



**Denn Menschenrecht
gilt auch digital.**

Stefanie Zacharias, Leitung Betroffenenberatung
26. September 2025, Berlin

HateAid stellt sich dem entgegen

Als gemeinnützige Organisation stehen wir für Menschenrechte im Netz ein.



Unser Ziel: ein Netz, in dem die Meinungsfreiheit gewahrt und Teilhabe ermöglicht wird.



**DENN
MENSCHENRECHT
GILT AUCH
DIGITAL.**





HateAid gGmbH

Auf einen Blick

Gründungsjahr:

2018

Standorte:

- Berlin, Deutschland
- Brüssel, Belgien

Mitarbeitende:

- 53 Mitarbeitende (34 FTE)
- in 6 Teams, z. B. Consultation, Law & Politics, Marketing & Communications

Geschäftsführung:

Anna-Lena von Hodenberg & Josephine Ballon



Was wir tun

Betroffene stärken

- Bundesweite Beratung für Betroffene digitaler Gewalt mit über 6.000 Klient*innen
- Prozesskostenfinanzierung: Finanzierung von Zivilklagen, Strafanträgen und -anzeigen für über 300 Klient*innen
- Sensibilisierung und Schulung von Dritten, z. B. Strafverfolgungsbehörden

Lösungen für eine digitale Zukunft entwickeln

- Vorschläge für Gesetzesänderungen und Stellungnahmen zu Gesetzgebungsinitiativen
- Durchführung von Musterprozessen mit unklarer Rechtslage
- Austausch mit Wissenschaft, Forschung und Expert*innen für ein gewaltarmes Internet der Zukunft

Digitale Gewalt sichtbar machen

- Campaigning, Medien- und Öffentlichkeitsarbeit rund um den Themenkomplex digitale Gewalt
- Advocacy und politisches Lobbying in Deutschland und auf EU-Ebene





Einführung: Digitale Gewalt

Digitale Gewalt – Unser Alltag

- Beleidigung
- Verleumdung
- Bedrohung
- Deepfakes
- Hassrede / Hatespeech
- Sexualisierte Gewalt
- Deepfakes
- Dickpics
- Doxing
- Swatting



Digitale Gewalt provoziert analoge Gewalt



Der digitale Raum
ist das echte
Leben.



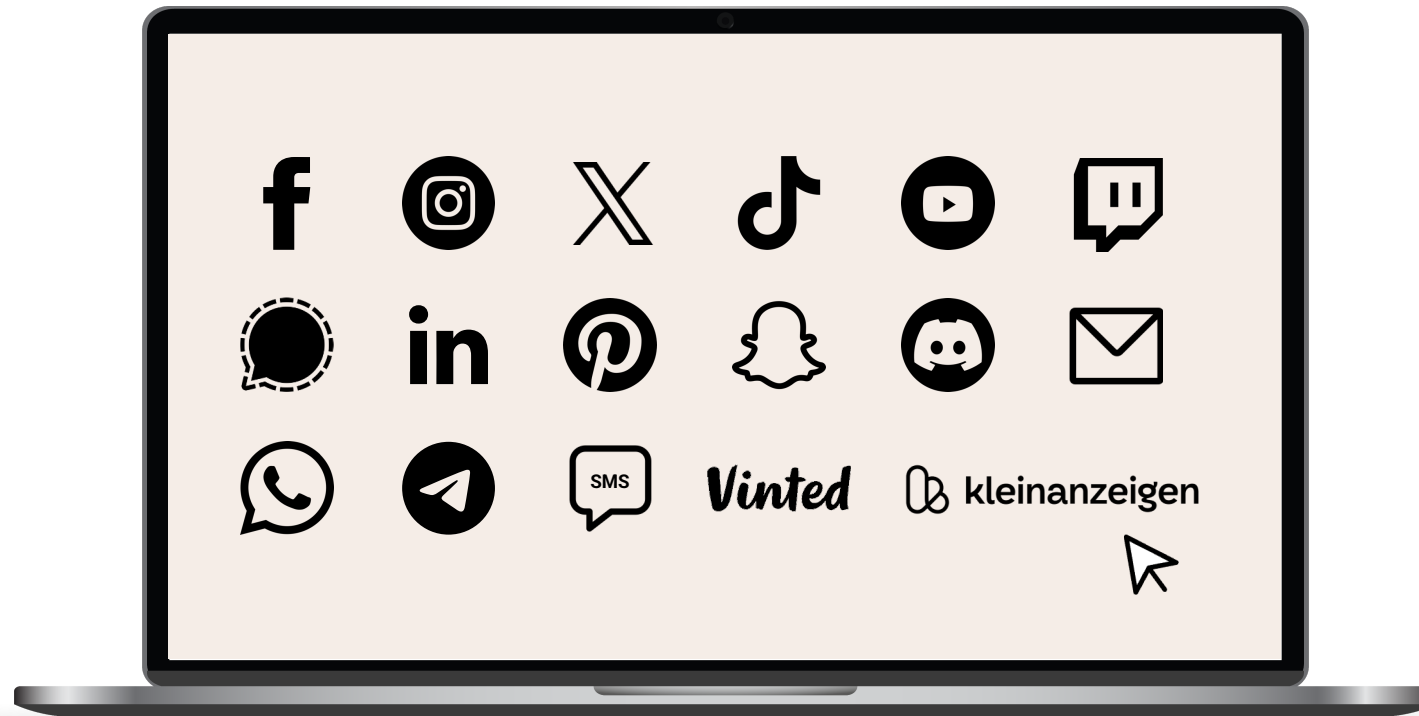
Digitale Gewalt
führt zu analoger
Gewalt



Fotos: Martina Goyert, Picture alliance, c Anja stock.adobe.com



Wo findet digitale Gewalt statt?





Studien & Statistik

Lauter Hass – leiser Rückzug

- **Fast die Hälfte der Befragten** wurde schon im Netz beleidigt.
- **Gegen wen nehmen Befragte Hass im Netz wahr?**
 - 58 % gegen Geflüchtete
 - 54 % Menschen mit Migrationshintergrund
 - 45 % muslimische Menschen
 - 31 % jüdische Menschen
 - 25 % Sinti*zze und Rom*nja

Quelle: Das NETTZ, Gesellschaft für Medienpädagogik und Kommunikationskultur, HateAid und Neue deutsche Medienmacher*innen als Teil des Kompetenznetzwerks gegen Hass im Netz. (2024). Lauter Hass – leiser Rückzug. Wie Hass im Netz den demokratischen Diskurs bedroht. Ergebnisse einer repräsentativen Befragung.



Lauter Hass – leiser Rückzug

- Mehr als die **Hälfte der Befragten**
 - bekennt sich aus Angst im Netz seltener zur eigenen politischen Meinung (57 %),
 - beteiligt sich seltener an Diskussionen (55 %) und
 - formuliert Beiträge bewusst vorsichtiger (53 %).
- 82 % der Befragten fürchten, dass Hass im Netz die **Vielfalt im Internet gefährdet**.
- Der Großteil (89 %) stimmt zu, dass Hass im Netz **in den letzten Jahren zugenommen** hat.

Quelle: Das NETTZ, Gesellschaft für Medienpädagogik und Kommunikationskultur, HateAid und Neue deutsche Medienmacher*innen als Teil des Kompetenznetzwerks gegen Hass im Netz. (2024). Lauter Hass – leiser Rückzug. Wie Hass im Netz den demokratischen Diskurs bedroht. Ergebnisse einer repräsentativen Befragung.



Lauter Hass – leiser Rückzug

57 % der Internetnutzer*innen **trauen sich nicht** mehr, ihre politische Meinung im Netz zu sagen – aus **Angst vor Hass und Hetze**.



Quelle: Das NETTZ, Gesellschaft für Medienpädagogik und Kommunikationskultur, HateAid und Neue deutsche Medienmacher*innen als Teil des Kompetenznetzwerks gegen Hass im Netz. (2024). Lauter Hass – leiser Rückzug. Wie Hass im Netz den demokratischen Diskurs bedroht. Ergebnisse einer repräsentativen Befragung.



Gewalt = Gewalt

Digitale Gewalt ist eine Gewalterfahrung

Die menschliche Psyche kann **NICHT** zwischen online und offline unterscheiden.

Solche Erfahrungen hinterlassen Spuren:

- Konzentrationsschwächen
- Vermindertes Selbstwertgefühl
- Antriebslosigkeit
- Essstörung
- Niedergeschlagenheit
- Suizidgedanken
- Schlaflosigkeit und Alpträume
- PTSB
- Stresssymptome

Quelle: Prof. Dr. Claudia Hornberg et al. In Heft 42 - Gesundheitliche Folgen von Gewalt in der Reihe Gesundheitsberichterstattung des Bundes.

63,3 %

der Betroffenen berichten von psychischen Belastungen. 40,6 % berichten von allgemeinen Belastungen wie „Ängste, Stress und Unsicherheit“ und 23,9% von „inhaltlichen Auswirkungen auf die Arbeit und Arbeitsprozesse“.*

Quelle: Mediendienst Integration: "Hass und Angriffe auf Medienschaffende", 2020.





Betroffenenberatung

Was macht die Betroffenenberatung?

Unser Angebot



Emotional stabilisierende Beratung

- Psychosoziale Erstberatung
- Krisenintervention
- Betroffene Person „handlungsfähig“ machen
- Betroffenenzentrierter Ansatz



Sicherheitsberatung

- Wie kann die Sicherheit der betroffenen Person im digitalen (und evtl. analogen) Bereich erhöht werden?
- Was braucht die Person, um sich wieder sicher zu fühlen?



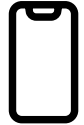
Kommunikationsberatung

- Tipps zum Thema Gegenrede
- Unterstützung bei der Formulierung einer Netiquette
- Veröffentlichung eines Statements



Was macht die Betroffenenberatung?

Wie sind wir zu erreichen?



Telefonische Sprechstunde

(+49) 030 25208838

Mo 10:00 – 13:00 Uhr,

Do 15:00 – 18:00 Uhr



Beratungschat

hateaid.org

Fr 11:00 – 14:00 Uhr



Mail

beratung@hateaid.org



Meldeformular auf der Website

hateaid.org/meldeformular



App „MeldeHelden“

kostenlos für Android & iOS



Was macht die Betroffenenberatung?

Wie laufen unsere Prozesse?



Erstkontakt

- in der Telefon- oder Chatsprechstunde
- via Mail oder Meldeformular



Bedarfsklärung

- Was macht die Situation mit mir?
- Was brauche ich jetzt?
- Welcher Teil von mir ist verletzt?



Nächste Schritte

- Begleitschreiben für Auskunftssperre
- Privatsphäre-Checks
- Rechtssichere Screenshots
- Meldung oder Löschung



Folgekontakt

via Mail oder Telefon



Unser großes Netzwerk

Unsere vielen Kontakte nutzen wir für:

- Weitere Unterstützung und gemeinsame Beratung
- Spezielle Beratungsanliegen und -herausforderungen
- Verweis- und Anschlussberatung
- Beratung von Beratenden
- Wissenstransfer und Informationsaustausch
- Gemeinsame Phänomen-Analyse
- Vernetzung

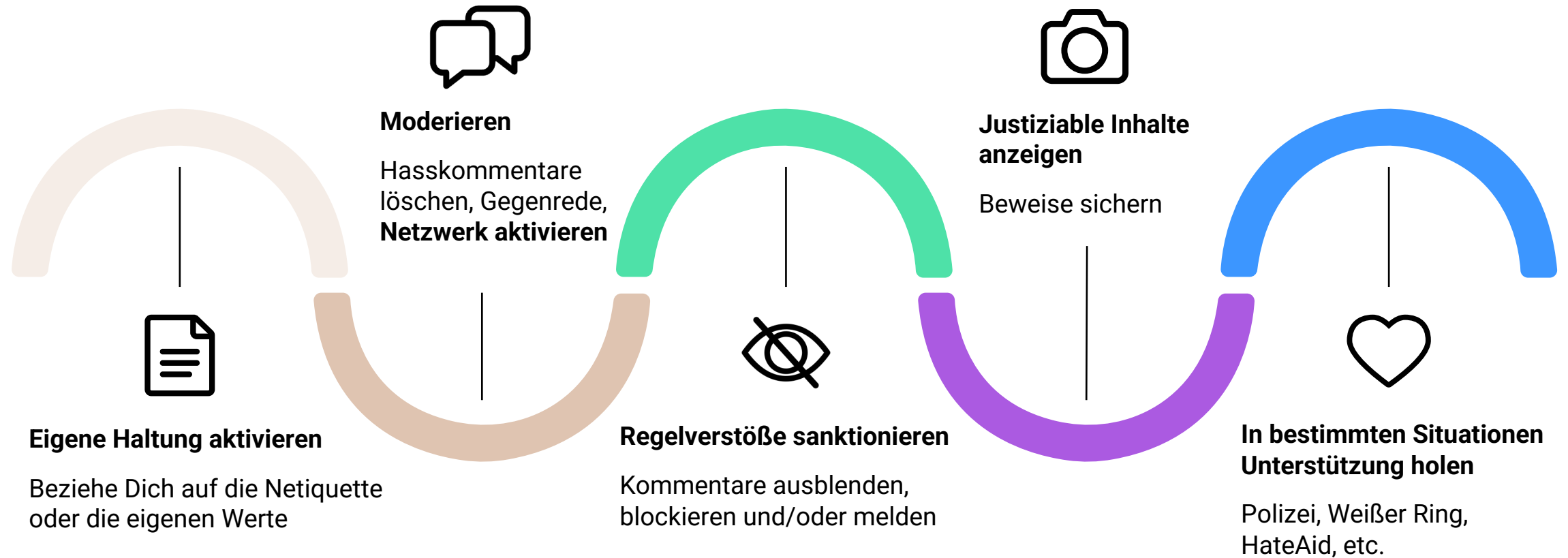




Handlungsempfehlungen in Akutsituationen

Akut betroffen

Umgang mit digitaler Gewalt





Präventionsmaßnahmen

Präventionsmaßnahmen (gekürzt)

Wie kann ich mich schützen?



Privatsphäre-Check

- Namen googlen
- Ergebnisse löschen lassen
- Datensparsam sein
- Wichtig: Adresse, Tel-Nr., Arbeitgeber, Partner*in, Kinder
- [...mehr dazu](#)



Melderegister-Sperre

- Alle können beim Einwohnermeldeamt Daten abfragen
- Sperre auf Antrag möglich (Begründung nötig)
- Begleitschreiben einer Beratungsstelle hilft
- [...mehr dazu](#)



Pseudonyme verwenden

- nicht den eigenen Namen verwenden
- Andere Vorname- Nachname-Kombi verwenden.
- Funktioniert (natürlich) nicht in allen Fällen



IT-Sicherheit

- Updates installieren
- Komplexe Passwörter für versch. Plattformen
- 2-Faktor-Authentifizierung
- [...mehr dazu](#)



Krisenplan

- Sammlung individueller Handlungs-Strategien für den Fall der Fälle
- Im Vorfeld zurecht legen!
- [...mehr dazu](#)



Psych.-soziale Entlastung

- Strategien zur inneren Abgrenzung:
 - Ausgleich schaffen
 - Gespräche
 - Beratung/Supervision nutzen
- [...mehr dazu](#)





Vielen Dank!

Unsere Nudes sind nicht euer Business.

Big Tech macht Profit mit geklauten Nacktbildern. Wir handeln.

[Petition unterschreiben!](#)

#NotYourBusiness
*Agenturfoto. Mit Model gestellt.