



HILFREICHE HINWEISE & TIPPS BEI

DIGITALER GEWALT

ÜBER DIE OPFERHILFE HAMBURG

Die Opferhilfe Hamburg e.V. bietet professionelle Beratung für Betroffene von Straftaten an. Unser Team besteht aus psychologischen und ärztlichen Psychotherapeuten:innen. Wir unterstützen Sie, nach dem Erleben einer Straftat oder eines Unfalls Ihr psychisches Gleichgewicht wiederzufinden.

Unser Beratungsangebot umfasst:

- Unterstützung in Krisen
- Psychologische Beratung
- Stabilisierung
- Information

Wir beraten, unterstützen und informieren:

- Erwachsene ab 18 Jahre, die Opfer einer Straftat oder eines Unfalls geworden sind
- deren Angehörige und Freund:innen sowie Zeug:innen einer Straftat
- vertraulich und unterliegen der Schweigepflicht
- kostenfrei und anonym

Wir unterstützen Sie:

- in aktuellen Krisen
- bei der Bewältigung von psychischen, sozialen und rechtlichen Folgen von Gewalt
- durch Informationen zu Behandlungswegen und Traumatherapie
- durch gezielte Weiterverweisung an andere Unterstützungsangebote und Einrichtungen

EINFÜHRUNG

Liebe Leser:in,

in unserer Beratungsarbeit erleben wir sehr häufig, wie belastend es sein kann, von Digitaler Gewalt betroffen zu sein. Der Begriff `Digitale Gewalt` ist ein Sammelbegriff für viele unterschiedliche Gewaltformen, die über digitale Medien stattfinden. Es wird von digitaler Gewalt gesprochen, wenn Personen über digitale Medien zum Beispiel beleidigt, bloßgestellt, isoliert, beschimpft, erpresst oder bedroht werden.

Um Sie zu unterstützen, haben wir in diesem Flyer die wesentlichen Hinweise und Tipps zusammengestellt. Hierzu gehören Informationen über Hintergründe, Folgen, Handlungsempfehlungen und rechtliche Möglichkeiten.

Vereinbaren Sie gern einen Beratungstermin bei uns. Gerne unterstützen wir Sie bei der Klärung Ihrer ganz persönlichen Anliegen.

KONTAKT

Für eine telefonische Beratung rufen Sie uns gerne während unserer Bürozeiten unter 040 / 38 19 93 an. **Die aktuellen Zeiten finden Sie auf unserer Homepage.** Persönliche Beratungen sind nach telefonischer Erstberatung möglich. Wir bieten keine Beratung per E-Mail an.

OPFERHILFE HAMBURG E.V.

📍 Paul-Nevermann Platz 2-4 • 22765 Hamburg

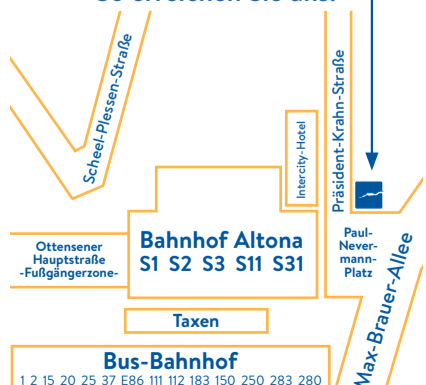
☎ 040 / 38 19 93

📞 040 / 389 57 86

✉ mail@opferhilfe-hamburg.de

🏠 www.opferhilfe-hamburg.de

So erreichen Sie uns:



Gefördert durch:



HINTERGRÜNDE

Die Anonymität des Internets erleichtert übergreifiges Verhalten und macht die Täter:innen dabei häufig besonders aggressiv. Digitale Gewalt ist genauso ernst zu nehmen wie Gewalt im „echten“ Leben. Die Betroffenen können genauso stark belastet sein und unter den Folgen der Gewalt leiden.

In unserer Beratungsstelle begegnen uns unterschiedliche Ausprägungen von digitaler Gewalt. Vielfach kommt es (unter anderem) zu:

- ungewollter Verbreitung von Bildmaterialien
- Beschimpfungen
- Bedrohungen
- Cybermobbing
- Cyberstalking
- Identitätsdiebstahl

FOLGEN

Digitale Gewalt beeinträchtigt Menschen sehr unterschiedlich. Die Digitale Grenzverletzung erschüttert vor allem auf der psychischen Ebene.

Betroffene von Digitaler Gewalt berichten häufig von folgenden Symptomen:

- Ängste
- depressiven Verstimmungen und Stimmungsschwankungen
- Vermeidung rauszugehen, das Haus/ die Wohnung nicht mehr verlassen wollen
- Gefühle von Kontrollverlust
- Scham
- ständige mentale Beschäftigung mit den Täter:innen
- Schlafstörungen
- Unruhe
- Schreckhaftigkeit

HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

1. Sprechen Sie mit vertrauten Menschen über Ihre Situation.
2. Lassen Sie sich professionell beraten.
3. Ändern Sie ggf. Ihre eigenen Einstellungen und Zugänge auf Ihren digitalen Geräten
4. Blockieren Sie Personen, zu denen Sie keinen Kontakt mehr haben wollen.
5. Speichern oder sichern Sie die übergreifigen Inhalte als mögliche Beweismittel.
6. Räumen Sie sich genügend „gewaltfreie Zeit“ ein: Damit Sie nicht ständig mit diesen Nachrichten, Bildern oder Videos konfrontiert sind, können Sie diese auf externe Speichermedien ziehen, Unterordner einrichten oder die ausgedruckten Seiten an einem Ort aufbewahren, der Sie in Ihrem Alltag nicht daran erinnert.
7. Schulen Sie ihre eigenen digitalen Kompetenzen. Es ist gut zu wissen, wie welche Informationen ins Internet oder zu anderen Menschen gelangen und welche Folgen das haben kann.

Nutzen Sie die Möglichkeit einer kostenfreien persönlichen Beratung, um Ihre Situation in aller Ruhe zu besprechen und nächste Schritte zu planen. Manchmal geht es auch erst einmal nur darum, mit jemandem zu sprechen und sich zu entlasten. Für Formen von Stalking verweisen wir auch auf unser gesondertes Informationsblatt und Broschüren.

RECHTLICHES

Die meisten Formen von digitaler Gewalt sind Straftaten. Bei der Polizei können Beleidigungen, üble Nachrede, Verleumdung, Bedrohung, Stalking oder Nötigung über digitale Medien angezeigt werden. Bild-, Film- und Tonaufnahmen im Privatbereich dürfen nur mit Einverständnis der gezeigten Person gemacht, weitergegeben bzw. ins Internet gestellt werden. Ein Verstoß dagegen ist strafbar.

Es gibt die Möglichkeit bei Gericht ein Kontakt- und Näherungsverbot zu beantragen. Dazu müssen Sie die digitale Belästigung vorzeigen und müssen beweisen, dass Sie dem/der Täter:in einmalig und unmissverständlich klar gemacht haben, dass Sie keinen Kontakt möchten und er oder sie Sie nicht weiter kontaktieren soll.

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieses Flyers wurden von der Opferhilfe Hamburg sorgfältig zusammengestellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen.