

# SELBST:BEWUSST

STARK GEGEN DIGITALE GEWALT



Frauen- und Mädchen-  
Beratungsstelle  
im Kreis Ulm

# INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
<b>Kleine Umfrage</b>	<b>2</b>
<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>Häusliche Gewalt - Tatsachen</b>	<b>6</b>
<b>Geschlechtsspezifische digitale Gewalt</b>	<b>8</b>
<b>Digitale Gewaltformen in (Ex-) Paarbeziehungen</b>	<b>10</b>
<b>Ein Erfahrungsbericht</b>	<b>12</b>
<b>Was es mit mir macht ...</b>	<b>14</b>
<b>Wie kann ich mich schützen ...</b>	<b>16</b>
<b>Und wenn doch was passiert ist ...</b>	<b>18</b>
<b>Was Du für Dich tun kannst ...</b>	<b>20</b>
<b>Was es sonst noch braucht ...</b>	<b>22</b>
<b>Wir sind an Deiner Seite</b>	<b>24</b>
<b>Polizei gibt Antworten</b>	<b>26</b>
<b>Rechtliches</b>	<b>28</b>
<b>Kontakt</b>	<b>30</b>
<b>Hilfe- &amp; Anlaufstellen</b>	<b>31</b>

## KLEINE UMFRAGE ...

Was fällt Dir spontan zum Thema digitale Gewalt ein?

Das sagen Passant\*innen aus Unna ...

“  
Digitale Gewalt?  
Nee,... da fällt mir gar  
nichts zu ein. (m 50)  
”

“  
Puh, gute Frage. Cybermobbing würde mir  
einfallen. Problem daran: Betroffene haben  
keinen sicheren Rückzugsort. Nicht mal  
zuhause, da das Mobbing ja digital bzw. über  
das Internet passiert und dies zu jeder Zeit. (m 23)  
”

“  
Cybermobbing. Wenn man  
attackiert wird im Internet. Zum  
Beispiel Mädels werden über  
ihre Accounts beschimpft. Oder  
es werden Nacktaufnahmen  
rumgeschickt. (w 46)  
”

“  
Mobbing im Internet.  
Manchmal geht das  
soweit, dass Betroffene  
sich umbringen.  
(m 22, w 26)  
”

“  
Mobben, lästern, haten.  
Jemanden bloßstellen. [...].  
Videos teilen von Personen  
ohne deren Einverständnis.  
Private Sprachnachrichten  
veröffentlichen. (w 33)  
”

“  
Cybermobbing, z.B. so in Dating-Kontaktbörsen. Wenn die Leute sich  
verstellen und anderen etwas vorgaukeln. Aber auch die Verfolgung junger  
Mädchen durch Jungs, z.B. üble Nachrede. (w 64)  
”

## LIEBE LESER\*INNEN,

der größte Teil der Erwachsenen und Jugendlichen ist mittlerweile gut ausgestattet mit internetfähigen Geräten wie Computern, Smartphones und Tablets. Das Bewegen im digitalen Raum ist für Viele zur selbstverständlichen Alltagsbeschäftigung geworden – sowohl im privaten als auch beruflichen Bereich. So bieten das Internet und die Nutzung neuer Medien vielfältige Möglichkeiten, bestehende Kontakte auch über große Entfernungen zu pflegen, neue Kontakte aufzubauen, sich auszutauschen, zu positionieren, darzustellen. Doch hier kommt es auch zu Diffamierung, Rufschädigung, Erpressung und Überwachung – also einer Vielzahl digitaler Übergriffe. Dabei sind von schweren Formen der digitalen Gewalt vor allem Frauen betroffen. Oft wird bei dem Thema digitale Gewalt an Hasskommentare gegenüber bekannten Personen oder Cybermobbing gedacht. Oder was ging Dir bei unserer kleinen Umfrage zuerst durch den Kopf? Immer häufiger wird jedoch auch

im Rahmen von Partnerschaftsgewalt der digitale Weg genutzt, und das nicht selten neben verschiedenen anderen Formen der Gewalt. Es geht auch hier darum, Macht und Kontrolle auszuüben – gerne mit und vor großem Publikum. Mit dieser Broschüre möchten wir, das Team der Frauen- und Mädchenberatungsstelle, für das Thema digitale Gewalt in (Ex-)Paarbeziehungen sensibilisieren und informieren. Wir wollen einen Einblick darin geben, welche digitalen Gewaltformen in Beziehungen häufig zu finden sind, welche Möglichkeiten es gibt, sich zu schützen und wo man Hilfe und Unterstützung bekommen kann. Unser Wunsch ist es, Betroffene mit dieser Broschüre zu ermutigen, mit ihren Erfahrungen nicht alleine zu bleiben. Und nicht zuletzt ist es uns wichtig, ein grundsätzliches Bewusstsein für das Thema und seine enorme Reichweite zu schaffen, um Betroffenen mit dem für sie nötigen Verständnis zu begegnen.\*

*Das Team  
der Frauen- und  
Mädchenberatungsstelle*



\*Auch wenn es im Rahmen von Partnerschaftsgewalt weibliche Täterinnen gibt, wird die überwiegende Anzahl an Gewaltübergriffen durch Männer verursacht. In unserer Broschüre verwenden wir daher für den Täter die männliche und für die Betroffene die weibliche Form.

# HÄUSLICHE GEWALT - TATSACHEN

**Jede vierte Frau** im Alter von 16 bis 85 Jahren hat mindestens einmal in ihrem Leben Gewalt durch ihren Partner oder Expartner erlebt. Häusliche Gewalt ist körperlich und psychisch besonders belastend, da sie an dem Ort erlebt wird, der eigentlich Schutz und Geborgenheit vermitteln soll. Äußern kann sich häusliche Gewalt durch viele Formen und nicht nur durch körperliche oder sexuelle Übergriffe – und sie ist von Außenstehenden oft nicht einfach zu erkennen.

Wir sprechen von häuslicher Gewalt auch, wenn der Mann, Lebenspartner oder Ex-Lebenspartner ...

- den Kontakt zur Familie, Freund\*innen, Bekannten oder anderen sozialen Kontakten verbietet
- die Partnerin beschimpft, beleidigt oder bedroht
- seiner Partnerin droht, sie, die Kinder oder die Haustiere zu verletzen
- seine Partnerin zu Hause einschließt
- die Partnerin im Zuge einer Trennung belästigt oder terrorisiert

Bei Partnerschaftsgewalt spielt häufig ein ungleiches Geschlechterverhältnis in unserer Gesellschaft mit seinen Rollenklischees eine besondere Rolle – und dies keineswegs nur in sozialen Brennpunkten. Dabei ist kaum ein Partner bereits zu Beginn der Beziehung offen gewalttätig. Die Gewalt beginnt oft mit kleineren Grenzverletzungen, subtilen Herabwürdigungen oder verbalen Drohungen. Mit der Zeit werden die Abstände der einzelnen Gewalttaten immer kürzer und deren Intensität nimmt zu. Es entsteht eine Spirale der Gewalt, aus der die Frau, je länger die Gewaltbeziehung andauert, umso schwieriger wieder herauskommt. Besonders in Trennungsphasen sind Frauen und ihre Kinder einem erhöhten Gewaltisiko ausgesetzt.

(Quelle: Berliner Initiative gegen Gewalt an Frauen – BIG e.V.)



**ENDORPHINRAUSCH**

**Große Liebe**  
„ultimativer Honeymoon“

**ABHÄNGIGKEITSENTWICKLUNG**

**Erste Mikroangriffe**  
abruptes Ende der Idealisierung

**ENTHIRNUNG, DEUTUNGSHOHEIT**

**Angriffe nehmen zu**  
in Häufigkeit und Intensität

**OPFERUNG DES SELBST**

**Offen feindseliges Verhalten**

**SELBSTAUFGABE**

**Unterwerfung**  
Manifestation von Macht und Kontrolle

**SELBSTVERLUST**

**Irrationales Verhalten**  
Terror

**INNERE STARRE**

**Körperliche Gewalt**  
Morddrohungen

(Quelle: re-empowerment!)

Was ist eigentlich

## „GESCHLECHTSSPEZIFISCHE DIGITALE GEWALT“?

Durch die verstärkte Nutzung von Smartphones, Computern und Internet erweitern sich die bereits bestehenden Formen von Gewalt gegen Frauen. Immer häufiger können wir beobachten, dass Gewalt mittels digitaler Technologien auch in Partnerschaften bzw. Ex-Partnerschaften im Rahmen von häuslichen Gewaltverhältnissen eingesetzt wird – meist als Ergänzung oder Fortsetzung analoger Gewaltformen. Die Kontrolle über die Frau wird dabei auf das Netz ausgeweitet, wobei der digitale Raum vielfältige und perfide Möglichkeiten bietet.

Auch bei den digitalen Gewaltformen in Beziehungen verfolgt der Täter die gleichen Ziele: Es geht ihm darum, die (Ex-)Partnerin zu demütigen, herabzusetzen, zu isolieren, ihren Ruf zu schädigen, sie zu erpressen etc.

Erschwerend kommt bei diesen Gewaltformen hinzu, dass – auch bei räumlicher Trennung – die Angriffe zu jeder Tages- und Nachtzeit möglich sind, sie sich mit einer enormen Geschwindigkeit verbreiten und dadurch kaum zu kontrollieren sind. Ein weiteres Problem stellt der große Verbreitungsgrad der einzelnen Gewaltübergriffe dar. Es ist kaum nachzuvollziehen über welche sozialen Netzwerke, auf welchen Plattformen Fotos, Denunziationen etc. gepostet sind und wie viele Personen diese bereits wieder weiter verschickt haben. Das Löschen der Posts ist somit deutlich erschwert und stellt für die Betroffenen eine zusätzliche enorme Belastung dar.

(Quelle: bff Frauen gegen Gewalt e.V.)

Unter digitaler Gewalt versteht man „Gewalthandlungen, die sich technischer Hilfsmittel und digitaler Medien (Handy, Apps, Internetanwendungen, Mails etc.) bedienen und Gewalt, die im digitalen Raum, z.B. auf Online-Portalen oder sozialen Plattformen stattfindet.“ (bff Frauen gegen Gewalt e.V.)

# WELCHE FORMEN WERDEN HÄUFIG IM RAHMEN VON DIGITALER GEWALT GENUTZT?

Es gibt sehr vielfältige digitale Angriffsmöglichkeiten, die von den Tätern häufig kombiniert eingesetzt werden. Hier zeigen wir Dir typische Formen, die innerhalb von Gewaltbeziehungen oder Ex-Partnerschaften auftreten und teilweise auch unter den Begriff Cyberstalking fallen können.

## Überwachen, Ausspähen und Abfangen von Daten:

Mittels Spy-ware (Spionage-Apps) können Täter fremde Smartphones, Tablets und Computer überwachen und ausspähen. Dabei werden ihnen Standorte, Fotos, Mails, Suchverläufe, Kontaktdaten oder auch Telefonate der ausgespähten Personen weitergeleitet bzw. können von ihnen mitgehört werden. Auch können die Täter per Fernsteuerung Video-, Foto- und Sprachaufnahmen damit erstellen.

Spionage-Apps sind legal zu erwerben und relativ einfach – besonders wenn Passwörter geteilt wurden – zu installieren. Zudem arbeiten sie oft versteckt im Hintergrund und bleiben daher – zumindest zunächst – unbemerkt.

## Permanentes Kontaktieren über digitale Medien

Eine häufig genutzte Gewaltform beson-

ders in Trennungssituationen ist das permanente und unerwünschte Kontaktieren der (Ex-)Partnerin. Dabei kann es sich um massenhafte Liebesbekundungen, Bitten um (Wieder-)Aufnahme der Beziehung, aber auch um Beschimpfungen, Beleidigungen und Drohungen handeln. Den Tätern steht eine ganze Bandbreite an digitalen Kontaktmöglichkeiten über Anrufe, WhatsApp, SMS, E-Mail, Messenger-Nachrichten etc. zur Verfügung.

## Identitätsdiebstahl

Bei dieser Gewaltform nutzen die Täter die Identität ihrer (Ex-)Partnerin, um mit einem Fake-Profil (z.B. auf Facebook) in ihrem Namen Waren zu bestellen, rufschädigende oder beleidigende Nachrichten an Freund\*innen und Bekannte zu verfassen oder auch Straftaten im Internet zu begehen. Auch werden die gefakten Profile dazu genutzt, um sich in Internet-Kontaktbörsen oder mit entsprechendem Foto auf einschlägigen Pornoseiten anzumelden. Meist erfahren die Betroffenen von Ihrer „zweiten Existenz“ erst, wenn sie regelmäßig von fremden Personen kontaktiert werden, Rechnungen von nicht bestellten Waren bekommen oder sich der Freundeskreis aufgrund der

angeblichen Rufschädigungen immer mehr zurückzieht.

## Bildbasierte Gewaltformen

Unter bildbasierten Gewaltformen verstehen wir die Erstellung und Verbreitung von meist intimmem Bildmaterial. Besonders in Gewaltbeziehungen werden die zunächst einvernehmlich entstandenen und geteilten Fotos oder Videos von den Tätern dazu genutzt, die (Ex-)Partnerin durch das Posten des Bildmaterials zu beschämen oder durch Drohungen zu erpressen und einzuschüchtern. Durch wenig gesicherte Clouds oder bekannte Passwörter können sich die Täter aber auch unbefugt Zugriff auf das Bildmaterial verschaffen und dieses mit oder ohne Kenntnis der Betroffenen weiterverbreiten. Ebenso werden heimlich erstellte Aufnahmen veröffentlicht.

Eine zunehmende Problematik stellen sogenannte Deepfakes dar. Dabei handelt es sich um Bildmanipulationen. Mit Hilfe entsprechender Software können Täter täuschend echt aussehende Nacktbilder erzeugen, indem sie z.B. das Gesicht der (Ex-)Partnerin in pornografisches Material einfügen und auf entsprechenden Plattformen veröffentlichen.

## Doxing

Der Begriff Doxing meint das Sammeln und massenhafte Veröffentlichen von privaten Daten und kompromittieren-

dem (manipuliertem) Bildmaterial. Meist geht es den Tätern darum, die (Ex-)Partnerin einzuschüchtern und ihr durch die gezielte Verbreitung sehr persönlicher Informationen und Lügen zu schaden und sie von anderen Menschen zu isolieren. Nicht selten erhalten die Betroffenen im Zuge von Doxing zahlreiche Hassbotschaften und Drohungen von z.T. fremden Personen. Aber auch soziale und wirtschaftliche Folgen können durch Doxing entstehen, wenn etwa die Betroffenen durch die Diffamierungen ihren Arbeitsplatz verlieren.

(Quelle: bff Frauen gegen Gewalt e.V.)



# „KÄMPFT UM EUER LEBEN, KÄMPFT FÜR EURE RECHTE, ES GIBT IMMER EINEN WEG!“

## Ein Erfahrungsbericht

Ich bin 29 Jahre alt, meinen Namen möchte ich nicht preisgeben. Meinen Expartner habe ich 2007 kennengelernt, er hat mir die große Liebe versprochen, damals war ich 16 und sehr empfänglich für die Liebesbeteuerungen und Anerkennung. 2008 haben wir uns ein Eheversprechen gegeben. Nach 2 Monaten fing er an mich zu schlagen und schlimme Schimpfworte zu benutzen.

### Wieso ich bei ihm geblieben bin?

Ich war so verliebt und hatte sehr große Angst vor ihm. Irgendwann schaffte ich dann den Absprung. Ich dachte endlich ist dieser Alptraum zu Ende. Doch leider sollte ich mich täuschen. Mein Expartner hat sämtliche Bilder und Videos von mir ins Netz gestellt. Auf den Bildern bin ich nackt und es sind die vielen Narben zu sehen, die er mir durch seine Schläge zugefügt hatte. In den Videos waren auch Szenen zu sehen, wie er mich verprügelte und beschimpfte. Er veröffentlichte auch meine kompletten privaten Daten, also Anschrift, Telefonnummer und so weiter. Daraufhin bekam ich Anfragen von wildfremden Männern.

**Wie es mir damit ging?** Ich habe mich sehr geschämt und hatte das Gefühl, dass der Boden unter mir wegbricht. Ich war in einem Schockzustand, ich war wütend und traurig. Ich habe mich erniedrigt gefühlt, ich wusste und konnte nicht mehr weiter. Ich hatte das Gefühl ich kann nicht mehr atmen. Er hat diese Informationen bei Facebook und Instagram gepostet und hatte 1000 Abonnenten die seine Posts geliked, geteilt und kommentiert haben, wie z.B. ... „sie hat es nicht anders verdient“, ... „wieso lebt diese ... noch“, .... „sie gehört unter die Erde“. Meine Familie hat mir die Schuld für alles gegeben und war von mir enttäuscht, ich war sehr alleine damit.

**Von wem ich Hilfe bekommen habe?** Natürlich bin ich als erstes zur Polizei gegangen, meine Anwältin hat mich unterstützt, der Weiße Ring und das Jugendamt. Der Weiße Ring hat mir viele hilfreiche Tipps gegeben und vermittelt mich an Profis, die sich auf Cybergewalt spezialisiert haben. Selber habe ich bei den genannten

Plattformen veranlasst, dass die über mich geschriebenen Dinge, Fotos und Videos gelöscht werden - das Ganze dauerte 3 Tage. Die Ehrenamtlichen vom Weißen Ring hatten auch immer ein offenes Ohr und die Gespräche haben mir gutgetan. Das Jugendamt schickte alles zu Gericht und auch von dieser Seite habe ich Unterstützung und Gespräche erhalten.

### Was ich Frauen empfehle, die von digitaler Partnergewalt betroffen sind?

Man sollte nicht alleine sein, man sollte sich unbedingt Unterstützung holen, man braucht Menschen, die vertrauenswürdig und verständnisvoll sind. Und man sollte auf keinen Fall schweigen und niemals aufgeben. Kämpft um euer Leben, kämpft für eure Rechte, es gibt immer einen Weg!





## WAS ES MIT MIR MACHT

Ich habe solche Angst, seit er mich ständig mit seinen Drohnachrichten bombardiert

Ich schäme mich so, dass alle mich nackt im Internet sehen können

Ich fühle mich so schuldig, dass ich nicht besser aufgepasst und meine Geräte geschützt habe

Ich bin so unruhig, aus Sorge, gleich wieder von Fremden beschimpft zu werden

Ich fühle mich einfach nur noch hilflos und ohnmächtig

Ich vertraue kaum noch jemandem und mag mich mit niemandem mehr treffen

Ich habe keine Freude mehr an Dingen, die mir früher Spaß gemacht haben



# WIE KANN ICH MICH SELBER SCHÜTZEN?

Im Umgang mit dem Smartphone, Tablet oder Computer gibt es einige hilfreiche Tipps, die das Bewegen in der digitalen Welt etwas sicherer machen und die Du ganz leicht umsetzen kannst. Einige wichtige wollen wir Dir hier zeigen.

## Sei selbstbestimmt im Umgang mit Deinen technischen Geräten!

- Trau Dir zu, Deine Geräte selbst einzurichten und zu verwalten. Je mehr Personen Deine Passwörter und PINs kennen, Zugriff auf Deine Cloud besitzen oder sehen können, auf welchen Seiten Du Dich bewegst, umso angreifbarer bist Du!
- Nutze sichere und kreative Passwörter. Auch diese musst Du regelmäßig ändern – v.a. in Trennungssituationen!
- Gebrauche unbedingt verschiedene Passwörter für Deine unterschiedlichen Accounts! Für die Verwaltung kann Dir ein sogenannter Passwortmanager helfen, z.B. KeePass.
- Verwende die Zwei-Faktoren-Authentifizierung, wenn Du Dich bei Deinen Accounts anmeldest!
- Achte darauf, dass Du Dich immer aus Deinen Accounts ausloggst – auch wenn es anders bequemer ist!
- Richte eine Bildschirmsperre bei allen Deinen Geräten ein!
- Achte auf Deine Privatsphäre-Einstellungen, z.B. Ortungsdienste, Bluetooth!

## Sei geizig mit der Preisgabe persönlicher Daten!

- Überlege Dir gut, wer Deine Beiträge oder Kontaktlisten sehen kann und mit wem Du in den sozialen Netzwerken „befreundet“ sein möchtest – sperre oder blockiere Personen, zu denen Du keinen Kontakt haben möchtest!
- Bleibe vorsichtig und überlegt beim Posten von Fotos – auch wenn das scheinbar alle machen!
- Bleibe kritisch, wenn Du im Internet nach privaten Informationen gefragt wirst!

## Sei aufmerksam bei plötzlichen Veränderungen an Deinen technischen Geräten

- Achte darauf, wenn der Datenverbrauch auf einmal viel höher als gewohnt ist, Deine Geräte scheinbar grundlos langsamer sind oder die Akkulaufzeit deutlich absinkt – die unbefugte Installation von Spionage-Apps kann sich über solche Veränderungen bemerkbar machen! Versuche hierbei auch die Geräte Deiner Kinder im Blick zu haben!

(Quelle: bff Frauen gegen Gewalt e.V.)



## UND WENN DOCH WAS PASSIERT IST

Egal, wie Du Dich in der akuten Situation entscheidest, ob Du eine Anzeige erstatten möchtest oder nicht, ist es sinnvoll und wichtig, dass Du die digitalen Übergriffe dokumentierst. Dabei kann Dir das Führen eines Stalking-Tagebuchs helfen, in das Du möglichst zeitnah und so konkret wie möglich die digitalen Übergriffe hineinschreibst. Falls Du – auch später noch – die Taten anzeigen möchtest, ist das Tagebuch als Beweisgrundlage hilfreich.

Auch solltest Du alles sichern und sammeln, was im Zusammenhang mit den Übergriffen steht. Das können SMS- oder WhatsApp-Nachrichten, Mails, Fotos und Mailboxnachrichten sein, aber auch Geschenke, Rechnungen von Warenbestellungen und dergleichen. Auch diese Beweise solltest Du im Tagebuch dokumentieren und an einem sicheren Ort aufbewahren. Spätestens jetzt solltest Du auch alle Deine Passwörter ändern und Dir gege-

benenfalls ein neues E-Mail-Postfach anlegen. Auch wenn es Dich belastet, ist es wichtig, den alten Account bestehen zu lassen, damit Du bedrohliche Mails dokumentieren und nachweisen kannst.

Sollten unbefugt Fotos oder Videos von Dir über die sozialen Netzwerke kursieren, melde Dich schnellstmöglich beim betreffenden Anbieter, damit dieser das Bildmaterial löscht.

Wenn Du das Gefühl hast, dass Dein Handy oder Tablet ausgespäht werden, scheue Dich nicht davor, Dir entsprechende Hilfe von IT-Expert\*innen oder der Polizei zu holen. Wichtig ist, dass Du eine evtl. entdeckte Spionage-App nicht sofort löschst, denn dies bemerkt der Täter und ist gewarnt. Außerdem dient auch sie als Beweisgrundlage. Hier ist es gegebenenfalls sinnvoll, wenn Du Dir ein günstiges Zweithandy besorgst.

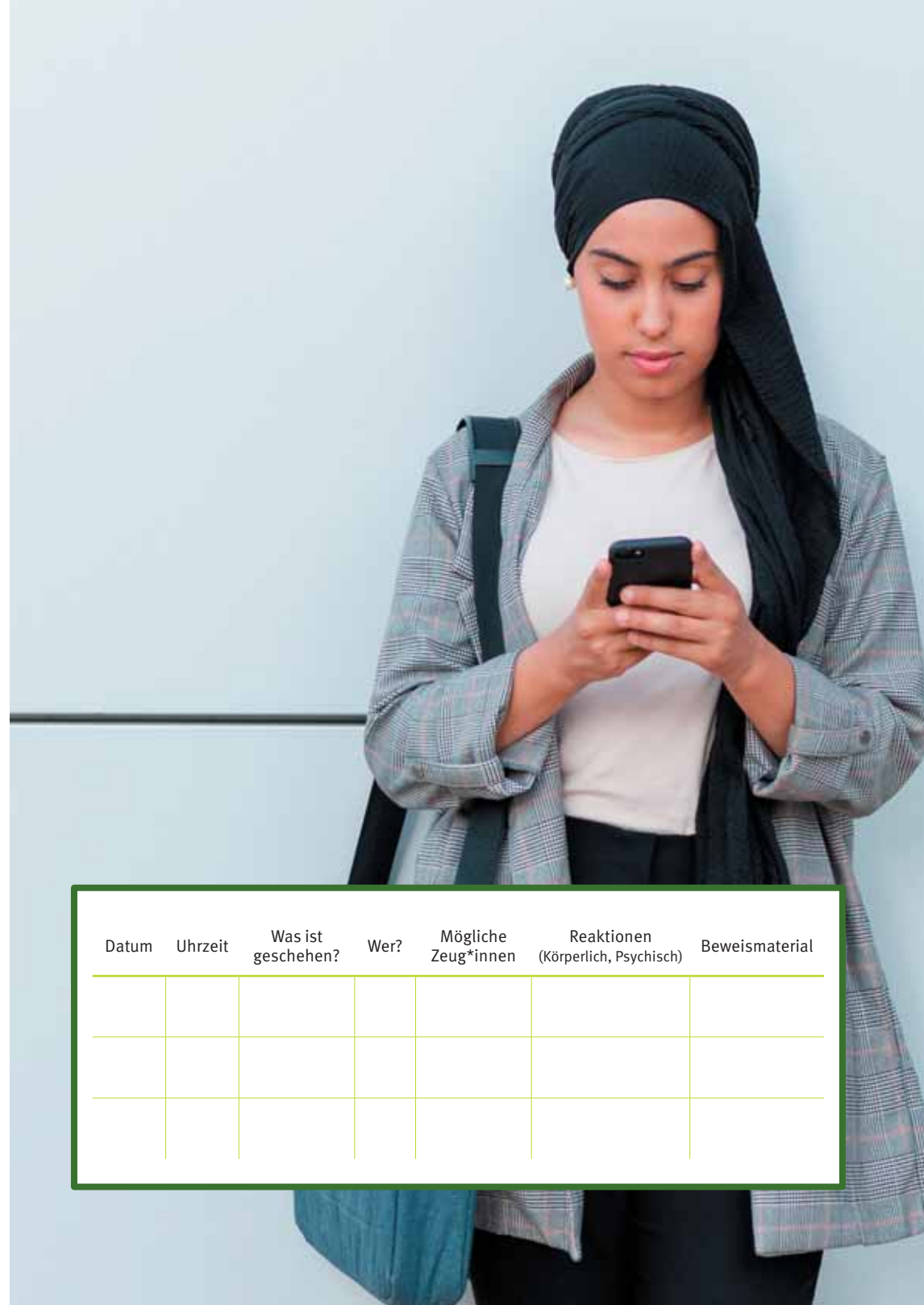
(Quelle: Landeskommision Berlin gegen Gewalt)



### Unser Tipp:

Die NO STALK App vom Weissen Ring zur Dokumentation von Stalking-Vorfällen

<https://nostalk.de>



Datum	Uhrzeit	Was ist geschehen?	Wer?	Mögliche Zeug*innen	Reaktionen (Körperlich, Psychisch)	Beweismaterial

# SELBSTFÜRSORGE

Lass es Dir gut gehen!

Baue ganz bewusst Verschnaufpausen in Deinen Alltag ein, in denen Du nur Dinge tust, die Dir gut tun

Vielleicht findest Du einen Kurs zum Thema „Selbstbehauptung/Selbstverteidigung“ oder Du probierst es mal mit Yoga, autogenem Training oder Ähnlichem...

Treffe Dich mit Menschen, in deren Gegenwart Du Dich wohl fühlst und denen Du vertraust und sprich mit ihnen darüber, was Dich besorgt

Entscheide selbst, was Du von Dir zeigst und was nicht

Achte darauf, dass auch Dein Körper bekommt, was er braucht:

- Regelmäßiges Essen und Trinken
- Bewegung
- Ausreichend Schlaf

Sagt er „Wenn Du mich liebst, gibst Du mir Dein Passwort?“ Wenn er Dich liebt, respektiert er Deine Grenzen!

Erkundige Dich über Angebote in Deiner Nähe

Werde selber aktiv und befreie Dich aus dem Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit

Hol Dir z.B. Unterstützung bei einer Beratungsstelle in Deiner Nähe



## WAS ES NOCH BRAUCHT, UM BETROFFENE ZU SCHÜTZEN

Nicht selten passiert es, dass sich Betroffene von digitalen Gewaltübergriffen dafür rechtfertigen müssen, warum sie Fotos von sich verschickt haben, sie eine bestimmte App benutzt haben, ihre Geräte haben offen herumliegen lassen oder diese nicht ausreichend gesichert haben. Dieses sogenannte Victim Blaming (Opfer-Täter\*innen-Umkehr) kann dazu führen, dass sich Betroffene schämen sich Hilfe zu suchen. Auch fehlt es an einem gesellschaftlichen Bewusstsein dafür, welche Bedrohung von geschlechtsspezifischer digitaler Gewalt ausgeht und dass es sich hierbei um eine „reale“ Gewalt handelt, die massive psychi-

sche und soziale Folgen verursachen kann. Ebenso lapidare Empfehlungen an Betroffene, Geräte einfach auszuschalten oder bestimmte Plattformen nicht mehr zu besuchen, verfehlen ihren Nutzen. Vielmehr führt dies zu einer weiteren Ausgrenzung.

Was es braucht, ist eine klare Haltung von Seiten der Gesellschaft, den Strafverfolgungsbehörden und auch den Medien, welche die Betroffenen ernst nimmt und die Schuld digitaler Grenzverletzungen und Übergriffe ganz klar an die Tatpersonen adressiert – egal welche App genutzt wird oder was für Fotos geteilt wurden!



# WIR SIND AN DEINER SEITE

## Die Frauen- und Mädchenberatungsstelle im Kreis Unna

Wenn Du einen Termin bei uns in der Frauen- und Mädchenberatungsstelle vereinbaren möchtest, kannst Du das am einfachsten telefonisch oder über die Online-Beratungsplattform **beranet** machen.

Unsere Kontaktdaten findest Du am Ende dieser Broschüre bzw. auf unserer Homepage: [www.frauenforum-unna.de](http://www.frauenforum-unna.de). Du kannst Dir aussuchen, ob Du mit uns am Telefon, persönlich oder über unsere gesicherte Verbindung bei **beranet** per Email oder Chat sprechen möchtest. Manche Frauen und Mädchen nehmen z.B. erst über das Internet Kontakt zu uns auf, weil ihnen das leichter fällt. Manchmal ergibt sich daraus dann irgendwann auch ein persönliches Gespräch. Wir richten uns danach, wie es für Dich am besten passt!

Egal, in welcher Form Du Kontakt zu uns aufnimmst: Du kannst auf Wunsch anonym bleiben und wir unterliegen der Schweigepflicht. Das heißt: Alles bleibt unter uns und nur auf Deinen ausdrücklichen Wunsch sprechen wir mit dritten Personen und lassen uns dafür eine Schweigepflichtentbindung von Dir geben.

Die Beratung bei uns ist kostenlos. Wenn Du persönlich zu uns kommst,

brauchst Du nichts mitzubringen. Manchen Frauen und Mädchen fällt es leichter, wenn sie jemand zu uns in die Beratungsstelle begleitet. Wenn Du das möchtest, sprich' uns bitte kurz darauf an.

Im gemeinsamen Gespräch finden wir gemeinsam mit Dir heraus, wobei Du Dir gerade am dringendsten Unterstützung wünschst. Manchmal kann es einfach darum gehen, dass eine Beraterin Dir erstmal zuhört, um dann im nächsten Schritt gemeinsam die ersten Schritte zu überlegen, wie es Dir wieder besser gehen kann. Wir klären im Gespräch mit Dir, ob es für Dich z.B. sinnvoll sein könnte, bei der Polizei eine Anzeige zu erstatten und ob Du Dir Unterstützung durch eine Anwältin/einen Anwalt suchen solltest.

Möglicherweise leidest Du unter Angst, Panikattacken oder Depressionen. Wir besprechen mit Dir, was Du dagegen tun kannst.

Egal, was Dir passiert ist: Du brauchst Dich vor uns nicht zu schämen. Wir nehmen Dich ernst und möchten Dich unterstützen!

Die Gespräche bei uns dauern i.d.R. bis zu einer Stunde. Wie oft wir miteinander sprechen, entscheiden wir gemeinsam

mit Dir, je nachdem, was Du brauchst. Alle Beraterinnen in der Frauen- und Mädchenberatungsstelle sind speziell ausgebildet und erfahren in Gesprächen mit Frauen und Mädchen, die Gewalterfahrungen machen mussten. Oft ist es so, dass uns über die digitale Gewalt im Anschluss an oder in Verbindung mit anderen Gewaltformen in einer Beziehung berichtet wird. Es geht immer darum, dass die Täter auf unterschiedlichste Art und Weise die Grenzen der Betroffenen überschreiten, um so Macht und Kontrolle über sie zu erlangen. Deshalb ist es oft ein ganz wichtiges Ziel in der Beratung, die eigenen Grenzen wieder bewusst wahrzunehmen und Wege zu finden, damit sie nicht mehr überschritten werden - um so wieder die Kontrolle dahin zu bringen, wo sie hingehört: zu Dir selbst!



# POLIZEI GIBT ANTWORTEN

**Eine von digitaler Gewalt betroffene Frau wendet sich an die Polizei und fragt...**

## **... kann ich für die Befragung auf eine weibliche Polizistin bestehen?**

Beim spontanen Aufsuchen einer Polizeiwache ist es organisationsbedingt nicht immer möglich, dass eine Polizeibeamtin als Ansprechpartnerin zur Verfügung steht. Es gibt aber die Möglichkeit, dass Betroffene im Vorfeld einen Termin vereinbaren und dann darum bitten, sich einer weiblichen Polizistin anzuvertrauen.

## **... was muss ich mitbringen?**

Ein Personaldokument und das Speichermedium, auf dem sich der Chat bzw. das Bild oder das Video befinden. Bei Chats und Bildern kann ein ausgedruckter Screenshot ausreichen.

## **... ist es sinnvoll eine Anwält\*in mitzunehmen?**

Für eine Anzeigenerstattung bei der Polizei ist kein Rechtsbeistand notwendig.

## **... muss ich meine digitalen Geräte abgeben und wenn ja für wie lange?**

Das kommt auf die Straftat und den Einzelfall an. Das Erheben und Sichern von Beweismitteln auf digitalen Speichermedien kann und wird je nach Ausmaß unterschiedlich ausfallen.

## **... kann die Polizei sich darum kümmern, dass Bilder und Posts gelöscht werden?**

Die Polizei hat die Möglichkeit, die Betreiber von Social-Media-Plattformen anzusprechen und die Löschung der betroffenen Inhalte anzuregen, wenn eine Straftat vorliegt. Das können die Betroffenen aber ebenfalls selbst veranlassen. Grundsätzlich gilt die Regel: Was einmal im Netz ist, bleibt im Netz. Der Umgang mit Fotos, Videos oder intimen Chats sollte vor einer Veröffentlichung oder Weiterleitung gründlich bedacht werden.

## **... gibt es bei der Polizei Expert\*innen, die Spionage-Apps erkennen und auch entfernen?**

Eine App, die irrtümlich oder von anderen ohne mein Wissen auf das eigene Handy gespielt wurde, kann die IT-Abteilung der Polizei grundsätzlich erkennen und je nach Einzelfall entsprechend damit umgehen.

## **... kann mir die Polizei auch helfen, wenn mir mein Partner droht, Fotos von mir ins Netz zu stellen?**

Natürlich! In einem solchen Fall wird die Polizei nach einer Anzeigenerstattung mit dem Partner, der bedroht oder erpresst, eindringlich Rücksprache halten. Ihm wird deutlich gesagt, das Angedrohte zu unterlassen. Außerdem werden dem Partner mögliche Konsequenzen seines Handelns aufgezeigt.

## **... muss ich für eine Anzeige bestimmte Fristen einhalten, wenn ich digitale Gewalt erlebt habe?**

Unterschiedliche Straftaten haben unterschiedliche Verjährungsfristen. Hier sollte man sich je nach Einzelfall bei der Polizei erkundigen.

## **... kann die Polizei mich davor schützen, dass mir digitale Gewaltübergriffe nochmal passieren?**

Das Kriminalkommissariat für Prävention und Opferschutz bietet u.a. Vorträge zu Gewaltstraftaten im Internet an. Jede kann sich vor digitalen Übergriffen schützen, indem sie bewusster mit digitalen Speichermedien und dem Internet umgeht und sich die Gefahren bewusst macht.

## **... was empfehlen Sie Frauen, die digitale Gewalt erlebt haben?**

Ich möchte jedem Menschen, dem digitale Gewalt wiederfährt, zu einer Anzeigenerstattung ermutigen. Setzt man dem Täter keine Grenzen, sucht und findet er unter Umständen das nächste Opfer.

**Wie andere Gewaltformen auch ist digitale Gewalt in vielen Fällen strafbar. Hier zeigen wir Dir ein paar wichtige Paragrafen, die bei den unterschiedlichen digitalen Übergriffen zur Anwendung kommen können.**

---

**§ 186 StGB Üble Nachrede:**

Wenn jemand den Ruf einer anderen Person durch üble Nachrede schädigt, macht sich diese Person strafbar!

---

**§ 187 StGB Verleumdung:**

Wer absichtlich unwahre Tatsachen behauptet, um jemandem zu schaden, macht sich strafbar!

---

**§ 201 StGB Verletzung der Vertraulichkeit des Wortes:**

Das Gesetz sagt, dass das unbefugte Abhören von nicht öffentlich gesprochenem, das Aufnehmen dessen auf Tonträger und die Weiterverbreitung der Aufnahme strafbar sind!

---

**§ 201a StGB Verletzung des höchstpersönlichen Lebensbereichs durch Bildaufnahmen**

Laut Absatz 1 des Gesetzes dürfen Aufnahmen aus dem Privatbereich nur erstellt und verbreitet werden, wenn die zu sehende Person ihr Einverständnis dafür erteilt!

---

**§ 202a StGB Ausspähen von Daten:**

Wer unbefugt sich oder einem anderen Zugang zu Daten verschafft, die nicht für ihn bestimmt sind, macht sich strafbar!

---

**§ 202b StGB Abfangen von Daten:**

Wer sich oder einer anderen Person durch technische Mittel unbefugt fremde private Daten verschafft, macht sich strafbar!

---

**§ 238 StGB Nachstellung:**

Wer einer anderen Person in einer Weise unbefugt nachstellt, die geeignet ist, deren Lebensgestaltung schwerwiegend zu beeinträchtigen, macht sich strafbar!

---

**§ 240 StGB Nötigung:**

Wenn eine Person von einer anderen zu einer Handlung, Duldung oder Unterlassung einer Handlung gezwungen wird, liegt eine Nötigung vor. Diese ist strafbar!

---

**§ 241 StGB Bedrohung:**

Personen, die anderen Menschen damit drohen, an ihnen oder ihnen nahestehenden Personen ein Verbrechen zu begehen, machen sich strafbar!

---

**§ 253 StGB Erpressung:**

Die Drohung Nacktbilder zu veröffentlichen, ist eine Erpressung und somit strafbar!

---

(Quelle: Gesetze-im-Internet.de)



# WIR SIND FÜR DICH DA

## Frauen- und Mädchenberatungsstelle im Kreis Unna

Hansastr. 38  
59425 Unna  
**Tel: 02303 - 822 02**  
frauenberatungsstelle@frauenforum-unna.de  
www.frauenforum-unna.de

### Zielgruppe

Frauen und Mädchen ab 14 Jahren aus dem Kreis Unna

### Angebote

- Telefonische Beratung
- Persönliche Beratung
- Online-Beratung (Mail- und Chatberatung)
- Präventionsangebote (Kurse zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung)

---

## Polizei

Notruf 110

### Polizei Kreis Unna

Kriminalprävention/Opferschutz  
Obere Husemannstr. 14  
59423 Unna  
02303 – 9214900  
opferschutz.unna@polizei.nrw.de  
www.unna.polizei.nrw  
Polizei Unna 02303 - 921 0

### Polizei Dortmund (für Lünen)

Kriminalprävention/Opferschutz  
Markgrafenstraße 102  
44139 Dortmund  
0231 - 132 7464  
vorbeugung.dortmund@polizei.nrw.de  
www.dortmund.polizei.nrw  
Polizei Dortmund 0231 - 132 0

## Anlaufstellen und informative Links

für Interessierte und Betroffene

<https://www.aktiv-gegen-digitale-gewalt.de>

### Informationsplattform für verschiedene Formen digitaler Gewalt

<https://hateaid.org>

### Die Beratungsstelle bei digitaler Gewalt

<https://annanackt.com>

### Eine Plattform für Menschen\*, deren nackte Inhalte gegen ihren Willen im Internet geleakt wurden

<https://www.sicher-im-netz.de/cyber-stalking-kompetent-kontern>

### Wissenswertes zur IT Sicherheit

<https://digitalcourage.de>

### Setzt sich für Grundrechte und Datenschutz ein

<https://stopstalkerware.org>

### Sensibilisierung und konkrete Hilfsangebote für Stalkingbetroffene

<https://mobilsicher.de/themenpakete/ueberwachung-und-spyware>

### Infoportal für sichere Handynutzung

<https://www.berlin.de/lb/lkbgg/praevention/gewalt-und-kriminalitaetspraevention/cybergewalt>

### Kampagnen und Information zu Cybergewalt

## Impressum

Herausgeberin:  
Frauen- und Mädchenberatungsstelle

Frauenforum im Kreis Unna e. V.  
Hansastr. 38 in 59425 Unna



Eine Initiative vom Runden Tisch  
gegen häusliche Gewalt im Kreis Unna

Gestaltung und Design:  
Eva Baertz, Nathalie Basche  
[www.baertzbasche.de](http://www.baertzbasche.de)

Druck:  
Druckservice Othmer, Dortmund

Stand: November 2021

gefördert vom:

Ministerium für Heimat, Kommunales,  
Bau und Gleichstellung  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**Das ist normal  
in einer Ehe,  
hat er gesagt.**

**Aber jetzt  
rede ich:**

**08000 116 016**

**HILFE TELEFON**  
GEWALT GEGEN FRAUEN

**KENNST DU SCHON?**



Die Broschüren der Frauen- und Mädchenberatungsstelle im Kreis Unna.  
Mehr dazu auf: [www.frauenforum-unna.de](http://www.frauenforum-unna.de)

## Frauen- und Mädchenberatungsstelle im Kreis Unna

Hansastr. 38

59425 Unna

Tel: 02303 - 822 02

E-Mail: [frauenberatungsstelle@frauenforum-unna.de](mailto:frauenberatungsstelle@frauenforum-unna.de)

Web: [www.frauenforum-unna.de](http://www.frauenforum-unna.de)



Frauenforum im  
Kreis Unna e. V.

**Spendenkonto Frauenforum  
Sparkasse UnnaKamen**

**IBAN: DE21 4435 0060 0000 0397 92**

**[www.frauenforum-unna.de](http://www.frauenforum-unna.de)**