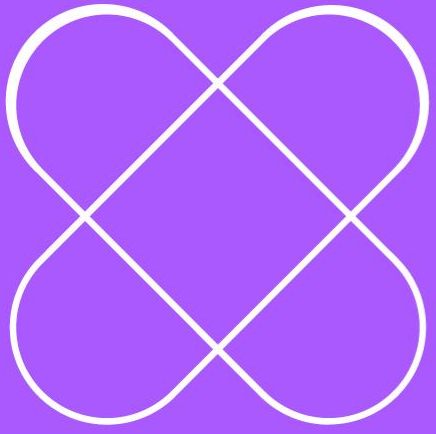




Hate Aid

Schutzkonzept

**Möglichkeiten zur
Reaktion auf
Digitale Gewalt**

Inhalt

1. Kontaktmöglichkeiten im akuten Fall
2. Betroffenenberatung – Tipps und Tricks
3. Möglichkeiten der Bearbeitung für Selfcare und Psychohygiene



Akuter Fall

1. Ruhe bewahren.
2. (Notfall-)Plan abarbeiten
3. Beweise sichern
4. Kräfte einteilen, Hilfe holen
5. Zeit einplanen (abends)



Akuter Fall

Was tun, wenn du Digitale Gewalt erfahren hast? Dieser Notfallplan listet die wichtigsten Tipps und Möglichkeiten auf!

Solltest du dich unmittelbar bedroht fühlen, zögere nicht die Polizei unter 110 zu rufen. Auf der nächsten Seite findest du außerdem jede Menge weitere Beratungsmöglichkeiten.



Akuter Fall

- **Sozialpsychiatrischer Dienst:** Bei psychischen Krisen kannst du dich direkt an den sozialpsychiatrischen Dienst der Gesundheitsämter wenden.

<https://hateaid.org/sozialpsychiatrischer-dienst/>

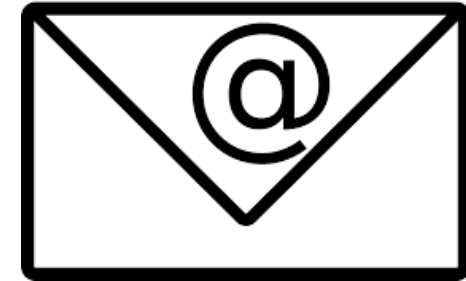
- Die **Telefon-Seelsorge**, ist eine bundesweite und kostenlose Hotline für Krisensituationen: 0800 – 1110111 0800 – 1110222 116123

- **Weitere Beratungsangebote**, die deiner Situation entsprechen findest du unter <https://hateaid.org/spezialisierte-beratungsstellen/>

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf!



beratung@hateaid.org



Sprechstunden
Mo 10 – 13 Uhr
Di 15 – 18 Uhr
Do 16 – 19 Uhr
030 / 252 088 38



Meldeformular

<https://hateaid.org/meldeformular/>

APP MeldeHelden



Betroffenenberatung - Emotional-Stabilisierende Erstberatung

Angst
Wut
Entsetzen
Scham
Betroffenheit
Ärger



Hass-Attacken lösen oft überwältigende Gefühle aus.

Wir unterstützen dabei ...

... sich nicht von den eigenen Gefühlen überwältigen zu lassen.

... sie nicht kleinzureden oder zu verdrängen.

... einen souveränen Umgang mit ihnen zu finden.

Betroffenenberatung – Kommunikationsberatung

Allgemeine Strategien:

➤ Write for the readers!

Wir wissen, dass die meisten Personen nicht mit Beiträgen, die sie lesen, interagieren. Die überwiegende Mehrheit sind stille Mitleser. Diese willst du mit deiner Antwort erreichen, nicht den Hater.

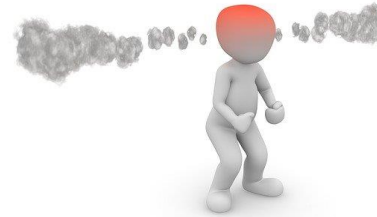
➤ Priorisieren

Bei sehr vielen Nachrichten oder Kommentaren verliert man leicht den Überblick. Aber auch die vielen Emotionen die einen überkommen können überfordernd wirken. Mache dir deshalb eine Prioritätenliste, an die du dich halten kannst, wenn dir alles zu viel wird.



Betroffenenberatung – Kommunikationsberatung

Allgemeine Strategien:



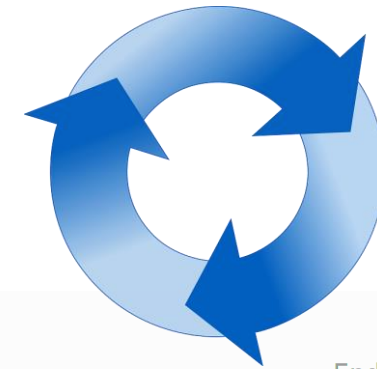
➤ Nicht provozieren lassen

Das sagt sich so leicht und ist so schwer, aber meistens ist Provokation ein sehr gebräuchliches Mittel von hassenden Personen. Es soll dich dazu verleiten, selbst Hass zu verbreiten und so angreifbar zu machen. Warte lieber mit einer Reaktion bis du dich ruhig genug fühlst, als dich selbst zu einer Hassnachricht hinreißen zu lassen

➤ Eigene Position: kurz, klar und verständlich

➤ Nicht zu oft wiederholen

Wenn sich jemand zu oft wiederholt wirkt das unschlüssig und nicht überzeugend. Meistens reichen zwei bis drei klare Sätze um auf den Hass zu reagieren. Dies heißt nicht automatisch, dass er dann aufhört, aber man hat seine Meinung klar und deutlich ausgedrückt.



Endings er/sten

 **verständlich**

verständlich · verständlicher
am verständlich**sten**

Netzverb (www.verbformen.de) · CC BY-SA 4.0

Betroffenenberatung – Kommunikationsberatung

Allgemeine Strategien:



➤ Deeskalieren

Auch das sagt sich so leicht, ist aber für das eigene Empfinden sehr wichtig. Wenn es einem gelingt, versöhnliche Töne anzuschlagen, kann es dafür sorgen, dass dem Hater ganz schnell der Wind aus den Segeln genommen wird. So kann es durchaus sein, dass eine Situation gar nicht eskaliert, wenn von Anfang an deeskalierend auf das Gegenüber eingewirkt wird



➤ Sanktionieren (wenn möglich)

Sollten alle bisher genannten Maßnahmen nicht funktionieren, sind Sanktionen ein absolut legitimes Mittel. Sollte sich jemand partout nicht an deine Nettiquette oder an Umgangsregeln kann, ist es dein gutes Recht dieser Person die Teilnahme an weiteren Diskussion zu untersagen. Es ist dein digitaler Raum, setze also dein Hausrecht durch.



Betroffenenberatung – Kommunikationsberatung

Allgemeine Strategien:

➤ Sanktionieren

Hausrecht heißt, du entscheidest wenn du blockst oder du meldest Kommentare und Accounts die nur hassen. Plattformen sind dabei erfahrungsgemäß sehr träge, deshalb gibt es auch die Möglichkeit über das Netzwerkdurchsetzungsgesetz (NetzDG) zu melden. Damit sind Plattformbetreiber verpflichtet rechtswidrige Inhalte innerhalb kurzer Fristen zu löschen. Beachte: Durch Löschen findet nicht automatisch auch eine Strafverfolgung statt



Betroffenenberatung – Kommunikationsberatung

Allgemeine Strategien:

➤ Sanktionieren

Hausrecht heißt, du entscheidest wenn du blockst oder du meldest Kommentare und Accounts die nur hassen. Plattformen sind dabei erfahrungsgemäß sehr träge, deshalb gibt es auch die Möglichkeit über das NetzDG zu melden (sieht nächste Folie).

➤ Community einbeziehen

Hast du vielleicht eine Community aufgebaut, von denen du weißt, dass sie deine Arbeit, dein Profil oder dich im allgemeinen wertschätzen? Dann zögere nicht, diese auch darauf hinzuweisen, falls du Digitale Gewalt erlebst. Sie kann dich dabei mit guten Worten und digitaler Unterstützung stärken. Es sollte einem nicht unangenehm sein, um Hilfe zu bitten, wenn man Digitaler Gewalt ausgesetzt ist. Deine Community wird Verständnis dafür haben.



Betroffenenberatung – Sicherheitsberatung

facebook



Doxxing



Hate
Aid

Wer weiß...

wo du wohnst

wie man dich erreicht?

wann du dort bist?

wo du arbeitest

wie man reinkommt?

gerne bist

wo du

oft bist

danach hingehst

Betroffenenberatung – Sicherheitsberatung

facebook



Doxxing



Hate
Aid

- Oft gibt es einfache Maßnahmen um die Sicherheit zu erhöhen. Dazu gehört zum Beispiel, dass das Umfeld für deine derzeitige Situation sensibilisiert ist.
- Achte darauf, dass die Informationen die du im Netz über dich geteilt hast nur den Leuten zugänglich sind, von denen du das auch willst. Du kannst deine Accounts auf Privat stellen und so verhindern, dass Personen Daten über dich herausfinden.
- Lass einen professionellen Privatsphäre-Check von HateAid machen oder google dich einfach mal selbst. Wir helfen dir dabei Daten über dich im Netz zu finden und unterstützen dich bei der Löschung.

Melderegistersperre



Warum?

Auch Privatpersonen können ohne besondere Begründung bei der Meldebehörde (Einwohnermeldeamt) Einsicht verlangen

Notwendig sind: Name + 1 weitere Date (z.B.: Wohnort)

Was tun?

§ 51 Bundesmeldegesetz (BMG)

Voraussetzung: Melderegisterauskunft stellt potentiell Gefahr für Leben, Gesundheit, persönliche Freiheit oder ähnliche schutzwürdige Interessen dar (Ggf. Empfehlungsschreiben von Beratungsstelle)

Gewalt = Gewalt

Die menschliche Psyche kann NICHT zwischen online und offline unterscheiden.

Auf der rechten Seite findet ihr verschiedene nachgewiesene Symptome einer Gewalterfahrung. Solche Erfahrungen hinterlassen Spuren. Diese zu verstehen, zu verarbeiten und damit umzugehen kostet Zeit und Energie.

Nimm dir die Zeit, die du brauchst! Meistens ist es abends für eine halbe Stunde am sinnvollsten, die nachfolgenden Punkte anzugehen.

Depressionen,
Stresssymptome,
Angststörungen,
Posttraumatische
Belastungsstörungen (PTBS),
Essstörungen, Schlaflosigkeit,
Übelkeit, Schreckhaftigkeit,
Alpträume, Zustände von
Empfindungslosigkeit,
Niedergeschlagenheit,
dauerndes Grübeln,
vermindertes Selbstwertgefühl,
erhöhte Ängste,
Probleme im Umgang,
Schwierigkeiten in sozialen
Beziehungen, Antriebslosigkeit,
Konzentrationsschwäche und
Selbstmordgedanken



**Hate
Aid**

Interne Bearbeitung

1. Du bist die Zielscheibe.

Du bist nur eine Projektionsfläche für den Hater. Er hasst „Frauen“, „Ausländer“ oder „Linke“ und nicht Dich persönlich. Und das hat mehr mit ihm zu tun als mit Dir. Deine Individualität wird vom Täter in seinem Hass nicht wahrgenommen, beziehungsweise wird dir von ihm abgesprochen.



2. Schaffe einen Ausgleich.

Tue etwas, das Du genießt, etwas Schönes. Erlebe, dass die Welt nicht nur aus Bösem besteht. Und Ablenkung ist (zumindest vorübergehend) auch okay. Hetz Dich nicht. Wir alle haben doch diesen einen Punkt auf unserer Wunschliste, den wir schon ewig angehen wollen. Sei es ein bestimmter Film, den du schon ewig sehen willst, ein bestimmtes Buch, was du schon ewig lesen wolltest oder einfach nur der kleine See im Nachbarort, von dem du schon so viel Gutes gehört hast. Jetzt ist der Zeitpunkt sich diesen Wunsch zu leisten.



Interne Bearbeitung



3. Nimm Deine Gefühle ernst.

Frag Dich, was diese Situation mit Dir macht und beobachte neugierig Deine Gefühle. Gib Ihnen Raum, lass sie verweilen und irgendwann werden sie wieder gehen. Für Emotionen jeglicher Art braucht man sich nicht zu schämen. Du wirst merken, wenn du bereit bist zu fragen, warum empfinde ich gerade, wie ich empfinde, dass du noch sehr viel über dich lernen kannst. Das Gehirn hat eine natürliche Funktion mit Emotionen und Informationen umzugehen. Nimm diese an.



4. Akzeptiere das Radikale.

Akzeptiere, dass es Menschen gibt, die hassen. Wenn Du dagegen etwas tun willst, dann verändere Systeme. Einige Menschen sind zu tief in ihrem Hass gefangen, als dass du sie davon überzeugen wirst, dass eine hassfreie Welt eine bessere ist. Verzweifle nicht daran, dass die Welt ist, wie sie ist, auch wenn es manchmal schwer fällt. Konzentriere dich zuerst auf dich, danach kannst du immer noch schauen, welche Probleme in der Welt du demnächst angehen willst.



Externe Bearbeitung



1. Sprich mit Kollegen und Kolleginnen über deine Situation

Vielleicht war ja schon mal ein Kollege oder eine Kollegin in einer ähnlichen Situation. Ideen und Möglichkeiten, wie sie damit umgegangen sind können wertvoll für deinen eigenen Fall sein. Außerdem sensibilisierst du so für deine Situation und machst darauf aufmerksam, dass du zur Zeit vielleicht Schwierigkeiten hast, dich vollumfänglich auf deine Arbeit zu konzentrieren.

2. Verarbeite das Erlebte aktiv oder kreativ.

Eine gute Methode um das Erlebte aus dem Kopf zu kriegen ist es, es aktiv oder kreativ zu verarbeiten. Beim Sport kannst du es aus dir rauslaufen, bei künstlerischen Betätigungen vielleicht die Situation in deine Art und Weise aufmalen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, probiere dich einfach aus.



Externe Bearbeitung



3. Sprich mit Freunden. (Anonymisierung!)

Dein Freundeskreis wird Verständnis für deine Situation haben. Sprich mit ihnen und erkläre deine Situation. Es sollte dir nicht unangenehm sein Schwäche zu zeigen und um Hilfe zu bitten. Stell dir vor jemand aus deinem Freundeskreis würde dich um Unterstützung bitten, du würdest sehr wahrscheinlich ohne zu zögern deine Hilfe anbieten. Genau so wird es bei deinen Freunden auch sein.

4. Holt euch Unterstützung von Profis:

Die Unterstützung von professionellen Stellen sind in solchen Fällen sehr wichtig. Die wichtigste Übersicht ist direkt am Anfang dieses Dokuments aufgelistet. Hier können sehr individuelle Fragen beantwortet werden und eventuell die nötigen Maßnahmen ergriffen werden. Zögere nicht uns zu kontaktieren!

Gemeinsam gegen Hass im Netz



Unterstützt uns dabei, auch in Zukunft
gegen digitale Gewalt vorzugehen und
Angebote dieser Art anzubieten – mit einer
freiwilligen Spende:

<https://hateaid.org/spenden/>



Kontakt



Anna-Lena von Hodenberg
Geschäftsführerin

HateAid gGmbH
% Stiftung Haus der Demokratie und
Menschenrechte
Greifswalder Straße 4
10405 Berlin

Wenn du **von digitaler Gewalt betroffen** bist,
erreichst du unsere Betroffenenberatung:
Telefon: 030 / 252 088 38
E-Mail: beratung@hateaid.org

Für **allgemeine Anfragen** erreichst du unser
Büro unter folgender Nummer:
Telefon: 030 / 252 088 02 oder
E-Mail: kontakt@hateaid.org

Für **Presseanfragen** erreichst du uns unter:
E-Mail: presse@hateaid.org
Telefon: 030 / 252 088 37