zwei Schwestern, Andrea und Karin, sind vier bzw. acht Jahre älter als sie und erfreuen sich bester Gesundheit. Mit zwei Jahren erkrankte die Autorin an Nierenkrebs (Wilms-Tumor). Im Dezember 1971 wurde ihre rechte Niere entfernt. Es folgte die übliche Krebsbehandlung mit Bestrahlung und Chemotherapie. Nebenwirkungen traten auf. Mit 19 Jahren begann die erste Dialysebehandlung. Es folgten drei Nierentransplantationen in den Jahren 1989, 1999 und 2006. Im Jahr 2002 entwickelte sie durch die vorangegangenen MR-Untersuchungen eine schwere allergische Reaktion auf das Kontrastmittel. Was folgte, ist eine so schwerwiegende Steifheit in Gelenken und Gliedmaßen, dass sie heute nur mehr wenige Schritte mit Hilfe eines Rollators gehen kann. Wie es Susanne Luger bei all diesen Schwierigkeiten gelingt, letztlich eine positive Lebenseinstellung zu entwickeln, das schildert sie in ihrer mentalen Wende.

Ich wünsche viel Spaß beim Lesen *HansiB*

Herzlichen Dank an Herrn Achim RUZICKA für die beiden Buchtipps!

++++++Worte zum Nachdenken und Weiterschenken!++++++

Gespräch zwischen Zündholz und Kerze

Es kam der Tag, da sagte das Zündholz zur Kerze: "Ich habe den Auftrag, dich anzuzünden."
"Oh nein", erschrak die Kerze, "nur das nicht. Wenn ich brenne, sind meine Tage gezählt. Niemand mehr wird meine Schönheit bewundern."

Das Zündholz fragte: "Aber willst du denn ein Leben lang kalt und hart bleiben, ohne zuvor gelebt zu haben?"

"Aber brennen tut doch weh und zehrt an meinen Kräften", flüstert die Kerze unsicher und voller Angst.

"Es ist wahr", entgegnete das Zündholz. "Aber das ist doch das Geheimnis unserer Berufung: Wir sind berufen, Licht zu sein. Was ich tun kann, ist wenig.

Zünde ich dich nicht an, so verpasse ich den Sinn meines Lebens. Ich bin dafür da, Feuer zu entfachen.

Du bist eine Kerze. Du sollst für andere leuchten und Wärme schenken. Alles, was du an Schmerz und Leid und Kraft hingibst, wird verwandelt in Licht. Du gehst nicht verloren, wenn du dich verzehrst. Andere werden dein Feuer weiter tragen. Nur wenn du dich versagst, wirst du sterben."

Da spitzte die Kerze ihren Docht und sprach voller Erwartung: "Ich bitte dich, zünde mich an!"

Bereitgestellt von www.lichtkreis.at

++++++Worte zum Nachdenken und Weiterschenken!++++++

*****Spruch des Monats*****

*Ich kann dir Glück
nicht schenken,
jedoch von ganzem
Herzen wünschen.*



www.oups.com

*****Spruch des Monats*****

.....
Informationsblatt der Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Horn - Postadresse:
A-3571 Gars/Thunau, Am Schloßberg 174 - Tel.: 02985/30205 - Handy: 0664/2701600 -
E-Mail: office@hansib.at - F.d.I.V.: Johann Bauer

.....