

Was ist „digitale Gewalt“?

Vielleicht fragst du dich gerade, ob das, was du erlebst, Gewalt ist. Das geht vielen so. In unserer Gesellschaft wird digitale Gewalt noch immer heruntergespielt.

Gewalt ist, wenn Grenzen überschritten werden – sich über das Einverständnis hinweggesetzt wird. Digitale Gewalt kann gleichzeitig mit körperlicher sowie sexualisierter Gewalt erlebt werden.

Gerade in intimen Beziehungen erleben Menschen oft Gewalt. Über soziale Medien oder digitale Geräte werden Betroffene unter Druck gesetzt oder überwacht.



Kontakt:

Falls du Informationen oder Beratung suchst, melde dich gerne:



Hier findest du eine
Beratungsstelle in deiner Nähe:

www.frauen-gegen-gewalt.de/de/hilfe-vor-ort.html

Hier findest du
einen Frauenhausplatz:

www.frauenhaus-suche.de



Dieser Flyer wurde erarbeitet im Rahmen der Arbeit der Koordinierungsstelle digitale Gewalt Baden-Württemberg, Frauen helfen Frauen e.V. Heidelberg: koordinierung@fhf-heidelberg.de

Inhalt: Cordelia Moore und Tamara Tries
Gestaltung: ACB – Design & Kommunikation
© Heidelberg 2023, Frauen helfen Frauen e.V. Heidelberg

Finanziert aus Landesmitteln, die der Landtag Baden-Württemberg beschlossen hat.



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION



Frauen helfen
Frauen e.V.
Heidelberg

Was ist „digitale Gewalt“?



Möglichkeiten:

Digitale Gewalt hat viele Formen. Daher gibt es auch keine allgemeine Lösung. Welche Möglichkeiten du hast, hängt davon ab, was genau dir passiert ist.

Beratungsstellen können dir dabei helfen

- zu verstehen, dass das, was du erlebst, Gewalt ist.
- mit Gefühlen umzugehen, die durch die Gewalt hervorgerufen werden.
- herauszufinden, ob du die Person anzeigen willst, die Gewalt ausübt.
- Personen zu blockieren, damit sie dich nicht weiter kontaktieren können.
- dir helfen, deine Situation einzuordnen und mögliche nächste Schritte zu besprechen.



Formen

- Stalking (Nachstellen) über digitale Medien: etwa über Messenger, soziale Medien, GPS-Geräte, Kameras
- Sexualisierte Gewalt über digitale Medien: etwa über Fotos, Videos, Textnachrichten

Beispiele für digitale Gewalt

- das Handy kontrollieren
- eine andere Person zwingen, Passwörter zu teilen
- intime Fotos weiterleiten, die innerhalb der Beziehung geteilt wurden.
- heimlich beim Sex filmen
- Überwachungs-Apps auf dem Handy installieren
- Kameras zur Überwachung in der Wohnung installieren
- Zugang zu Messenger-Account verschaffen und Chat-Nachrichten mitlesen
- Ortung über GPS-Geräte (z. B. Apple AirTags)
- Wiederholte Anrufe oder Nachrichten, auch nach einem Kontaktabbruch

Was können Folgen von digitaler Gewalt sein?

- Gefühle wie Angst, Wut, Traurigkeit, Schuld oder Scham
- Verunsicherung
- Gefühl von Hilflosigkeit
- Misstrauen gegenüber anderen Menschen oder digitalen Medien
- Verringertes Selbstwertgefühl

„Erste Hilfe“

Es ist nicht deine Schuld. Die Verantwortung trägt die Person, die Gewalt ausübt.

Es ist dein Recht, intime Fotos von dir selbst zu machen und diese mit jemandem zu teilen. Die Person darf solche Fotos dann nicht einfach weiterleiten, ohne dass du das willst.

Niemand darf dich heimlich filmen oder überwachen. Es ist auch nicht ok, wenn jemand dich immer wieder kontaktiert, obwohl du deutlich gesagt hast, du möchtest das nicht.

Du musst diese Situation nicht allein durchstehen. Es kann helfen, darüber zu reden. Beratungsstellen können dich dabei unterstützen, herauszufinden, was du in deiner Situation jetzt tun kannst.