

„Cybermobbing: Erkennen, Intervenieren, Vorbeugen mit Betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF)“

Autor / Referent: Klaus Schiller-Stutz, Fachpsychologe/Psychotherapeut FSP

Einleitung

Nebst einem allgemeinen Werte- und Lebenswandel hat im digitalen Zeitalter eine starke Veränderung der Beziehungen der Menschen zueinander sowie der Beziehungspflege aufgrund einer rasanten Entwicklung technischer Kommunikationsmittel stattgefunden. 96% der Haushalte haben - gemäss einer vom Schweizer Bundesamt für Kommunikation (BAKOM) in Auftrag gegebenen Umfrage - im Laufe vom Oktober bis Dezember 2009 auf das Web zugegriffen. Davon loggen sich drei Viertel fast jeden Tag und ein Fünftel mindestens einmal pro Woche ein. 90% der Schweizer 14-19-Jährigen benutzen regelmässig Internet (Statistiken Jahr 2009). Rund 80% der 14-19-Jährigen haben ein Profil bei Facebook. Einerseits stellt das Web 2.0 eine Chance dar, breite Segmente der Zielgruppe mit Gesundheitsprojekten zu erreichen, andererseits dürfen die Schattenseiten der neuen Medien nicht ignoriert werden: Pädophilie, persönliche Angriffe und Bedrohungen (Cybermobbing oder auch Cyberbullying genannt), die Verletzung des Copyrights, die Propagierung gefährlicher oder unzutreffender Inhalte sowie Internetkriminalität. Cyber-Mobbing stellt für viele Mädchen und Jungen – sowie auch für Erwachsene - eine leidvolle Seite des Medien-Alltags dar. Mit den Folgen des Psycho-Terrors bleiben die Opfer häufig allein. Ein wesentlicher Beitrag zur Prävention von Cyber-Mobbing ist eine kritische Begleitung der Jugendlichen bei der Nutzung des „World Wide Web“. Dies beinhaltet u.a. die Aufklärung über die Risiken der Sozialen Medien sowie die Auseinandersetzung mit Aggressionen, Grenzen und Gewalt. Behörden, Lehrer/-innen, Eltern und Schüler/-innen, Fachpersonen sind gleichermaßen gefordert, sich mit diesen Phänomenen im Rahmen des Wertewandels auseinanderzusetzen und miteinander konstruktive, gesundheitsfördernde Problem-/Konfliktbewältigungen zu entwickeln.

Begriffserklärungen:

Das Wort „Cyber“ ist abgeleitet vom englischen Cybernetics, Kybernetik (bedeutet „die Kunst des Steuerns“) ist gemäss ihrem Begründer Norbert Wiener die Wissenschaft der Steuerung und Regelung von Maschinen (Systemtechnik), lebenden Organismen und sozialen Organisationen. Im Internet wird das Wort „Cyber“ häufig als Vorsilbe benutzt, um eine künstliche Realität zu beschreiben (z.B. Cyberspace). Der Begriff „Mobbing“ stammt aus dem Englischen und bedeutet übersetzt so viel wie „anpöbeln“, „über jemanden herfallen“.

Was ist Cybermobbing?

Cyber-Mobbing, ein zunehmend verbreitetes Phänomen, bedeutet das Benutzen von digitalen Medien (Internet, Chatroom, E-Mail, Mobiltelefon, SMS), um anderen absichtlich Schaden zu zufügen (Schiller-Stutz, 2010). Beim Cybermobbing werden beleidigende Aussagen, bloss stellende Fotos, Videos oder sogar Drohungen ins Netz geladen. Cybermobbing ist Mobbing mit Hilfe moderner Kommunikationsmittel. Der Online-Psychoterror wird von den meisten Jugendlichen nicht ernst genommen - manche aber zerbrechen daran. Bei Cyber-Mobbing unter Kindern und Jugendlichen kennen Opfer und Täter/-innen einander meist auch in der „realen“ Welt. Fast immer haben die Opfer einen Verdacht, wer hinter den Attacken stecken könnte. Cyber-Mobbing geht in der Regel von Personen aus dem eigenen Umfeld aus (z. B der Schule, dem Wohnviertel, dem Dorf, dem Verein).

Besonderheiten von Cybermobbing (Quelle: www.saferinternet.at):

- Inhalte verbreiten sich rasch, vor einem grossen Publikum und sind oft nicht mehr zu entfernen.
- Cyber-Mobbing stellt einen "rund um die Uhr" Eingriff in die Privatsphäre dar, der vor den eigenen vier Wänden nicht halt macht - es sei denn, man nutzt keine neuen Medien. Handy oder Internet nicht mehr zu nutzen ist für die meisten Betroffenen keine Option.
- Personen, die andere online mobben, agieren oft (scheinbar) anonym. Die Rollen Täter und Opfer sind nicht einfach zu trennen, Attacken können sich in in Form von Gegenattacken gegen einen wenden.

Häufigkeiten von (Cyber-)Mobbing:

In einer Umfrage von Microsoft im Jahre 2009 gaben 52% der 14- bis 18-jährigen Jugendlichen in der Schweiz an, schon Online belästigt worden zu sein. 72 % der Befragten sind ihrerseits auch bereit, private Bilder und persönliche Informationen im Web zu präsentieren. An dieser Online-Umfrage in zehn europäischen Ländern haben 494 Jugendlichen aus der Schweiz teilgenommen (insgesamt 22 000 Jugendlichen). Mehr als ein Fünftel von 2010 in Deutschland befragten 409 Schüler/-innen (d. h. insgesamt 22,1 Prozent) haben persönliche Erfahrungen mit Cybermobbing gemacht. Gemäss Perren (2011) kommt traditionelle Gewalt unter Jugendlichen (physische, verbale, soziale Gewalt) deutlich häufiger vor als (Cyber-)Mobbing.

Was ist Mobbing?

Bei Mobbing ist eine Person (Kind/Jugendlicher/Erwachsener) wiederholt und über einen längeren Zeitraum systematisch durchgeführten Kränkungen, Demütigungen und Drohungen anderer Personen (Kinder/Jugendlicher/Erwachsener) mit dem Ziel der sozialen Ausgrenzung ausgesetzt. Mit der Zeit entsteht ein Macht-Ungleichgewicht zwischen Opfer und Täter/-innen. "In der Regel gerät eine betroffene Person durch die Gruppendynamik des Konfliktverlaufes in eine unterlegene Position, aus der sie nur schwer alleine herauskommen kann" (Schiller-Stutz, 2010, S.13). Häufig werden die Mobbing-Handlungen von den Ausführenden bagatellisiert und geschehen im Verborgenen. Dies erschwert das Erkennen von Mobbing für Lehrpersonen und Eltern. Mobbing lässt sich als „ein Kampf um Positionen und strukturelle Macht mit unfairen Mitteln“ bezeichnen. Mit Hilfe von Machtgehabe (u.a. mittels Bildung von Koalitionen) und Grenzüberschreitungen kann ein weiteres Ziel sein, eigene Schwächen, Fehlhandlungen oder Fehlentscheidungen zu vertuschen und für deren Folgen andere Personen verant-

wortlich zu machen (Sündenbockphänomen). Die betroffene/-n Person/-en hat/haben primär die Mobbinghandlungen nicht verursacht. Mobbing bezeichnet einen komplexen psychosozialen Prozess, der über den üblichen Scherz unter Schüler/-innen bzw. Kolleg/-innen eindeutig hinausgeht. Opfer wie auch Täter/-innen brauchen Hilfe und Unterstützung, um aus dem Teufelskreis herauszukommen.

Häufigkeiten von Mobbing:

Gemäss einer repräsentativen Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bei 7000 12- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schülern in der Schweiz werden 6,1 % der befragten Mädchen und 6,4% der Jungen mindestens einmal pro Woche schikaniert, geplagt oder gemobbt. Jungen neigen häufiger zu physischer Gewalt. Mädchen wenden häufiger subtile Formen wie Gerüchte verbreiten und Intrigen an. Mobbing scheint in allen Altersstufen vorzukommen. Im Rahmen der Nationalfondstudie (NFP 52 2006) zeigte Frau Professor Françoise Alsaeker auf, dass Mobbing als aggressives Verhalten bereits im Kindergarten ein Problem ist und rund 13% der Kinder Opfer von Mobbing sind. 45% der Kinder sind entweder Mobbingopfer oder Täter. Gemäss der Kandersteger Declaration 2007 werden weltweit jeden Tag 200 schätzungsweise Millionen Kinder und Jugendliche von Gleichaltrigen gemobbt – real“ oder via Internet (Cybermobbing). 7,6% der erwachsenen Beschäftigten in der Schweiz erfüllen die Mobbingkriterien (seco, 2002).

Grundsätzlich kann zwischen drei Formen von Mobbinghandlungen unterschieden werden:

Verbales Mobbing (Demütigungen, Diskriminierungen, Einschüchterungen, Verbreiten von Gerüchten usw.)

Physisches Mobbing (Schlagen, Stossen, Kneifen usw.)

Psychisches Mobbing (Ignorieren, abwertende Blicke, Intrigieren, Ausschluss aus einer Gruppe usw.)

Diese Handlungen werden auch als "**Bullying**" ("bully" = tyrannisieren) und die Ausführenden der Handlungen als Bullys bezeichnet. Cyber-Mobbing findet meist auf der verbalen und/oder psychischen Ebene statt. Aber auch physische Gewalt als Antwort auf psychische Attacken oder in Form von „Happy Slapping“ können Teil von Cyber-Mobbing sein. Von „Happy Slapping“ spricht man, wenn Prügeleien mit der Handykamera gefilmt und anschliessend als Video verbreitet werden.

Auswirkungen – Erkennen von (Cyber-) Mobbing:

Im Gegensatz zur körperlichen Gewalt verläuft der Prozess von (Cyber-)Mobbing in der Regel schleichend. Daher dauert es eine gewisse Zeit, bis sich ein/-e Schüler/-in (allgemein eine Person) sich einer Mobbingssituation bewusst wird. Meist sucht das „Opfer“ das Problem erst einmal bei sich selbst, und dies oft über längere Zeit. Selten informiert ein Schüler oder eine Schülerin die Eltern oder eine Lehrperson. Die Folgen dieses Schweigens aus Angst können sich auf das Verhalten der/des Schüler/-in, dessen/deren Schulleistungen, auf die gesamte Persönlichkeit wie auch auf das Klassenklima auswirken. Folgende Bereiche können betroffen sein:

- Physische Schädigungen (Verletzungen)
- Psychische Schädigungen (z.B. depressive Tendenzen und Depressionen, Passivität, Zerstörung des Selbstbewusstseins, Verlust des Selbstvertrauens, Konzentrationsprobleme, Abnahme der Lernmotivation, Lernunlust, Schulvermeidung, Ängste, Isolierung und Einsamkeit, Suizidversuche und Suizid)
- Psychosomatische Reaktionen (z.B. Appetitlosigkeit, Verspannungen, Bauchschmerzen, Magen-, Darmprobleme, Herzkreislaufprobleme, Alpträume, Schlafstörungen, Suchtmittelabhängigkeiten, Persönlichkeitsveränderungen)

Mobbing schädigt die psychische und physische Gesundheit von Betroffenen und Beteiligten. Mobbing hat für die ganze Gesellschaft massive Konsequenzen: es beeinträchtigt die Effizienz unseres Bildungswesens und verursacht hohe Kosten für Gesundheitswesen, Sozialwesen, das Justizsystem sowie Wirtschaft durch Reduktion der Arbeitsleistung, Produktivität und Innovation.

Präventive Massnahmen und Interventionsmöglichkeiten bei Cyber-Mobbing:

Voraussetzung für präventive Massnahmen ist die Auflösung folgender meist existierender Mythen und Fehlanahmen über Gewalt und (Cyber-) Mobbing:

1. an unserer Schule gibt es weder Gewalt noch (Cyber-) Mobbing.
2. (Cyber-) Mobbing kommt an unserer Schule vor, ist aber harmlos.
3. Lehrpersonen, Eltern bzw. Behörden können gegen Gewalt und (Cyber-) Mobbing nichts unternehmen.

Vorbeugen: Wie können Schulen und Lehrpersonen präventiv aktiv sein?

- Verabschieden Sie in Ihrer Schule ein Programm für Cyber-Mobbingprävention und Gesundheitsförderung.
- Führen Sie in Ihrer Schule Weiterbildungen zu obigen Themen durch.
- Machen Sie Cyber-Mobbing in Ihrer Schule/Klasse zum Thema.
- Teilen Sie Ihre Haltung in Ihrer Schule/Klasse mit, dass Sie Cyber-Mobbing nicht akzeptieren.
- Führen Sie Fragebogenerhebungen zu Themen Wohlbefinden, Klassenklima, Mobbing durch (z.B. mit Smob- Fragebogen von Kaspers, 2001).
- Entwickeln Sie mit Schüler/-innen Projekte zu den Themen Gewaltfreie Schule und Gesundheitsförderung
- Richten Sie eine schulinterne Anlaufstelle für betroffene Schüler/-innen, Eltern und Lehrer/-innen ein (z.B. mit Schulsozialarbeiter/-in)
- Führen Sie in Ihrer Schule „Peace-Maker“ und „No-Blame Approach“ ein
- Vernetzen Sie sich mit externen Fachpersonen (Schulpsycholog/-innen, Psychotherapeut/-innen, Polizei etc.)
- Informieren Sie die Eltern schriftlich über Ihre Haltung sowie geplanten / umgesetzten Massnahmen

Was können Sie als Lehrer/-innen bei (Cyber-)Mobbing tun?

- Berichte, Informationen der Schüler/-innen ernst nehmen und nicht Partei ergreifen.
- Lehrpersonen müssen mit den Beteiligten, Opfern und Täter/-innen (sofern bekannt) Einzelgespräche führen

- und gemeinsam eine Lösung, inclusive Wiedergutmachung, finden (evtl. gemäss No-Blame Approach Ansatz)
- Opfer geeignete Massnahmen aufzeigen, Probleme anzusprechen und sich anders zu wehren.
- Täter/-innen zur Rede stellen und auffordern, das unerwünschte Verhalten zu unterlassen.
Verhaltensänderungen aufzeigen (schriftlich Abmachungen treffen und kontrollieren)
- Schulsozialarbeiter/-innen, Schulpsycholog/-innen, Psychotherapeut/-innen zur Unterstützung kontaktieren
- Einbindung der Eltern mittels Veranstaltung eines Elternabends, um einer Eigendynamik seitens betroffener Eltern vorzubeugen
- Cyber-Mobbing -Handlungen sowie Konflikte allgemein in der Klasse besprechen (ohne Namensnennung) und gemeinsam nach Lösungen suchen
- Umgang mit Internet und Handy regeln
- Beizug von Polizei zur Abklärung, ob rechtliche Schritte eingeleitet werden sollen oder nicht

Was kann ein/-e betroffene/-r Schüler/-in bei (Cyber-)Mobbing machen?

- sich Verbündete zur Unterstützung suchen
- sich an eine Lehrperson wenden und vertraulich um Unterstützung gegen das (Cyber-) Mobbing bitten.
- über die aktuellen Probleme mit Eltern oder vertrauten Bezugspersonen sprechen und um Unterstützung bitten.
- gegebenenfalls professionelle Hilfe bei externen Fachpersonen (z.B. Jugendarbeiter/-in, Schulsozialarbeiter/-in) aufsuchen.

Cyber-Mobbing – Was kann ich dagegen tun? (Quelle: www.saferinternet.at)

- **Bleib ruhig!** Lass Dich nicht von Selbstzweifeln beherrschen. Du bist okay, so wie Du bist.
- **Rede darüber!** Wenn Du Probleme hast, wende Dich an Erwachsene, denen Du vertraust.
- **Sperre die, die Dich belästigen!** Nutze das Angebot der Websites und Online-Anbieter, bestimmte Personen zu sperren. Wenn Du mit Anrufen/SMS belästigt wirst, kannst Du auch Deine Handynummer ändern lassen.
- **Antworte nicht!** Reagiere nicht auf Nachrichten, die Dich belästigen oder ärgern. Denn genau das will der/die Absender/-in. Wenn Du zurückschreibst, wird das Mobbing wahrscheinlich nur noch schlimmer.
- **Sichere Beweise!** Lerne, wie Du Kopien von unangenehmen Nachrichten, Bildern oder Online-Gesprächen machen kannst. Sie werden Dir helfen, anderen zu zeigen, was passiert. Diese Beweise helfen, Dein/-e Peiniger/-in zu finden.
- **Melde Probleme!** Nimm Belästigungen nicht einfach hin, sondern informiere umgehend die Betreiber der Website. Vorfälle, die illegal sein könnten, solltest Du den Behörden melden.
- **Unterstütze Opfer!** Biete Deine Hilfe an, wenn jemand per Handy, Internet oder SMS belästigt wird.
- **Schütze Deine Privatsphäre!** Sei vorsichtig, welche Angaben Du im Internet machst. Achte insbesondere darauf, Deine Zugangsdaten geheim zu halten und ein sicheres Passwort zu verwenden.
- **Kenne Deine Rechte!** Wenn Du es nicht erlaubst, darf niemand Fotos von Dir ins Internet stellen, die Dir peinlich sein könnten. Ausserdem darf Dich niemand vor anderen verspotten oder beleidigen.
- **Vertraue Dir!** Wichtig ist, dass Du an Dich selbst glaubst und Dir nichts von anderen einreden lässt. Lass Dich nicht fertigmachen und mach keinen anderen fertig!

Was kann ein/-e Klassenkollegin oder Klassenkollege tun?

- Berichte über Probleme der Klassenkollegin/des Klassenkollegen ernst nehmen, die Vorfälle besprechen und gemeinsam nach konstruktiven Lösungen suchen - nicht einfach zusehen und abwarten.
- Informiere eine Lehrperson über die Gewalt-/Mobbingvorfälle und bitte um Unterstützung.

Was sollten Eltern tun?

- Nehmen Sie mit der Lehrperson Kontakt auf. Vereinbaren Sie einen Gesprächstermin und schildern ihm sachlich die Situation. Vermeiden Sie es aber, dem Lehrer die Schuld zu geben.
- Entwerfen Sie gemeinsam eine Strategie, wie dem Kind geholfen werden kann.
- Schlagen Sie dem Lehrer vor, Präventivmassnahmen gegen Mobbing und Gewalt durchzuführen. An vielen Schulen haben derartige Projekte zu einer Verbesserung des Schulklimas beigetragen.
- Prüfen Sie nach einer Zeit, ob seitens des Lehrers etwas unternommen wurde. Ist dies nicht der Fall, wenden Sie sich an die/den Schulleiter/-in.

Was sollten Eltern vermeiden?

- Machen Sie Ihrem Kind weder Vorwürfe, noch weisen Sie ihm die Schuld zu.
- Schenken Sie seinen Aussagen Glaubwürdigkeit und sichern Sie ihm jegliche Art von Unterstützung zu.
- Setzen Sie sich bitte nicht mit den Eltern des Täters in Verbindung. Dies kann die Situation nur noch verschlimmern. Wenn die Eltern des Täters ihr Kind bestrafen, hat dies oft Auswirkungen auf das Opfer – der Täter rächt sich möglicherweise dafür an dem Opfer.
- Auch mit dem Täter selbst sollten Sie keinen Kontakt aufnehmen. Dadurch schwächen Sie nur die Position Ihres Kindes. Täter und andere Mitschüler denken, Ihr Kind sei nicht in der Lage, sich alleine zu wehren.

Was sagt das Gesetz?

Im Schweizer Recht findet sich keine explizite Gesetzesbestimmung, die (Cyber-)Mobbing an sich unter Strafe stellt. Gemäss Bundesrat genügen die bestehenden strafrechtlichen Bestimmungen, um die einzelnen Handlungen, die (Cyber-)Mobbing beinhalten, zu ahnden. Die Ehre einer Person ist zivil- und strafrechtlich geschützt. Ehrverletzende Inhalte auf Webseiten stellen Straftaten dar und können auf Antrag innert 3 Monaten seit Kenntnis der Tat angezeigt werden. Im Jugendstrafrecht sind als Rechtsfolgen Strafen (Verweis, Arbeitsleistung, Geld- oder Freiheitsstrafe) oder Schutzmassnahmen (z. B. Familienbegleitung, Heimeinweisung, Therapien) vorgesehen. Das Zivilrecht sieht bei Persönlichkeitsverletzungen andere Reaktionsmöglichkeiten vor. (z.B. Löschung des

Textes, des Bildes auf der Website verbunden mit der Androhung einer Strafe oder auf Schadenersatz/Genugtuung).

Ausblick

Mit Prävention und gesundheitsfördernden Interventionen wie Situationsanalysen, Round-Table Gesprächen, „Peacemaker“ oder „No Blame Approach“ kann Cyber-Mobbing erfolgreich gestoppt werden (Schiller-Stutz, 2011). Wertschätzung, Anerkennung und soziale Unterstützung sowie Bewusstmachung/Gestaltung von Normen und Werten schaffen in einem System bzw. einer Organisation (wie z.B. Familie, Kindergarten, Schule, Behörden) gegenseitige Achtung unter den Menschen. Dies kann als ein Steuer- und Regelungsmechanismus für einen fairen, konstruktiven Umgang miteinander betrachtet werden. Laut NZZ vom 20.12.2010 stellt der Bund für zwei Programme zur Bekämpfung von Cyber-Mobbing bis 2015 rund 8,65 Millionen Franken zur Verfügung.

LITERATUR

- Alsaker, F.G. (2012): **Mut gegen Mobbing**. Bern: Huber (erscheint ca. Februar 2012)
- Blum, H. & Beck, D. (2010): No Blame Approach – Mobbing-Intervention in der Schule – Praxishandbuch. Köln, fairaend.
- Bränlich, I. (2011): **Mobbing – so nicht! Wie Sie sich gegen Schikanen am Arbeitsplatz wehren**. Zürich, Beobachter-Buchverlag.
- Cierpka, M. (2005): **Faustlos – wie Kinder Konflikte gewaltfrei lösen lernen**. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Dambach K. E. (2011): **Wenn Schüler im Internet mobben. Präventions- und Interventionsstrategien gegen Cyber-Bullying**. Mit 5 Abbildungen und 4 Tabellen. Basel: Ernst Reinhardt Verlag.
- Fawzi, N. (2009): **Cyber-Mobbing. Ursachen und Auswirkungen von Mobbing im Internet**. Baden-Baden: Nomos.
- Furman, B. (2008): **Ich schaffs! Spielerisch und praktisch Lösungen mit Kindern finden – das 15-Schritte-Programm für Eltern, Erzieher und Therapeuten**. 3. Auflage, Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Gebauer, K.: **Mobbing in der Schule**. Weinheim: Beltz, 2007.
- Kaspers, H. (2004): **Arbeitsmappe Konfliktmanagement in der Schule. Schüler – Lehrer – Kollegium – Eltern – Öffentlichkeit**. Lichtenau: AOL Verlag.
- Kaspers, H. (2001): **Schülermobbing – tun wir was dagegen! Der Smob-Fragebogen mit Anleitung & Auswertungshilfe und mit Materialeien für die Schulentwicklung**. Lichtenau: AOL Verlag.
- Leymann, H.: **Mobbing. Psychoterror am Arbeitsplatz und wie man sich dagegen wehren kann**. Hamburg: Rowohlt, 2. Auflage 1996.
- Olweus, D. (2008): **Gewalt in der Schule. Was Lehrer und Eltern wissen sollten – und tun können**. 4. Auflage, Bern: Huber 2008.
- Perren, S.; Sticca, F. & Alsaker, F.: **NETTEEN „Wie nett sind Teens im Internet?“ Ergebnisse der ersten Befragungswelle**. Unveröffentlichter Bericht. Universität Zürich, Jacobs Center for Productive Youth Development, März 2011.
- Perren, S. & Malti, T.: **Soziale Kompetenz entwickeln: Synthese und Ausblick**. In Malit, T. & Perren, S. (Eds.) Soziale Kompetenz bei Kindern und Jugendlichen: Entwicklungsprozesse und Förderungsmöglichkeiten. Stuttgart: Kohlhammer, 2008.
- Portmann, R. (2008): **Die 50 besten Spiele für mehr Sozialkompetenz**. Don Bosco Verlag.
- Schiller-Stutz, K.: **Keine sicheren Orte mehr? Aktuelle Erkenntnisse zum Umgang mit Cybermobbing**. In: Psychoscope, Zeitschrift der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen, 10/2011, S. 8 – 11.
- Schiller-Stutz, K.: **Mobbing und Arbeitsplatzkonflikte. Psychosozialen Stress erkennen - konstruktiv lösen - vorbeugen**. HRM-Dossier Nr. 29, Zürich: SPEKTRAMedia, 3.überarbeitete Auflage 2010.
- Valkanover, St.; Alsaker, F.; Welten, R.; Svrcek A. & Kauer, M. (2004). **Medienpaket "Mobbing ist kein Kinderspiel"** Bern: Schulverlag blmv AG.
- Wicki, W. & Bürgisser, T. (2008): **Praxishandbuch Gesunde Schule: Gesundheitsförderung verstehen, planen und umsetzen**. Bern: Haupt Verlag.

Weiterführende Informationen im Internet:

- www.kanderstegerdeclaration.com (Kandersteger Declaration 2007 gegen Mobbing bei Kindern und Jugendlichen)
- www.bsv.admin.ch/themen/kinder_jugend_alter/00071/03045/index.html?lang=de (Umsetzung Programm Jugend und Medien - Nationales Programm zur Förderung von Medienkompetenzen)
- www.saferinternet.at (Das Internet sicher nutzen – Informationen für Eltern, Lehrpersonen und Schüler/-innen)
- www.stopp-gewalt.zh.ch (Informationen für Schulen, Eltern und SchülerInnen zu den Themen Gewalt, Cybermobbing etc.)
- www.schueler-mobbing.de (Webportal: Schüler-Mobbing)
- www.security4kids.ch (Informationen zur Online-Sicherheit für Kinder und Jugendliche)
- www.schiller-stutz.ch (diverse Artikel sind zum Ausdrucken erhältlich)
- www.stressnostress.ch (Ein Programm zum Stressabbau und zur Stressprävention am Arbeitsplatz)
- www.svbgef.ch (Schweizerischer Verband für Betriebliche Gesundheitsförderung SVBGF)
- www.wenn-keiner-gruesst.de (Informationen über Konflikte / Mobbing in der Arbeitswelt mit Filmbeitrag)
- www.uni-bielefeld.de/cyberbullying/projekt.html (Ergebnisse des Projekts "Cyber-Mobbing bei Schülerinnen und Schülern" werden demnächst auf dieser Webseite präsentiert)