



# DIGITALE GEWALT: SO KANN MAN SICH WEHREN

FACHKRÄFTE BEI BERATUNGSSTELLEN UND POLIZEI RATEN DAZU, IN JEDEM FALL GEGEN DIE ANGRIFFE VORZUGEHEN. VIELE TÄTER UND TÄTERINNEN HÖREN AUF, WENN SIE MERKEN, DASS SICH DIE ANGEGRIFFENE PERSON WEHRT.

## TIPPS, DIE BETROFFENE SOFORT UMSETZEN KÖNNEN

- **DIE GEWALT DOKUMENTIEREN:** z.B. durch Screenshots, oder das Ausdrucken diffamierender E-Mails oder Privatnachrichten. Daten auf einem separaten Träger speichern. Unterstützung bieten dabei die Polizei oder IT-Sicherheitsunternehmen.
- **NEUE HANDYNUMMER NUTZEN, NEUE ACCOUNTS ANLEGEN ODER PASSWÖRTER WECHSELN:** Alte Postfächer können der Polizei für Ermittlungen zur Verfügung gestellt werden. So lässt sich auch erkennen, ob die Tatperson Spionageprogramme auf dem Rechner der Betroffenen installiert hat und so auch einen neu angelegten Account nutzen kann.
- **UNBEKANNTE APPS AUF DEM SMARTPHONE LÖSCHEN:** Es könnte sich um Spy-Ware handeln.
- **DEAKTIVIERUNG** der Standorteinstellungen Webcam und /oder Kamera auf dem Smartphone.
- **DIE TÄTER SPERREN ODER BLOCKIEREN:** Viele soziale Medien bieten eine Sperr- oder Blockierfunktion.
- **PLATTFORM EINSCHALTEN:** Beiträge mit beleidigenden, falschen oder bedrohenden Inhalten den Betreibern der Seite oder der Plattform melden und die Betreiber auffordern, diese zu löschen. Zudem können falsche Accounts von Anbietern gelöscht oder deaktiviert werden.
- **VERTRAUENSPERSONEN IM UMFELD SUCHEN:** Aktiv über die Situation zu sprechen, kann die wichtige Bestätigung geben, Opfer von Gewalt geworden zu sein – und dass dafür allein der Täter oder die Täterin die Verantwortung trägt.
- **BERATUNGSSTELLEN NUTZEN:** Das [Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“](#) ist rund um die Uhr erreichbar. Auch kompetente Ansprechpartnerinnen in einer [Frauenberatungsstelle](#) oder einem Opferschutzverband helfen weiter.

Tipps findest du auch auf unserer Seite unter : <https://staerker-als-gewalt.de/handeln/betroffene-online>

## WIE DAS UMFELD HELFEN KANN

- **ERMUTIGE UND BESTÄRKE** die betroffene Person, sich aktiv dagegen einzusetzen, indem offen kommuniziert wird, dass das Verhalten unerwünscht ist oder sie oder er sich mit den o.g. Schritten wehrt.
- **MELDE** Hasskommentare über die Funktionen der Plattformen.
- **BEANTWORTE GEWALT** enthaltene Kommentare, die du unter öffentlichen Profilen siehst, mit unserer Mechanik „x #StärkerAlsGewalt“, um sich als solche zu deklarieren und Öffentlichkeit für die Problematik zu erzeugen.