



OPFERHILFE HAMBURG
BERATUNG BEI GEWALT & TRAUMA

HILFREICHE HINWEISE & TIPPS

DIGITALE GEWALT

EINFÜHRUNG

Liebe Lesende,

in unserer Beratungsarbeit erleben wir täglich, wie belastend das Erleben digitaler Gewalt sein kann. Der Begriff `digitale Gewalt` ist ein Sammelbegriff für viele unterschiedliche Gewaltformen, die über digitale Medien stattfinden, zum Beispiel: Beleidigen, Bloßstellen, Isolieren, Beschimpfen, Erpressen, Bedrohen.

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

Vereinbaren Sie gern einen Beratungstermin bei uns. Wir unterstützen Sie bei der Klärung Ihrer persönlichen Anliegen.

ÜBER DIE OPFERHILFE HAMBURG

Wir bieten professionelle Beratung für Betroffene von Gewalttaten und schweren Unfällen. Unser Team besteht aus psychologischen und ärztlichen Psychotherapeut:innen. Wir unterstützen Sie, nach einem traumatischen Erlebnis Ihr psychisches Gleichgewicht wiederzufinden.

Unser Beratungsangebot umfasst:

■ Unterstützung in Krisen ■ Psychologische Beratung ■ Stabilisierung ■ Information

Wir beraten:

■ Erwachsene ab 18 Jahren, die im Laufe ihres Lebens von einer Straftat oder einem Unfall betroffen waren ■ Bezugspersonen sowie Zeug:innen einer Straftat ■ vertraulich und unterliegen der Schweigepflicht ■ kostenfrei und auf Wunsch anonym

Wir unterstützen Sie:

■ in aktuellen Krisen ■ beim Umgang mit psychischen, sozialen und rechtlichen Folgen von Gewalt (Hinweis: dies ersetzt keine juristische Beratung) ■ durch Informationen zu therapeutischen Behandlungswegen und Traumatherapie ■ durch gezielte Weiterverweisung an andere Unterstützungsangebote und Einrichtungen

KONTAKT

Rufen Sie uns gern während unserer Telefonzeit unter **040 / 38 19 93** an. Persönliche Beratungen sind nach einem telefonischen Erstkontakt möglich. Wir bieten keine Beratung per E-Mail an.



OPFERHILFE HAMBURG
BERATUNG BEI GEWALT & TRAUMA

OPFERHILFE HAMBURG E.V.

- 📍 Paul-Neumann Platz 2-4
22765 Hamburg
- 📞 040 / 38 19 93
- 📠 040 / 389 57 86
- ✉️ mail@opferhilfe-hamburg.de
- 🏠 www.opferhilfe-hamburg.de

Gefördert durch:



HINTERGRUND

Die Anonymität des Internets erleichtert übergreifendes Verhalten. Digitale Gewalt ist genauso ernst zu nehmen wie andere Gewaltformen. Die Betroffenen können genauso stark belastet sein und unter den Folgen der Gewalt leiden.

In unserer Beratungsstelle begegnen uns unterschiedliche Formen digitaler Gewalt, unter anderem:

- ungewollte Verbreitung oder Zusenden von Bildmaterialien (z.B. dick pics)
- sammeln und verbreiten persönlicher Daten (Doxxing)
- Beschimpfungen
- Bedrohungen
- Cybermobbing
- Cyberstalking
- Identitätsdiebstahl

PSYCHISCHE FOLGEN

Digitale Gewalt kann Menschen unterschiedlich beeinträchtigen. Viele Betroffene berichten von:

- Ängsten
- depressiven Verstimmungen und Stimmungsschwankungen
- Vermeidung rauszugehen, das Haus/ die Wohnung nicht mehr verlassen wollen
- Gefühle von Kontrollverlust
- Scham
- ständige gedankliche Beschäftigung mit den Tatpersonen
- Schlafstörungen
- Unruhe
- Schreckhaftigkeit

HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

1. Sprechen Sie mit vertrauten Menschen über Ihre Situation – aktivieren Sie Unterstützung.
2. Blockieren Sie Personen, zu denen Sie keinen Kontakt mehr haben wollen.
3. Ändern Sie ggf. Ihre eigenen Einstellungen und Zugänge auf Ihren digitalen Geräten.
4. Melden Sie die Gewalt bei der Plattform.
5. Speichern oder sichern Sie die übergreifigen Inhalte als mögliche Beweismittel (z.B. mithilfe von Haiteaid.org).
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.

Wir empfehlen Ihnen professionelle Unterstützung. Nutzen Sie die Möglichkeit einer kostenfreien persönlichen Beratung. Wir unterstützen Sie dabei, sich stabiler zu fühlen und Ihren Alltag wieder bewältigen zu können. In den Gesprächen können Sie sich entlasten und Kraft sammeln. Wir nehmen Sie ernst und richten uns nach Ihren Anliegen und Bedürfnissen.

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 z.B. Beleidigungen, üble Nachrede, Verleumdung, Bedrohung, Stalking, Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung 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.

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.