



#GemeinsamGegenCybergewalt

Infobroschüre

DFMB
Dachverband Frauen-
und Mädchenberatung

FRAUEN*
SERVICE
BERATUNG BILDUNG FORSCHUNG



Inhalt



#GemeinsamGegenCybergewalt.....Seite 1

Was ist Cyber-Gewalt?.....Seite 1



Formen von Cyber-Gewalt.....Seite 2



Hilfe und Unterstützung.....Seite 3



Checkliste.....Seite 3

Wörterbuch.....Seite 6

Information

Der Text ist in Leichter Sprache.

Schwierige Wörter werden erklärt.

Die Erklärung ist am Ende von dem Text.

Schwierige Wörter erkennen Sie auch an der Farbe.

So sieht ein schwieriges Wort aus:

Wort.

#GemeinsamGegenCybergewalt

Es gibt ein Projekt.

Das Projekt heißt:

#GemeinsamGegenCybergewalt.

Digitale Gewalt im Internet muss aufhören!

Auch Diskriminierung im Internet muss aufhören!

Wir wollen ein gerechtes Internet.

Und ein unterstützendes Internet.

Mädchen und Frauen sollen im Internet sicher sein.

Und es selbstbestimmt nutzen können.

Das Internet ist auch für uns da!



Was ist Cyber-Gewalt?

Mädchen und Frauen erleben sehr oft Cyber-Gewalt.

Oft kommt die Gewalt von Menschen, die sie kennen.

Und denen sie Nahe stehen.

Zum Beispiel von dem Partner.

Oder dem Ex-Partner.

Die Täter nutzen verschiedene technische Geräte.

Oder Programme.

Die Täter möchten damit Gewalt ausüben.

Und den Mädchen und Frauen schaden.

Die Täter möchten die Mädchen und Frauen auch kontrollieren.

Und sie bedrohen.

Aber: Die Täter sind immer verantwortlich.

Man kann sich vor Cyber-Gewalt schützen.

Und man kann sicher im Internet sein.

Dafür gibt es Tipps.



#GemeinsamGegenCybergewalt

Es gibt ein Projekt.

Das Projekt heißt:

#GemeinsamGegenCybergewalt.

Digitale Gewalt im Internet muss aufhören!

Auch Diskriminierung im Internet muss aufhören!

Wir wollen ein gerechtes Internet.

Und ein unterstützendes Internet.

Mädchen und Frauen sollen im Internet sicher sein.

Und es selbstbestimmt nutzen können.

Das Internet ist auch für uns da!



Was ist Cyber-Gewalt?

Mädchen und Frauen erleben sehr oft Cyber-Gewalt.

Oft kommt die Gewalt von Menschen, die sie kennen.

Und denen sie Nahe stehen.

Zum Beispiel von dem Partner.

Oder dem Ex-Partner.

Die Täter nutzen verschiedene technische Geräte.

Oder Programme.

Die Täter möchten damit Gewalt ausüben.

Und den Mädchen und Frauen schaden.

Die Täter möchten die Mädchen und Frauen auch kontrollieren.

Und sie bedrohen.

Aber: Die Täter sind immer verantwortlich.

Man kann sich vor Cyber-Gewalt schützen.

Und man kann sicher im Internet sein.

Dafür gibt es Tipps.



Formen von Cyber-Gewalt

Cyber-Gewalt ist Gewalt.

Genauso wie körperliche Gewalt auch Gewalt ist.

Die Betroffenen leiden unter dieser Gewalt.



In Liebes-Beziehungen gibt es auch Cyber-Gewalt.

Oft passiert Cyber-Gewalt zusammen mit anderer Gewalt.

Es gibt verschiedene Formen von Gewalt.

Zum Beispiel:

- Ein Mann hat eine spezielle App auf seinem Handy. Damit kann er seine Frau überwachen. Das passiert über die Apps an ihrem Handy. Er kann dann zum Beispiel ihre Nachrichten am Handy lesen.
- Ein Ex-Freund hat intime Fotos von seiner Ex-Freundin. Der Ex-Freund verwendet die Fotos im Internet. Er speichert diese auf einer Internet-Seite. Die Internet-Seite ist für Pornos. Die Ex-Freundin hat **keine** Erlaubnis dafür gegeben.
- Ein Mann erstellt falsche Konten in den Sozialen Medien. Zum Beispiel auf Facebook. Die falschen Konten sind von seiner Frau. Er möchte damit seiner Frau schaden.



Mädchen und junge Frauen erleben Gewalt.

Sehr oft auch andere Formen von Gewalt:

- **Cyber-Grooming**
Das bedeutet:
Erwachsene wollen im Internet Kontakt zu Kindern und Jugendlichen haben. Sie möchten die Kinder und Jugendlichen kontrollieren. Und dadurch sexuelle Übergriffe planen. Und sie auch sexuell zu missbrauchen.
- **Doxxing**
Das bedeutet:
Private Informationen werden im Internet verbreitet. Zum Beispiel die Adresse. Oder die Telefonnummer. Das passiert **ohne** Erlaubnis!



• Hass-Nachrichten

Das bedeutet:

Mädchen und Frauen bekommen Nachrichten im Internet.

Sie werden in den Nachrichten beschimpft.

Und bedroht.

Und beleidigt.

Das passiert oft in den **Sozialen Medien**.



Hilfe und Unterstützung

In Österreich gibt es viele Hilfs-Angebote.

Die Angebote sind kostenlos.

Und unterstützen Mädchen und Frauen.

Zum Beispiel:

- Beratungsstellen für Frauen und Mädchen
- Gewalt-Schutz-Zentren
- Beratungsstelle #GegenHassImNetz
- Die Frauen-Help-Line gegen Gewalt.
Das ist die Nummer: 0800 222 555.



Bleibt nicht allein.

und holt euch Hilfe!

Über den **QR-Code** bekommt ihr mehr Informationen.

Zum Beispiel über **Cyber-Gewalt**.

Und Selbst-Verteidigung im Internet.

Es gibt auch eine Liste.

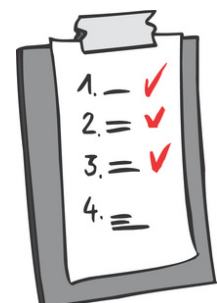
Auf dieser stehen alle Beratungs-Stellen für Frauen und Mädchen in Österreich.

Check-Liste:

Wie kann ich mich im Internet selbst verteidigen?

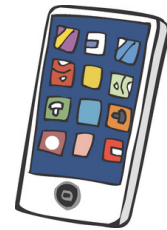
Übersicht der elektronischen Geräte erstellen

- Welche elektronischen Geräte gehören mir?
- Welche gehören meinen Kindern?
- Wer verwendet die elektronischen Geräte?



Elektronische Geräte sind zum Beispiel:

- Laptop
- Computer
- Tablet
- Handy
- Smartwatch



Erste Aufgaben für alle Geräte

- Ortungs-Dienste ausschalten.
Die findet man unter den Einstellungen zum Standort
- **Bluetooth** ausschalten.
- Unbekannte **Apps** und Programme löschen.
- Wenig Daten auf den Geräten speichern.
- Die **Cloud** mit einem starken Passwort sichern.



Was ich tun kann

- Eine sichere E-Mail-Adresse erstellen.
Das bedeutet: Niemand kennt das Passwort von dieser.
Und niemand kann auf diese zugreifen.
- Sichere Passwörter benutzen.
Und **Zwei-Faktor-Authentifizierung** verwenden.
- Im Internet in **privaten Sitzungen** surfen.
- Bei **Cyber-Gewalt**:
Hilfe holen.
Und Beweise sichern.



Wie ich mich wehren kann

Nutze für jedes Konto ein anderes
und sicheres Passwort.

So kann niemand deine E-Mails öffnen.

Oder dein Konto auf den **Sozialen Medien** öffnen.

Tipp: Ein Passwort-Manager hilft dir bei deinen Passwörtern.

Er speichert die Passwörter sicher.



Denke darüber nach:
Welche Geräte benutze ich?
Zum Beispiel:

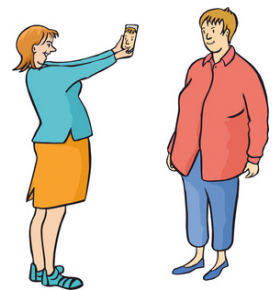
- Smartphone
- Laptop
- Smartwatch



Wer kann diese Geräte noch benutzen?

Denke auch darüber nach:

- Welche Fotos habe ich auf meinen Geräten?
- Mit wem teile ich diese Fotos?
- Wo teile ich diese Fotos?



Denn: Manche Daten
oder Fotos solltest du besser **nicht** teilen!

Ich brauche Hilfe

Du erlebst **Cyber**-Gewalt?
Rede mit jemandem darüber.
Und hole dir Hilfe!

Beratungsstellen helfen dir.
Die Hilfe ist kostenlos.



Wörterbuch

App

App ist ein englisches Wort.
Man spricht es so aus: Ep.
App bedeutet: Anwendung.



Eine App ist ein Programm für das Handy.

Bluetooth

Bluetooth spricht man so aus: Blu Tuth.
Elektronische Geräte können Bluetooth nutzen.
Die Geräte verbinden sich dann kabellos miteinander.
Das bedeutet: Nur mit einem Funk-Signal.

Zum Beispiel:

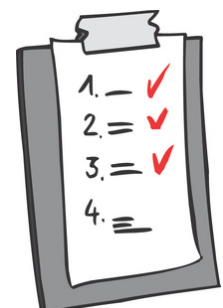
Du hast ein Bild auf deinem Handy.
Du möchtest das Bild an ein anderes Handy senden.
Das geht über Bluetooth.
Beide Handys müssen nah beieinander sein.
Beide Handys müssen das Bluetooth einschalten.
Und sich miteinander verbinden.
Das nennt man auch: koppeln.
Jetzt können sie Daten austauschen.



Check-Liste

Check ist ein englisches Wort.
Man spricht es so aus: Tschek.
Es bedeutet: Überprüfen.

Eine Check-Liste ist eine Liste.
Auf dieser Liste stehen Aufgaben.
Diese Aufgaben möchte man machen.
Mit der Check-Liste kann man überprüfen:
Wie viele Aufgaben hat man schon gemacht.



Cloud

Cloud ist ein englisches Wort.
Man spricht es so aus: Klaud.
Es bedeutet: Wolke.

Die Cloud ist ein Ort im Internet.
In der Cloud kann man Daten speichern.
Die Daten sind dann im Internet gespeichert.
Und **nicht** auf einem Gerät.



Cyber

Cyber spricht man so aus: Seiber.
Cyber ist ein englisches Wort.
Es bedeutet: Digital.

Cyber hat mit dem Computer zu tun.
Oder mit dem Internet.
Oder mit digitaler Technik.

Auch auf Deutsch sagt man Cyber.
Zum Beispiel: Cyber-Gewalt.

Mit Cyber-Gewalt sagt man:
Es gibt verschiedene Formen von Gewalt im Internet.
Die Gewalt ist oft gegen Frauen und Mädchen.
Und auch manchmal gegen Männer und Jungs.



Cyber-Grooming

Cyber spricht man so aus: Seiber.
Cyber ist ein englisches Wort.
Es bedeutet: Digital.

Grooming spricht man so aus: Gruuming.
Grooming ist ein englisches Wort.
Es bedeutet: Vorbereiten.
Oder Pflege.

Cyber-Grooming bedeutet:
Erwachsene wollen im Internet Kontakt
zu Kindern und Jugendlichen haben.
Sie möchten die Kinder und Jugendlichen kontrollieren.
Und dadurch sexuelle Übergriffe planen.
Und sie sexuell missbrauchen.

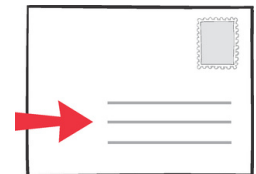


Erwachsene sagen zum Beispiel zu einem Kind:
Ich helfe dir Berühmt zu werden.
Du musst mir aber Bilder von dir senden.
Bilder auf denen du nackt bist.

Das ist strafbar!

Doxxing

Doxxing spricht man so aus: Dokxzing.
Doxxing bedeutet:
Private Informationen werden im Internet verbreitet.
Zum Beispiel die Adresse.
Oder die Telefonnummer.
Das passiert **ohne** Erlaubnis!



Hashtag #

Hashtag spricht man so aus: Häsch-täck.
Ein Hashtag ist ein Doppel-Kreuz #
zusammen mit einem Wort.
Zwischen dem Hashtag
und dem Wort ist **kein** Leer-Zeichen.



Ein Hashtag benutzt man oft in den Sozialen Medien.
Zum Beispiel:
Man sucht nach dem Wort #GemeinsamGegenCybergewalt
Man findet dann viele Beiträge
und Bilder zu dem Thema.

Private Sitzungen

Private Sitzungen gibt es im Internet.

Man nennt das auch: Inkognito-Modus.

In privaten Sitzungen werden **keine** Daten gespeichert.

- **Keine** Suchbegriffe.
- **Keine** Internetseiten.
- **Keine** Anmeldedaten
oder andere Dateien.



Das Gerät wird von mehreren Personen genutzt:

Die anderen Personen können die Daten **nicht** sehen.

Porno

Ein Porno kann ein Film sein.

Oder eine Zeitschrift.

In einem Porno werden nackte Menschen gezeigt.

Oft haben diese Menschen Sex miteinander.

Man sagt auch: Pornografie.

QR-Code

QR-Code ist eine Abkürzung.

QR bedeutet: Quick Response.

Quick ist ein englisches Wort.

Es bedeutet: Schnell.

Response ist ein englisches Wort.

Es bedeutet: Antwort.

Quick Response spricht man so aus: Kwik Rispons.

Code ist auch ein englisches Wort.

Es bedeutet: Kode.

Man spricht es so aus: Kod.

Ein Kode sind viele besondere Zeichen.

Mit den Zeichen möchte man Informationen weiter geben.

Es funktioniert wie eine Geheim-Sprache

Und nur bestimmte Menschen verstehen die Geheimsprache

Zum Beispiel: Man benutzt einen Kode im Computer.
Der Text sieht dann anders aus.
Aber: Alle die den Kode kennen,
können den Text lesen.

QR-Code spricht man so aus: Kuh-Er-Kod.

So sieht ein QR-Code aus:



Bestimmte Handys können den QR-Code lesen.
Das geht so:

- Man öffnet die Kamera am Handy.
- Und hält diese auf den QR-Code.
- Dann erscheint eine Internet-Seite.
- Diese Internet-Seite kann man öffnen.
- Und man bekommt mehr Informationen.

Soziale Medien

Soziale Medien sind Internet-Seiten.
Oder Apps.
Zum Beispiel:

- Facebook
- TikTok
- Instagram

Menschen können sich Nachrichten schreiben.
Oder Fotos und Videos senden.



Zwei-Faktor-Authentifizierung

Die Zwei-Faktor-Authentifizierung ist eine Sicherheits-Methode.

Diese Methode gibt es zum Beispiel:

Beim Geld-Automaten.

Oder im Internet.

Man möchte zum Beispiel Geld abheben.

Dann braucht man zwei Sachen:

Die Bank-Karte.

Und die Geheim-Nummer.



Im Internet gibt es das auch.

Wenn man sich zum Beispiel anmelden möchte.

Dann braucht man ein Passwort.

Und ein Handy mit einer App.



Herausgeber*innen:

Dachverband Frauen- und Mädchenberatung
Stumpergasse 41-43/II/R3, 1060 Wien
<https://dfmb.at>
office@dfmb.at

Das Copyright liegt bei den Autor*innen und dem Dachverband Frauen- und Mädchenberatung.
Alle Rechte vorbehalten.

Autorinnen:

Jenny-Kerstin Bauer, MA
Sophie Hansal, MA MA
Franziska Vesenmaier, MA

Layout

Franziska Vesenmaier, MA

Übersetzung in Leichte Sprache durch:

Büro für Barrierefreiheit – Access for All OG
info@accessforall.at | www.accessforall.at

Prüfgruppe:

Mensch Zuerst – People First Vorarlberg

Bilder:

© Reinhild Kassing (<https://leichtesprachebilder.de/>)

Logo:

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe. More information at <https://www.inclusion europe.eu/easy-to-read/>