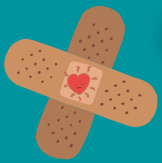
MÄDCHENHAUS OLDENBURG e.V.

maedchen STORYS

Erste Hilfe

zur digitalen Selbstbehauptung
für Mädchen* und junge Frauen*



maedchen STORYS

Impressum

Mädchenhaus Oldenburg e.V.
Alexanderstr. 65, 26121 Oldenburg
Vereinsregister VR 1963

Datum der Veröffentlichung: 11/2025

Copyright: Mädchenhaus Oldenburg e.V.
Verfasserin: Annika Bremer

V.i.S.d.P.: Doris Beel

Inhaltsverzeichnis

Worum geht es hier?	S. 4
Gewalt Beispiele	S. 6
Täterstrategien	S. 7
Handlungsstrategien	S. 10
Falschnachrichten	S. 19
online Dating	S. 21
Sexting	S. 23
Digitale Zivilcourage	S. 25
Passwörter	S. 27
In-App-Käufe	S. 28
Unterstützungsangebote	S. 29

Einleitung
Warum für Mädchen*

Die folgenden Texte sind für Mädchen* und junge Frauen* gedacht.
Das ist extra so! Alle anderen dürfen gerne mitlesen.

Mädchen* sind öfter von digitaler Gewalt betroffen.
Sie werden stärker beleidigt, belästigt und ausgerenzt.
Daher braucht es mädchenspezifische Angebote für
Prävention und Beratung von online Angriffen.

Wir nutzen das Gendersternchen (*) hinter dem
Begriff "Mädchen", um einen vielfältigen Blick
auf das Mädchen*-Sein zu legen.
Mädchen* sind alle, die eins sein
müssen, können, wollen, dürfen.

Worum geht es hier?

In diesem Heft geht es um digitale Gewalt.
Das ist Gewalt, die im Internet oder über das Smartphone passiert. Digitale Gewalt ist echte Gewalt.
Auch wenn du nicht betroffen bist, ist es gut, Bescheid zu wissen. Die folgenden Seiten können dir helfen, wenn du welche kennst, die von digitaler Gewalt betroffen sind oder du selbst es erlebst.
Es werden Beispiele und unangenehme Situationen aus sozialen Medien beschrieben.
Es gibt erste Schritte, was du tun kannst. Es gibt Tipps und Tricks, wie du dich mit wenig Aufwand wehren und schützen kannst. Du lernst einfache Möglichkeiten der digitalen Selbstbehauptung kennen.

Digitale Gewalt fängt da an, wo DEINE Grenze überschritten wird.

Wenn DU verletzt wirst, oder etwas ekelig findest, hast du das Recht, dich zu verteidigen und zu schützen.

Gewalt hat viele Gesichter.
In den meisten Fällen kennst du die Gesichter persönlich.

Deine Grenze wurde nicht respektiert?
Dann ist das Gewalt.

Was kann passieren?

Hier ein paar Beispiele für digitale Gewalt:

Cybermobbing
wiederholtes Fertigmachen im Netz

Cyberharassement
Belästigung, Anmache im Netz

Cybergrooming
sexualisierte Ansprache, Übergriffe

Identitätsdiebstahl
Fakeprofile, Hass-Accounts

Stalking
wiederholte nervige Kontaktaufnahme, Überwachung, Beobachtung

Täterstrategien oder:
Wie machen Leute sowas?!

Das gemeine an Netzangriffen ist, dass die Täter*innen deine Reaktion nicht direkt mitbekommen. Deshalb fühlen sich Täter*innen sicher und trauen sich, besonders fies zu sein.

Oft herrscht eine scheinbare Anonymität. Das heißt, Täter*innen denken, sie werden nicht erwischt oder ihnen kann nichts passieren. Für sie fühlt es sich gut oder mächtig an, andere fertig zu machen. Daran ist aber nichts Starkes.

Betroffene digitaler Gewalt denken manchmal, dass es "nicht so schlimm sei" oder "man eh nichts machen kann". Das stimmt aber nicht!

Digitale Gewalt ist genauso schlimm wie andere Gewalt und nicht erlaubt.

Sexualisierte digitale Gewalt passiert vor allem aus erstmal netten Kontakten, die sich später in eine ekelige Richtung entwickeln. Täter*innen (meistens männlich) gehen häufig so vor: Sie bauen Vertrauen auf, machen Komplimente und nutzen eine jugendliche Sprache. Ihre Fragen werden allmählich intensiver und privater. Zur Strategie gehört, dich zu isolieren, zum Schweigen zu bringen und zu erpressen. Dadurch wirst du abhängig und ängstlich gemacht.

Typische Sätze, die zu Täterstrategien gehören:

"Das bleibt unser Geheimnis"

"Stell dich nicht so an"

"Du bist doch kein Kind mehr"

"Sei nicht undankbar"

"Wenn du das weitersagst, dann...."

Hä, und was kann ich jetzt tun???

PS: Diese Reihenfolge musst du nicht einhalten.
Mach' dein Ding draus.

1. Darüber sprechen

Du musst diese Situation nicht alleine durchstehen.

Suche eine vertraute Person:
Zum Beispiel deine Eltern, eine*n Freund*in,
Geschwister, Schulsozialarbeiter*in,
Vertrauenslehrkraft, Beratungsstelle...
eine Person, die dir zuhört.

Du darfst nach Hilfe und Unterstützung fragen.
Verteile die Last auf mehrere Schultern.
Erzähle, was dir passiert ist.

Hilfe holen ist mutig und stark!

2. Behaupte dich

Melden, löschen, blocken, sperren!
Das ist das 1x1 der digitalen Selbstverteidigung.
Das geht in (fast) jeder social media App und in den meisten Spielen und Chats.
Das Gute daran ist: Du musst dir blöde Sprüche im Netz nicht geben, du musst es nicht lesen oder sehen.
Du kannst all dem aus dem Weg gehen.
Du kannst überlegen, ob du antworten möchtest.
Und du hast Zeit, dir eine Antwort zu überlegen.

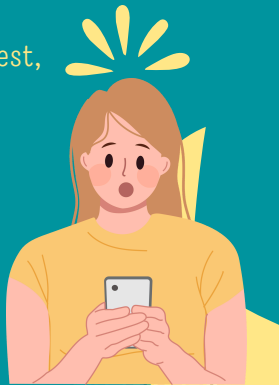
Melde das Profil, lösche den Chat, blocke den Account, sperre User*innen...
Und geh mal wieder offline,
auch das tut gut!

3. Verteidige dich

Gut ist, nach einem digitalen Angriff deine Passwörter zu ändern.
Es ist gut, eine Mail Adresse zu haben, in der dein Name nicht vor kommt. Zum Beispiel: Hi-fisch-flosse@pesto.com.
Diese kannst du benutzen, wenn du dich unwohl fühlst oder anonym bleiben willst. Damit kannst du auch Apps oder Internetseiten anschreiben, wenn du z.B. Bilder oder Profile löschen lassen möchtest. Besonders bei Nacktbildern.

Nur wenn dir danach ist:
Zeige deine Grenzen!
Sag, was dich stört, was du nicht möchtest, was du unangemessen findest.

Und: Übe dein „Nein“ sagen.



4. Beweise sichern

Mache Screenshots und Fotos (auch von URLs von Profilen)!

Du solltest wirklich alles dokumentieren (mit Datum, Uhrzeit), was mit der Tat oder dem Angriff zu tun hat. Auch Kommentare, Links, Zeug*innen, weitere Infos die damit zu tun haben...

Die Metadaten des Screenshots (z. B. Erstellungsdatum und Uhrzeit) sind wichtig. Sie können helfen, den Zeitpunkt der Aufnahme nachzuweisen. Achte darauf, dass der Screenshot mit einem Dateiformat gespeichert wird, das Metadaten beibehält (z. B. PNG oder JPG).

Wie das geht, kannst du bei uns oder einer Beratungsstelle erfragen.

5. Hilfe suchen

Erwachsene ansprechen und einbeziehen
(Mädchentreff, Beratungsstellen, aus deiner Familie, Vertrauenslehrkraft oder andere vertraute Personen)

Online Angebote checken
(klicksafe, juuuport, handysektor, hateaid)

Zusatzinfo:

Sexualisierte Gewalt im Netz ist eine extreme Form der digitalen Gewalt und eine Straftat.

Du kannst digitale Gewalt bei der Polizei anzeigen.

Du kannst dafür eine Vertrauensperson mitnehmen.

Weil Respekt keine Hashtags braucht.

Was tun, wenn DU etwas getan hast...

Wenn du (versehntlich) Fotos von anderen ins Netz gestellt, gemeine Nachrichten verschickt oder andere Formen digitaler Gewalt ausgeübt hast, solltest du Folgendes tun:

- Entschuldige dich bei den Betroffenen
- Lösche sofort alle Daten der Tat zum Schutz der Betroffenen (Fotos, Chatverläufe oder -gruppen, Profile usw.) und schreibe an die App-Betreibenden, wenn das mit dem Löschen nicht ganz klappt
- Stehe dazu, dass du Mist gebaut hast
- Akzeptiere deine Strafe

- Wichtig:
  Mache dich darüber schlau, was digitale Gewalt für die Opfer bedeutet.

Mehr Tipps für digitale Sicherheit

Falschnachrichten

(Fakenews, Desinformation oder Falschmeldungen)
sind Lügen, die über das Internet gestreut werden.

Zum Beispiel, wenn du auf Instagram liest, dass morgen die Schule ausfällt, obwohl dies gar nicht stimmt. Du könntest auf der Homepage der Schule nachschauen, ob das wahr ist. Oder eine Schulkameradin fragen. Oder eine Lehrerin.

Fakenews sind verboten und oft gefährlich.
Sie verbreiten Gerüchte und manipulieren.
Verbreite selber keine Fakenews.

Daran kannst du Falschnachrichten erkennen:

- Rechtschreibfehler und Clickbaits: Oft haben Fakenews Tippfehler und sind emotional oder übertrieben geschrieben.
- Quelle: Wer hat das gesagt? Überprüfe nochmal mehrere Quellen im Internet oder frage Erwachsene.
- Aktualität: Wann kam der Beitrag raus? Ist die Info vielleicht schon ungültig?
- Reihenfolge: Die ersten Suchergebnisse sind oft bewusst platziert und kosten Geld. Sie sind nicht unbedingt seriös.
- Bilder: Wenn Bilder bearbeitet sind, du sie aus einem anderen Zusammenhang bereits kennst, sie alt sind oder nicht zum Text passen, kann es eine Falschmeldung sein.

Dates im Reallife mit Leuten aus dem Internet

Wenn du dich mit einer Person treffen möchtest, die du im Internet kennengelernt hast, raten wir dir diese Checkliste:

Hast du vorher mit der Person telefoniert oder Videochats gehabt?
Trefft ihr euch an einem öffentlichen Ort?
Schreibt ihr schon länger miteinander?
Trefft ihr euch mit mehreren?
Du entscheidest selbst, dich zu treffen und wurdest nicht gedrängt?
Hast du z.B. einer guten Freundin Bescheid gesagt, wo du hingehst?
Hast du deinen Handy-GPS-Standort mit einer vertrauenswürdigen Erwachsenen geteilt?

Hast du ein gutes Bauchgefühl?

Wenn du diese Fragen mit "Ja" beantwortest, ist ein Treffen mit Leuten aus dem Netz sicherer.

ABER:
Du weißt nie sicher,
wer die Person wirklich ist.
Vertraue keinen
"unglaublichen Geschichten".

Pass auf dich auf.

Sexting = Sex + Texting

Sexting ist freiwillig.
Verschicke nur Bilder von dir selbst.
Sexte nur mit anderen in deinem Alter,
die genauso wie du Bock darauf haben.
Sexting kann auch schief gehen.
Vermeide es, Fotos mit deinem Gesicht
zu verschicken. Und teile diese nur mit
Leuten, die du echt gern magst und
denen du vertraust.
Wenn ein Foto erstmal online ist, wird
es schwer, es wieder zu löschen.
Sexting ist privat.

Für Nacktfotos gilt: Du darfst
absolut niemals Nacktfotos von
anderen Leuten weitersenden.
Das ist verboten und richtig uncool.

Tipps für sichereres Sexting

1. Kein Gesicht zeigen – Schütze deine Identität.
2. Achte auf den Hintergrund – Vermeide Dinge, die dich verraten könnten.
3. Keine Tattoos oder Narben sichtbar – Diese können dich erkennbar machen.
4. Sichere Apps nutzen – Wähle Apps mit guter Verschlüsselung.
5. Nichts teilen, was du später bereuen könntest – Sei vorsichtig mit dem, was du sendest.
6. Persönliche Infos vermeiden – Keine Adresse, keinen Namen teilen.
7. Lass dir Zeit – Druck, zu antworten oder Bilder zu senden, ist ein Warnsignal.
8. Grenzen setzen – Sei klar in der Kommunikation und respektiere auch die Grenzen der anderen.
9. Vor dem Sexting gut überlegen, wo du gerade bist - checke den Raum um dich herum.

Digitale Zivilcourage

Zivilcourage bedeutet, mutig und offen für andere einzustehen. Besonders dann, wenn Unrecht passiert, auch wenn es dich selbst nicht direkt betrifft.

Im Internet ist vieles möglich. Auch Zusammenhalt, Respekt und Mut. Es ist richtig cool, sich für andere stark zu machen.
Wenn jemand blöde Sprüche abbekommt oder fiese Kommentare liest, kannst du zeigen: Ich sehe das.
Und ich sage was!

Denn Schweigen hilft den Falschen. Gemeinsam können wir laut sein gegen Hass, Ausgrenzung und Diskriminierung.

So kann digitale Zivilcourage aussehen:

Like nette Kommentare – verbreite positive Vibes!
Melde miese Kommentare – auch wenn sie nicht dich treffen.
Verbünde dich mit anderen – zusammen seid ihr lauter!
Benenne Diskriminierung – mach den Unterschied sichtbar.
Informiere dich – Wissen macht stark gegen Hate.
Zeig Haltung – online wie offline.

Du musst nicht alles alleine machen,
aber du kannst den ersten Schritt tun.

Jedes Zeichen zählt.

Passwörter

Du musst dein Passwort nicht weitergeben.
Auch nicht an deine beste Freundin oder besten Freund.
Oder deine Liebesbeziehung.

Dein Passwort gehört nur dir.
Das Weitergeben ist kein Freundschafts- oder Liebesbeweis.
Falls jemand doch dein Passwort kennt und ihr euch streitet, denke daran, es zu ändern!

Sichere Passwörter bestehen aus Buchstaben, Zahlen und Sonderzeichen (!/;>). Benutze verschiedene Passwörter.
Das sind keine sicheren Passwörter:
Der Name deines Haustieres oder dein Geburtsdatum.

Das ist ein sicheres Passwort: G1rl_P0w3r1999!
Eselsbrücke: 1= i, 0 = o, 3 = e

Online Shopping & In-App-Käufe

Ausversehen schonmal was im Netz gekauft?

Besser:
In den Einstellungen die In App Käufe deaktivieren und nicht Paypal oder online Banking mit Sprachassistenz verknüpfen.

Apps sind gerne so gestaltet, dass du belohnt wirst, wenn du echtes Geld ausgibst.
Das ist unfair! Fall nicht darauf rein.

Unterstützungsangebote

...eine Auswahl...

Beispiele aus Oldenburg:

- Mädchentreff im Mädchenhaus Oldenburg
- Wildwasser Oldenburg - Beratungsstelle sexualisierte Gewalt
- Psychologische Beratungsstelle der Stadt Oldenburg

Online

- dickstinction (bei ungewollten Nacktbildern)
- hateaid

Telefonisch

- Nummer gegen Kummer 116-111
- Telefonseelsorge 0800 111 0 111

Chats

- juuuport
- handysektor
- klicksafe

Medienpädagogik im Mädchenhaus

Im Mädchenhaus Oldenburg gibt es den offenen Mädchentreff für Mädchen* und junge Frauen* von 8-27 Jahren. Mittwochs ist dort der Medientreff: Wir zocken, fotografieren, reden, kochen, hören Musik, spielen mit künstlicher Intelligenz oder drehen Videos - alles, was mit Medien zu tun hat. Hier gibt es Ansprechpartnerinnen, die sich mit den Themen aus diesem Heft auskennen.

Wir sind für dich da.

Mehr Infos unter
maedchenhaus-oldenburg.de

Das Mädchenhaus wird von der Stadt Oldenburg und dem Land Niedersachsen gefördert.

MÄDCHENHAUS OLDENBURG e.V.

maedchen STORYS

Projekt Mädchenstorys

Das Projekt
"Mädchenstorys"
wurde von der
Aktion Mensch und der
Stiftung Software AG gefördert.

Mädchentreff Oldenburg
Projektleiterin: Annika Bremer
Telefon 0441 61422
maedchenhaus-oldenburg.de