

Warum ist es wichtig, auch die digitale Ebene bei einer Trennung zu beachten?

In Beziehungen sind wir oft nicht nur im physischen Raum miteinander verbunden. Bei einer Trennung sind daher nicht nur Punkte wie der Auszug aus der gemeinsamen Wohnung zu beachten. Auch die digitale Trennung ist wichtig, damit der Zugriff auf deine Accounts nicht ausgenutzt werden kann.

Gewalt in einer Beziehung könnte sich digital bei einer Trennung so auswirken:

- Nachrichten werden aus deinem Facebook-Messenger an Bekannte geschickt, um dich bloßzustellen.
- Intime Fotos werden aus deiner iCloud heruntergeladen, um dich später damit zu erpressen.
- Wichtige Unterlagen wie Kontoauszüge oder Verträge werden von deinem Computer gelöscht.
- Deine E-Mails werden heimlich mitgelesen, um herauszufinden, wo deine neue Wohnung oder dein neuer Job ist.
- ...



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

Schritte einer sicheren Trennung: auch digital klare Verhältnisse schaffen



Trennungen sind emotional schmerzhaft und schwierig. Meist passiert eine Trennung nicht von heute auf morgen, sondern in verschiedenen Phasen und Schritten. Diese können durch Planung, Vorbereitung und Unterstützung erleichtert werden. Besonders in Beziehungen, in denen Gewalt ausgeübt wurde oder wenn man diese befürchtet, kann ein guter Plan Sicherheit bieten. Es geht dabei nicht immer um körperliche Gewalt. Auch wenn Kontrolle ausgeübt, jemand unter Druck gesetzt oder die eigenen Grenzen überschritten werden, ist das Gewalt.

Du möchtest dich trennen oder bist bereits getrennt und befürchtest, dass dein/e Partner*in aggressiv, manipulativ oder grenzüberschreitend reagieren könnte? Wende dich an eine Beratungsstelle: Diese kann dich dabei unterstützen, die nächsten Trennungsschritte vorzubereiten und Möglichkeiten zu besprechen, wie du dich schützen kannst.



So sorgst du für deine digitale Sicherheit:

Achtung: Wenn du diese Schritte gehst, kann es sein, dass dein/e (Ex-)Partner*in das mitbekommt. Das kann zu einer Eskalation der Gewalt führen. Solltest du das befürchten, sprich unbedingt vorher mit einer Beratungsstelle. Wenn du Kinder hast, denk daran, auch deren Geräte und Accounts mit abzusichern.

Geräte

Hatte dein/e Partner*in Zugriff auf: Handy, Computer, Tablet, WLAN-Router, Smart-Geräte (wie Smartwatch)? Wenn du Gewalt in Folge der Trennung befürchtest, setze deine Geräte auf Werkeinstellungen zurück. Dann hat niemand anderes mehr Zugriff darauf.

Daten sichern

Wo sind deine wichtigen Unterlagen aufbewahrt? Wenn sie in einer Cloud sind, kannst du das Passwort ändern. Du kannst aber auch die Dokumente auf einem Datenträger (USB-Stick, externe Festplatte) sichern und diesen an einem sicheren Ort aufbewahren (z. B. bei einer Freundin).

Accounts / Konten

Überlege welche wichtigen Konten und Accounts du hast. Ein paar Beispiele:

- E-Mail-Konto / iCloud / Google Account / Banking-App
- Gesundheits-Apps (z. B. Krankenkasse)
- Fitness-Apps (vor allem, wenn du deinen Standort darüber teilst)
- Social Media (z. B. Instagram, Facebook, TikTok, LinkedIn)

Schritte, um deine Accounts zu sichern:

- **Passwörter ändern:** Benutze unbedingt ein sicheres Passwort! Wenn du hier unsicher bist, wende dich an eine Beratungsstelle.
- **Sicherheitseinstellungen überprüfen:** Oft gibt es die Möglichkeit, dein Profil auf „privat“ zu stellen, damit andere deine Beiträge nicht sehen können.
- **Zugriff beschränken:** Bei Messengern (z. B. WhatsApp, Telegram, Signal) kannst du überprüfen, ob andere Geräte Zugriff auf dein Konto haben. Diese „verknüpften Geräte“ kannst du löschen, damit niemand mehr mitlesen oder deinen Standort herausfinden kann.

Wichtig: Befürchtest du, dass dir jemand nachstellen wird? Wenn die Person deinen neuen Standort nicht kennen darf, sind vielleicht noch zusätzliche Schritte notwendig, um deine Sicherheit zu gewährleisten. Lass dich dafür unbedingt von einer Beratungsstelle begleiten.