

## Wie kann ich mich digital selbstverteidigen?

Digitale Selbstverteidigung hilft, um sich vor Cyber-Gewalt zu schützen. Mit den richtigen Maßnahmen kannst du deine Daten und Geräte besser absichern.

---

### 1. Sichere Passwörter erstellen und verwalten

Ein Passwort ist die erste und wichtigste Sicherheitshürde in der digitalen Welt. Hier sind ein paar Tipps für einen sicheren und leichten Umgang mit Passwörtern:

- **Länge und Komplexität:** Ein gutes Passwort hat mindestens 16 Zeichen und enthält Groß- und Kleinbuchstaben, Zahlen und Sonderzeichen.
- **Individuell:** Nutze für jedes Konto ein eigenes Passwort. Keine Wiederholungen!
- **Passwort-Manager:** Spezielle Programme wie bspw. **KeePassXC** helfen, Passwörter sicher zu speichern. So musst du dir nur noch ein Master-Passwort merken.

#### **Achtung:**

Eine eigene, sichere E-Mail-Adresse ist wichtig, weil man sie zur Verwaltung der meisten Online-Dienste braucht. Frauen/Mädchen, die von Gewalt betroffen sind, müssen deshalb eventuell eine neue E-Mail-Adresse einrichten und diese bei allen vorhandenen Online-Konten ändern.

### 2. Geräte und Apps absichern

- **Aktualisierungen:** Halte deine Software, Apps und Betriebssysteme immer auf dem neuesten Stand. Sicherheitsupdates schließen Schwachstellen.
- **Vorsicht bei App-Berechtigungen:** Installiere nur vertrauenswürdige Apps und prüfe, welche Zugriffsrechte sie haben.

### 3. Digitale Kommunikation schützen

- **Verschlüsselte Messenger:** Nutze Apps wie **Signal** oder **Threema**, die sichere Ende-zu-Ende-Verschlüsselung bieten.
- **Social Media absichern:** Setze deine Profile auf privat und überprüfe regelmäßig die Freundesliste.

#### **4. Standort- und Datensicherheit**

- **GPS-Tracking verhindern:** Schalte Standortdienste aus, wenn sie nicht benötigt werden.
- **Cloud-Dienste absichern:** Stelle sicher, dass niemand Zugriff auf deine iCloud oder Google Drive hat. Deaktiviere Funktionen wie „Find My iPhone“, wenn sie missbraucht werden könnten.

**Digitale Selbstverteidigung ist kein einmaliger Schritt, sondern ein laufender Prozess. Mit diesen Maßnahmen kannst du dich sicherer im Netz bewegen. Klar ist: Bei Gewalt trägt immer die gewaltausübende Person die Verantwortung.**