

Moxi, Penny, Maria Fischer

DIGITALE SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR MÄDCHEN*

Fight back!



digitalcourage

KURZ & MÜNDIG

ART D'AMEUBLEMENT

KOSTENFREI

BAND 22

Online unterwegs zu sein ist eh' schon herausfordernd. Als Mädchen* kommen noch mehr Herausforderungen für dich dazu. Was du gegen nervige Schönheitsideale, Bodyshaming und ungewollten Kontakt durch Fremde tun kannst, wie du am besten mit Nacktfotos umgehst und wie du dich für dich selbst und andere stark machen kannst – das erfährst du in diesem Heft.

Gewalt hat viele Gesichter – wir erklären einige davon. Der Inhalt ist inspiriert von unserer Zusammenarbeit mit Mädchen* in einem Projekt zu digitaler Selbstverteidigung.

*Mit dem Sternchen möchten wir ausdrücken, dass wir auch nichtbinäre, trans- und intergeschlechtliche Personen ansprechen, weil auch sie besonders digitaler Gewalt ausgesetzt sind.

IMPRESSUM

1. Auflage 08-23, Art d'Ameublement, cc-by 4.0, ISBN 978-3934636-58-3

Autorinnen: Moxi, Penny, Maria Fischer

Redaktion: Katrin Schwahlen, katrinschwahlen.de

Layout: Isabel Wienold, iwi-design.de

Bildlizenzen: S. 3 Maria Fischer/FCZB cc-by 4.0, S. 11: Jo Naylor cc by 2.0;

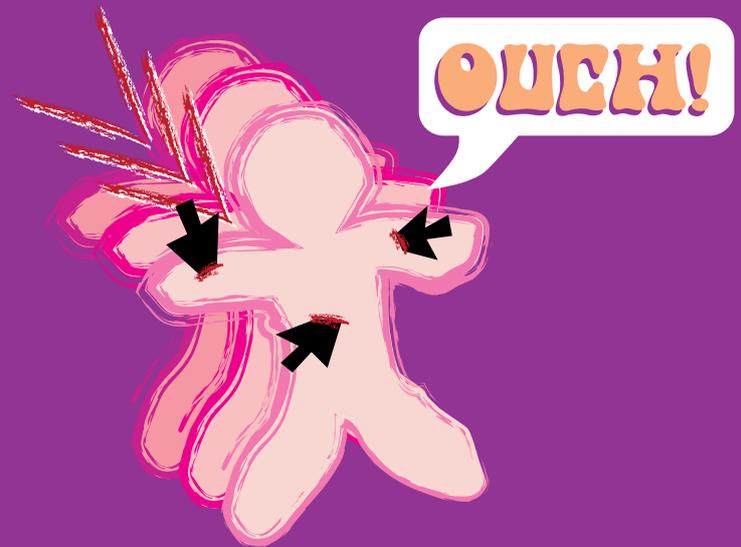
S. 25: Free-Foto at Pixabay

Alle weiteren Bilder: iwi-design.de, Isabel Wienold cc-by 4.0

In dieser Ausgabe nutzen wir abweichend von unseren hauseigenen Empfehlungen zur gendergerechten Sprache das Gender-*

WAS IST DIGITALE GEWALT ÜBERHAUPT?

Mache dir klar, was dich online verletzt:



Da fängt für dich digitale Gewalt an.

DIGITALE GEWALT HAT VIELE GESICHTER

- ➔ Sie passiert online.
- ➔ Sie ist besonders schlimm, weil sie in den eigenen vier Wänden passiert und man sich nicht davon ausruhen kann.
- ➔ Oft wissen Leute nicht, wo und wie sie Hilfe finden können.
- ➔ Die Täter*innen sind häufig Bekannte.
- ➔ Konflikte aus dem Offline-Leben werden digital weitergeführt.
- ➔ Besonders Mädchen* und Frauen* erleben das oft.
- ➔ Viele sind online deshalb weniger aktiv und werden unsichtbar im Netz.

Bodyshaming
UNGEWOLLTE CYBERGROOMING
DIEKPIES Erpressung mit Nudes
CYBER- (Sextortion) ...
MOBBING

sexistische
Sprüche

Merke: Wer deine Grenzen überschreitet, tut dir Gewalt an.

ABER WIE REAGIERST DU AM BESTEN DARAUF?



CYBERGROOMING



Jonas: 13 Jahre alt – lebt in Berlin – spielt gerne Fußball – mag die gleichen Bands wie du – hat zwei Katzen – liebt es, Fotos von dir zu bekommen – online kennengelernt

Jonas ist eigentlich ... Dieter?



Dieter: 41 Jahre alt – lebt in NRW – lebt im Keller – hat zwei Vorstrafen – hört Schlager – hat zwei Katzen – liebt es, Fotos von dir zu bekommen – online kennengelernt

DAS NENNT MAN CYBERGROOMING:

Erwachsene, die ein sexuelles Interesse an Kindern und Jugendlichen haben, erstellen für sich Fake-Profile. Entweder behaupten sie, dass sie gleich alt sind oder sagen direkt, dass sie älter sind. Meistens versprechen sie dir etwas Tolles (groß rauskommen, Geschenke, eine Beziehung etc.). Dafür wollen sie sexuelle Handlungen von dir (Chats, Fotos, Videos, Treffen etc.).

Merke:
Du kannst online nie sicher wissen,
wer sich am anderen Ende eines Accounts
wirklich verbirgt.



PASS AUF BEI DIESEN SÄTZEN:

Hey, hab deine Fotos gesehen – mega hübsch. Hast du noch mehr?

Ich will lieber nicht videocallen, meine Kamera ist kaputt.

Du skatest auch? Wollen wir uns mal treffen?

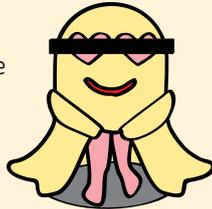
Was trägst du heute?

Du bist schon so reif für dein Alter!

Aber sag' das keinem!

WAS KANNST DU DAGEGEN MACHEN?

- 👍 Schicke keine Bilder, auf denen du erkennbar bist, an Unbekannte – auch nicht auf Datingseiten.
- 👍 Frag Freund*innen nach ihrem Urteil, wenn du dir unsicher bist.
- 👍 Lass dich nicht erpressen! Wenn jemand geheime Infos von dir hat oder ein intimes Foto, kann es sein, dass er*sie mit Veröffentlichung droht.
- 👍 Suche dann immer Erwachsene auf – Eltern oder andere Nahestehende.
- 👍 Ganz wichtig: Du bist nicht schuld! Es sollte dir nicht unangenehm sein.
- 👍 Mache Screenshots vom Chatverlauf und blockiere den Chat-Kontakt.
- 👍 Melde den Chat-Kontakt auf der Plattform.
- 👍 Du kannst hier anonym und kostenfrei Hilfe bekommen:
 - 📍 juuport.de/beratung
 - 📍 fragzebra.de/
 - 📍 safe-im-recht.de



WAS IST MIT SEXTING UND NUDES?

Es ist voll normal, heiÙe Nachrichten (Sexting) und Nacktfotos verschicken zu wollen. Das ist auch nicht verboten!

Aber du solltest einige Dinge beachten:

- 👁️ Fotos von anderen darfst du ohne ihr Einverständnis NIE weiterschicken! (§201a StGB)
- 👁️ Fotos austauschen geht nur unter Gleichaltrigen, sonst macht ihr euch möglicherweise strafbar. (§184 StGB)
- 👁️ Außerdem: Dein Vertrauen kann missbraucht werden; denn es gibt auch Erpressung mit Nudes [► S. 13].



Tipps für Nudes:

- 👁️ Vermeide auf dem Foto Erkennungsmerkmale wie Gesicht, Tattoos und Piercings.
- 👁️ Schick nur Nudes an Leute, die du kennst und denen du wirklich vertraust.
- 👁️ Sei dir bewusst: Was einmal online ist, ist schwer, wieder offline zu bekommen.

WAS TUN, WENN DU MIT DEINEN NUDES ERPRESST WIRST?

- 💡 Mach dir klar: Es ist nicht deine Schuld! Auch wenn dir andere das vielleicht sagen werden. [Das nennt man „Victimblaming“ oder „Slutshaming“.]
- 💡 Sextortion ist strafbar! (§§ 240, 253 StGB).
- 💡 Sichere Beweise: Mach Screenshots von allen Nachrichten, mit möglichst vielen Daten (z.B. Name des Täter*innenprofils, Datum, Uhrzeit etc.).
- 💡 Sichere die Kontaktdetails von Täter*innen.
- 💡 Such dir möglichst Zeug*innen für die Straftat.
- 💡 Bleib nicht allein! Such' dir Hilfe von nahestehenden Personen.
- 💡 Bring' die Tat zu Anzeige!
- 💡 Weitere Tipps gibt es auf annanackt.com, hateaid.org und takeitdown.ncmec.org

Merke: Viele dieser Tipps gelten auch für ungefragte Dickpics!
Hier kann die Seite dickstinction.com (von HateAid) bei der Anzeige helfen.

FIGHT THE DICKPICS!

Eklige Bilder zu bekommen, ist fast schon Alltag. Aber du **muss dir das nicht gefallen lassen!** ▶ Seite 13].

Es ist gesetzlich verboten (§ 184 StGB), Personen unter 18 Jahren pornografische Inhalte zu schicken. Dazu gehören auch Dickpics, also Penisbilder! Egal, wie alt die Person ist – ungefragt (s)explizite Fotos oder Videos zu verschicken ist strafbar.

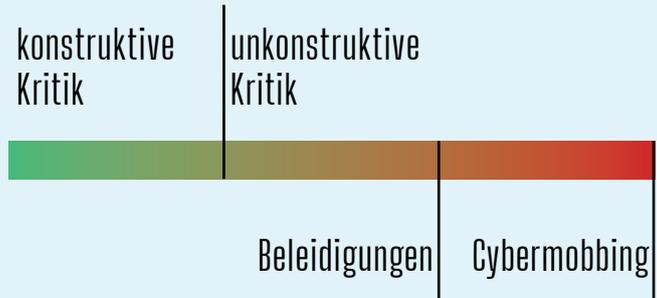


Auch wenn sie nerven, darfst du sie wiederum nicht ungefragt weiterschicken oder Sticker daraus machen.



CYBERMOBBING

- 👁 Eine Person wird systematisch online beleidigt und angegriffen.
- 👁 Geht oft über einen längeren Zeitraum.
- 👁 Oft sind es „Viele gegen Eine*n“.
- 👁 Es ist sehr schwer, sich dagegen zur Wehr zu setzen.
- 👁 Es gibt dafür niemals eine Rechtfertigung.
- 👁 Die Handlungen, die mit Cybermobbing einhergehen, sind strafbar! (§§164, 185 - 187, 240, 241 StGB)





Die ist sooo hässlich!



Da hilft auch kein Filter mehr.



Zum Glück sieht man auf dem Foto nicht, wie du stinkst!

Sehe ich da ein Doppelkinn?

Du Lesbe!

Zeig doch mal ein bisschen Haut!

Geh doch dahin zurück, wo du herkommst!



Warum traut die sich mit ihrem Aussehen ein Bild von sich zu posten?



ES GIBT UNTERSCHIEDLICHE ARTEN VON TÄTER*INNEN:

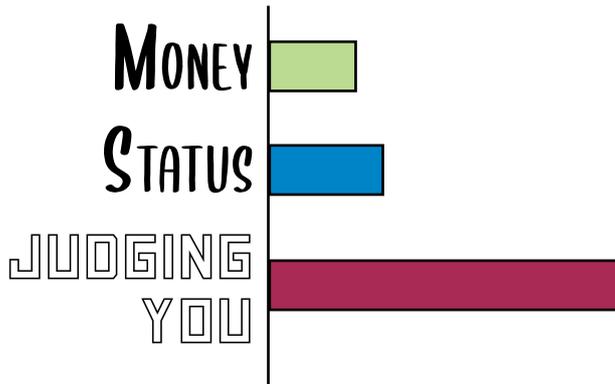
Der*die Initiator*in: Die Person, die mit ihrem Post das Cybermobbing beginnt.

Die Mitläufer*innen: Sie führen das Mobbing weiter.

Die Zuschauer*innen: Diejenigen, die das Ganze von der Seite betrachten und nichts dagegen tun. Auch sie machen sich schuldig!



WHAT GIVES PEOPLE FEELINGS OF POWER



WENN DU VON CYBERMOBBING BETROFFEN BIST ...

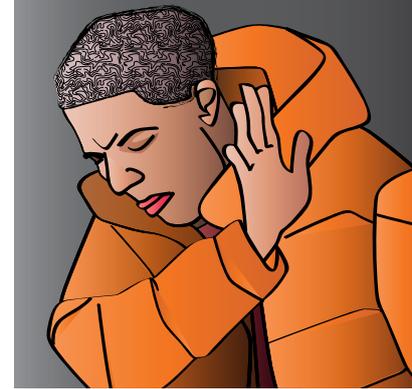
- ➔ Schweige nicht: Vertrau dich jemandem an!
- ➔ Gehe nicht auf die Kommentare oder Nachrichten ein. Antworte nicht.
- ➔ Sammle Beweise, zum Beispiel mithilfe von Screenshots.
- ➔ Melde den Vorfall bei den Betreiber*innen der Website.
- ➔ Lass die oder den Täter*in sperren oder blockiere die Person.
- ➔ Hier findest du Hilfe: juuuport.de; Nummer gegen Kummer [0800 111 0550]; scrollnichtweg.de/; solinet-rlp.de/
- ➔ Viele Handlungen kannst und solltest du zur Anzeige bei der Polizei bringen.

GANZ WICHTIG: Meistens richtet sich der Hass nicht gegen dich als Person. Sondern gegen das, was die Hater*innen in dir sehen [Mädchen, Religion, Sexualität etc..].

WENN DU CYBERMOBBING MITBEKOMMST ...

Jede Person hat das Recht, glücklich zu sein! Also:

- 💡 Werde nicht zur Mitläufer*in – schau nicht tatenlos zu! Auch, wenn du die gemobbte Person nicht kennst oder magst.
- 💡 Greife ein: Verteidige die gemobbte Person.
- 💡 Wenn du dich nicht traust dagegen zu sprechen, dann ignoriere die Hater*innen. Hater*innen wollen Aufmerksamkeit.
- 💡 Poste aktiv gegen Hass! Bei no-hate-speech.de/de/kontern/fuer-gegen-alle-hate-speech/ gibt es gute Konter-Memes.
- 💡 Sprich die gemobbte Person an und frage sie, wie du unterstützen kannst.
- 💡 Nach Rücksprache mit der gemobbten Person: Melde die Tat, zum Beispiel einer*inem Erwachsenen.



MITMACHEN, WEGSCHAUEN



**PM SCHICKEN,
AUF NETTIQUETTE VERWEISEN,
HATERN KEINE
BEACHTUNG SCHENKEN**

BODYSHAMING

Was ist das?

- 👁️ Kann eine Form von Cybermobbing sein.
- 👁️ Wertung und Verurteilung von Körpern.
- 👁️ Oft gegen dicke Menschen [Fatshaming].
- 👁️ Meistens gegen Mädchen* und Frauen*.
- 👁️ Basiert auf nervigen Schönheitsidealen – z.B. dass Frauen* immer sexy sein müssen.
- 👁️ Es gibt Leute, die Geld damit verdienen, dass wir uns nicht schön finden.

Merke:
Je hässlicher wir uns finden,
desto mehr Schönmacher
(Schminke, Rasierer ...)
kaufen wir.

When you didn't get your body ready for summer, but you don't care. Cause you know you're still a snack.



WAS TUN DAGEGEN?

- 👁️ Du musst dich nicht immer schön finden.
- 👁️ #Bodyneutrality: Dein Körper ist nicht gut oder schlecht, er ist einfach da.
- 👁️ Schule deinen Blick für Schönheitsideale, die dir [online] begegnen.
- 👁️ Ändere deinen Feed: Entfolge Leute, mit denen du dich vergleichst.
- 👁️ Mach' deinen Feed diverser! Abonniere Hashtags, die dich empowern, z.B. #normalizenormalbodies #fürmehrréalitättaufinstagram
- 👁️ Kommentiere andere Körper nicht – weder positiv noch negativ.
- 👁️ Überlege, wie du Komplimente machen kannst, ohne dich auf das Aussehen zu beziehen.
- 👁️ Mach andere darauf aufmerksam, dass es uncool ist, Körper zu kommentieren.
- 👁️ Solidarisiere dich im Netz: Sei laut und setz dich für andere ein.



**DU BIST
NICHT
ALLEIN!**

**HALTET
ZUSAMMEN!**

SCHLACHT ZURÜCK!

ÜBER DIE AUTORINNEN



Moxi Ochsenbauer [keine Pronomen] – hat sich während des MA-Studiums der Anthropologie auf queeren Feminismus und sexuelle Bildung spezialisiert und arbeitet als Bildungsreferent*in dafür, Räume für Themen wie Scham, Sexualität und Geschlecht zu schaffen. **Kontakt:** Moxiochsenbauer@gmail.com



Penny – macht Projekte zur netzpolitischen Bildung. Mit dem @all-Kollektiv unterrichtet sie Jugendliche und Erwachsene zu Digitalisierung und Datenschutz. Mit dem Kollektiv Skills for Utopia organisiert sie Workshops für Aktivist*innen, zum Beispiel zu Überwachung und digitaler Autonomie. Nebenbei ist sie freiberufliche Referentin für das FCZB e.V. **Kontakt:** kontakt@at-all.org



Maria Fischer – Als Digital Coach, [Medien-]Pädagogin [M.A.] und Innovationsberaterin für digitale Transformation gibt sie Workshops und Fortbildungen zu digitaler Selbstverteidigung für Mädchen* und Frauen* – sowohl als Mitarbeiterin für das FCZB e.V. als auch freiberuflich.

Kontakt: contact-fempowerment@posteo.de



Die kurz&mündig-Reihe wird herausgegeben von:

► **digitalcourage** e.V. engagiert sich seit 1987 für Grundrechte, Datenschutz und eine lebenswerte Welt im digitalen Zeitalter. Seit 2000 verleihen wir die BigBrotherAwards. Digitalcourage ist gemeinnützig, finanziert sich durch Spenden und lebt von viel freiwilliger Arbeit.

► Mehr zu unserer Arbeit finden Sie auf
🔗 digitalcourage.de und 🔗 bigbrotherawards.de

In der kurz&mündig-Reihe sind bisher erschienen:

- | | |
|---|--|
| 01 Digitale Mündigkeit | 13 Apps selbst prüfen und bewerten |
| 02 Datenschutzrechte in Schulen durchsetzen | 14 Überwachung in China |
| 03 Faire Websites | 15 Solidarität im Netz |
| 04 Leitlinien für digitale Bildung in Schulen | 16 Fediverse. So geht Social Media |
| 05 Uploadfilter | 17 Einfach. Linux. |
| 06 Stalking, Hass, Kontrolle | 18 Smart Toys und Kinder-Tracking-Apps |
| 07 Homeoffice | 19 Datenschutzbeschwerden richtig einreichen |
| 08 Digitale Bildungsangebote selbst erstellen | 20 Datenschutz in Kirchengemeinden |
| 09 Digitale Angiffe im Büro | 21 Videoüberwachung an Schulen |
| 10 Digitale Sicherheit für Frauenhäuser | 22 Digitale Selbstverteidigung für Mädchen* |
| 11 Versammlungsfreiheit | |
| 12 Nichts zu verbergen? | |

Dieses KURZ&MÜNDIG-Minibuch herzustellen, hat Geld gekostet: Bitte gebt das PDF nicht weiter. Es kostet nur 5,00 Euro und ist wie alle Ausgaben [auch als Printversion] erhältlich unter: 🔗 digitalcourage.de/kum

Fiese Kommentare, nervige Schönheitsideale
und unerwünschte Dickpics
auf deinem Social-Media-Account?
Als Mädchen* im Internet Spaß zu haben
ist manchmal leichter gesagt als getan.

**Aber du bist nicht allein!
Wie du dich
für dich selbst und andere
im Netz stark machen kannst,
erfährst du hier!**

Digitalcourage e.V.

Marktstraße 18 | 33602 Bielefeld

mail@digitalcourage.de | digitalcourage.de

T: +49 521 1639 1639



9 783934 636583 >

5,00 Euro
5,00 CHF

ISBN 978-3934636-58-3

 **digitalcourage**

k&m 22 Digitale Selbstverteidigung
für Mädchen*