



# Ist doch alles nur Spaß!?

## Psychotherapeutische Interventionen bei Cyberbullying

Bochum, 12.10.2019; 11.15-12.00 Uhr

Dr. Nina Spröder – Kolb,  
Diplom-Psychologin





### Institut für Schematherapie - Ulm

Das Institut für Schematherapie Ulm vermittelt in Form von Einzel- und Gruppentherapie sowie Supervision und Fortbildung die Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie.

Im Zentrum stehen dabei Schemata und deren Einfluss auf das Denken, Fühlen und Handeln.

Allein ist es nicht möglich, die Schemata zu verändern. Es bedarf einer tiefen Auseinandersetzung mit den Schemata und ihrer Wirkung auf das Denken, Fühlen und Handeln.

Wir haben die Idee, unsere Verfahren in Workshops, um sie in der Praxis anwenden zu können und sie weiter zu entwickeln.

Wir werden die folgenden Punkte in den Workshops behandeln: 1. Die Schematheorie, 2. Die Schematherapie, 3. Die Schematherapie in der Praxis, 4. Die Schematherapie in der Supervision, 5. Die Schematherapie in der Fortbildung.

Das Institut für Schematherapie Ulm ist ein Zusammenschluss von Psychotherapeuten, die sich für die Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie interessieren.

Wir sind ein Team von Psychotherapeuten, die sich für die Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie interessieren.

Wir sind ein Team von Psychotherapeuten, die sich für die Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie interessieren.

Wir sind ein Team von Psychotherapeuten, die sich für die Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie interessieren.

Wir sind ein Team von Psychotherapeuten, die sich für die Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie interessieren.

Wir sind ein Team von Psychotherapeuten, die sich für die Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie interessieren.

Wir sind ein Team von Psychotherapeuten, die sich für die Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie interessieren.

Wir sind ein Team von Psychotherapeuten, die sich für die Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie interessieren.

Wir sind ein Team von Psychotherapeuten, die sich für die Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie interessieren.

Wir sind ein Team von Psychotherapeuten, die sich für die Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie interessieren.

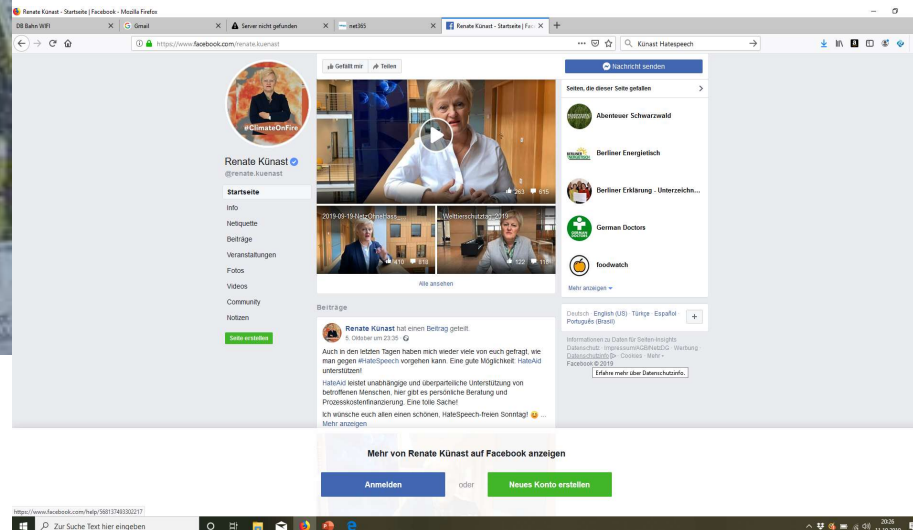
Wir sind ein Team von Psychotherapeuten, die sich für die Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie interessieren.

Wir sind ein Team von Psychotherapeuten, die sich für die Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie interessieren.

Wir sind ein Team von Psychotherapeuten, die sich für die Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie interessieren.



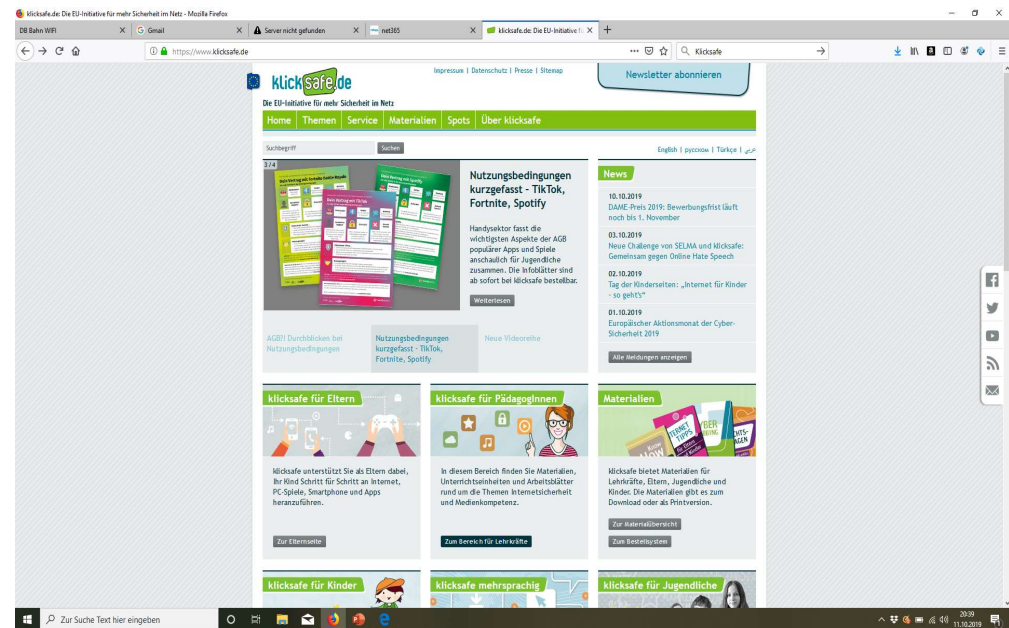
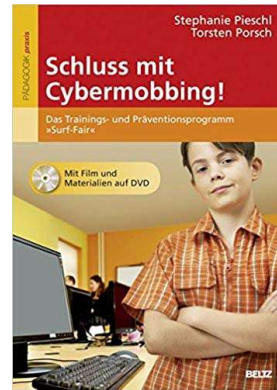
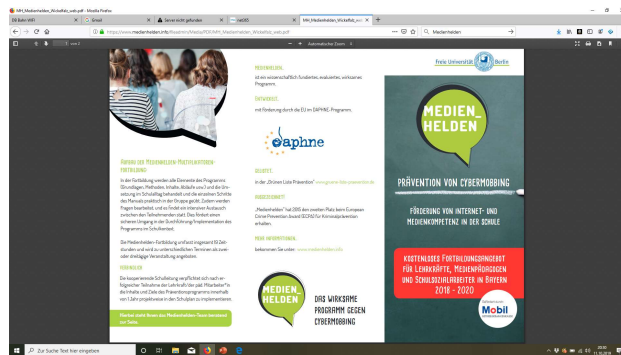




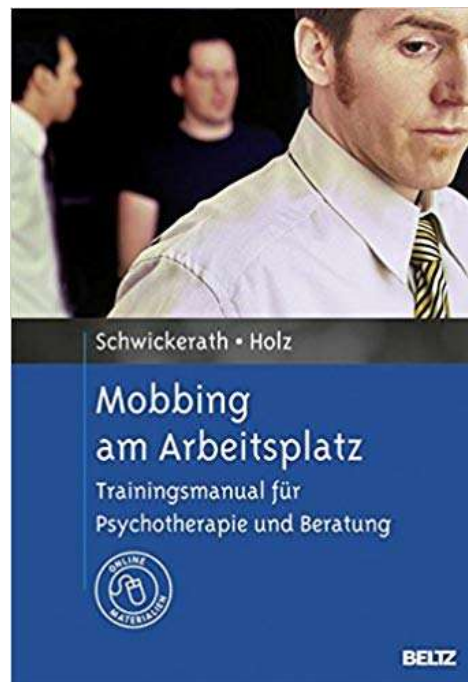
# Cyberbullying/ -mobbing: ein Thema für die Psychotherapie?

# Bei Kindern/ Jugendlichen...


- Präventionsprogramme für Schulen
- Medienpädagogische Angebote

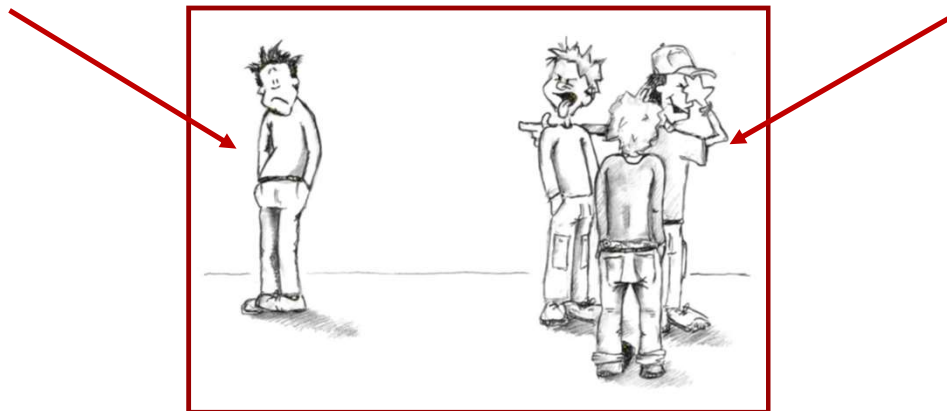


- Manuale und Materialien für Beratung und Therapie
- Aber v.a. für Mobbing





- Cyberbullying als **direkter Anlass** zur Kontaktaufnahme 
- Cyberbullying als **einer der Stressfaktoren**, der zur Auslösung der psychischen Problematik beiträgt
- Cyberbullying und Bullying als **Risikofaktor in der Entwicklung dysfunktionaler sozialer Interaktionsmuster**



## **Lebenswelt Schule:**

....bedeutet, „dass ein oder mehrere Individuen, wiederholte Male und über einen längeren Zeitraum negativen Handlungen (verbal, non-verbal, körperlich) von einem oder mehreren Individuen ausgesetzt sind“.

Ungleichgewicht der Kräfte zwischen dem Opfer und dem Täter

(Dan Olweus: Mobbing – Vad vi vet och vad vi kan göra. Liber, Stockholm 1986)

## **Lebenswelt Arbeitsplatz:**

.... bewusste oder unbewusste Handlungen einer Person oder mehrerer Personen gegenüber einer oder mehreren Personen, die durch kontinuierliche Schikanen das Ziel verfolgen, den oder die anderen aus dem eigenen Wirkungsbereich zu entfernen“. (Lindemeier, 1996)

... bei der die angegriffene Person unterlegen ist. (Leymann, 1995)

- „Cyberbullying is any behavior performed **through electronic or digital media** by individuals or groups that repeatedly communicates hostile or aggressive messages intended to inflict, harm or discomfort on others.
- In cyberbullying experiences, **the identity of the bully may or may not be known**. Cyberbullying can occur through electronically mediated communication at school; however, cyberbullying behaviors commonly **occur outside of school as well.**“

(nach Tokunaga et al., 2010)

- „Cyberbullying is any behavior performed **through electronic or digital media** by individuals or groups that repeatedly communicates hostile or aggressive messages intended to inflict

- In cyberspace, victims **may** remain anonymous, use pseudonyms, or impersonate others. Cyberbullying is independent of geographic location and time. Victims and bullies do not need to be in direct contact; bystanders are often present; the audience can grow ever larger.

(nach To

## Kräfteungleichgewicht?

„Andere Macht als in der realen Welt“ (Fawzi, 2015)

Anonym bleiben, andere Identität annehmen,

Unabhängig von Ort und Zeit, Opfer-Täter müssen nicht im direkten

Kontakt stehen; Zuschauer sind oft nicht anwesend; Publikum kann sich

immer mehr vergrößern

## Zeitkriterium?

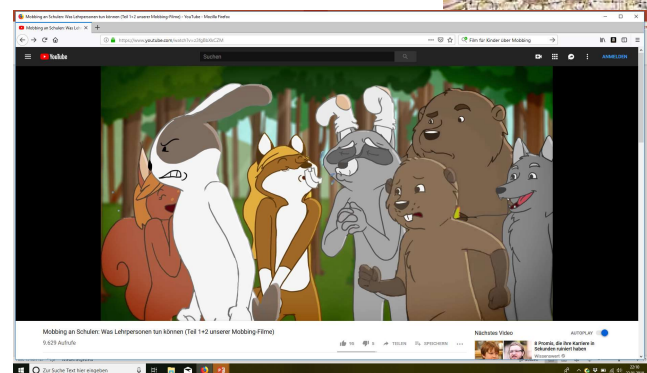
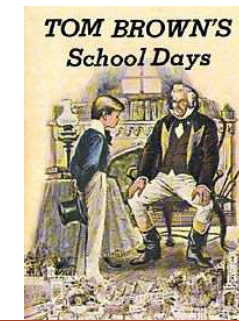
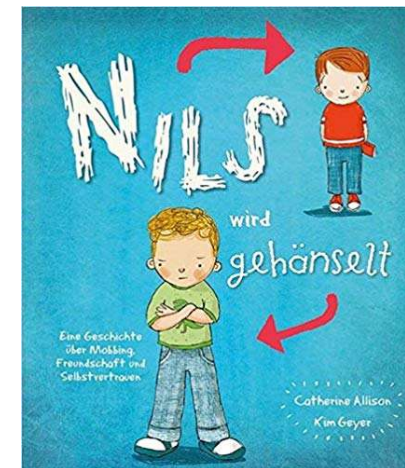
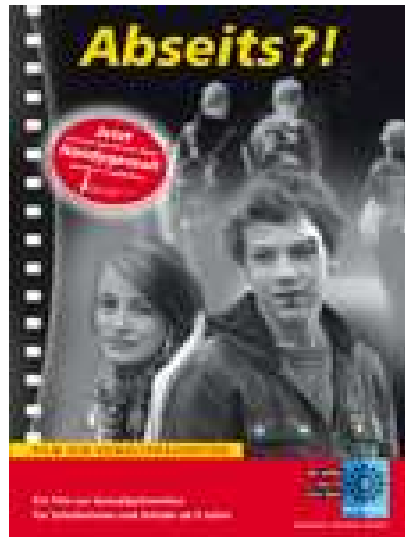
Möglichkeit der Wiederholung

## Face-to-face versus computervermittelte Kommunikation (Misoeh, 2006):

- Entkörperlichung (nonverbale Zeichen können nicht eingesetzt werden, Auch nicht über Alter, Status usw, dadurch Anonymität/ andere Identität möglich)
- Textualität (schriftliche Form! Deshalb Emoticons)
- Entzeitlichung/ Enträumlichung (verschieden Orte, verschiedene Zeiten)
- Entkontextualisierung( TN müssen keinen gemeinsamen Kontext haben)
- Digitalisierung (alles wird dokumentiert und gespeichert)

[http://www.team-ulm.de/g\\_f\\_thread.php?topicid=23339&threadid=250530&startlimit...](http://www.team-ulm.de/g_f_thread.php?topicid=23339&threadid=250530&startlimit...) 07.05

**verpestet ist“**



## Aber:

„Konflikte gibt es doch immer...“

Abgrenzung „normaler“ Konflikt versus (Cyber-) bullying

# Erscheinungsformen von Cybermobbing (I)

(Hinduja & Patchin, 2009)



Praxis Spröber & Kolleginnen  
Psychotherapie für • Kinder • Jugendliche • Erwachsene

<b>Ausschluss</b>	Ausschluss aus „in-groups“; Löschen aus Gruppen/ Freundeslisten
<b>Flaming</b>	Ggs. Provozieren/ Beleidigen; kurz; Streit zw. Gleichstarken
<b>Belästigung/ Beleidigungen</b>	Wdh. Anstößige Nachrichten, Außenstehende werden überzeugt, sich zu beteiligen
<b>Verleumdung</b>	Texte/Ton/Bilder, die schädlich/ unwahr sind; Ziel: Ruf/ Freundschaften zerstören
<b>Identitäts- diebstahl</b>	Täter verschafft sich Zugang zum account des Opfers, gibt sich als Opfer aus, um Material zu versenden/ zu veröffentlichen, das ein negatives Licht auf das Opfer wirft/ Ruf/ Freundschaften zerstört



# Erscheinungsformen von Cybermobbing (II)

(Hinduja & Patchin, 2009)



Praxis Spröber & Kolleginnen  
Psychotherapie für • Kinder • Jugendliche • Erwachsene

<b>Verrat/ Betrug</b>	Öffentl. Posten/ Versenden von persönlichen Informationen, Täuschen im Rahmen v. Freundschaft
<b>Cyberstalking</b>	Komb. v. Formen: wiederholte, anstößige, einschüchternde Nachrichten, Drohungen, Erpressung, Verleumdung, Identitätsdiebstahl; meist Beziehungswunsch/ gescheiterte Beziehung
<b>„Happy Slapping“</b>	Spontanes Zugehen auf fremde Personen, schlagen, Filmen; Videos von schweren Schikanen
<b>„Photo-shopping“</b>	Verwendung moderne Bildbearbeitungssoftware, Fotos retuschieren, versenden, Ziel: Verleumdung oder Bedrohung/ Belästigung/ Cyberstalking

# Erscheinungsformen von Cybermobbing (II)

(Hinduja & Patchin, 2009)



Praxis Spröder & Kolleginnen  
Psychotherapie für • Kinder • Jugendliche • Erwachsene

<b>Verrat/ Betrug</b>	Öffentl. Posten/ Versenden von persönlichen Informationen, Täuschen im Rahmen v. Freundschaft
<b>Cyberstalking</b>	Verwendung von Social Media, um die Identität einer Person zu ermitteln, um sie zu belästigen, zu bedrohen, zu beleidigen, zu verleumdern, zu isolieren, Gerüchte zu verbreiten
<b>„Happy Slapping“</b>	Verwendung von Social Media, um die Identität einer Person zu ermitteln, um sie zu belästigen, zu bedrohen, zu beleidigen, zu verleumdern, zu isolieren, Gerüchte zu verbreiten
<b>„Photo-shopping“</b>	Verwendung von Bildbearbeitungssoftware, Fotos retuschieren, versenden, Ziel: Verleumdung oder Bedrohung/ Belästigung/ Cyberstalking

**Unterscheidung** (nach Katzer, 2014):  
verbales (z.B. gehänselt, bedroht beleidigt)  
versus psychisches Cyberbullying (z.B. isolieren, Gerüchte verbreiten)

- **Hatespeech:** der „Hass“ richtet sich gegen ganze Gruppen (auch wenn Vertreter/innen und Fürsprecher/-innen dieser Gruppen mitunter einzeln und persönlich angegriffen werden); kann gezielt von Gruppierungen ausgehen, die z. B. rassistische Botschaften verbreiten wollen.
- **Cybercrime:** Internetkriminalität z.B. Kreditkartenbetrug, Virenangriffe
- **Cybergrooming:** gezieltes ansprechen von Personen im Internet mit dem Ziel der Anbahnung sexueller Kontakte
- **Shitstorm:** massenhafte öffentliche Entrüstung mit einem Kommunikationsmedium, zum Teil beleidigende Äußerungen

**Ist Cyberbullying  
ein „großes“ Problem?**

- auf der Basis von 80 internationalen Studien:
  - Traditionelles Bullying kommt doppelt so oft vor wie Cyberbullying
  - Zwischen den beiden Formen gibt es hohe Korrelationen
  - Prävalenzraten: 35% für die Beteiligung an traditionellem, 15 % an Cyberbullying

**Neuere Studie** („Cyberbullying: a storm in a teacup?“ von Wolke et al., 2017):

- 2745 Schüler, Alter 11-16 J., UK secondary schools
- Electronic survey, erfasst: bullying involvement, self-esteem, behavioral problems
- 29% wurden schikaniert, nur 1% reine Cybervictims
- Folgen Bullying/ Cyberbullying ähnlich auf Selbstwert und Verhalten, am schwierigsten: poly-victims
- Fazit: Um gegen Cyberbullying vorzugehen, benötigt es auch Strategien zum Vorgehen gegen Bullying!

**Entwicklung:** Eher Abnahme von Bullying seit 2001 (Chester et al., 2015); Cyberbullying eher Zunahme seit 2010 (Hasebrink, 2014)

- auf der Basis von 80 internationalen Studien:
  - Traditionelles Bullying kommt doppelt so oft vor wie Cyberbullying
  - Zwischen den beiden Formen gibt es hohe Überschneidungen
  - Prävalenzraten: 35% für die Beteiligung an Cyberbullying
- **Neuere Studie (2019): Save Internet Day; Kinderrechte im digitalen Zeitalter**
  - 2745 Schüler/innen (12-17 Jahre) in 15 Ländern
  - UNICEF-Studie 2019: Save Internet Day; Kinderrechte im digitalen Zeitalter
  - JIM – Studie (2018)
    - Orte: YouTube und Instagram, vereinzelt auch Facebook, WhatsApp, Twitter, Online-Spiele und Kommentarbereiche von Nachrichtenangeboten

**Entwicklung:** Eher Abnahme von Bullying seit 2001 (Chester et al., 2015); Cyberbullying eher Zunahme seit 2010 (Hasebrink, 2014)

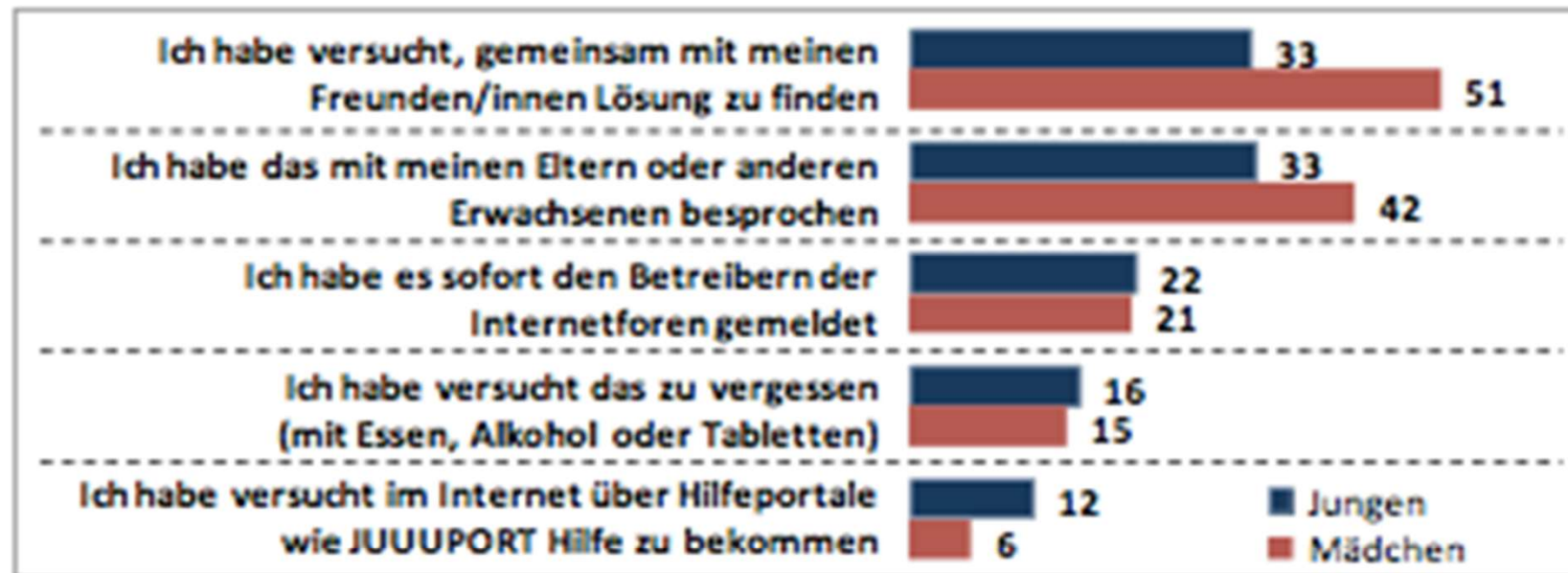
**Vorgehen:** standardisierte Onlinebefragung, Stichprobe N = 4.001 Personen über 18 Jahren aus D, Ö, CH

## **Ergebnisse:**

- Über 60% der Befragten waren schon einmal in Mobbing- oder Cybermobbingsituationen involviert (als Betroffene, Täter, Beobachter, Unterstützer, Schlichter oder Mediatoren)
- Mobbing: In D sind 30,1%, in Ö 32,5% und in der CH 34,8% der Befragten schon einmal Opfer gewesen.
- **Cybermobbing 9,4% in Ö, 9,2% in D und 8,6% in der CH betroffen.**
- **Anstieg seit 2014 in D:** Die Prävalenzrate bei Mobbing ist um 6,4% und bei Cybermobbing sogar um 13,6% gestiegen.
- 80% der Täter sind zuvor schon Opfer von Mobbing oder Cybermobbing geworden.
- Das höchste Mobbingrisiko haben jüngere TN; Schüler, Auszubildende bzw. Lehrlinge und Personen, die in sozialen Berufen beschäftigt sind.
- Im privaten Umfeld kommt es am häufigsten im Freundeskreis zu Mobbing- oder Cybermobbingvorfällen.
-

## Folgen von Cyberbullying?





N=1.117; Angaben in %

## Abb. 90: Reaktionen/Folgen auf Cybermobbing-Vorfälle

Entnommen aus der Studie vom „Bündnis gegen Cybermobbing“

## Ziel und Vorgehen:

- welche Gesundheits- und psychosoziale Probleme gibt es im Zusammenhang mit Bullying?
- (Studien bis Februar 2015 aufgenommen)
- Quer- und Längsschnittstudien, aufgenommen wurden N = 165 Studien

## Ergebnis:

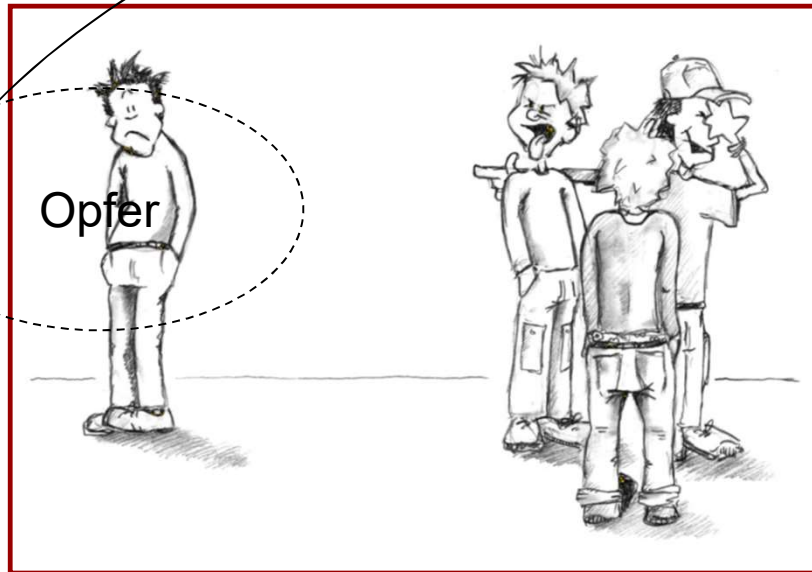
- Starker Zusammenhang (Ursachenzusammenhang) wurde gefunden für Bullying victimization und Depressionen, Angst, schlechte allgemeine Gesundheit, Suizidgedanken und Suizidhandlungen.
- Wahrscheinlicher Zusammenhang zwischen Victimization und Nikotin-/ Drogenmissbrauch.

- Fehlzeiten/ Krankheitstage
- Soziale/ allgemeine Ängste
- Depressionen
- Somatisierungsstörungen
- Belastungsreaktionen/ Anpassungsstörungen
- Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörungen
- Störung des Sozialverhaltens
- Antisoziale Persönlichkeitsstörung

- Folgen sind abhängig von Ausmaß und Häufigkeit (Schultze-Krumbholz et al., 2012) „Chronische“ Opfer sind am meisten gefährdet! (Great Smokey Mountain Studie, Wolke et al 2013)
- Resilienz und das soziale Umfeld der Betroffenen sind ein wichtiger Faktor, circa ein Viertel aller Opfer von Cybermobbing geben keine Belastung an (Ortega et al., 2009).
- Mädchen berichten häufig von mehr oder schlimmeren Folgen als Jungen (Pieschl et al., 2013).

## Ursachen für Cyberbullying?

# Bullying als Gruppenprozess (Olweus, 2001; Salmivalli et al., 2010)

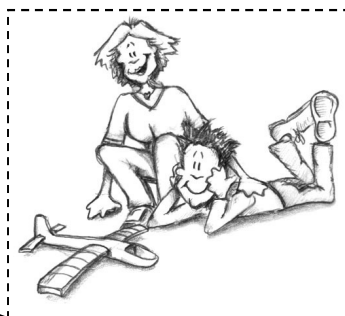


Opfer

Täter/in

Helfer des Täters/  
Verstärker

Verteidiger  
des Opfers/  
Freunde



Außenstehende

Theorie soziale Informationsverarbeitung (Dodge & Crick)  
Modellernen (Bandura)

- Sozial isoliert,
- Ängste,
- Risikoverhalten (z.B. geben Daten raus)



- Aggressivität und
- geringe affektive und kognitive Empathie (Schultze-Krumbholz & Scheithauer, 2009; Sticca et al., 2013).
- Nutzung gewalthaltiger Bildschirmspiele (Schiller, Gradinger & Strohmeier, 2014)

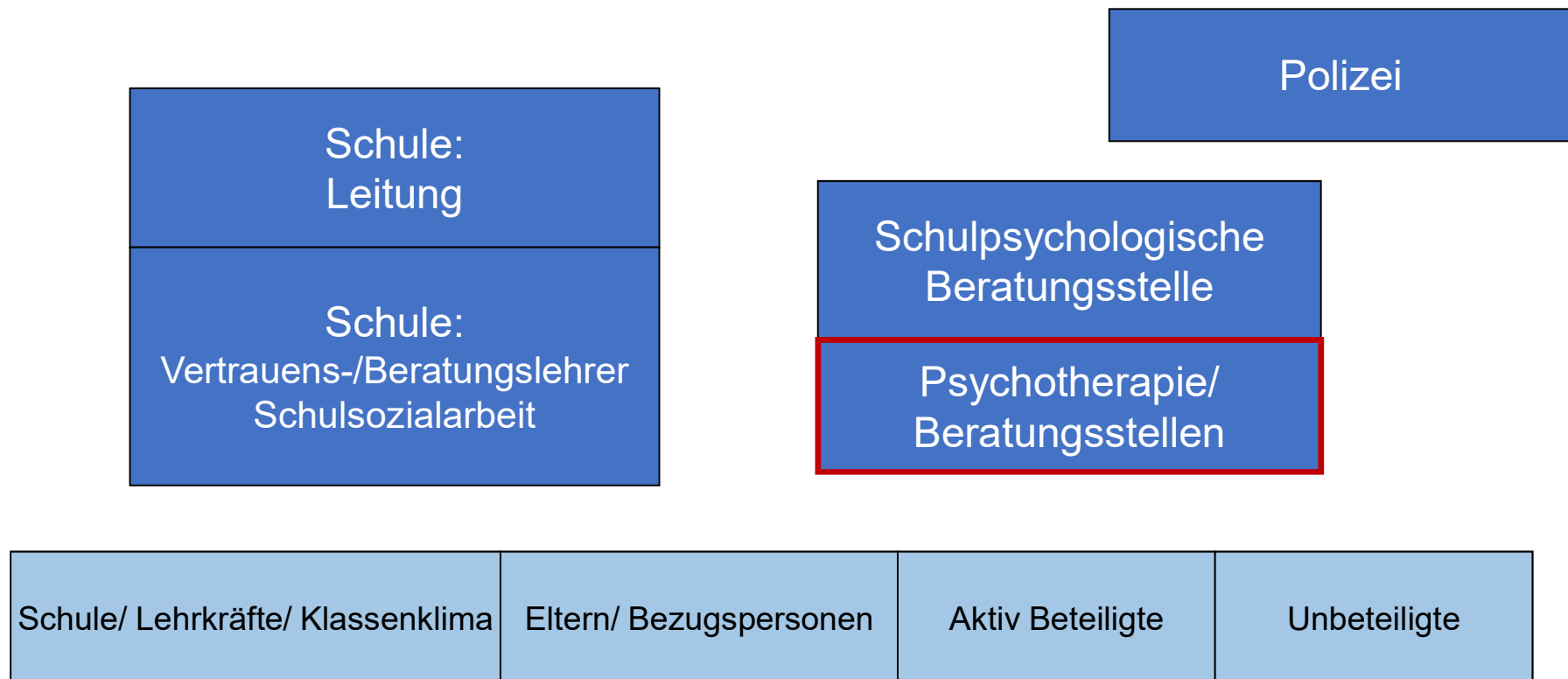
- verbringen viel Zeit im Internet,
- nutzen häufig Kommunikationstechnologien, betreiben ein aktives Profil in einem sozialen Netzwerk und
- zeigen ein ausgeprägtes Risikoverhalten im Internet (Schultze-Krumbholz & Scheithauer, 2009; Staude-Müller, Bliesener & Nowak, 2009)

# Was können wir in der Psychotherapie tun? (abhängig von....)

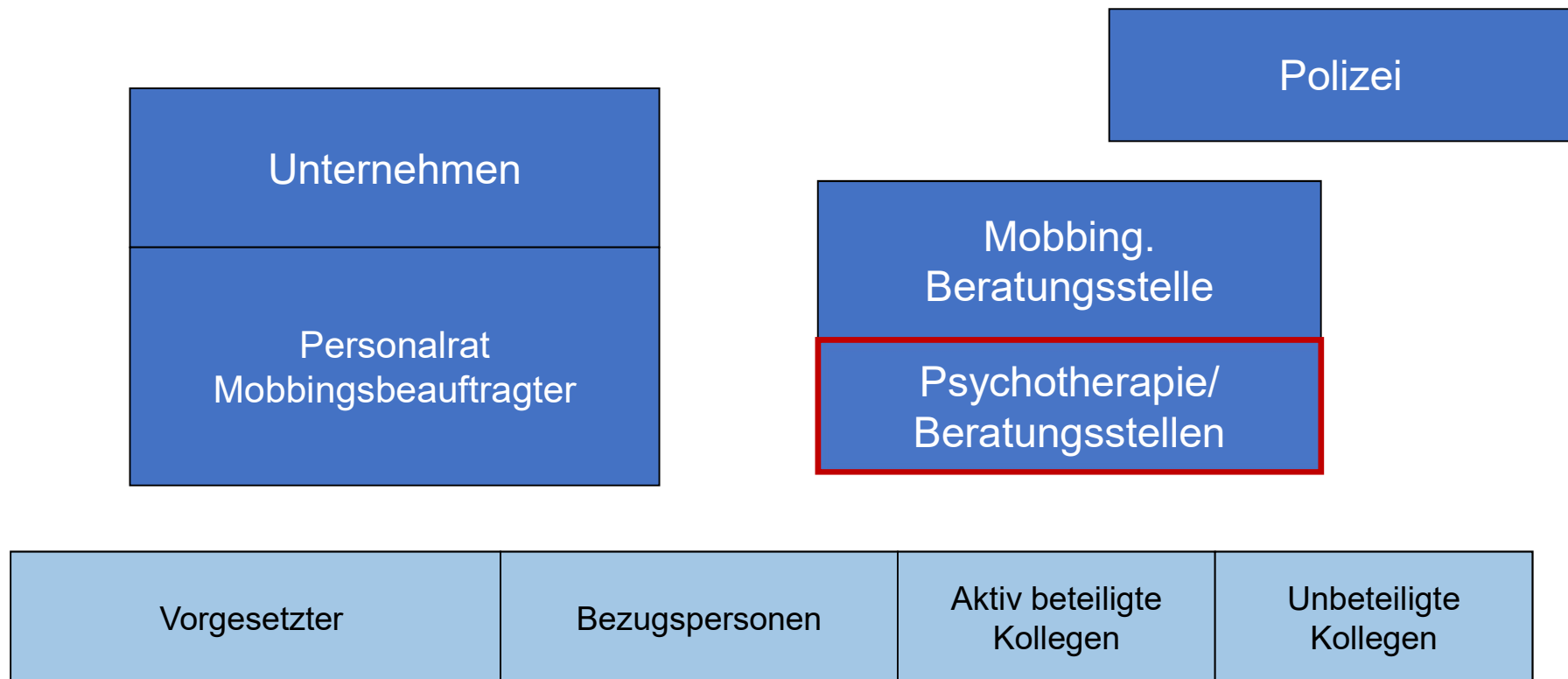


- Liegt (Cyber-) mobbing aktuell vor oder handelt es sich um einen entwicklungsfördernden Konflikt, bzw. um eine andere Art des Konfliktes? Kam früher (Cyber-)mobbing vor?
- Prädisponierende Faktoren, die das Auftreten von (Cyber-)mobbing begünstigen?
- Welche Auswirkungen hat das (Cyber-)mobbing auf den Selbstwert, die Problem- und Konfliktlösefertigkeiten, die Peerakzeptanz, die Einstellungen/ Kognitionen, die Umgebungsfaktoren( z.B. familiäre Beziehungen)?
- Liegt eine psychische Erkrankung vor?
- Wie kann die Entstehung und Aufrechterhaltung der Problematik erklärt werden?
- Welche Änderungsversuche wurden übernommen? Mit welchem Erfolg?
- Ziele für Veränderungen? Welche Personengruppen können/ müssen involviert werden?
- Welche Rahmenbedingungen zur Unterstützung sind gegeben?
- Ressourcen?

# Ansprechpartner für Veränderungen und deren Rollen/ Aufgaben bei KIJU



# Ansprechpartner für Veränderungen und deren Rollen/ Aufgaben bei Erwachsenen (Arbeit/ privat)



- Distanz schaffen/ Abstand gewinnen
- Verstehen
- Entscheiden
- Handeln

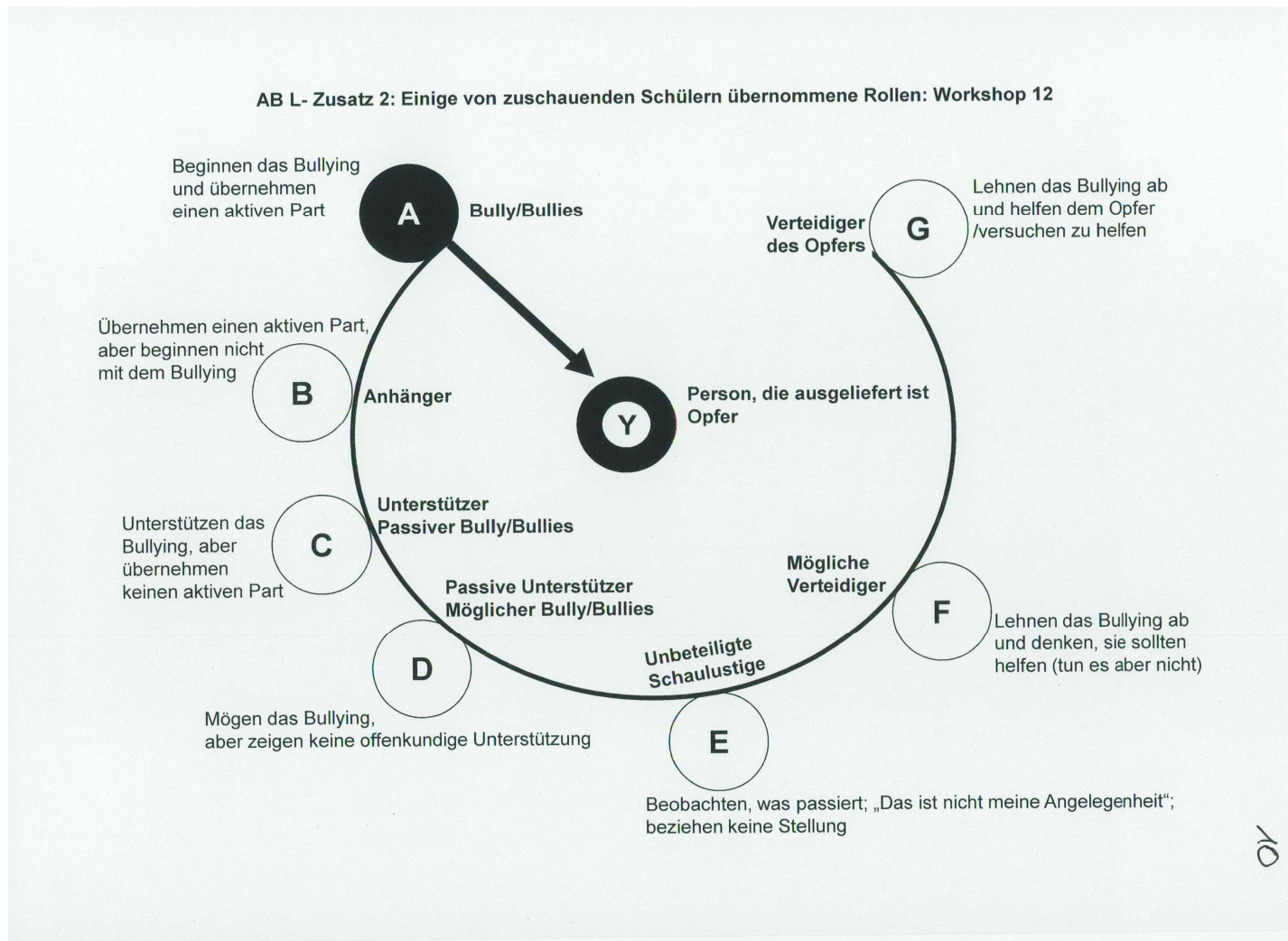
Fokus zuerst auf externe Aspekte, dann Eigenanteile

- Therapeutische Arbeitsbeziehung
- Emotionale Stabilisierung,
- Psychoedukation zu Cyberbullying
- Erfassung des Vorkommens über Geschehen sichern/  
Mobbingtagebuch
- Sicherheit herstellen

- Alle negativen Kommentare und Posts löschen
- Leute, die online unfreundlich sind, blockieren
- Jede Beleidigung an die Website-Betreiber melden
- Wenn du einen Fehler gemacht hast entschuldige dich. Schon ein einfaches „Es tut mir Leid, das habe ich falsch gemacht“ oder „Es tut mir Leid, dass ich dich verletzt habe“ kann viel bewirken
- Attackiere niemanden anders. Zweimal negativ ergibt nicht positiv und führt sogar zu noch mehr Problemen.
- Wenn ein Gerücht umhergeht und du das Gefühl hast antworten zu müssen, tue dies auf einfache Art und Weise. So etwas wie „Das stimmt nicht“ sollte reichen.
- Involviere deine Freunde und Familie. Lasse deine Freunde wissen was vor sich geht, sodass sie sich auf deine Seite stellen und positive Dinge über dich posten können.
- Suche ab und zu online nach deinem Namen. Das wird dir helfen im Blick zu behalten was es da draußen für Informationen über dich gibt.

- § 131 Gewaltdarstellungen
- § 185 Beleidigung
- § 186: Üble Nachrede
- § 201 a: Verletzung des höchstpersönlichen Lebensbereichs durch Bildaufnahmen
- § 223 Körperverletzung
- § 240 Nötigung
- § 253 Erpressung
- § 303 Sachbeschädigung
- § 238 Nachstellung
  
- (auch Zivilrecht)

AB L- Zusatz 2: Einige von zuschauenden Schülern übernommene Rollen: Workshop 12





- Erklärungs- und Aufrechterhaltungsmodell
- Kognitive US: „ich bin nicht schuld!“
  
- Welche Ansprechpartner/ Ressourcen habe ich?
- Was will ich erreichen? Zielklärung, Abwägen

## Sitzung 1/ 2:

- Was unterscheidet (Cyber-) mobbing von entwicklungsfördernden Konflikten?
- Psychoedukation (Häufigkeit, Ursachen, Folgen)
- Dynamik des (Cyber-)mobbings spezifizieren (auch meine Motive!)
- Veränderung dysfunktionale Gedanken (z.B. Schuldfrage)
- Auf welche Strukturen/ Lösungswege kann zugegriffen werden?
- Rechtliche Möglichkeiten
- Kontaktaufnahme zu Ansprechpartnern (nachhaltig!)

## Sitzung 3/ 4:

- Diskrimination von Verhaltensweisen und Lösungen
- Beobachtungsmöglichkeiten für (Cyber-)mobbing
- Was kann ich tun?
- Wie hole ich Hilfe?

## Sitzung 5 bis X:

- Individuelle Schwerpunkte (z.B. selbstsicheres Verhalten, Kommunikation, Problemlösefertigkeiten, Ärgerkontrolle, Aufbau soziales Netz, Verzeihen)

handeln

**Herstellen von Sicherheit!**

Was machst du in einer Mobbing-Situation? Es ist manchmal schwierig zu entscheiden, was sinnvoll ist. Es kann dir helfen, das Verhalten der Mobber genau einzuschätzen, um zu entscheiden, was sinnvoll ist.

Frage Dich, ob das Verhalten/die Bemerkung

- Verletzend, aber nicht einschüchternd ist
- Eine einmalige Aktion ist oder wiederholt vorkommt
- Leicht ignoriert werden kann
- Feindselig oder bedrohlich ist?

Diese Leitlinien können Dir bei Deiner Entscheidung helfen:

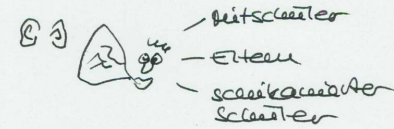
1. Ignorieren, wenn die Mobber Dich nur ärgern wollen, wenn ihre Handlungen/ Worte keine große Sache sind.
2. Reagiere auf jede Handlung/ Bemerkung, das/die nicht feindselig oder bedrohlich ist. Mobber bevorzugen „leichte Ziele“, nicht jemand, der für sich selbst einsteht.
3. Hilfe holen, wenn Du Dich bedroht fühlst/ Du sehr belastet bist

- Vergangenes Verhalten? Einfluss auf die Entwicklung/ soziale Beziehungen?
- PTBS?
  
- Arbeit mit den Tätern relevant, da Risiko für aggressives Verhalten erhöht (Schwerpunkte: Empathie, soziale Beziehungen, Selbstwert)
  
- Arbeit mit Bezugspersonen (Psychoedukation, wie kann Unterstützung aussehen?)

MÖGLICHES ABLAUFSCHEMA ÜBERBLICK (Spröber) 27

Prävention  
 Vertrauen  
 positive Klassenmanagement  
 Übergang mit Motivation  
 Zielkompetenz stärken

Verdrängung  
 entsteht



→ Notwendigkeit von Beratungskonzepten  
 Entscheidungsprozessen

wer hilft / unterstützt?

Motivation  
 tritt auf

allgemein  
 aggregierter  
 Übergang in  
 d. Klasse

- Klassenmanagement
- in der Klasse mit Übergang besprechen
- Vereinbarungen

Motivation  
 tritt auf  
 "leicht"

- mit sozialkompetenten Schülern sprechen (Eltern)
- in Problemen / Lösungen unterstützen
- Hilfe anbieten
- ggf. Schüler (prosoziale) einbeziehen
- Vereinbarungen

Motivation  
 tritt auf  
 u. Schüler

- mit sozialkompetenten Schülern sprechen (Eltern)
- Vorgehen besprechen (Schulleitung, Beratungspersonen)
- wissen Dritte informiert werden? (z.B. Polizei)
- mit Tätern sprechen, Konzepte / Verträge / Mitsprache (Eltern)
- Vereinbarungen

nichts

Wiederholte Kurz-  
 tennisse:  
 was verändert sich?

nichts

nichts

Schüler, die  
 sozialkompetent  
 wissen gehen

- Es gibt keine Intervention gegen Cyberbullying ohne Interventionen gegen Bullying, da Opfer meist von beidem betroffen sind!
- (Cyber-) Bullying ist ein Gruppenphänomen, Gruppenmitglieder nehmen unterschiedliche Rollen ein
- Bei Interventionen ein gestuftes Vorgehen berücksichtigen (Interventionen sind unabhängig vom Alter!)

- [www.mobbing-seitenstark.de](http://www.mobbing-seitenstark.de)
- [www.anti-bullyingalliance.org.uk](http://www.anti-bullyingalliance.org.uk)
- [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)
- [www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)
- [Internetbeschwerdestelle.de](http://Internetbeschwerdestelle.de)
- [www.jugendschutz.net](http://www.jugendschutz.net)
- [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)
- [www.juuuport.de](http://www.juuuport.de)

- Bildungsportal des Landes NRW:  
<https://www.schulministerium.nrw.de/docs/AusSchulen/Themenschwerpunkte-Serien/Mobbing/Mobbing-Schikane-in-der-Schule/index.html>
- MobbingLine NRW:
- Die MobbingLine NRW ist montags bis donnerstags von 16 bis 20 Uhr unter folgender Nummer zu erreichen: 0211-8371911.
- Infos & Angebote: <http://www.komnet.nrw.de/mobbing/>
- Beauftragter für Mobbingfälle: Meinrad Rupieper (Tel: 0201/8789115)
- Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum
- Alsenstr. 19a
- 44789 Bochum
- Telefon: (0234) 588 07 07
- Sprechzeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum:
- 10.00 - 12.00 Uhr Montag
- 15.00 - 17.00 Uhr Dienstag
- 15.00 - 17.00 Uhr Mittwoch
- 10.00 - 12.00 Uhr Donnerstag
- 15.00 - 19.00 Uhr Donnerstag
- Direkter Kontakt Selbsthilfegruppe Mobbing: [admin@burnout-bochum.de](mailto:admin@burnout-bochum.de)