

# Frauen im Netz

Sicher online unterwegs



Herausgeberin:

**LAG** GLEICHSTELLUNG SH



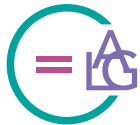
Geschäftsstelle der  
LAGs kommunaler  
Gleichstellungsbeauftragter S.-H.

# Impressum

## Herausgeberin



Landesarbeitsgemeinschaft der hauptamtlichen kommunalen  
Gleichstellungs- und Frauenbeauftragten in Schleswig-Holstein



Landesarbeitsgemeinschaft der  
ehrenamtlichen kommunalen  
Gleichstellungsbeauftragten  
in Schleswig-Holstein

Geschäftsstelle der LAGs  
kommunaler Gleichstellungsbeauftragter S.-H.  
Geschäftsführung Birgit Pfennig  
Walkerdamm 1 | 24103 Kiel | Tel.: 0431-30 03 47 21  
e-mail: [geschaeftsstelle@gleichstellung-sh.de](mailto:geschaeftsstelle@gleichstellung-sh.de)

(Verein zur Förderung der gemeinsamen Geschäftsstelle  
der LAGs der haupt- und ehrenamtlichen kommunalen  
Gleichstellungsbeauftragten Schleswig-Holsteins e. V.  
Vereinsregister: - VR 6340 KI -)

[www.gleichstellung-sh.de](http://www.gleichstellung-sh.de)

[www.ehrenamt-gleichstellung-sh.de](http://www.ehrenamt-gleichstellung-sh.de)

**Anpassung der österreichischen  
Beratungsstellen an deutsche Angebote**  
Birgit Pfennig, Geschäftsstelle

**Stadt  
Wien**

Frauenservice Wien

MA 57- Frauenservice der Stadt Wien.  
Sowie die inhaltverantwortliche Claudia Throm  
Copyright © 2021 by Stadt Wien

Layout Sabine Wulff | Klimaneutral gedruckt  
auf Recyclingpapier aus 100 % Altpapier  
1. Auflage 7.000 Stück | © Kiel, Dezember 2021

# Frauen im Netz – Sicher online unterwegs

*Liebe Leser\*innen,*

*als wir diese Broschüre der Kolleginnen aus Wien online entdeckt haben, wussten wir: Die wünschen wir uns angepasst für Schleswig-Holstein!*

*Für all diejenigen, die sicher surfen möchten und kein Informatik-Studium absolviert haben, gibt es hier einen guten ersten Überblick über Stolpersteine. Außerdem finden Sie Kontaktdaten von Beratungsstellen, wenn Sie digitale Gewalt erfahren haben oder andere Unterstützung benötigen.*

*„Digitalisierung geschlechtergerecht gestalten“ lautet der Titel des Dritten Gleichstellungsberichts der Bundesregierung. Lesenswert ist auch das dazugehörige Gutachten, das die Lage frauenpolitisch analysiert und Empfehlungen ausspricht. Unter anderem die, über Rechte und Möglichkeiten des Schutzes zu informieren.*

*Wir danken dem Frauenservice der Stadt Wien sowie der Autorin Claudia Throm für die freundliche Genehmigung der Nachdruckrechte der Wiener Broschüre „Frau im Netz – sicher online unterwegs“.*

**Britta Rudolph**

Gleichstellungsbeauftragte Stadt Husum

Vorstandsvorsitzende des Trägervereins der Geschäftsstelle der LAGs S.-H.



Unser Alltag und unser Leben werden immer stärker von der digitalen Welt durchdrungen. Wir machen Webinare, chatten mit Freund\*innen und Familie, hören Podcasts und unsere Bankgeschäfte wickeln wir schon lange online ab.

Besonders in der letzten Zeit hat sich der Datenaustausch intensiviert. Viele Menschen haben sich Apps zum Kommunizieren heruntergeladen und das erste Mal videotelefoniert.

Elektronische Geräte erleichtern unseren Alltag und begleiten uns auf vielen Wegen. Sie bringen viele Annehmlichkeiten und Erleichterungen. Der andauernde Transfer von Daten hat aber leider auch Schattenseiten. Auf diese wollen wir hinweisen.



Im vorliegenden Leitfaden finden Sie nützliche Tipps, wie Sie sich sicher im digitalen Alltag bewegen.



# Sexismus online

## Fortsetzung von Geschlechterverhältnissen

7

Unsere Gesellschaft ist noch immer von unterschiedlichen Rollenerwartungen an Frauen und Männer geprägt. Sexismus bedeutet Diskriminierung – also Benachteiligung – aufgrund des Geschlechts. Auch heute noch sind viele Frauen von dieser Form der Benachteiligung betroffen, sie verdienen in ähnlichen Positionen weniger, werden bei Beförderungen „übersehen“, kinderlose Frauen und vollzeitarbeitende Mütter sind noch immer mit Vorurteilen konfrontiert.

Im Internet setzt sich die Ungleichbehandlung von Frauen und Männern fort und wird teilweise sogar verstärkt.

**Fest steht:** Wir sitzen nur vermeintlich anonym hinter unseren Computern. Oftmals ist unser Geschlecht durch unsere Nicknames, Profilbilder oder andere Informationen, die wir preisgeben, ersichtlich. Menschen des öffentlichen Lebens, aber auch Menschen, die ihre Klarnamen verwenden, sind meistens als Frauen bzw. Männer zu identifizieren.

Frauen und Männern werden online oft unterschiedlich behandelt. Es kommen noch weitere Diskriminierungsebenen, wie Rassismus und Homo- oder Transphobie, dazu. Frauen, die in der Öffentlichkeit stehen oder online aktiv sind, sind oft konfrontiert mit:

## ► SEXISMUS

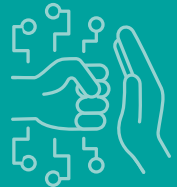
Sexismus führt dazu, dass die Meinungen von Frauen weniger ernst genommen werden. Unabhängig davon, ob eine Frau eine Expertin auf ihrem Gebiet ist oder nicht. Bei unterschiedlichen Meinungen wird dann allzu schnell die sachliche Ebene verlassen und nicht mehr auf das Geschriebene eingegangen. Stattdessen wird die Person in einer herabwürdigenden Weise behandelt oder angegriffen.

Ein sexistischer Kommentar ist z. B., wenn die Antwort auf einen Kommentar zum Thema Finanzmarkt lautet: „Du solltest lieber auf deine Kinder schauen, als hier deine Meinung zu sagen.“

## ► MANSPLAINING

Manche Männer haben on- und offline die Angewohnheit, Frauen alles erklären zu wollen, egal ob sie es nicht wissen, bereits wissen oder sogar besser wissen. Oftmals werden Expertinnen (z. B. Wirtschaftswissenschaftlerinnen) im Internet von Männern, die sich mit dem Fachgebiet noch nie befasst haben, „belehrt“.

Lassen Sie sich von sexistischen Kommentaren und Mansplaining so wenig wie möglich irritieren. Sagen Sie Ihre Meinung und lassen Sie sich nicht „vertreiben“. Stehen Sie anderen Frauen solidarisch bei, wenn sie davon betroffen sind. Weisen Sie Männer auf ihr eigenes Mansplaining hin.





## ► TROLLE

Ein Troll ist eine Person, die online durch ihren destruktiven Kommentarstil auffällt. Sie verfolgt das Ziel, andere zu beleidigen und Diskussionen zu boykottieren. Unangenehme Erfahrungen können das Ergebnis von verinnerlichteten Verhaltensmustern oder von gezielten Attacken durch Trolle sein.



Es macht keinen Sinn, mit Trollen in einen Austausch zu treten, da sie keinen konstruktiven Stil haben und nicht an einem sachlichen Austausch interessiert sind.

**Don't feed the troll! (Füttere nicht den Troll.)**

Im Umgang mit Trollen empfiehlt es sich, diese und ihre Gemeinheiten so gut es geht zu ignorieren. Gehen Sie nicht auf Beleidigungen ein. Mit sachlichen Fragen können Sie Mitlesenden zeigen, dass Trolle nicht die Macht haben und Sie selbst an einem sachlichen Austausch interessiert sind.





## ► BODYSHAMING

Bodyshaming bedeutet, eine Person aufgrund ihres Aussehens zu beschämen. Dabei ist es egal, wie jemand tatsächlich aussieht. Zu dick, zu dünn, zu hässlich, zu sexy. Jede Frau kann beschämt werden.

## ► SLUTSHAMING

Frauen werden online oft als Schlampe/Nutte/Hure verunglimpft. Auch dies ist eine Abwertungsstrategie, um Frauen mundtot zu machen. Es geht dabei eigentlich nie um das Sexualleben einer Frau – welches prinzipiell ihre Privatsache ist.

Unterstützen Sie sich gegenseitig! Bauen Sie andere Frauen auf und unterstützen Sie Betroffene, die beleidigt werden.

Wenn Sie selbst betroffen sind, wenden Sie sich gegebenenfalls an die Betreiber\*innen von Plattformen und suchen Sie Solidarität unter Menschen, die Sie stärken können.



Die Verhaltensweisen mancher Trolle, Bodyshaming und Slutshaming, aber auch Beschimpfungen auf Grund von Religion, sexueller Orientierung, sexueller Identität und Rassismus sind Formen von Hass im Netz.

## ► CYBERMOBBING

Cybermobbing ist das absichtliche und über einen längeren Zeitraum andauernde Beleidigen, Bloßstellen, Belästigen oder Ausgrenzen einer anderen Person über digitale Medien. Auch wenn es digital passiert, kann es sich real auf Lebensqualität und Gesundheit der betroffenen Person auswirken. Cybermobbing kann jeder Frau passieren.

## ► CYBERSTALKING

Stalking bezeichnet das wiederholte Verfolgen, Belästigen und Kontaktieren einer Person. Die Ergänzung „cyber“ bedeutet, dass es im digitalen Raum stattfindet. Stalking ist ein Officialdelikt, daher muss die Polizei aktiv werden, wenn Sie es anzeigen. Cybermobbing und Cyberstalking sind Formen von Gewalt im Netz. Für die Taten sind immer die Täter\*innen verantwortlich und niemals Frauen, die gemobbt oder gestalkt werden.

Wenn Sie selbst betroffen sind oder eine Person aus Ihrem Umfeld betroffen ist, suchen Sie sich Unterstützung bei Expert\*innen. Wenn Sie online mitverfolgen, dass eine andere Person gemobbt wird, schalten Sie sich ein. Dies kann große Bedeutung für Betroffene haben und zeigt, dass sie nicht alleine sind. Es ist wichtig, Täter\*innen auf ihr Fehlverhalten hinzuweisen. Dokumentieren Sie die Beleidigungen, Drohungen und andere Übergriffe in Chats, Foren etc. unbedingt mit Screenshots/Fotos.





Das Internet ermöglicht uns den Zugang zu einer unglaublichen Fülle an Informationen. Nachrichten verbreiten sich schneller als je zuvor. Während es früher großen Nachrichtensendern vorbehalten war, Nachrichten zu verbreiten, kann heute jeder/jede Hobbyjournalist\*in werden. Das hat viele Vorteile: Wir alle können unsere Geschichten erzählen, auf Ungerechtigkeiten aufmerksam machen, Themengebiete, die uns interessieren, recherchieren.

Die Schattenseite ist, dass Falschmeldungen sich ebenso schnell verbreiten, wie tatsächliche Nachrichten. Manche Falschmeldungen sind harmlos und beruhen auf Missverständnissen, aber es gibt auch Personen, die ganz bewusst verfälschte Sachverhalte oder frei Erfundenes verbreiten, um anderen Personen(gruppen) zu schaden.

Die Journalistin und Internetexpertin Ingrid Brodnig<sup>1</sup> erklärt, wie wir Falschmeldungen (Fake News) leicht erkennen können.

Wenn Sie also Informationen/Nachrichten über das Internet beziehen, können Sie folgendermaßen vorgehen, um Fake News zu entlarven:

<sup>1</sup> <https://www.ndr.de/kultur/sachbuchpreis/Einspruch-von-Ingrid-Brodnig-Wie-kontert-man-Fake-News,einspruch106.html>

**ALS ERSTES STELLEN SIE SICH DIE FRAGE:**

Ist das sensationell? Fast unglaublich? Als Faustregel gilt, je unglaublicher eine Nachricht ist, umso wichtiger ist es, sie zu überprüfen.

**Dafür suchen Sie die Information mit einer Suchmaschine**

So können Sie schnell herausfinden, ob eine zweite Quelle dieselbe Information/Nachricht verbreitet.



## SEHEN SIE SICH DIE QUELLE GENAU AN.

Woher stammt ein Zitat/eine Nachricht?

Wenn z. B. bei einer Statistik keine Quelle angegeben ist, deutet das auf Fake News hin. Wenn eine Quelle angegeben ist, sehen Sie sich die Quelle genauer an: Steckt eine internationale Nachrichtenagentur oder eine seriöse Tageszeitung dahinter? Verbreitet eine angesehene NGO oder eine Forschungseinrichtung die Information? Wenn Sie die Urheber\*innen der Quelle nicht kennen, können Sie die Webseite ansehen und schauen, welche andere Informationen dort verbreitet werden.

Eine weitere Möglichkeit ist der Faktencheck bei Rechercheplattformen. Es gibt Journalist\*innen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, falsche Fakten zu überprüfen und das zu veröffentlichen. Gerade während der Corona-Pandemie sind überverhältnismäßig viele Falschmeldungen in Umlauf gekommen.

Werfen Sie doch einmal einen Blick auf die **Faktenchecker-Seiten** von z. B.

**Correctiv** – Recherchen für die Gesellschaft

[www.correctiv.org](http://www.correctiv.org)

**Deutsche Welle** – Anstalt des öffentlichen Rechts

[www.dw.com/de/faktencheck/t-56578552](http://www.dw.com/de/faktencheck/t-56578552)







# Trickbetrügereien

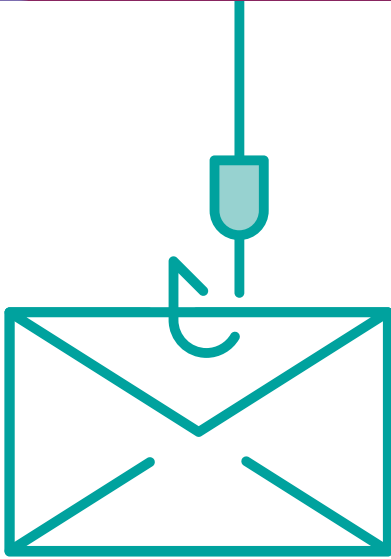
## Achtung mit Kredit- und Bankomatkarten!

17

Manchmal werden E-Mail-Accounts gehackt und von gehackten Accounts E-Mails an Adressen aus dem Adressbuch versendet, in denen dann unter falschem Namen, nämlich dem Namen der gehackten Person, um Geld gebeten wird. Meistens wird eine kurze Geschichte vorangestellt, dass der\*die vermeintliche Verfasser\*in der E-Mail im Ausland in Schwierigkeiten geraten ist und dringend Geld braucht. **Achtung!**

Wenn Sie so ein Hilferuf ereilt, nehmen Sie unbedingt vorher telefonischen Kontakt auf oder klären Sie anders per WhatsApp/E-Mail ab (z. B. mit Fragen nach Informationen, die nur diese Person wissen kann), ob es sich tatsächlich um diese Person handelt, oder um einen Trickbetrug und der E-Mail-Account Ihrer Bekannten gehackt wurde.





Ein weiterer Trick, um an private Daten zu gelangen sind: Phishing-Mails! Mit Phishing-Mails wird über Links oder Kontaktaufnahme versucht, an Ihre Daten und Passwörter zu kommen.

Das Ziel ist entweder der Identitätsdiebstahl oder das Installieren einer schadhafte Software auf unseren Computern. Mittels E-Mails spielen Betrüger\*innen vor, z. B. die eigene Bank zu sein. Sie versuchen, immer mehr Informationen, wie Geburtsdatum, Kontozugang, Passwörter zu sammeln, und begehen damit Identitätsdiebstahl. Ihr Ziel ist es, Zugriff auf fremde Bankkonten zu bekommen.

Die E-Mail-Adressen, von denen Phishing-Mails versendet werden, sehen den originalen Adressen zum Verwechseln ähnlich. Manchmal enthalten Phishing-Mails auch Viren bzw. verlinken auf schadhafte Webseiten.

- ▶ Schauen Sie genau auf die E-Mail-Adressen, von denen Sie Anfragen oder Post erhalten.
- ▶ Öffnen Sie nur E-Mails, deren Absender\*in Sie kennen und vertrauen.
- ▶ Ist die E-Mail-Adresse der/des Absender\*in seriös oder steckt ein kleiner Fehler drin?
- ▶ Klicken Sie nur auf Links, die Ihnen von Personen oder Institutionen Ihres Vertrauens weitergeleitet wurden.
- ▶ Geben Sie niemals Passwörter weiter und speichern Sie keine Passwörter auf Ihrem PC.
- ▶ Seriöse Einrichtungen (z. B. Banken) erfragen niemals Passwörter per E-Mail.
- ▶ Vorsicht ist auch geboten, wenn mit dem Klicken auf einen Link das große Geld versprochen wird.
- ▶ Auf Watchlist ([www.sicher-im-netz.de/watchlist-internet-liste-bekannter-fake-shops](http://www.sicher-im-netz.de/watchlist-internet-liste-bekannter-fake-shops)) finden Sie Warnungen vor Internet-Betrug, Fallen und Fakes.





# Online-Dating

## Partner\*innen-Suche im Internet

21

Es ist längst üblich, sich online auf die Suche nach dem passenden Partner/der passenden Partnerin zu begeben. Es ermöglicht uns, Menschen kennen zu lernen, denen wir nicht am Arbeitsplatz, im Freundeskreis oder beim Ausgehen begegnen würden.

Uns steht eine Vielzahl an verschiedenen Webseiten und Apps zur Verfügung, die unterschiedliche Zielgruppen ansprechen. Manche sind gratis, manche kostenpflichtig. Bei manchen stehen Dates im Vordergrund, andere unterstützen bei der Suche nach dem Partner/der Partnerin fürs Leben. Sie ermöglichen uns auf jeden Fall, gezielt nach unseren Wünschen zu suchen.

Viele Frauen machen beim Online-Kennenlernen gute Erfahrungen. Dennoch ist Vorsicht geboten:

Lesen Sie sich die Vertragsbedingungen, wenn Sie sich ein Profil anlegen oder eine App downloaden, gut durch. Manche Services sind mit hohen Kosten verbunden. Machen Sie sich diese bewusst und schließen Sie Abos nur ab, wenn Sie prinzipiell bereit sind zu bezahlen. Ansonsten achten Sie darauf, dass Sie Probeabos rechtzeitig kündigen und von Ihrem 14tägigen Widerrufsrecht Gebrauch machen.



Sie haben jemanden kennen gelernt und es klingt zu gut, um wahr zu sein. Dann kann es entweder sein, dass Sie Glück hatten, oder, dass Sie an einen **Heiratsschwindler/eine Heiratsschwindlerin** geraten sind.

Seien Sie vorsichtig, wenn jemand allzu schnell zum Traualtar schreiten will und jegliche Bedenken wegwischt. Auch wenn auf die Liebesschwüre schnelle finanzielle Bitten/Forderungen folgen, ist Vorsicht geboten.



Die meisten Online-Profile sind echt. **Leider gibt es auch Fake-Profile, die so versuchen, Geld zu lukrieren.** Erstmal spielen sie die große Verliebtheit vor, dann täuschen sie vor, in Schwierigkeiten zu geraten und fragen erst vorsichtig, später immer fordernder nach finanzieller Unterstützung. Ein persönliches Kennenlernen lehnen sie oft mit Ausreden ab bzw. halten sie sich ohnehin oft im Ausland auf.



Wenn Sie sich unsicher sind, können sie z. B. das Profilfoto mit einer umgekehrten Bildersuche über <https://images.google.com/> suchen.

Manchmal verwenden Betrüger\*innen dreist Bilder, die sie online gefunden haben. Als Faustregel gilt: Überweisen Sie kein Geld an Personen, mit denen Sie eine rein digitale Beziehung führen.



Wenn Sie bereits Geld überwiesen haben und Verdacht schöpfen, suchen Sie Unterstützung bei Expert\*innen. Sie brauchen sich nicht zu schämen, Sie sind nicht die erste Person, die auf einen Trickbetrug „reingefallen ist“.

Sexting, also das Verschicken von sexuell expliziten Nachrichten und Bildern, ist heute oft fester Bestandteil von (virtuellen) Beziehungen. Bilder, die einmal online sind, bekommt man aber nur schwer wieder aus dem Netz. Leider werden immer wieder Fälle bekannt, in denen Männer aus Rachegeleuten selbstgemachte Erotikfilme von ihren Ex-Partnerinnen online gestellt haben, um diesen zu schaden (das wird **Revenge-Porn** genannt):

Verlassen Sie sich beim Versand von intimen Aufnahmen auf Ihr Bauchgefühl und gehen Sie besser auf Nummer sicher.

**Diese Fragen können Ihnen weiterhelfen:**

Vertraue ich meinem Gegenüber? Wie gut kennen wir uns? Bedenken Sie auch, wie genau Sie selbst auf den Bildern zu erkennen sind bzw. ob an dem Hintergrund ihre Identität festgestellt werden kann. Und denken Sie daran, dass Bilder, die einmal hochgeladen wurden, oft gar nicht oder nur sehr kompliziert wieder aus dem Internet entfernt werden können.







# Datenspuren

## Welche Informationen hinterlasse ich eigentlich?

25

Sobald wir einen Browser öffnen und im Internet surfen, produzieren wir Daten. Jedes Mal, wenn wir eine E-Mail, eine Nachricht über Kommunikationsapps (wie z. B. Whats App) oder ein Selfie verschicken, hinterlassen wir eine Datenspur. Besonders wenn wir Accounts anlegen, in denen wir persönliche Informationen bereitstellen, wie Vor- und Nachname, Geburtsdatum, Adresse oder Kreditkartennummer, sollten wir auf sichere Passwörter achten. Denn diese Informationen können gestohlen und missbraucht werden.

Ein sicheres Passwort besteht aus mindestens 16 Zeichen, enthält Groß- und Kleinbuchstaben, Zahlen und Sonderzeichen. Es sollten keine Wörter verwendet werden, die im Wörterbuch stehen, und keine Eigennamen oder Haustiernamen. Besser sind willkürliche Kombinationen.

Viele Internetangebote lassen sich nur mit Accounts nutzen, das heißt, wir müssen immer wieder neue Accounts erstellen. Oftmals wird auch ein Zugang über bereits bestehende Accounts wie z. B. Google oder Facebook angeboten. Es ist zwar aufwendiger, immer neue Accounts anzulegen und sich die Passwörter zu merken, dafür können große Konzerne weniger leicht genaue Profile von uns anlegen.

Ein Passwortsafe kann Ihnen helfen, Ihre Passwörter verschlüsselt zu speichern: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/datenschutz/sichere-passwoerter-so-gehts-11672>



Wenn Sie Ihre E-Mail-Adresse nicht bei der Erstellung eines Accounts verwenden wollen, können Sie eine über <https://10minutemail.com/> generieren. Je weniger oft Sie Ihre E-Mailadresse bekannt geben, umso geringer bleibt der Versand von Spam und die Chance, dass Sie Phishing-Mails bekommen.

Wenn Sie Ihre Passwörter auf einem Gerät speichern, damit Sie eingeloggt bleiben, achten Sie darauf, dass auch das Gerät gut passwortgeschützt ist. Vor allem Accounts, in denen Sie Ihre Kreditkarteninformationen hinterlegen, müssen Sie gut sichern.



Die sozialen Medien sind eine gute Möglichkeit, mit Familie und Freund\*innen in Kontakt zu bleiben. Vor allem Personen, die weiter weg leben und die wir nicht regelmäßig sehen, können so an unserem Leben und Alltag Anteil haben. Doch viele Profile sind öffentlich zugänglich oder wir haben bereits Menschen als Freund\*innen geaddet, die wir gar nicht kennen.

Wenn wir Details aus unserem Leben posten (z. B. wann wir im Urlaub sind, in welche Schule unsere Kinder gehen), sollten wir daher regelmäßig unsere Freund\*innenlisten überprüfen und Unbekannte gegebenenfalls wieder löschen.

In den Sicherheitseinstellungen können Sie Ihr Profil privat gestalten, so dass nur noch Ihnen bekannte Personen bzw. Ihre Freund\*innen Ihre Postings sehen können. Achten Sie auf Ihr Bauchgefühl, welche Informationen und Bilder Sie preisgeben wollen.



Wir haben ein Recht am eigenen Bild, das ist Teil unserer Persönlichkeitsrechte. Niemand darf gegen unseren Willen Fotos von uns posten, es sei denn wir sind auf dem Foto mit einer großen Menschengruppe abgebildet. Dies ist im Mediengesetz festgehalten. Bilder, die wir selbst geschossen haben, sind durch das Urheberrecht geschützt.



Achten Sie darauf, dass Sie keine urheberrechtlich geschützten Fotos weiterschicken und reposten. Gehen Sie sensibel mit den Fotos anderer Menschen um, auch die eigenen Kinder können mitentscheiden, welche Fotos von ihnen gepostet werden.

Wenn ein Foto von Ihnen gepostet wurde, das nicht online sein soll, wenden Sie sich an die jeweiligen Plattformbetreiber\*innen und suchen Sie gegebenenfalls Beratung.

**Vorweggeschickt: Das Internet ist kein rechtsfreier Raum.** Fehlverhalten kann gesetzlich geahndet werden. Wenn Sie eine belastende oder irritierende Erfahrung online gemacht haben, können Sie sich Unterstützung holen. Wenn gegen ein Gesetz verstoßen wurde, können Sie Anzeige erstatten. Auf jeden Fall können Sie sich beraten lassen.



## **GEWALT IM NETZ**

- ▶ **Das bundesweite Hilfetelefon – Beratung und Hilfe für Frauen (24 h)**  
[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)  
Tel.: 08000 116016
- ▶ **Stärker als Gewalt**  
Ein Überblick über die rechtliche Situation und Trends des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend  
<http://staerker-als-gewalt.de/gewalt-erkennen/digitale-gewalt-erkennen>
- ▶ **Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe**  
[www.aktiv-gegen-digitale-gewalt.de](http://www.aktiv-gegen-digitale-gewalt.de)  
[www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de)
- ▶ **Frauenberatungsstellen und Notrufe in Schleswig-Holstein**  
[www.lfsh.de](http://www.lfsh.de)  
(hier finden Sie eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe)
- ▶ **Frauenhäuser in Schleswig-Holstein**  
<http://lagsh.vegasystems.org/>  
(auf dieser Seite finden Sie ein Frauenhaus in Ihrer Nähe)
- ▶ **ZEBRA – Zentrum für Betroffene rechter Angriffe**  
[www.zebraev.de](http://www.zebraev.de)  
Tel.: 0431 30140379

## HASS IM NETZ

- ▶ **HateAid**  
HateAid bietet Betroffenen digitaler Gewalt ein kostenloses Beratungsangebot und Prozesskostenfinanzierung. Menschen, die online Hass und Hetze erleben, die beleidigt, verleumdet oder bedroht werden, können sich an HateAid wenden.  
[www.hateaid.org](http://www.hateaid.org)  
Tel.: 030 252 088 38  
(Montag 10 – 13 Uhr & Donnerstag 16 – 19 Uhr)
- ▶ **Bündnis gegen Cybermobbing**  
[www.buendnis-gegen-cybermobbing.de](http://www.buendnis-gegen-cybermobbing.de)  
Tel.: 0721 98192910
- ▶ **Juuuport** (Onlineberatung für Jugendliche)  
[www.juuuport.de/beratung](http://www.juuuport.de/beratung)
- ▶ **Aktion Kinder- und Jugendschutz Schleswig-Holstein**  
[www.akjs-sh.de](http://www.akjs-sh.de)  
Tel.: 0431 26068-77 (Benjamin Strobel)

## **INTERNETBETRUG**

- ▶ **Zentralstelle Polizeiliche Prävention**  
unter der Servicenummer 0431 160-65555
- ▶ **Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein**  
(Online Handel, Pishing-Mail)  
[www.verbraucherzentrale.sh](http://www.verbraucherzentrale.sh)  
Tel.: 0431 590 99 40

## **ALLGEMEINES**

- ▶ **Deutschland sicher im Netz**  
[www.sicher-im-netz.de](http://www.sicher-im-netz.de)
- ▶ **Digitaler Engel**  
(online und vor Ort für ältere Menschen)  
[www.digitaler-engel.org](http://www.digitaler-engel.org)

# Frauen im Netz | Sicher online unterwegs