

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 11

Rubrik: Ratgeber

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Was ist eigentlich Cybermobbing?

Gegen Beleidigungen, Drohungen und Erpressung auf Online-Plattformen ist niemand gefeit. Was tun, wenn man angegriffen wird?



Die Liebe ist bekanntlich blind und fällt dorthin, wo es ihr gerade gefällt. So geschehen Ende der Neunzigerjahre, als sich eine 22-jährige Praktikantin in ihren Chef verliebte. Dass sich das Ganze während zweier Jahre in Washington und im Weissen Haus abspielte, machte die Affäre zu einer Sache von öffentlichem Interesse. Im Januar 1998 wurde übers Internet bekannt gegeben, dass US-Präsident Bill Clinton eine Affäre mit der Praktikantin Monica Lewinsky hatte.

Die junge Frau, die sich dummerweise in den mächtigsten Mann der Welt verliebt hatte, wurde weltweit in den Medien blossgestellt. Eine darauf folgende gerichtliche Untersuchung machte vor keiner Intimität halt, Bücher wurden geschrieben und Theaterstücke inszeniert.

Kürzlich habe ich mir einen Vortrag von Monica Lewinsky angeschaut. Darin weist die heute 45-Jährige darauf hin, dass 1998 erstmals die traditionellen Nachrichtenmedien von einer Online-Publikation überholt wurden. Erstmals wurde eine Privatperson mit einem Mausklick global an den Pranger gestellt. Lewinsky war das erste Cybermobbing-Opfer der Geschichte und setzt sich heute engagiert ein, damit nichts Ähnliches anderen Menschen widerfährt.

Cybermobbing setzt sich aus den Wörtern «cyber» (kurz für digitale und Online-Welten) und «mob» (die Meute, der Pöbel) zusammen. Cybermobbing ist die digitale Variante des Blossstellens, Beschimpfens, Bedrohens und Ausgrenzens einer Person und damit leider nichts Neues. Im Vergleich zur altbekannten Form des Schikanierens aber können sich Pöbelnde (Cyberbullies) hinter der Anonymität eines Pseudonyms verstecken. Erschwerend kommt hinzu, dass sie den Eintritt ihres Wirkens nicht mitbekommen. Was heisst das? Wenn jemand aus einer Gruppe ausgeschlossen oder als Person angegriffen wird – sei es bei der Arbeit, im Sportverein oder bei einem Anlass –, so sehen die Täterinnen und Täter in der Regel, wie das Opfer reagiert. Oft reicht das, um von weiteren Beleidigungen Abstand zu nehmen.

Geschieht dies online, ist die Reaktion der Betroffenen auf den Angriff nicht sichtbar. Nicht zuletzt deshalb schaukeln sich Cyberbullies gerne auf und überbieten sich auf Online-Plattformen mit Verunglimpfungen, die bis zu Morddrohungen reichen können. Und bekanntlich gilt: Was einmal im Internet ist, bleibt im Internet und ist für alle überall zugänglich.

Für manche Opfer ist dieser Druck zu gross. Sie gleiten ab in Depressionen oder begehen im schlimmsten Fall

Selbstmord. Längst nicht alle haben den Mut wie Monica Lewinsky, an die Öffentlichkeit zu treten, oder wie die ehemalige Zuger Kantonsrätin Jolanda Spiess-Hegglin, die Leute konsequent verzeigt, die sie online beleidigen. Doch was tun, wenn man online angegriffen oder beschimpft wird?

► Nicht reagieren. Bullies wollen eine Reaktion. Bleibt sie aus, ist das viel uninteressanter, als wenn man kontra gibt.

► Beweise sichern. Machen Sie Bilder vom Bildschirm (Windows 10: alt-Taste und Druck-Taste drücken, Mac: Befehl-, Shift- und Ziffer-3-Taste drücken). Oder speichern sie die beleidigenden SMS-/WhatsApp-Nachrichten.

► Blockieren, melden, löschen. Die meisten sozialen Netzwerke wie Facebook, Instagram oder Youtube haben die Möglichkeit, Absender zu blockieren, Mitteilungen zu melden oder zu löschen.

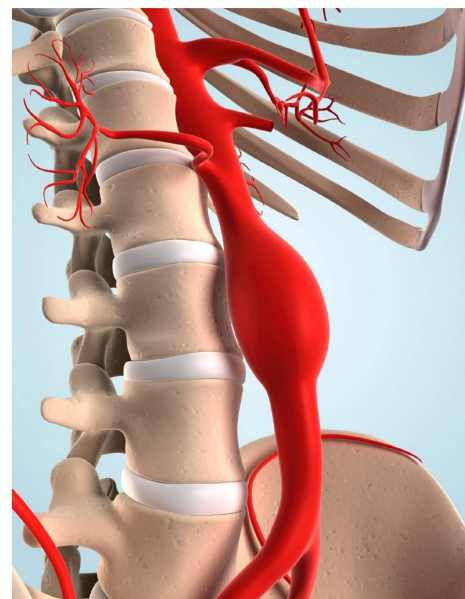
► Polizei benachrichtigen. Halten die Beleidigungen an oder kommt es zu Drohungen, sollten Sie die Polizei informieren und ihnen die entsprechenden Bildschirmbeweise vorlegen. *



● Marc Bodmer

ist Jurist und Cyberculturist. Er beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit digitalen Medien.

Alarm in der Blutbahn



Den Riss einer Hauptschlagader überleben nur wenige. Umso wichtiger ist es, die Risikofaktoren zu kennen und zu behandeln oder vorbeugend für künstlichen Ersatz zu sorgen.

1 **Wie entsteht ein Aortenaneurysma?** Ein Aortenaneurysma ist eine krankhafte Erweiterung der Hauptschlagader auf mehr als das Eineinhalbfache des normalen Durchmessers. Die Aorta hat beim Gesunden einen Durchmesser von ca. 2,5 bis 3,5 Zentimetern. Es kann im gesamten Verlauf der Aorta vom Herzen bis zur Aufteilung in die beiden Beckenschlagadern zur Ausbildung eines Aneurysmas kommen. Die meisten Aortenaneurysmen wachsen langsam und unbemerkt über Jahre. Während für die Aneurysmen der Bauchschlagader vor allem die klassischen Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes und Rauchen eine Rolle spielen, gibt es bei Aneurysmen der Brustschlagader viele Fälle, in denen eine familiäre Häufung, das heisst eine erbliche Veranlagung, besteht.

2 **Warum ist das gefährlich?** Je grösser das Aneurysma, desto grösser ist die Wandspannung der Schlagader und damit das Risiko für einen Einriss. Wenn es zu einem Riss kommt, sterben viele Betroffene an der inneren Blutung, noch bevor sie das Spital erreichen. Selbst wenn man noch rechtzeitig operiert, erleidet ein Viertel der Patientinnen und Patienten schwere Komplikationen. Im Gegensatz dazu kann ein geplanter operativer Ersatz der Bauch- oder Brustschlagader durch eine Prothese aus Kunststoff nach den entsprechenden Abklärungen in den meisten Fällen mit einem sehr niedrigen Risiko vorgenommen werden.

3 **Gibt es Menschen mit besonders hohem Risiko?** Menschen, bei denen bereits ein Aneurysma – also eine Erweiterung der Hauptschlagader – bekannt ist, müssen regelmässig kontrolliert werden. Ebenso sollten alle Verwandten ersten Grades, das heisst Eltern, Geschwister und Kinder, von Patienten mit einem Aneurysma der Brustschlagader kontrolliert

werden. Bei Betroffenen mit einem sehr hohen Risikoprofil für Gefässerkrankungen macht es unter Umständen Sinn, vorsorglich die Bauchschlagader zu kontrollieren.

4 **Welche Symptome weisen auf einen Notfall hin?** Patientinnen und Patienten mit einem Riss in der Hauptschlagader berichten häufig von plötzlich auftretenden, stärksten Schmerzen in der Brust, zwischen den Schulterblättern oder im Rücken, seltener im Bauch und in der Leiste. Oft werden die Betroffenen vom Schmerz sogar kurz bewusstlos.

5 **Was wird im Spital unternommen?** Bei Verdacht auf ein Aortenaneurysma wird meist eine Ultraschalluntersuchung, gefolgt von einer Computertomografie (CT) oder einer Kernspintomografie (MRI), durchgeführt. Insbesondere bei der CT- oder MRI-Untersuchung kann ein Kontrastmittel gespritzt werden, mit welchem sich dann die Aorta im gesamten Verlauf beurteilen lässt. Je nach Befund wird man in entsprechenden Intervallen Kontrollen durchführen, eine medikamentöse Therapie beginnen oder eine Operation mit dem Patienten besprechen. Aortenaneurysmen können in Abhängigkeit von ihrer Lage und der Gesamtsituation des Betroffenen mittels einer Gefässstütze von innen oder durch eine offene Operation ausgeschaltet werden. Danach können die allermeisten Betroffenen wieder ohne Einschränkungen in ihren Alltag zurückkehren. *



● **Dr. med. Florian Schönhoff** ist Leitender Arzt Herzchirurgie der Universitätsklinik für Herz- und Gefässchirurgie am Inselspital Bern.

Jetzt auch mit
Spitex 
Notruf



Sicherheit, das wertvollste Geschenk

Sicherheit im Alltag mit eleganter Notruf-Uhr

CHF 229.-*
~~CHF 279.-~~



CHF 299.-*
~~CHF 349.-~~



CHF 449.-*
~~CHF 499.-~~



CHF 50.-
GUTSCHEIN

**Gutschein auch im Einzelhandel erhältlich.*

Wo erhältlich?

Finden Sie einen Händler in Ihrer Nähe auf www.smartwatcher.com
 oder rufen Sie uns an unter **043 508 46 92** Mo - Fr 08 bis 18 Uhr

Schöne *Ferien*



Zeit für eine Auszeit...



Sie sparen bis zu CHF 215.00

5 für 4 Übernachtungen
1. Oktober 2018 – 6. Januar 2019

Geniessen Sie die Ferieninsel am Thunersee inklusive Frühstücksbuffet, 4-Gang-Genussmenu, Benützung des SPA und PanoramaCard.

Doppelzimmer Seeseite ab CHF 1'330.00 – Sie sparen CHF 215.00
Einzelzimmer Seeseite ab CHF 715.00 – Sie sparen CHF 120.00

Parkhotel Gunten | Seestrasse 90 | 3654 Gunten | +41 (0)33 252 88 52 | www.parkhotel-gunten.swiss

WINTERSONNE IN ANDALUSIEN



Traditionelle Häuser mit Höfen, Terrassen und Gärten und allem Komfort auf grossem Gutsbetrieb im hügeligen Hinterland von Málaga (Direktflüge ab Zürich).

Tel. +34 691 741 010 info@rosas-cantares.com
www.rosas-cantares.com

ABANO
Grösste Thermen Europas

Wellness·Kur·Kulinarik

Verlangen Sie jetzt unseren Katalog
Festtage 2018
Bad Wörishofen, Abano-Montegrotto



Stöcklin Reisen AG · Dorfstrasse 49 · 5430 Wettingen
Telefon 056 437 29 29 · www.stoecklin.ch · info@stoecklin.ch

**Hotel Artos Interlaken
Weihnachten und Neujahr**

Haben Sie sich schon Gedanken gemacht wo und wie Sie die Festtage verbringen werden? Wir laden Sie herzlich ein, Weihnachten und Neujahr im Hotel Artos zu geniessen. Diverse weihnächtliche Konzerte, Spaziergänge und Andachten finden über die Festtage statt.

11 Tage geniessen, 10 Tage bezahlen!

Und wer über Neujahr hinaus bleibt, profitiert bereits ab dem 4. Januar von den tiefen Nebensaisonpreisen!

Hotel Artos, 3800 Interlaken, T 033 828 88 44, www.hotel-artos.ch

hotel kurhaus am sarnersee

Gerne stellt Ihnen Natascha Stuker Ihr persönliches Angebot zusammen!
(Tel. 041 666 74 66)

Feiertage an der Quelle der Kraft!

Auch dieses Jahr erwartet Sie ein abwechslungsreiches, attraktives Advents-Programm bei uns.
Geniessen Sie die besinnliche Zeit in familiärer Atmosphäre im liebevoll geschmückten Hotel Kurhaus am Sarnersee!

DIE QUELLE DER KRAFT

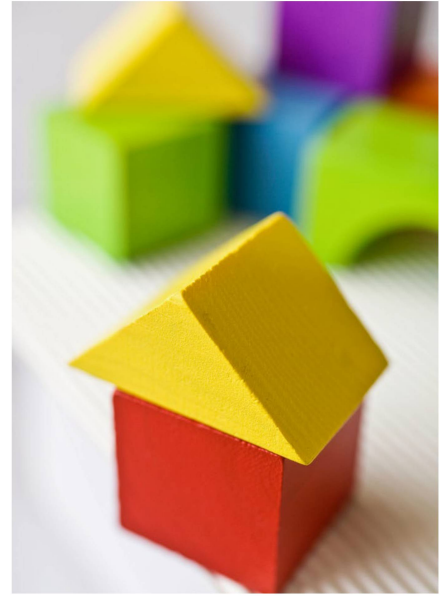
Hotel Kurhaus am Sarnersee
Wilerstrasse 35 · 6062 Wilen · info@kurhaus.info · 041 666 74 66

ISCHIA
Bus oder Flug

Badeferien·Wellness·Kur



Stöcklin Reisen AG · Dorfstrasse 49 · 5430 Wettingen
Telefon 056 437 29 29 · www.stoecklin.ch · info@stoecklin.ch



Wohnen kennt viele Facetten

Viele meinen, Sie müssten sich im Alter für oder gegen das Altersheim entscheiden. Was sie nicht wissen: Es gibt sehr viele verschiedene, spannende Wohnformen für Menschen im dritten und vierten Lebensabschnitt.

Mit dem Alter verändern sich auch die Wohnbedürfnisse und man verbringt tendenziell mehr Zeit zu Hause. Es ist daher wichtig, sich rechtzeitig gründlich mit der Frage auseinanderzusetzen, wie man später wohnen möchte. Zu beachten sind dabei auch gesundheitliche Faktoren. Zum Beispiel Einschränkungen in der Mobilität oder der Sehkraft. Dabei begrenzt sich die Auswahl nicht nur auf «Heim oder Daheim». Bei der Wahl der Wohnform und -situation gibt es vier Themen, über die Sie sich Gedanken machen sollten:

Dienstleistungen

Falls Sie nicht in einem Pflege- oder Altersheim Rundumbetreuung brauchen, gibt es zahlreiche Unterstützungsangebote für zu Hause, wie zum Beispiel im Haushalt, beim Einkauf oder der Reinigung. Auch ein Pflege- oder Betreuungsangebot kann den Alltag erleichtern.

Wohnung

Bei jeder Wohnform sollte die Grösse und Ausstattung des Wohnraums genau zu den Bedürfnissen passen. Zu beachten ist dabei, dass der Wohnraum hindernisfrei und gross genug ist, damit sich auch Menschen im Rollstuhl oder mit Rollator gut darin bewegen können. Wenn das nicht der Fall ist, dann stellt sich die Frage, ob der Wohnraum mit sinnvollem Aufwand hindernisfrei umgebaut werden kann.

Soziale Kontakte

Es ist von Vorteil, wenn Sie sich dort niederlassen, wo Ihr Beziehungsnetz ist. Soziale Kontakte spielen im Alter meist eine grosse Rolle. Sie wirken der Vereinsamung entgegen und können auch Unterstützung im Alltag bedeuten. Bei der Wahl des Wohnorts stellt sich die Frage: Können bestehende Kontakte aufrechterhalten werden oder müssen neue Kontakte geknüpft werden?

Infrastruktur

Wer auf der Suche nach der perfekten Wohnform im Alter ist, merkt schnell: Mehrere Faktoren spielen bei der Entscheidung eine Rolle, zum Beispiel das Wohnumfeld. Zu überlegen ist, wie gut sind die Einkaufsmöglichkeiten, öffentliche Verkehrsmittel, Post, Bank, Restaurants und Hausarzt oder Hausärztin erreichbar? Ob das eigene Zuhause, Wohnen mit Service, Wohngemeinschaft, Mehrgenerationenhaus oder Seniorenresidenz – alle sollten die individuelle Wohnform finden, die zu ihnen passt.

In Kürze wird übrigens ein topaktueller Ratgeber von Raiffeisen (in Kooperation mit Pro Senectute) erscheinen, welcher detailliert auf das Wohnen im Alter eingeht. Weitere nützliche Tipps und Informationen rund um das Thema Wohnen finden Sie unter: www.raiffeisencasa.ch und www.prosenectute.ch/wohnen.

Ein Tipp zum Schluss:

Mit einer Pensionierung oder gar Frühpensionierung ändert sich auch Ihre Einnahmensituation! Eine Faustregel besagt, dass dann das Einkommen nur noch 60 bis 70 % ihres bisherigen beträgt! Dies hat auch Einfluss auf die Finanzierung ihrer aktuellen Immobilie. Da jeder Fall seine eigene Geschichte hat und die individuellen Situationen und Bedürfnisse berücksichtigt werden müssen, lohnt es sich bestimmt, rechtzeitig mit Fachpersonen in Kontakt zu treten um sorgenfrei und mit einem klaren Plan in die Zukunft gehen zu können! *



● Sandra Bürkle

Projektleiterin Marketing
«Wohnen & Unternehmertum»,
Raiffeisen Schweiz

Wie steht meine Ehefrau nach meinem Tod finanziell da?

Zurzeit erhalten meine Frau und ich aus der AHV zusammen den Maximalrentenbetrag für ein Ehepaar. Mir geht es gesundheitlich nicht mehr so gut und ich bin auch nicht mehr der Jüngste. Ich mache mir deshalb Gedanken, wie meine Frau in meinem Todesfall finanziell dastehen wird. Können Sie mir Auskunft geben, wie hoch die Witwenrente sein wird? Und welche Möglich-

keiten es noch gibt, um sie zusätzlich abzusichern?

Aus der ersten Säule kann immer nur eine Rente ausbezahlt werden, auch wenn die Anspruchsvoraussetzungen für mehrere Leistungen erfüllt wären. Verwitwet also eine Person, die bereits eine Altersrente bezieht, kann entweder weiterhin die Altersrente oder eine Hinterlassenenrente zur Auszahlung kommen.

Nach dem Tod eines Ehegatten berechnet die Ausgleichskasse – sobald sie

davon Kenntnis hat – die Altersrente des überlebenden Ehegatten automatisch neu. Dabei wird einerseits die Plafonierung aufgehoben, welche bis dahin notwendig war, um die Renten zu kürzen, damit ein Ehepaar das gesetzliche Maximum nicht übersteigt. Da nur noch eine Altersrente zur Auszahlung kommt, entfällt diese. Ebenfalls wird ein Verwitwetenzuschlag von 20 Prozent bis zum Maximalbetrag der entsprechenden Rentenskala hinzugerechnet. Dieser Zuschlag kann immer dann berücksich-

INSERAT



WIR PRÜFEN SIE AUF HERZ UND KNOCHEN

#PROTECTURLIFE

Careum Auditorium
Pestalozzistrasse 11, Zürich
beim Universitätsspital
Tram 5+6, Haltestelle Platte

20. / 21. Oktober 2018
Samstag: 09.30 bis 18.00 Uhr
Sonntag: 09.30 bis 16.00 Uhr

Tests durch medizinisches Personal

- Osteoporose-Risiko ● Kalziumbilanz
- Herzkreislauf ● Cholesterin
- Gleichgewicht

Eintritt frei, ohne Anmeldung

Mehr Infos:
www.osteoswiss.ch

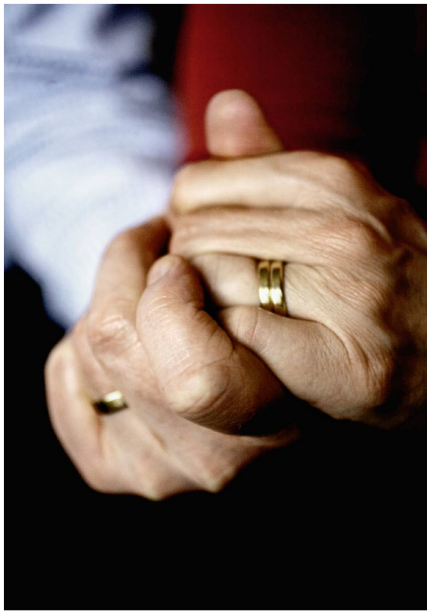
OsteoSwiss

Partner:

AMGEN
eit Health
Schweizerische Herzstiftung

Weitere Veranstaltungen zum Thema Osteoporose (Beginn jeweils 18 Uhr)
Anmeldung erwünscht auf www.osteoswiss.ch

: Basel : 8. Oktober 2018 : Hörsaal 2, Hebelstrasse 20, : Universitätsspital Basel, : Basel	: St. Gallen : 6. November 2018 : Haus 39, Rorschacherstrasse 226 : (zwei Haltestellen vom Kantons- : spital stadtauswärts), St. Gallen	: Bern : 22. November 2018 : Kongresszentrum Allresto, : Effingerstrasse 20 (grosser Saal), : Bern
---	---	--



© plainpicture, zVg

tigt werden, wenn der Zivilstand des Rentenbezügers respektive der Rentenbezügerin «verwitwet» lautet.

Dieser Zuschlag muss nicht speziell angemeldet werden, die Ausgleichskasse prüft den Anspruch von sich aus. Im Rahmen dieser Prüfung wird ebenfalls eine Vergleichsrechnung erstellt. Dabei wird verglichen, ob die unplafonierte Altersrente mit Verwit-

wetenzuschlag höher als die Hinterlassenenrente ist, also in Ihrem Fall die Witwenrente für Ihre Ehefrau.

Die Witwenrente Ihrer Ehefrau würde 80 Prozent Ihrer unplafonierten Altersrente betragen. Da die Witwen- und Witwenrenten maximal 80 Prozent der entsprechenden Altersrente betragen, ist in den meisten Fällen die um den Verwitwetenzuschlag erhöhte Altersrente höher und kommt somit zur Auszahlung.

Aufgrund der Tatsache, dass mir die detaillierten Berechnungsgrundlagen Ihrer beiden Renten fehlen, kann ich leider keine verlässlichen Angaben zum zu erwartenden Rentenbetrag machen. Sie können jedoch anhand Ihres aktuellen Rentenbetrages den Zuschlag selbstständig hinzuaddieren, oder Sie kontaktieren Ihre zuständige Aus-

gleichskasse direkt. Oftmals kann man Ihnen dort schnell und unkompliziert Auskunft geben. Für den Fall, dass Sie noch weitere Informationen wünschen, könnten mittels einer kostenlosen Vorausberechnung auch noch weitere Szenarien berechnet werden.

Die erste Säule kennt leider keine weiteren Möglichkeiten, seinen Ehepartner im Todesfall zusätzlich abzusichern. Sollten Sie dies wünschen, werden Sie bei der Versicherung oder Bank Ihres Vertrauens im Rahmen der dritten Säule sicherlich gut beraten. *



● **Fiona Renggli**
Fachfrau AHV-Renten.

INSERAT

Jetzt erhältlich in
Ihrer **Filiale** und auf
postshop.ch



**BRIEFE MIT
JASSKARTEN
FRANKIEREN
BRIEFMARKEN
SCHWEIZER JASS**

DIE POST