

DIGITALE SELBSTVERTEIDIGUNG

Was jeder jetzt tun kann – und was im Ernstfall hilft



Die eine Checkliste, die immun macht, gibt es nicht. Die Täter setzen nicht am Türschloss an, sondern an dem, was uns menschlich macht: Einsamkeit, Hoffnung, Höflichkeit, Überforderung. Deshalb zuerst das Wichtigste: **Wer betrogen, erpresst oder gedemütigt wurde, trägt keine Schuld.** Schützen kann man sich trotzdem – am besten wie Odysseus, der sich an den Mast binden ließ, *bevor* er die Sirenen hörte: Man entscheidet, wenn man stark ist, damit es hält, wenn man schwach ist.

DREI GRUNDREGELN

1

Druck ist immer ein Warnsignal.

Countdown, Frist, »Sie müssen sofort ...«: Mit Dringlichkeit schalten Täter unser Denken aus. Auflegen. Durchatmen. Selbst zurückrufen – unter der Nummer, die Sie kennen, nicht unter der, die der Anrufer nennt.

2

Reden statt schweigen.

Scham ist die Waffe der Täter, und jedes offene Gespräch nimmt ihnen Macht. Fast jede Rettung in unserem Buch begann damit, dass ein Mensch zugehört hat. »Reden ist das Einzige, was wirklich geholfen hat«, sagt Jolie.

3

Binden Sie sich an den Mast.

Richten Sie Ihren Schutz in ruhigen Zeiten ein – Limits, Codewörter, Sperren –, nicht erst, wenn das Telefon klingelt. Was in einer ruhigen Minute eingestellt ist, hält auch in der Panik.

VORSORGE - IN RUHIGEN ZEITEN

DER MAST, AN DEN SIE SICH BINDEN KÖNNEN

GELD · fünf Minuten im Online-Banking

- **Tageslimit senken.** Ein paar Klicks, selbst gewählt, jederzeit änderbar. Betrüger räumen Konten, bis das Limit erreicht ist – legen Sie es niedrig.
- **PIN und TAN nie über zugesandte Links** – und nie am Telefon. Ihre Bank meldet sich per App oder Post, nicht per Messenger.
- **Sperr-Notruf 116 116** jetzt ins Handy speichern, nicht erst im Ernstfall suchen.

TELEFON & FAMILIE · ein ruhiger Abend

- **Ein Codewort vereinbaren.** Name, Wohnort, Enkelnamen stehen im Netz – ein Familiencodewort nicht. Das kennt auch eine geklonte Stimme nicht.
- **Auflegen, selbst anrufen.** Unfall, Kautions, Polizei am Apparat? Erst Tochter oder Sohn unter der gespeicherten Nummer erreichen. Keine Behörde schickt Boten für Bargeld.
- **Telefonbucheintrag löschen oder abkürzen lassen.** Schockanrufer suchen dort nach älter klingenden Vornamen – das rät auch die Polizei.

DATEN & GERÄTE · einmal einrichten

- **Signal statt WhatsApp.** Gehört einer Stiftung, sammelt kaum Daten – was nicht existiert, kann kein Stalker erbeuten und kein Krimineller abgreifen.
- **Display auf Graustufen.** Ohne rote Punkte klickt man verblüffend selten – ein billiger Trick gegen billige Tricks.
- **Zu perfektes Profilfoto, unbekannter Absender?** Rückwärts-Bildersuche, Name in einem neuen Fenster googeln – vier Sekunden, die Profis auch investieren. Die Fotos der »Yiao Li«, die einen Rentner 250 000 Euro kostete, kursierten unter zig Namen.

KINDER & JUGENDLICHE · vor dem ersten Handy

- **Signal vor WhatsApp, keine offenen Chats** auf Spieleplattformen, kein Telegram. Täter sprechen Kinder auf Roblox an und locken sie dorthin, wo niemand mitliest.
- **Bildschirmzeit-Statistik anschauen.** Sie zeigt, wo ein Kind seine Stunden verbringt.
- **Reden, bevor etwas passiert.** Wer nur verbietet, erzeugt das Schweigen, auf das Täter bauen. Warnzeichen: Rückzug, Schulvermeidung, Aggressivität, lange Ärmel bei Hitze.
- **Wenn das Kind etwas erzählt:** erst »Danke, dass du mir das erzählt hast«, dann »Du hast keine Schuld«, erst dann »Zeigst du mir, was da los ist?«

VIER SÄTZE, BEI DENEN SIE MISSTRAUISCH WERDEN SOLLTEN

»Lass uns lieber auf Telegram, WhatsApp oder per Mail weiterreden.« Wer Sie aus der Plattform lockt, will keine Mitleser – wie jemand, der ein Gespräch in eine dunkle Gasse verlegen möchte.

»Der Link ist nur noch zehn Minuten gültig.« Ein Countdown ist kein Sicherheitsmerkmal, sondern ein Werkzeug – genau wie der Beruhigungssatz »Sie müssen sich keine Sorgen machen«, der verhindern soll, dass Sie jemanden dazuholen.

»Erzählen Sie niemandem davon.« Geheimhaltung trennt Sie von denen, die den Schwindel sofort erkennen würden. Schockanrufer und Groomer sagen denselben Satz.

»Das ist eine einmalige Chance.« Rendite ohne Risiko, Heilung ohne Nebenwirkung, große Liebe nach drei Tagen: Was zu schön ist, um wahr zu sein, ist es meistens auch.

IM ERNSTFALL

DAS SOFORT-PROTOKOLL

- 1 Nicht zahlen. Nichts erfüllen.**
Zahlungen beenden keine Erpressung, sie erhöhen die nächste Forderung – das gilt auch für angebliche »Gebühren«, ohne die das Geld nicht ausgezahlt werden könne.
- 2 Beweise sichern, dann blockieren.**
Screenshots mit Datum, Uhrzeit, Nutzernamen, Links und kompletten Chatverläufen – bevor der Täter löscht. So hat Jolie in der schlimmsten Nacht ihres Lebens den Grundstein gelegt, ihren Täter zu überführen. Vorsicht: Bilder, die Minderjährige zeigen, nicht abspeichern, das kann strafbar sein. Danach Kontakt abbrechen – auch wenn der Täter plötzlich freundlich wird.
- 3 Intimbilder stoppen, bevor sie sich verbreiten.**
Auf stopncii.org (ab 18) und takeitdown.ncmec.org (unter 18, auch auf Deutsch) berechnet Ihr Gerät einen digitalen Fingerabdruck der Bilder – die Fotos verlassen das Handy nie. Instagram, TikTok, Pornhub und andere blockieren sie dann schon beim Hochladen.
- 4 Bei Geld: sofort die Bank – Sperr-Notruf 116 116.**
Erst sperren, dann die Bank direkt anrufen – jede Minute zählt, solange das Geld noch unterwegs ist. Den Vorfall schriftlich melden, auch wenn die Bank abwinkt: Vor dem Europäischen Gerichtshof wird gerade verhandelt, ob Opfer weiter auf dem Schaden sitzen bleiben dürfen.
- 5 Anzeige erstatten.**
Mit den gesicherten Beweisen bei der Onlinewache der Polizei Ihres Bundeslandes (polizei.de) oder auf jeder Wache. Nur ein Drittel der Betroffenen tut das – jede Anzeige zählt.
- 6 Reden.**
Mit einem Menschen, dem Sie vertrauen, oder mit einer der Stellen unten. Täter setzen darauf, dass Sie es allein versuchen.

HILFE & ANLAUFSTELLEN

WO SIE UNTERSTÜTZUNG FINDEN

ANLAUFSTELLE	KONTAKT	WOFÜR
HateAid	hateaid.org Beratung: 030 252 088 38	Beratung und Prozesskostenfinanzierung bei digitaler Gewalt, Hass im Netz, Bildmissbrauch
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	116 016 hilfetelefon.de · rund um die Uhr, anonym, in 18 Sprachen	Auch bei digitaler Gewalt, Stalking, Bedrohung durch (Ex-)Partner
Nummer gegen Kummer	116 111 nummergegenkummer.de	Für Kinder und Jugendliche – anonym, kostenlos, auch bei Cybermobbing, Grooming, Erpressung
Elterntelefon	0800 111 0 550	Für Eltern, die sich Sorgen machen – vorher oder hinterher
Weisser Ring	116 006 weisser-ring.de	Opferhilfe bei allen Straftaten, auch Betrug und Erpressung im Netz
Telefonseelsorge	0800 111 0 111 0800 111 0 222 telefonseelsorge.de · rund um die Uhr	In akuten Krisen – kostenlos, anonym, jederzeit

Vielleicht erzählt Ihnen eines Tages ein Freund oder eine Freundin, was ihm oder ihr widerfahren ist. **Gehen Sie dran. Hören Sie zu.** Und lassen Sie diese Person wissen: Sie ist nicht allein.