

# Frauen helfen Frauen

Main-Taunus-Kreis e.V.



## Digitale Gewalt

Erscheinungsformen und Schutzmöglichkeiten

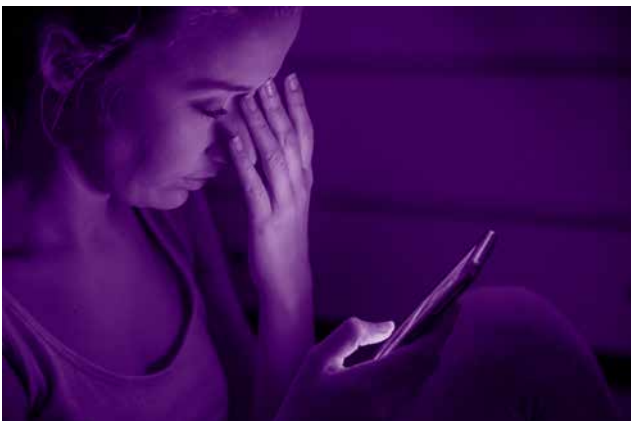


Die digitale Welt kann Menschen verbinden und unseren Alltag enorm erleichtern. Andererseits geben wir mit unserem Smartphone und durch unsere Aktivitäten im Internet viel über uns preis. In den falschen Händen kann das schnell grenzüberschreitend werden und bis hin zu digitaler Gewalt führen.

Immer häufiger kommt es vor, dass Partner oder Ex-Partner über Smartphones oder verknüpfte Familienkonten an Informationen, wie zum Beispiel den Standort oder Anruflisten, gelangen, um zu verunsichern, nachzustellen, zu kontrollieren und/oder zu schädigen.

Digitale Gewalt kann von Personen jeden Geschlechts ausgeübt werden, es lässt sich jedoch bereits feststellen, dass die Betroffenen überwiegend Frauen und Mädchen sind. Damit hat digitale Gewalt eine geschlechtsspezifische Dimension.

Digitale Gewalthandlungen können für die Betroffenen schwerwiegende Folgen haben, dies kann von psychischen Beeinträchtigungen bis hin zu Angstzuständen, Depressionen oder auch zu Suizidgedanken führen.



**Digitale Gewalt hat unterschiedliche Erscheinungsformen und kann auch Straftatbestände erfüllen (Belästigung, Bedrohung, Beleidigung, Nachstellung und Nötigung):**

### **Digitale Kontrolle und Überwachung**

- Tracker
- Nutzung von Spyware zum Ausspionieren und Abfangen von Daten
- GPS-Ortung
- Kameraüberwachung im privaten Wohnbereich

### **Stalking/Cyberstalking**

- Ständige Kontaktaufnahme/Belästigung über Messenger-Dienste, E-Mails etc.
- Nachstellungen im Internet

### **Mobbing/Cybermobbing**

- Systematisches Schikanieren mittels Beleidigungen, Drohungen, Bloßstellungen

### **Shitstorm**

- Verfassen von negativen Kommentaren und Beleidigungen bis hin zu Gewaltandrohungen, zum Beispiel in sozialen Netzwerken, auf Blogs oder in Kommentaren

### **Bildbezogene Gewalt**

- Weitergabe von privatem Bildmaterial ohne Einverständnis
- Die Androhung der Veröffentlichung von intimen und/oder manipulierten Aufnahmen

### **Identitätsdiebstahl**

- Bestellung von Waren unter dem Namen der Betroffenen
- Erstellen einer falschen Identität im Namen der Betroffenen in sozialen Netzwerken, Internetforen etc.



## **So können Sie sich schützen!**

**Übergriffiges Verhalten in Beziehungen oder in Trennungssituationen sollte sehr ernst genommen werden und als Anstoß zu mehr digitalem Schutz dienen. Häufig stellt digitale Gewalt eine Fortsetzung von analoger Gewalt dar. Im Falle einer Trennung von einem Partner sollte immer auch eine digitale Trennung vollzogen werden.**

Haben Sie Ihr Handy eigenständig eingerichtet? Kennt Ihr/e (Ex-)Partner\*in Ihre Passwörter? Teilen Sie gemeinsame Konten, zum Beispiel Onlinebanking, App-Accounts oder auch dieselbe E-Mail-Adresse?

- Erstellen Sie für jeden Account ein eigenes Passwort. Teilen Sie Passwörter auch nicht mit nahestehenden Personen, wie Partner\*in oder Kindern.
- Login- und Anmeldedaten sollten immer über eine eigene E-Mail-Adresse laufen. Ein gemeinsamer Posteingang gibt dem/der Partner\*in die Möglichkeit, alle Passwörter zu verändern, diese zu kontrollieren und Ihnen damit den Zugriff auf andere Konten zu sperren oder diese zu manipulieren.
- Verwenden Sie keine Namen oder Geburtsdaten. Wählen Sie sichere Passwörter mit mindestens 8–12 Zeichen, dabei Buchstaben in Groß- und Kleinschreibung, Zahlen und Sonderzeichen benutzen.

- Beachten Sie Warnungen per E-Mail oder Textnachrichten, die die Anmeldung eines unbekanntes Geräts auf einem Ihrer Konten meldet, und nehmen Sie diese ernst.
- Achten Sie auf regelmäßige Sicherheits-Updates von Betriebssystemen und Apps, diese schließen Sicherheitslücken.
- Versenden Sie wichtige Daten nur innerhalb Ihres eigenen WLAN. Das WLAN-Netzwerk sollte stets mit verschlüsselter Verbindung gesichert werden.
- Sichern und speichern Sie Ihre Daten regelmäßig an einem sicheren Ort, auf den nur Sie alleine Zugriff haben.
- Vermeiden Sie gemeinsame Handyverträge, schließen Sie im Falle einer Trennung einen neuen eigenen Vertrag ab oder nutzen Sie eine neue SIM-Karte.
- Apps wie Snapchat oder Statusmeldungen bei WhatsApp können Aufschluss über Ihren Standort geben.
- Sperren Sie Täter in sozialen Netzwerken. Hilfe gibt es unter <https://www.klicksafe.de/interaktive-medien/cyber-mobbing-leichte-hilfe-app>

- Kontrollieren Sie unter „Einstellungen“, ob unbekannte Apps auf Ihrem Konto vorhanden sind. Spionage-Apps (Spyware) könnten ohne Ihr Wissen installiert worden sein.
- Stellen Sie GPS-Tracker von allen Geräten, insbesondere Smartwatches aus. Berücksichtigen Sie, dass auch einzelne Tracker leicht platziert werden können.
- Verzichten Sie auf die Weitergabe von Fotos und Videos mit intimmem Inhalt und lassen Sie sich nicht gegen Ihren Willen filmen oder fotografieren.
- Nehmen Sie keine Lieferungen an, die Sie nicht bestellt haben. Kontaktieren Sie den Lieferanten und ändern ggf. Ihre Bankdaten.
- In Fällen von Stalking dokumentieren Sie sämtliche Vorfälle, antworten Sie nicht auf Nachrichten eines Stalkers. Ziehen Sie in Erwägung, Ihre Handynummer und Ihr Handy zu wechseln.
- Dokumentieren Sie bedrohliche Nachrichten und Videos in Form von Screenshots, um Nachweise für eine polizeiliche Anzeige zu sammeln. Hilfe beim Erstellen rechtssicherer Screenshots finden Sie unter: <https://hateaid.org/rechtssichere-screenshots/>

# Frauen helfen Frauen

Main-Taunus-Kreis e.V.



Digitale Gewalt hat eine sehr große Bandbreite und kann damit unterschiedliche Straftatbestände erfüllen. Es gibt Möglichkeiten, sich zu schützen: informieren Sie sich über eine polizeiliche Anzeige und über mögliche juristische Schritte.

Über das Strafrecht können Täter für ihre Taten bestraft werden. Dadurch hört die Gewalt möglicherweise nicht auf oder wird aus dem Internet gelöscht. Über das Zivilrecht kann mittels einer Unterlassungserklärung die Unterlassung weiterer Taten und mittels Klageverfahren die Löschung von Aufnahmen veranlasst werden. Zusätzlich gibt es zivilrechtliche Schutzmöglichkeiten wie Anträge auf Kontakt- und Näherungsverbote nach dem Gewaltschutzgesetz.

**Sie können uns gerne telefonisch oder online kontaktieren:**

**Beratungs- und Interventionsstelle**

Seilerbahn 2-4, 65719 Hofheim

**Telefon 06192 24212**

frauenberatungsstelle-fhfmtk@t-online.de

[www.frauenhelfenfrauenmtkev.de](http://www.frauenhelfenfrauenmtkev.de)



[www.frauenhelfenfrauenmtkev.de](http://www.frauenhelfenfrauenmtkev.de)

### **Beratungs- und Interventionsstelle**

Seilerbahn 2-4, 65719 Hofheim

Telefon 06192 24212

[frauenberatungsstelle-fhfmtk@t-online.de](mailto:frauenberatungsstelle-fhfmtk@t-online.de)

### **Frauenhaus Main-Taunus-Kreis**

Postfach 13 52, 65703 Hofheim

Telefon 06192 26255

[fhfmtk@t-online.de](mailto:fhfmtk@t-online.de)

### **Das können Sie tun**

#### **Spendenkonto**

Frauen helfen Frauen Main-Taunus-Kreis e. V.

Taunus Sparkasse

IBAN DE90 5125 0000 0002 0204 83

BIC HELADEF1TSK

**Spenden via PayPal**

**Antrag auf Mitgliedschaft im Verein**



Frauen helfen Frauen Main-Taunus-Kreis e. V.  
wird gefördert von:



**main-taunus-kreis**



Ermöglicht durch das  
Sozialbudget

