Was tun bei digitaler Gewalt?



Informationen und Hilfe
für Frauen und queere Menschen

Liebe Interessierte,

Gewalt gegen Frauen, Mädchen und queere Menschen findet zunehmend mit Hilfe von Geräten wie Smartphones oder Standorttrackern und im digitalen Raum statt. Die Gleichstellungsstelle der Stadt Bielefeld hat deshalb diesen Wegweiser für Betroffene erstellt. Hier findest Du Anlaufstellen vor Ort, Informationen über häufige Gewaltformen, Internetadressen mit weiteren Informationen und erste Tipps für die Technik-Sicherheit und Beweissicherung.

Gewalt bleibt nicht im digitalen Raum. Wende dich an Fachberatungsstellen, wenn du Unterstützung und Hilfe benötigst. **Wenn Du in akuter Gefahr bist, ruf die Polizei: 110.**

Was kann ich tun bei digitaler Gewalt?

Es gibt viele Formen von Gewalt, die mit Technik oder im digitalen Raum stattfinden. Auf diesem kurzen Flyer können wir nicht alle beschreiben. Informationen zu digitalen Gewaltformen wie **Identitätsdiebstahl, Doxxing, Hatespeech und Cybermobbing** findest Du auf der Internetseite ↘ *Digitale Gewalt – Aktiv gegen digitale Gewalt.*

Egal was dir passiert: **Wenn Du etwas als übergriffig empfindest oder Dich etwas belastet, darfst Du dir Unterstützung holen.** Vertraue Deinem Bauchgefühl!



Mein Partner weiß, wo ich bin, was ich online mache und mit wem ich in Kontakt bin. Er verbreitet Lügen über mich und bedroht mich und meine Familie.

(Cyber-)Stalking

... ist unter anderem:
Überwachung, Ortung, Verfolgung, Kontrolle, Verleumdung, Bedrohung, ...

Was kann ich tun?

- Unterstützung suchen: Bei Fachberatungsstellen, Freund*innen oder anderen Vertrauenspersonen
- Beweise sichern: Stalking-Tagebuch führen
- Geräte und Accounts sicherer machen (siehe Technik-Sicherheit)

Bildbasierte sexualisierte Gewalt und Deepfakes

*Mein Ex sagt, wenn ich nicht zu ihm zurückkomme, schickt er ein Nacktbild von mir an meine Chefin und meine Kolleg*innen.*

… sind unter anderem:

- Intime Bilder einer anderen Person ohne Einverständnis weiterleiten und veröffentlichen.
- Heimlich Menschen in intimen Situationen filmen.
- Mit KI Bilder oder Videos von einer anderen Person erstellen, die z. B. sexuelle Inhalte darstellen.
- Eine Person unter Druck setzen und damit drohen, ein Bild oder Video zu veröffentlichen, um sie zu etwas zu zwingen.

Ein Klassenkamerad hat mit KI ein Nackt-Video von mir gemacht und im Internet hochgeladen.

Was kann ich tun?

- Unterstützung suchen: Bei Fachberatungsstellen, Freund*innen oder anderen Vertrauenspersonen
- Dokumentieren und Beweise sichern
- Webseite kontaktieren: Bilder/Videos melden und löschen lassen
- Rechtliche Möglichkeiten prüfen, z. B. Unterlassungsansprüche
- Die Online-Dienste ↘ ***Stop NCII*** und ↘ ***Take it down!*** helfen dabei, Bilder von bestimmten Plattformen zu entfernen und den erneuten Upload zu erschweren



Ich werde online sexuell belästigt und bedrängt. Ich bekomme Dickpics.

Sexuelle Belästigung online

... ist unter anderem:

- Unerwünschte Aufforderungen zu Sex
- Sexualisierte Kommentare
- Intime Bilder schicken, ohne vorher zu fragen, ob die Person das möchte

Was kann ich tun?

- Dokumentieren und Beweise sichern
- Account der Plattform melden
- Account blockieren
- Privatsphäre-Einstellungen prüfen und ggf. anpassen

↘ *Dickstinction Link in Bio – HateAid*

Wo finde ich Hilfe in Bielefeld?

Gewaltbezogene Fachberatung für Frauen:

↘ *Frauennotruf Bielefeld e. V.* | 0521 124248
↘ *Psychologische Frauenberatung e. V.* | 0521 121597

Frauenhäuser

↘ *Frauen helfen Frauen* | *Frauenhaus e. V.* | 0521 177376
↘ *Frauenhaus* | *AWO Kreisverband Bielefeld e. V.* | 0521 5213636

Gewaltbezogene Fachberatung für Mädchen & junge Frauen

↘ *Mädchenhaus Bielefeld e. V.* | 0521 173016
↘ *EigenSinn e. V.* | 0521 133796
↘ *Wildwasser Bielefeld e. V.* | 0521 175476

Gewaltbezogene Fachberatung für Queere Personen

↘ *Gleichstellungsstelle Stadt Bielefeld* | 0521 516334

Wo finde ich Infos & Hilfe im Internet?

↘ *aktiv-gegen-digitale-gewalt.de*
(Informationen für Betroffene zu häufigen Gewaltformen, der Rechtslage, Technik-Sicherheit und Links zu anderen Anlaufstellen)

↘ *hateaid.org*
(Beratung, rechtliche Unterstützung & Prozess-kostenfinanzierung bei Gewalt im digitalen Raum)

↘ *hatefree.de*
(Juristische Erstberatung bei digitaler Gewalt)

↘ *antistalking.haecksen.org*
(Anleitungen für die IT-Sicherheit bei Cyberstalking)

↘ *anti-stalking-projekt.de*
(Informationen über Stalking und digitale Trennung)



Technik-Sicherheit (bei Trennung)

Wenn Du den Verdacht hast, dass dein*e (Ex-)Partner*in Dein Handy überwacht, ist die einfachste Lösung, ein neues zu kaufen. **Wichtig:** Setze das neue Handy mit einer neuen Apple-ID/einem neuen Google-Account auf und **übertrage keine Daten vom alten Smartphone!**



Falls das nicht geht oder Du das Gerät nicht wechseln möchtest, such am besten eine Beratungsstelle auf. Diese kann Dir erklären welche Optionen Du hast. **Wenn Du etwas an deinem Gerät änderst, vernichtest Du Beweise.** Das kann später ein **Problem** sein, wenn Du Dich beispielsweise entscheidest, **Strafanzeige** zu erstatten.

Tipp: Wenn Du Sorge hast, dass jemand Dich digital überwacht, rufe die folgenden Websites nicht mit Deinem eigenen Handy oder Rechner auf. Du kannst **öffentliche PCs** nutzen, beispielsweise in der Stadtbibliothek, **oder eine*n Freund*in fragen,** ob Du dafür ihr*sein Smartphone nutzen kannst. Nutze entweder bei der Suche den **„privaten Modus" des Browsers** oder **lösche** danach d**ie aufgerufenen Websites aus der Chronik.**

Tipps für ein sicheres Smartphone:
↘ *aktiv-gegen-digitale-gewalt.de*

Technische Tipps und Anleitung bei Cyberstalking:
↘ *antistalking.haecksen.org*

Checkliste „digitale Trennung":
↘ *anti-stalking-projekt.de*

Beweise sichern und dokumentieren

Bevor Du Nachrichten oder Bilder löscht oder sie bei einer Plattform meldest, solltest Du sie dokumentieren. **Am besten machst Du einen Screenshot, speicherst diesen sicher ab und druckst ihn aus.** Mache im Zweifel **mehrere Screenshots,** damit die digitale Gewalt umfassend belegt ist.

Wichtig ist, dass erkennbar ist, **was** veröffentlicht wurde, **auf welcher Plattform** (URL speichern!)**, Datum und Uhrzeit, Account-Namen, Zeug*innen** und **wann** und wie die **Beweise gesichert wurden.** Du kannst außerdem ein **Gewalttagebuch** führen, indem Du alle Übergriffe dokumentierst.

Ein **How To Rechtssichere Screenshot** findest du auf der Seite von
↘ Rechtssichere Screenshots erstellen: Wie geht das? – HateAid





Rechtliche Möglichkeiten

Manche Formen digitaler Gewalt sind strafbar. Oft gibt es auch zivilrechtliche Möglichkeiten, gegen digitale Übergriffe vorzugehen. **Es ist immer sinnvoll, sich rechtlich beraten und gegebenenfalls anwaltlich vertreten zu lassen.**

Du darfst frei entscheiden, ob du rechtlich gegen Gewalt vorgehen möchtest. Rechtliche Mittel können sehr wirksam sein, aber auch psychisch und finanziell belasten. Wenn Dir die Entscheidung schwer fällt, kannst Du Dich zuerst an eine **Beratungsstelle** wenden. Dort wird Dir erklärt, wie das funktioniert, was die Vor- und Nachteile sind und wie man finanzielle Unterstützung für Prozesskosten beantragen kann.

Impressum



Herausgeberin:

Stadt Bielefeld
Gleichstellungsstelle

Verantwortlich für den Inhalt:
Agnieszka Salek | 0521 51–2018
Gestaltung: Atelier | Verena Wiesemann
Stand: 1. Auflage, November 2026

Der Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe informiert auf der Website *aktiv-gegen-digitale-gewalt.de* zugänglich über Formen digitaler Gewalt, Handlungsmöglichkeiten und die Rechtslage. Wir haben uns an den Formulierungen und Inhalten orientiert und danken dem bff für die Erlaubnis, diese zu verwenden.

Gefördert durch:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen