

CYBER-GEWALT IST GEWALT! BLEIB NICHT ALLEINE

Hass, Sexismus und Gewalt gegen Frauen gibt es auch im Netz.

Jede 3. Frau erfährt mindestens einmal im Jahr digitale Gewalt - und das nicht nur durch Fremde. Ein großer Teil der Gewalt findet durch (Ex-)Partner statt. Die Verantwortung für (Cyber-)Gewalt liegt ausschließlich beim Täter! Doch es gibt Strategien und Techniken, um sich gegen Cyber-Gewalt zu wappnen und die eigene Selbstwirksamkeit im Netz zu steigern.

Passwörter schützen!

Verschiedene und sichere Passwörter helfen, damit sich niemand in deine E-Mail, Social Media-Konten etc. einloggen kann.

Tipp:
Mithilfe von Passwort-
Managern können
Passwörter sicher
gespeichert werden.

Gesetze gelten auch im Netz.

Auch im Internet hast du Rechte: Gewalt und sexuelle Belästigung sind strafbar - egal ob analog oder digital. Beratungsstellen und Gewaltschutzzentren helfen dir.

Übersicht über deine Geräte

Verschaffe dir einen Überblick über die Geräte, die du nutzt: Smartphone, Laptop, Smartwatch etc. Wer hat noch darauf Zugriff? Wo gebe ich Daten ab und wo ist es nicht notwendig?

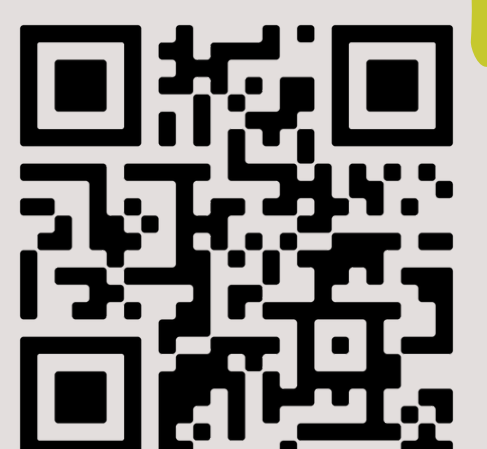
Du bist nicht allein!

Viele Frauen und Mädchen sind betroffen. Fälle von Cyber-Gewalt sind keine Einzelfälle. Tausche dich aus und wende dich an Unterstützungs- und Beratungseinrichtungen!

DIGITALE SELBSTVERTEIDIGUNG

Digitale Gewalt und Diskriminierung im Netz müssen aufhören!

Wir wollen ein feministisches und solidarisches Netz, in dem sich Frauen und Mädchen sicher und selbstbestimmt bewegen können. Das Netz ist auch für uns da!



**Gemeinsam
Gegen
Cyber-Gewalt**

DFMB
Dachverband Frauen-
und Mädchenberatung

**FRAUEN*
SERVICE**
BERATUNG BILDUNG FORSCHUNG

 **Bundeskanzleramt**
Gefördert aus den Mitteln des Bundeskanzleramts