

Empfehlung

Digitale Gewalt – Thema in Ersthilfe und gesundheitlicher Versorgung bei häuslicher und sexualisierter Gewalt

Digitale Gewalt ist für immer mehr Menschen, insbesondere für jüngere Frauen* sowie trans-, inter- und nonbinäre Personen ein massives Problem. Im Zusammenhang mit Gewalt in (Ex-) Partnerschaften bzw. häuslicher Gewalt werden Macht und Kontrolle zunehmend mit digitalen Mitteln ausgeübt.

Das vorliegende Papier informiert über dieses Phänomen und seine Bedeutung für die gesundheitliche Versorgung Betroffener. Es zeigt praktische Handlungsmöglichkeiten für Gesundheitsfachpersonen auf und informiert über spezialisierte Anlaufstellen für Betroffene und für Fachpersonen.

Die Empfehlung richtet sich an alle Mitarbeitenden der Gesundheitsversorgung mit Kontakt zu Patient*innen. Sie ergänzt vorliegende Handlungsempfehlungen zur Ersthilfe und gesundheitlichen Versorgung Betroffener häuslicher und sexualisierter Gewalt.
<https://rtb-gesundheit.de/praxismaterialien>

Verfasserinnen:

Karin Wieners, Marion Winterholler, Geschäftsstelle RTB

Fachliche Unterstützung:

Stefanie Zacharias, Basma Bahgat, HateAid

Kontakt:

Geschäftsstelle des RTB, S.I.G.N.A.L. e.V., Grüntaler Straße 1, 13357 Berlin
RunderTisch@signal-intervention.de



Die Arbeitshilfe wird unterstützt von



Was verstehen wir unter digitaler Gewalt?

Digitale Gewalt beginnt dort, wo persönliche Grenzen im digitalen Raum überschritten werden – sie kann etwa über soziale Medien, E-Mails, Messenger oder durch technische Angriffe wie Hacking oder digitale Überwachung verübt werden und viele Formen annehmen.

Auch häusliche Gewalt wird im digitalen Raum verübt. (Ex-)Partner*innen und andere im Haushalt lebende Personen haben meist leichten Zugriff auf sensible Informationen und Daten, z. B. über geteiltes WLAN oder Konten von Streaminganbietern und auf gemeinsame Fotos. Digitale Gewalt geht sehr häufig mit körperlicher, sexualisierter oder psychischer Gewalt einher.

Betroffene häuslicher Gewalt berichten beispielsweise über



Ortung und Überwachung: Mit Bluetooth-/GPS Trackern (z.B. AirTags), Ortungsapps, geteilten Familienfunktionen in Apps und Clouddiensten oder per E-Mailweiterleitung werden aktuelle Standorte ermittelt, Gespräche mitgehört oder heimlich Daten ausgelesen. Mit Smart-Home-Geräten wird das (ehemalige) gemeinsame Zuhause überwacht und kontrolliert.



Veröffentlichung intimer¹ Fotos/Videos (bildbasierte Gewalt): Fotos oder Videos werden manipuliert, ohne Zustimmung auf sozialen Medien veröffentlicht oder in sozialen Netzwerken geteilt bzw. damit gedroht oder Betroffene erpresst.



Unerwünschte Posts in den Sozialen Medien: Gerüchte, Beschimpfungen und Bloßstellungen werden verbreitet oder Vermissten-Anzeigen veröffentlicht, um den Aufenthaltsort der Betroffenen herauszufinden.



Identitätsmissbrauch/ -diebstahl: Personen- und Kontodaten werden genutzt, um Waren zu bestellen, Verträge zu schließen, Kredite aufzunehmen. In den sozialen Medien werden Profile mit gefälschten Identitäten, Bildern oder Statements erstellt und gezielt Falschinformationen verbreitet.



Unerwünschte Kontaktaufnahme: Unerwünschte Nachrichten, Belästigungen, Bedrohungen und Terror erfolgen per SMS, Messenger, E-Mails, in sozialen Medien, über Dritte wie z.B. Kolleg*innen.

Quelle: Frauenhauskoordinierung

<https://www.frauenhauskoordinierung.de/themenportal/gewalt-gegen-frauen/gewaltformen/digitale-gewalt>

Wie bei analoger häuslicher Gewalt wird auch mit digitaler Gewalt **Macht und Kontrolle** ausgeübt, gefestigt und verstärkt, werden Betroffene bedroht, isoliert und belästigt. Digitale Gewalt ist nicht immer offensichtlich – nicht selten entsteht sie schleichend. So kann z. B. das **Teilen von Apps und Berechtigungen einvernehmlich beginnen und erst später missbraucht werden** (Familienorganisation - Zweitinstallation von Messengerdiensten, Nutzung der Standortfunktion einer KalenderApp).

Auch **Kinder** können in die digitale Gewaltausübung einbezogen werden. Z.B. kann eine Überwachungs-App auf einem Handy installiert sein, welches die gewaltausübende Person dem Kind geschenkt hat und so das Kind und andere Menschen im Umfeld überwacht werden. Ziel kann dabei sein, die Position des anderen Elternteils in einem Sorge- und Umgangsstreit zu schwächen.

¹ Intime Fotos sind für jede Person unterschiedlich zu definieren: Manchmal sind Fotos aufgrund der Bekleidung intim (z.B. Nacktfotos oder Fotos von Frauen ohne Kopftuch, wenn sie das sonst tragen). Sie können auch nach Setting intim sein (z.B. ein Foto im sexuellen Kontext, oder mit bestimmten Personen oder in bestimmten Orten).

Wer ist wie betroffen?

Digitale Gewalt betrifft alle Geschlechter, wobei Frauen, Mädchen und TIN-Personen überproportional häufig und spezifisch betroffen sind. Sie erleben vor allem sexualisierte, frauen- oder queerfeindliche Angriffe. Die Anzahl polizeilich erfasster weiblicher Betroffener hat sich seit 2020 mehr als verdoppelt. Trans Personen sind z.B. von sog. Deadnaming (Person wird mit dem bereits abgelegten Namen angesprochen) betroffen.

Wie geht es Betroffenen?

Digitale Gewalt erschüttert in besonderer Weise das Selbstwertgefühl und Vertrauen der Betroffenen. Dadurch, dass die gewaltausübende Person nicht anwesend aber zugleich allgegenwärtig bleibt, verstärken sich Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit. Betroffene berichten davon, dass ihre Erfahrungen häufig nicht ernst genommen werden, ihnen die Schuld für die Gewalt gegeben wird („Du hast ihm das Foto doch selbst geschickt“). Noch prekärer ist die Situation, wenn Sprachbarrieren und weitere Marginalisierungen, z. B. aufgrund von Herkunft, hinzukommen.

Digitale Gewalt kann, wie andere Formen von Gewalt, psychische, psychosomatische und soziale Folgen haben – darunter Ängste, Schlafstörungen, körperliche Symptome wie Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Probleme, dauerhafter Stress, Konzentrationsstörungen, Verunsicherung, Depressionen und Suizidgedanken, Konflikte im sozialen und beruflichen Umfeld und sozialer Rückzug. Symptome treten meist nicht direkt nach einem Vorfall auf, sondern erst im weiteren Verlauf und werden nicht unbedingt mit den Übergriffen in Verbindung gebracht. „Ich glaube ich werde verrückt“ formulieren manche Frauen und berichten bspw. über Rollläden, die sich scheinbar selbst schließen oder von Wärmewellen im Haus. Ursache kann eine gezielte Manipulation der SMART-Home-Technik durch z. B. den (Ex-) Partner sein, um Betroffene zu diskreditieren und zu isolieren.

Empfehlungen für die Praxis

- Seien Sie offen für die Thematik. Halten Sie digitale Gewalt für möglich.
- Integrieren Sie das Thema in reguläre Gespräche z.B. über bestehende Belastungen und mögliche Grenzverletzungen in der Partnerschaft.
- Hören Sie zu und lassen Sie Betroffene berichten was passiert ist. Nehmen Sie Berichte ernst.
- Vermitteln Sie, dass das, was passiert, nicht in Ordnung, sondern Gewalt ist. Niemand hat z.B. das Recht, Fotos ohne Einverständnis an Andere weiterzuleiten. Gewalttaten, die im analogen Leben strafbar sind, bleiben es auch im digitalen Raum. Digitale Gewalt erfüllt häufig Straftatbestände, gegen die juristisch vorgegangen werden kann.
- Weisen Sie auf Hilfe und Handlungsmöglichkeiten hin, wenn z.B. jemand Zugriff auf das eigene Handy hat und den Aufenthaltsort kontrolliert. Viele wissen nicht ob und was sie dagegen tun können.
- Fragen Sie, was die betroffene Person sich wünscht und ob es etwas gibt, was hilfreich ist. Bedürfnisse von Betroffenen sind unterschiedlich.

Fragen Sie aktiv nach

Sprechen Sie mögliche digitale Übergriffe ebenso aktiv und konkret an, wie Sie das mit anderen Formen häuslicher Gewalt auch tun. Der Begriff „Digitale Gewalt“ ist für Betroffene oft zu allgemein und unklar. Fragen Sie je nach Situation z.B.:

- „Hat möglicherweise jemand Zugang zu Ihrem Handy ohne Ihr Wissen und Ihre Erlaubnis?
- „Haben Sie manchmal den Eindruck, dass Ihr*e Partner*in weiß, wo Sie sich aufhalten oder mit wem Sie sich getroffen haben, auch wenn Sie selbst nicht darüber gesprochen haben?“

- „Erhalten Sie ungewollte Nachrichten von Ihrem ehemaligen Partner/Menschen aus Ihrem nahen Umfeld? Werden Sie in sozialen Medien bedroht oder verleumdet?“
- „Drängt Sie jemand, intime Bilder von Ihnen machen zu können?“
- „Nutzen Sie Smart-Home-Technik zu Hause? Wer hat diese eingerichtet und könnte Ihr (Ex-) Partner Zugriff haben?“

Sprechen Sie mit Nutzer*innen medizinischer Technik

Insulin-Pumpen und andere medizinisch-technische Geräte können manipuliert werden. Sprechen Sie mit Patient*innen darüber. Weisen Sie auf diese Gefahr hin. Nehmen Sie ernst, wenn jemand unsicher ist, ob mit einem Gerät alles in Ordnung ist. Fragen Sie nach, wenn es Hinweise gibt, dass z.B. eine Medikation nicht wie vereinbart erfolgt. Eine missbräuchliche Manipulation KANN Ursache sein.

- „Hat jemand / ihr Partner Zugang zu Ihrem Gerät oder zu Apps, die das Gerät steuern?“

Informieren Sie über Handlungsmöglichkeiten

Betroffene fühlen sich möglicherweise machtlos oder hoffen, dass die Übergriffe im Lauf der Zeit von selbst aufhören. Das geschieht jedoch selten. Beratungsstellen empfehlen zeitnah zu reagieren, Hilfe in Anspruch zu nehmen und jede Form digitaler Gewalt so schnell wie möglich zu stoppen.

- **Informieren Sie** Betroffene über Beratungsangebote und Infoquellen im Netz. Legen Sie **Infomaterial** zu digitaler Gewalt aus oder hängen Sie Poster auf, auch in Toilettenräumen.
- **Bestärken Sie Betroffene Hilfe in Anspruch zu nehmen und unterstützen Sie bei der Kontaktaufnahme:** Bieten Sie die Möglichkeit an, eine Beratungsstelle anzurufen (das Handy von Betroffenen ist ggf. nicht sicher).
- Informieren Sie auch über **psychologische Unterstützung** und helfen Sie bei der Suche nach einer Therapeut*in (KV-Vermittlungsstelle 116 117; Traumaambulanzen, Krisendienst, Psychotherapeutenkammer).

Dokumentieren Sie sorgfältig

Dokumentieren Sie das Geschilderte vertraulich und mit Einverständnis in der Akte. Sollte es zu einem Verfahren kommen, ist dies ggf. hilfreich für Betroffene

Was können Sie als Praxis oder Klinik tun?

Treffen Sie Verabredungen und Regelungen in Ihrem Team. Integrieren Sie das Thema „digitale Gewalt“ in Ihr einrichtungsinternes Vorgehen bei häuslicher Gewalt. Grundlegende Handlungsempfehlungen zum Umgehen mit häuslicher und sexualisierter Gewalt finden Sie u.a. hier:

<https://rtb-gesundheit.de/praxismaterialien>. Nehmen Sie Fortbildungen und Beratungsangebote in Anspruch. Knüpfen oder festigen Sie Kontakt zu einer Fachberatungsstelle bei häuslicher Gewalt (siehe Einlegeblatt).

Gewährleisten Sie Vertraulichkeit im Sprechzimmer

Auf Handys von Patient*innen können sich versteckte GPS-Tracker, ggf. auch Spyware befinden, d.h. im „worst case“ könnte das ärztliche Gespräch mitgehört und die betroffene Person geortet werden. Diese Situationen sind selten, können für Betroffene und deren Kinder jedoch zu einem Sicherheitsrisiko werden. Bedenken Sie dies, wenn Sie nach Gewalterfahrungen fragen. Wenn Sie unsicher sind, können Sie die Patient*in z.B. schriftlich bitten, ihr Handy kurz auszuschalten oder es kurz in einen Nebenraum zu legen.

Anlaufstellen bei digitaler Gewalt in (Ex-) Partnerschaften (Stand 08/2026)

Alle Fachberatungsstellen bei häuslicher und bei sexualisierter Gewalt beraten Betroffene auch bei digitalen Formen der Gewalt. Die Angebote sind kostenfrei, auf Wunsch anonym und erfolgen bei Bedarf mit Sprachmittlung/ Gebärdensprachdolmetschung. Alle Fachberatungsstellen bieten auch kollegiale Beratung.

BIG-Hotline	030 – 611 03 00	24 /7 erreichbar Beratung per Tel., Mail-, Chat; Vermittlung Beratungsstellen, Schutzeinrichtungen
--------------------	-----------------	---

	Kontakt Hotline	Infos zum Angebot	Zugänglich auch für
Frauentreffpunkt Berlin-Neukölln	T: 030. 622 22 60 / T: 0151 567 40 945	Persönliche und telefonische Beratung zu allen Fragen und Anliegen bei Gewalt in (Ex-) Partnerschaften für Frauen* und Mädchen* Erreichbar Mo.-Fr.	  
Bora Berlin-Weißensee	T: 030. 927 47 07		  
Interkulturelle Initiative Berlin-Zehlendorf	T: 030. 801 95 980		  
TARA Berlin-Schöneberg	T: 030. 787 18 340		
Frauenraum Berlin-Mitte	T: 030. 448 45 28		
Eulalia Eigensinn Berlin-Spandau	T: 030. 335 11 91		
Matilde Berlin-Hellersdorf	T: 0177 459 9142		 
Wildwasser Berlin-Wedding	T: 0155 60363895		
TIO Berlin-Kreuzberg	T: 030. 612 20 50		
LARA Berlin-Schöneberg	T: 030. 216 88 88	Beratung nach sexualisierter Gewalt für Frauen* und Mädchen*	  
Mutstelle /Lebenshilfe Berlin-Wedding	T: 0176 10 17 90 87/-83/-49	Beratung bei sexualisierter Gewalt für Frauen* mit kognitiven Einschränkungen	  
MUT Traumahilfe Berlin-Schöneberg	T: 030. 806 10 077	Beratung für Männer* nach sex. Gewalt	

Folgende Beratungsstellen sind auf die **Beratung bei digitaler Gewalt / Cyberstalking** spezialisiert. Sie richten sich an Betroffene und an Fachpersonen. Sie sind kostenfrei und auf Wunsch anonym.

Hate Aid e.V.	T: 030. 252 088 38 beratung@hateaid.org https://hateaid.org/betroffenenberatung/	Beratung telefonisch/per Mail zu allen Fragen und Anliegen bei digitaler Gewalt
Anti-Stalking-Projekt	T: 030. 240 202 21 https://www.anti-stalking-projekt.de	Tel. und pers. Beratung für Frauen* und TIN-Personen bei Stalking/Cyber-stalking



Rollstuhlgeeignete Einrichtung



Angebot auch für trans-, inter- und nonbinäre Personen



Angebot auch für gehörlose Personen

Online-Informationen für Betroffene und Fachpersonen zum Umgehen mit digitaler Gewalt



HateAid e.V.: <https://hateaid.org/ratgeber/>



Bundesverband der Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe:
<https://www.aktiv-gegen-digitale-gewalt.de/de/>



Frauenhauskoordinierung:
<https://sicher-gegen-digitale-gewalt.org>



Schulungsangebote für Fachpersonen
Ein-team gegen digitale Gewalt: <https://ein-team.org>