

Was jetzt?



Du fühlst dich online überwacht.

- Setze dein Handy auf Fabrikeinstellungen zurück.
- Ändere deine Passwörter auf sichere Passwörter (mindestens 16 Zeichen).
- Verwende unterschiedliche Passwörter in unterschiedlichen Accounts.
- Suche nach dir selbst und schau, was online alles über dich zu finden ist (z.B. in einer Suchmaschine, die du sonst nicht benutzt, wie qwant.com).
- Such in der Suchmaschine nach deinem Namen in Anführungszeichen.
- Überprüfe, wer/was alles deinen Standort kennt (z.B. Snapmap, GPS Tracker...).
- Schränke ein, wer dir online folgen kann und deinen Standort kennt.

Online Vorbilder stressen dich.

- Entfolge allen Accounts, die dich stressen.
- Überlege dir, was du an dir richtig gut findest.
- Lass dich durch Dinge, die du an dir nicht magst, in deinem Leben nicht einschränken.
- Feiere mit deinen Freund*innen, indem ihr euch einen Tag lang lauter Komplimente macht.
- Mach dir bewusst, dass die Dinge, die du online siehst, alle bearbeitet oder manipulativ ausgenutzt werden.
- Ändere mit Hilfe des Algorithmus deines sozialen Netzwerkes die Beiträge, die du siehst. Das kannst du z.B. erreichen, indem du komplett andere Dinge anschaust oder diesen folgst. Bei manchen sozialen Netzwerken wird sich das schnell ändern, bei anderen aber auch eine Weile (ein paar Tage) dauern.
- Wende dich an dein*e Vertrauenslehrer*in, Schulsozialarbeiter*in, Betreuer*in im Jugendzentrum, deine Eltern oder an eine Beratungsstelle (Rat auf Draht 147, Frauen- & Mädchenberatungsstellen in deiner Region – alles kostenfrei).

Es gibt online Bilder von dir, die dir beruflich schaden könnten.

- Sichere Beweise.
- Suche in der Suchmaschine nach deinem Namen in Anführungszeichen.
- Fordere alle auf, die peinliche Bilder von dir haben, diese zu löschen.
- Melde es in den Online-Plattformen.
- Hole dir Hilfe bei der Internet-Ombudsstelle und/oder Rat auf Draht (kostenfreier Anruf unter 147, über die HP auch Chatberatung möglich).

Dein Handy wurde gehackt.

- Starte dein Handy neu.
- Deinstalliere alles am Handy, was du nicht dringend brauchst.
- Überprüfe alle Berechtigungen am Handy.
- Ändere Passwörter deiner Konten auf einem anderen Gerät. Sichere Passwörter haben mindestens 16 Zeichen!
- Setze dein Handy auf Fabrikeinstellungen zurück.



You Got This!



Was jetzt?

Dein Nacktbild macht im Internet die Runde.

Wenn die abgebildete Person unter 18 Jahren ist (und mindestens 14 Jahre):

- Fordere alle Personen auf, die das Bild haben, es zu löschen, denn sie machen sich strafbar (§ 207a StGB). Sie dürfen die Bilder weder besitzen, noch weiterschicken!
- Eine Anzeige gegen die Personen, die das Bild weiterschicken, kann Sinn machen.
- Nach dem Gesetz darfst du einer anderen Person eine solche Aufnahme schicken, wenn diese auch mit dem Erhalt einverstanden ist (es also keine sexuelle Belästigung war). Aber diese Person darf es nicht an weitere Personen verschicken oder es ihnen zeigen. Lass dir also nicht einreden, dass du daran selbst schuld bist. Schuld sind immer die, die das Bild weiterschicken, ohne es zu dürfen.
- Berate dich mit den Expert*innen von Rat auf Draht, was du noch konkret machen kannst. <https://www.rataufdraht.at/themenubersicht/handy-internet/nacktbilder>

Wenn die abgebildete Person über 18 Jahre alt ist:

- Fordere die Personen auf, die das Bild haben, es zu löschen. Sie verstoßen gegen mehrere Gesetze <https://www.ombudsstelle.at/faq/hass-im-netz/was-kann-ich-tun-wenn-jemand-nacktaufnahmen-von-mir-veroeffentlicht/>:
 - § 120a Strafgesetzbuch und „Datenverarbeitung in Gewinn- oder Schädigungsabsicht“ gemäß § 63 Datenschutzgesetz.
 - §78 Urhebergesetz - Verletzung der Persönlichkeitsrechte und das Recht am eigenen Bild
- Eine Anzeige gegen die Personen, die es weiterschicken, kann Sinn machen.
- Berate dich mit den Expert:innen der Internet-Ombudsstelle, was du machen kannst.

Für alle Altersgruppen:

Wenn die Abbildungen im Internet veröffentlicht wurden:

- Melde die Bilder den Betreibern des Sozialen Netzwerks und fordere sie zur Löschung auf.
- Suche im Internet nach deinem Namen und nutze die umgekehrte Bildsuche, um herauszufinden, wo dein Foto mittlerweile überall gelandet ist.
- Solltest du in der Suchmaschine mit dieser Aufnahme in Verbindung gebracht werden, veranlasse die Löschung der Suchergebnisse.
- Schäme dich nicht dafür, was du gemacht hast, sondern wehre dich. Denn eine intime Aufnahme von dir darf nicht ohne weiteres veröffentlicht werden.
- Kontaktiere Rat auf Draht 147 oder die Internet-Ombudsstelle.

