

Wie kann ich mich digital selbstverteidigen?

Digitale Selbstverteidigung hilft, um sich vor Cyber-Gewalt zu schützen. Mit den richtigen Maßnahmen kannst du deine Daten und Geräte besser absichern.

1. Sichere Passwörter erstellen und verwalten

Ein Passwort ist die erste und wichtigste Sicherheitshürde in der digitalen Welt. Hier sind ein paar Tipps für einen sicheren und leichten Umgang mit Passwörtern:

- **Länge und Komplexität:** Ein gutes Passwort hat mindestens 16 Zeichen und enthält Groß- und Kleinbuchstaben, Zahlen und Sonderzeichen.
- **Individuell:** Nutze für jedes Konto ein eigenes Passwort. Keine Wiederholungen!
- **Passwort-Manager:** Spezielle Programme wie bspw. **KeePassXC** helfen, Passwörter sicher zu speichern. So musst du dir nur noch ein Master-Passwort merken.

Achtung:

Eine eigene, sichere E-Mail-Adresse ist wichtig, weil man sie zur Verwaltung der meisten Online-Dienste braucht. Frauen/Mädchen, die von Gewalt betroffen sind, müssen deshalb eventuell eine neue E-Mail-Adresse einrichten und diese bei allen vorhandenen Online-Konten ändern.

2. Geräte und Apps absichern

- **Aktualisierungen:** Halte deine Software, Apps und Betriebssysteme immer auf dem neuesten Stand. Sicherheitsupdates schließen Schwachstellen.
- **Vorsicht bei App-Berechtigungen:** Installiere nur vertrauenswürdige Apps und prüfe, welche Zugriffsrechte sie haben.

3. Digitale Kommunikation schützen

- **Verschlüsselte Messenger:** Nutze Apps wie **Signal** oder **Threema**, die sichere Ende-zu-Ende-Verschlüsselung bieten.
- **Social Media absichern:** Setze deine Profile auf privat und überprüfe regelmäßig die Freundesliste.

4. Standort- und Datensicherheit

- **GPS-Tracking verhindern:** Schalte Standortdienste aus, wenn sie nicht benötigt werden.
- **Cloud-Dienste absichern:** Stelle sicher, dass niemand Zugriff auf deine iCloud oder Google Drive hat. Deaktiviere Funktionen wie „Find My iPhone“, wenn sie missbraucht werden könnten.



Digitale Selbstverteidigung ist kein einmaliger Schritt, sondern ein laufender Prozess. Mit diesen Maßnahmen kannst du dich sicherer im Netz bewegen. Klar ist: Bei Gewalt trägt immer die gewaltausübende Person die Verantwortung.