

## Wo finde ich Hilfe bei Cyber-Gewalt?

Cyber-Gewalt betrifft viele Frauen und Mädchen. Niemand hat das Recht, dich zu kontrollieren oder zu bedrohen, sei es online oder offline. Die Verantwortung liegt immer bei den Täter[\*inne]n.

### 1. Beratungsstellen und Unterstützung

In ganz Österreich gibt es viele Anlaufstellen, die kostenlos und vertraulich helfen:

Frauen- und Mädchenberatungsstellen <a href="http://www.frauenberatung.gv.at">www.frauenberatung.gv.at</a>	Frauenhelpline 0800 222 555 <a href="https://www.frauenhelpline.at/">https://www.frauenhelpline.at/</a>
Gewaltschutzzentren <a href="http://www.gewaltschutzzentrum.at">www.gewaltschutzzentrum.at</a>	ZARA Beratungsstelle #GegenHassimNetz <a href="http://zara.or.at">zara.or.at</a>

### 2. Rechtliche Schritte

- **Anzeige erstatten:** In Österreich kannst du Cyber-Gewalt bei der Polizei anzeigen. Spezialisierte Einheiten helfen bei der Beweissicherung und der Ermittlung.
- **Plattformen kontaktieren:** Melde unangemessene Inhalte direkt bei Social-Media-Plattformen oder Webseiten. Viele Plattformen haben Meldeformulare, z. B. Facebook ([facebook.com/hacked](https://www.facebook.com/hacked)) oder Google ([Google-Daten löschen](#)).

### 3. Digitale Hilfsmittel zur Unterstützung

- **Netzbeweis:** Diese Plattform hilft, Beweise zu dokumentieren und rechtssicher zu speichern. Webseite: [netzbeweis.com](http://netzbeweis.com).
- **Saferinternet.at:** Informationen und Materialien zu Sicherheit im Netz. Webseite: [saferinternet.at](http://saferinternet.at).
- **Technische Unterstützung:** IT-Fachleute können Geräte auf Stalkerware oder Schadsoftware überprüfen.

### 4. Vertrauenspersonen einbeziehen

- **Freund:innen und Familie:** Sprich mit Menschen, denen du vertraust.



- **Kolleg:innen oder Vorgesetzte:** Informiere Vorgesetzte oder den Betriebsrat bei Cyber-Mobbing im beruflichen Kontext.

**Du bist nicht allein – es gibt Unterstützung! Beratungsstellen helfen, Sicherheit und Kontrolle zurückzugewinnen. Gemeinsam machen wir den digitalen Raum sicherer.**