

Was tun, wenn ich von digitaler Gewalt betroffen bin? Wo bekomme ich Hilfe?

Es handelt sich um einen **Notfall!**

Wenn du psychisch oder physisch massiv bedroht wirst oder dich in einer akuten Krisensituation befindest, zögere nicht, dich an folgende Stellen zu wenden:

Polizei

Tel. **110**

Anzeige erstatten unter: <https://www.polizei.hessen.de/service/onlinewache>

In **Viernheim** direkt helfen Dir einer der **Schutzmänner vor Ort**:

Gert Wagenbach Telefon: [06204-9377-105](tel:06204-9377-105)

oder

Bayram Gül Telefon: [06204-9377-106](tel:06204-9377-106)

Bei **akuten psychischen Krisen** kannst Du Dich an den **Sozialpsychiatrischen Dienst im Kreis Bergstraße** wenden.

Telefon: [06252 155814](tel:06252-155814) E-Mail: gesundheit.soz-d@kreis-bergstrasse.de

<https://www.kreis-bergstrasse.de/unser-buergerservice/gesundheit-und-verbraucherschutz/beratungen/sozialpsychiatrischer-dienst/>

NummergegenKummer

Ruf uns an unter 116 111

Montags bis samstags von 14-20 Uhr kannst du mit jemanden aus dem Beratungsteam am Kinder- und Jugendtelefon sprechen. Samstags beraten dich Jugendliche. Egal, um was es geht. Unsere Berater*innen sind für dich da und hören dir zu. Der Anruf kostet nichts und alles bleibt geheim. Niemand erfährt, dass du bei uns angerufen hast.

Oder das **Hilfetelefon**

Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ ist ein deutschlandweites Beratungsangebot für Frauen, die von Gewalt betroffen sind, aber auch Menschen aus dem sozialen Umfeld der Betroffenen und Fachkräfte. Unter der Telefonnummer 116 016 oder Online unter www.hilfetelefon.de werden Betroffene kostenlos unterstützt, 365 Tage im Jahr, in 17 Sprachen, rund um die Uhr.

WWW.HILFETELEFON.DE

n bei



Beratungsstellen:

- [SoliNet](#), Beratung bei digitaler Gewalt
- [Weisser Ring e.V.](#), Beratung per Telefon, online oder vor Ort
- Opferhilfe Hessen, <https://www.opferhilfe-hessen.de/>
- Opferberatungsstellen- Hessen Justiz, <https://justizministerium.hessen.de/praevention/opferschutz/opferberatungsstellen>
- Melden von illegalen Inhalten zur rechtlichen Prüfung
- [Hessen gegen Hetze](#), Meldestelle für Hate Speech und Extremismus
- [REspect! Im Netz](#), Meldestelle für illegale oder problematische Inhalte
- [Internet Beschwerdestelle](#), Meldestelle für illegale oder problematische Inhalte

Cyber-)Stalking

Beratung

- [Anti-Stalking Projekt](#), Beratung per Telefon oder vor Ort
- [Stop stalking Berlin](#), Beratung per Telefon, Video-Call oder vor Ort

Informationsangebote

- [E-Learning](#), Digitale Selbstverteidigung gegen Überwachung
- [Haecksen](#), Technische Hilfe gegen Cyberstalking
- HateAid Magazin, Artikel zu [Cyberstalking](#) – schütz dich vor Stalking im Netz

Meldestellen

[Onlinewachen der Polizei](#) zur Erstattung einer Anzeige

Achtung: Solltest du (Cyber-)Stalking anzeigen wollen, kann es hilfreich sein, gegenüber der Polizei den jur. Terminus „Nachstellung“ zu verwenden. Leider wurde dies in der Vergangenheit nicht immer treffsicher erkannt.

Wie schütze ich mich (mein Handy meinen PC)?

Anlauf-/Beratungsstellen:

- <https://beratung-bei-hass.hessen.de/>

oder

- <https://pinkstinks.de/klick-klick-nackt-ki-als-instrument-sexualisierter-gewalt/>

Wie du deinen PC richtig schützt, dafür gibt es viele Tipps im Netz, beispielsweise unter <https://www.polizeifuerdich.de/deine-themen/handy-smartphone-internet/>

oder <https://clemenshilft.de/>