

# FREE TO BE ONLINE?

Erfahrungen von Mädchen und jungen Frauen mit digitaler Gewalt.<sup>1</sup>

## ZUSAMMENFASSUNG

Der diesjährige Bericht zur Situation von Mädchen auf der Welt (**State of the World's Girls Report**) der Kinderrechtsorganisation Plan International basiert auf einer Befragung von über 14.000 Mädchen und jungen Frauen in 22 Ländern. Er beschäftigt sich damit, welche Erfahrungen sie in sozialen Medien gemacht haben. Zusätzlich wurden Einzelinterviews mit 18 Aktivistinnen durchgeführt. Für den Report wurden auch 1.003 Mädchen und junge Frauen in Deutschland befragt.



**Mehr als die Hälfte der befragten Mädchen aus aller Welt wurde bereits online belästigt, beschimpft oder bedroht.**

**Jedes vierte Mädchen, das digitale Gewalt erlebt hat, fühlt sich deshalb physisch unsicher.**



**Digitale Gewalt bringt Mädchen zum Schweigen.**

<sup>1</sup> Der im englischen Originalreport verwendete Begriff „Online Harassment“ lässt sich im Deutschen nicht mit einem Wort übersetzen. Wir verwenden deshalb für die deutsche Zusammenfassung des Berichts sowohl die Begriffe „digitale Gewalt“ als auch „digitale Belästigung“ oder „Online-Belästigung“.

**„Soziale Medien sind faszinierend, weil man sich dort aussprechen oder Informationen austauschen kann ... aber sie können auch schrecklich sein, weil dort verrückte Leute anonym Hass, Hetze und Häme verbreiten ... Das Problem ist die Anonymität und dass unerkannt schreckliche Dinge getan werden können.“**

**Junge Frau, 22, Chile**

Täter:innen, die mit Vergewaltigung und physischer Gewalt drohen, eine beleidigende und sexistische Sprache verwenden, nachträglich Fotos manipulieren oder pornographische Bilder verschicken, bleiben häufig anonym und müssen keinerlei Konsequenzen fürchten. Das macht Mädchen und jungen Frauen Angst: Viele passen ihr Verhalten an, achten stärker darauf, was sie posten und wie sie ihre Meinung äußern, um sich vor digitaler Gewalt zu schützen.

**„In den schlimmsten Fällen fühlte ich mich einfach sehr unsicher, weil ich mich fragte, wie dieser Typ so viele Details über mein Leben herausfinden konnte. Ich hatte Angst, dass er meine Adresse kennt und zu mir nach Hause kommt.“**

**Junge Frau, 23, USA**

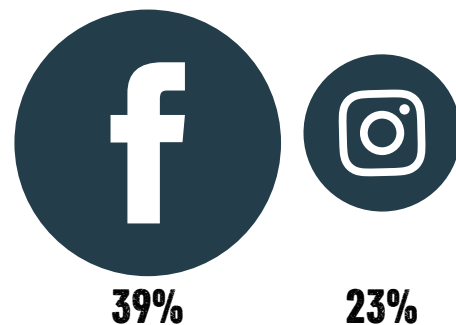
## FREE TO BE ONLINE?

# WAS MÄDCHEN ZU IHREN ERFAHRUNGEN MIT DIGITALER GEWALT SAGEN

Mädchen und junge Frauen werden im Internet zur Zielscheibe, eben weil sie jung und weiblich sind. Wenn sie zudem mit einer Beeinträchtigung leben, People of Colour sind oder sich als LGBTIQ+ identifizieren, nehmen die Angriffe oft noch zu. Mädchen werden darüber hinaus wegen ihrer Meinungsäußerungen gedemütigt und herabgewürdigt. Ihnen wird Gewalt angedroht oder sie werden mit unerwünschten pornographischen Bildern bedrängt. Wie auch im realen Leben können solche Schikanen sehr massiv erfolgen, psychisches Leid verursachen und auch körperliche Folgen für die Betroffenen haben.

- 58 Prozent der befragten Mädchen haben Belästigungen in sozialen Medien erlebt.
- 24 Prozent der betroffenen Mädchen fühlen durch Beleidigungen, Herabsetzungen und Bedrohungen Angst, die körperlich spürbar ist, 42 Prozent haben dadurch ein geringeres Selbstwertgefühl oder weniger Selbstbewusstsein, 42 Prozent fühlen sich mental oder emotional gestresst und 18 Prozent haben schulische Probleme.
- 50 Prozent der Mädchen geben an, dass sie häufiger in sozialen Medien Belästigungen erlebt haben als auf der Straße.
- 37 Prozent der betroffenen Mädchen, die sich selbst als einer ethnischen Minderheit zugehörig beschreiben, geben an, dass sie speziell aus diesem Grund belästigt wurden.
- 42 Prozent der betroffenen Mädchen, die sich selbst als LGBTIQ+ identifizieren, geben an, dass sie speziell aus diesem Grund belästigt wurden.
- Die Plattform, auf der die Befragten weltweit am meisten belästigt werden, ist Facebook (39 Prozent), gefolgt von Instagram (23 Prozent).
- Digitale Gewalt und Belästigung beginnt bei Mädchen ab dem Alter von 8 Jahren. Mehrheitlich werden Mädchen erstmals im Alter zwischen 14 und 16 Jahren belästigt.

**13 Prozent der betroffenen Mädchen geben an, die sozialen Medien weniger zu nutzen, 13 Prozent schreiben keine Posts mehr und 8 Prozent verlassen die Plattform.**



**Prozentsatz der Mädchen, die angeben, auf diesen Plattformen digitale Gewalt und Belästigung erfahren zu haben.**

„Freundinnen, die online belästigt wurden, nutzen die sozialen Medien jetzt weniger.“

Mädchen, 17, Philippinen

„Ich werde oft im Netz oder in der Öffentlichkeit belästigt. Das verunsichert mich, denn alles, was ich in den sozialen Medien poste, wird immer von Leuten kommentiert ... Das gibt mir das Gefühl, dass ich mich dort nicht frei äußern kann.“

Junge Frau, 19, Indonesien

Durch digitale Gewalt und Belästigung können Mädchen und junge Frauen ihr Recht, sich sicher und frei in den sozialen Medien zu bewegen, nicht wahrnehmen. Dabei sind sie durch die Covid-19 Pandemie ganz besonders auf die Nutzung von Social-Media-Plattformen angewiesen, um sich informieren und vernetzen zu können.

„Cyber-Mobbing wird immer schlimmer und ist kaum zu kontrollieren oder aufzuhalten. Wenn das einmal losgetreten ist, verbreitet sich das überall, und jeder kann es sehen. Sie machen sich vielleicht lustig über dich oder du wirst von Trollen provoziert ... Ich finde das psychisch und emotional echt deprimierend. Sowas hat größere Auswirkungen als Vorfälle im realen Leben.“

Junge Frau, 21, Myanmar

Der Welt-Mädchenbericht zeigt, dass Mädchen und junge Frauen in den sozialen Medien besser geschützt werden müssen. Auf die Frage, wer Verantwortung übernehmen müsste, sagte knapp die Hälfte der 14.000 befragten Mädchen und jungen Frauen, dass die Betreiber:innen der Social-Media-Plattformen handeln sollten. An zweiter Stelle wurden Regierungen genannt und z.B. bessere Gesetze gefordert, die Menschen vor digitaler Gewalt schützen. Mädchen und Frauen sagten auch, dass bessere Meldesysteme gebraucht würden und Täter zur Rechenschaft gezogen werden müssten.

<sup>2</sup> Schwarze Frauen werden hier als Begriff groß geschrieben, da es nicht um biologische Eigenschaften geht, sondern um gesellschafts-politische Zugehörigkeiten.

## GERECHTIGKEIT FÜR ALLE

Im Rahmen der Befragung berichten Mädchen und junge Frauen über die vielen unterschiedlichen Gründe, aus denen sie belästigt werden. Nicht nur, weil sie jung und weiblich sind, sondern häufig auch aufgrund ihrer Hautfarbe: Junge Schwarze Frauen<sup>2</sup> werden aufgrund ihrer Ethnie zum Objekt gemacht und herabgewürdigt. Wir solidarisieren uns mit der „Black Lives Matter“-Bewegung, mit protestierenden Schwarzen Mädchen und Frauen in ihrer Diversität sowie Verbündeten, die sich organisieren und aktiv werden. Ethnische Gerechtigkeit ist ein kritischer und wesentlicher Bestandteil, um Gleichberechtigung für Mädchen zu erreichen. **Wir können nur Gleichstellung für Mädchen erreichen, wenn wir auch Gleichstellung für Schwarze Mädchen erlangen.**

# WAS ZU TUN IST

Regierungen und die Gesellschaft als Ganzes müssen diese Anfeindungen und Bedrohungen rigoros verfolgen. Social Media-Unternehmen müssen ihre technologischen Möglichkeiten und ihre finanziellen Ressourcen dafür einsetzen, dass die Freiheit und Sicherheit für Mädchen und junge Frauen zum Herzstück ihrer Agenda wird.

- Effektive und leicht zugängliche Meldemechanismen für Fälle geschlechtsspezifischer Gewalt bereitstellen
- Täter zur Rechenschaft ziehen
- Geschlechtsspezifische Daten erfassen, die Intersektionalität<sup>3</sup> berücksichtigen
- Das Thema wirklich ernst nehmen

## Social Media Unternehmen müssen:

- Wirksame und leicht zugängliche Meldemechanismen speziell für geschlechtsspezifische digitale Gewalt **schaffen**, durch die die Täter:innen zur Rechenschaft gezogen werden können, und die sich an den Bedürfnissen und Erfahrungen aller Mädchen orientieren – unter Berücksichtigung der Intersektionalität.<sup>3</sup>
- Geschlechtsspezifische Daten **erfassen und veröffentlichen**, die Umfang und Ausmaß von digitaler Gewalt aufzeigen sowie Belästigung und Gewalt gegen Mädchen und junge Frauen in ihrer ganzen Bandbreite erfassen und darstellen.

„Ich finde, da müsste mehr investiert werden... denn Unternehmen geben kein Geld für diese Dinge aus. Sie sollten Mitarbeiter:innen einstellen, die die Kommentare aktiv überwachen.“

Mädchen, 17, Kanada

## Regierungen müssen:

- **Sicherstellen**, dass der Zugang zum Internet inklusiv und gleichberechtigt ist. Dazu gehören etwa Auflagen für Mobilfunknetzbetreiber, bessere Verbindungen und mobile Internetzugänge bereitzustellen.
- Rechtsvorschriften gegen digitale Gewalt **aktualisieren** und reformieren – unter Berücksichtigung von Intersektionalität.<sup>3</sup>
- Gesetze **erlassen**, durch die Social Media-Unternehmen und andere Anbieter zur Verantwortung gezogen werden können.
- Eine wirksame Durchsetzung von Gesetzen und Vorschriften zu Online-Belästigung und Online-Gewalt seitens aller relevanten staatlichen Stellen wie Polizei und Justiz **ermöglichen**.

## Jede:r Einzelne muss dieses Thema ernst nehmen und einen Beitrag leisten:

- **Gemeinden, Schulen und Familien** müssen sich den Mädchen aktiv zuwenden, damit diese vertrauensvoll über digitale Gewalt und Belästigung sprechen können und wissen, wo sie Unterstützung finden.
- **Die Zivilgesellschaft** sollte Initiativen und Sensibilisierungsprogramme zum Thema „Digitale Bürgerschaft“ entwickeln und anbieten, die die Chancen und Risiken der sozialen Medien thematisieren – mit Fokus auf digitaler Gewalt.
- **Sämtliche Mitglieder der Gesellschaft** sollten digitale Gewalt erkennen und melden, wenn sie stattfindet, und Mädchen sowie Frauen aktiv beistehen, wenn es darum geht, ihre Stimme zu erheben und sich gegen Belästigung, Gewalt und Diskriminierung zu wehren.

„Wer das tun sollte? Ich denke: alle. Wir müssen bei uns selbst anfangen und dann die Menschen, die soziale Medien nutzen und auch die Social Media Unternehmen selbst.“

Junge Frau, 19, Indonesien

<sup>3</sup> Dabei geht es um die Überschneidung und Gleichzeitigkeit von verschiedenen Diskriminierungsmerkmalen, wie z.B. Hautfarbe, Geschlecht, sexuelle Orientierung etc.



# ERGEBNISSE FÜR DEUTSCHLAND

In Deutschland nahmen Anfang 2020 insgesamt 1.003 Mädchen und junge Frauen zwischen 15 und 24 Jahren an der quantitativen Umfrage zu dem Bericht teil.

- 70 Prozent der Befragten haben digitale Gewalt und Belästigung in den sozialen Medien erlebt. Damit liegen sie 12 Prozentpunkte über dem Wert der weltweit Befragten (58 Prozent) und immer noch 7 Prozentpunkte über dem europäischen Wert.
- Formen der Belästigung<sup>4</sup> (entweder persönlich oder im Umfeld von Freundinnen erfahren) sind folgende: Beschimpfungen und Beleidigungen (67 Prozent), sexuelle Belästigung (55 Prozent), Bodyshaming (44 Prozent), persönliche Demütigung (44 Prozent), rassistische Kommentare (41 Prozent), Stalking (41 Prozent), Kommentare gegen die sexuelle Orientierung, Anti LGBTQ+ (35 Prozent), Androhung physischer Gewalt (33 Prozent).
- Mehr als Dreiviertel der Mädchen und Frauen (82 Prozent) haben verschiedene Arten von Belästigungen erlebt. 18 Prozent gaben sogar an, dass sie bereits jede der oben genannten Formen von digitaler Gewalt erlebt haben.

- Digitale Gewalt hat Folgen: 32 Prozent der Befragten empfinden mentalen oder emotionalen Stress, 30 Prozent haben ein geringeres Selbstwertgefühl oder weniger Selbstbewusstsein, 23 Prozent fühlen Angst, die körperlich spürbar ist, 17 Prozent haben Probleme in der Schule, 14 Prozent haben Probleme im Alltag mit Freund:innen oder der Familie.
- Am häufigsten erleben Mädchen digitale Gewalt und Belästigung auf Instagram (45 Prozent) und Facebook (35 Prozent).
- Umgang mit digitaler Gewalt und Belästigung: 52 Prozent der Betroffenen haben unangemessene Inhalte gemeldet. Damit liegt Deutschland 17 Prozentpunkte über dem globalen Wert. 33 Prozent haben die Privatsphäre-Einstellungen ihres Profils erhöht. 47 Prozent ignorieren böswillige Kommentare, 15 Prozent antworten darauf. 11 Prozent nutzen die Social-Media-Plattform, auf der sie angegriffen wurden, weniger, 9 Prozent schreiben keine Posts mehr, in denen die eigene Meinung erkennbar wird, 5 Prozent verlassen die Plattform.



**Jedes zweite Mädchen hat sexualisierte Gewalt in sozialen Medien erlebt.**

**Dreiviertel der Mädchen haben digitale Gewalt erlebt.**



**Jedes zweite Mädchen hat unangemessene Inhalte gemeldet.**

## WO FINDEN BETROFFENE MÄDCHEN HILFE IN DEUTSCHLAND?

Mädchen und Frauen, die digitale Gewalt erleben, können sich in Deutschland auch an den Bundesverband der Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe (bff) wenden. Dieser ist die wichtigste Anlaufstelle in Deutschland und leistet den hauptsächlichen Anteil der ambulanten Beratung und Hilfestellung für weibliche Opfer von Gewalt.

<https://www.aktiv-gegen-digitale-gewalt.de/de/>

<sup>4</sup> Mehrfachnennungen möglich

# ERFAHRUNGEN DEUTSCHER INFLUENCERINNEN MIT ONLINE-GEWALT UND WAS SIE MÄDCHEN RATEN



Foto: Tonya Matyu

**Hannah Müller-Hillebrand**  
**@namastehannah**

und Millionen Menschen auf der ganzen Welt zu erreichen. Unsere Generation kann so große Veränderungen bewirken. Wir können nicht zulassen, dass die Angst vor Belästigung oder Verletzung diese Chance zunichtemacht. Kein Mädchen und keine Frau sollte Angst davor haben, der Welt zu sagen, was sie zu sagen hat.

Aber das ist nicht so einfach, wie es scheint. Es gibt Fälle von Online-Mobbing, die mit Selbstmord enden. Die Gesellschaft muss Belästigung und Gewalt im Internet ernster nehmen. Es ist nicht lustig, ein Dickpic zugeschickt zu bekommen, verfolgt oder mit Nachrichten bombardiert zu werden – das ist kein Kompliment!

Die großen Social Media-Player sollten mehr Leute einstellen, die die Plattformen systematisch scannen und dort helfen, wo Unterstützung benötigt wird. Zu viele verstecken sich hinter Fake Accounts, weil sie glauben, dass sie so nicht für ihre Handlungen zur Rechenschaft gezogen werden können. Die Anonymität im Internet und die fehlende Rechenschaftspflicht macht es Menschen leicht, verletzende Beiträge zu veröffentlichen, ohne dafür einstehen oder Verantwortung übernehmen zu müssen. Ein detaillierterer Identifizierungsprozess könnte da helfen.

**Mein Rat an Mädchen: Über schlechte Erfahrungen zu sprechen, ist der einzige Weg, wie wir damit umgehen können. Leise zu leiden, hilft niemandem. Es gibt keinen Grund, sich zu schämen oder Angst zu haben. Bitte erzählt, was passiert ist. Ihr seid nicht allein damit! Halten wir zusammen und setzen uns füreinander ein.**

Seit fünf Jahren arbeite ich im Bereich der sozialen Medien. Das motiviert und inspiriert mich, aber es geht auch viel Hass um. Wir müssen uns immer vor Augen halten, dass hinter jedem Bildschirm eine reale Person steht. Zu zeigen, wofür man steht, erfordert viel Mut, deshalb sollten wir Menschen, die sich öffnen, unseren Respekt zollen.

Ich schreibe viel über Gleichberechtigung und Empowerment von Frauen. Diese Themen polarisieren, und obwohl ich meistens positive Kommentare erhalte, bekomme ich auch Hassbotschaften. Glücklicherweise habe ich noch nie extremen Hass erlebt.

Die Online-Welt und insbesondere die sozialen Medien sind ein mächtiges Werkzeug. Wir sind in der Lage, unsere Gedanken mit einem Klick zu äußern

Online-Belästigung ist etwas, das wir jeden Tag sehen, egal wo wir uns in den sozialen Medien bewegen. Ich denke, einer der Gründe, warum es online so viel Mobbing gibt, ist, dass sich die Menschen hinter einem Bildschirm verstecken können. Sie denken nicht wirklich darüber nach, wie es am anderen Ende aussieht.

Als Bloggerin bekomme ich häufig schlimme Nachrichten – das geht von „Oh, du bist dick“ oder „Du bist so dumm“ über Schuldzuweisungen, so nach dem Motto, ich wäre selbst schuld daran, wenn ich eine Essstörung hätte und ich würde damit nur Aufmerksamkeit wollen, bis hin zu Morddrohungen und dass ich es verdiene, zu sterben. Je mehr Anhänger:innen ich hatte, desto größer wurde auch der Hass. Ich lasse das normalerweise nicht an mich heran und habe hart an meinem Selbstbewusstsein gearbeitet, weshalb ich die meisten dieser Kommentare ignorieren kann. Aber es gibt immer noch Worte, die mich wirklich tief treffen.

Was ich lernen musste, war: Menschen, die glücklich sind, würden nie andere hassen. Weil sie es nicht nötig haben. Die Hasser da draußen haben für mein Empfinden eines gemeinsam: ein geringes Selbstwertgefühl. Sie sehen, dass du selbst glücklich bist oder heute gut aussiehst oder was auch immer und werden neidisch. Oder sie glauben, dass sie belästigen müssen, um „cool“ zu sein.

Ich verstehe nicht, warum Mobbing für manche Leute immer noch lustig oder cool ist, aber leider gibt es Freundesgruppen, die wollen, dass ihre Mitglieder mobben. Ich lasse nicht zu, dass solche Personen gewinnen oder an mich herankommen. Das ist mein Leben, das ist mein Körper.

**Luisa Gaffga**  
**@lulusdreamtown**

**Deshalb mein Rat: Hab deine eigene Meinung und mach dein eigenes Ding. Reagiere nie auf hass-erfüllte Kommentare oder Nachrichten. Lösche sie, blockiere die Person und melde sie. Es gibt keinen Grund, warum du deine kostbare Energie an jemanden verschwenden solltest, der es nicht verdient. Lass sie einfach los, denn du kannst ihre Meinung in der Regel nicht ändern. Versuch gar nicht erst, dich so zu erklären, damit sie dich verstehen, denn den meisten geht es nicht darum, wirklich verstehen zu wollen. Deshalb: Löschen, blockieren, melden! Immer! Ich hoffe, dass meine Worte und Schritte dir helfen werden, einen Tyrannen oder eine Tyranin nicht gewinnen zu lassen.**





Mir hat einmal ein Mädchen geschrieben, ich würde hoffentlich von einem Ausländer vergewaltigt werden, weil ich eine Story gegen Rassismus gemacht hatte. Auch werde ich öfter als „zu dick“ beleidigt. Dutzende Male wurde ich online und offline gefragt, ob ich schwanger bin, weil ich ein Hohlkreuz habe und dadurch der Bauch ein bisschen mehr hervorschaubt. Das finde ich sehr übergriffig.

Vor einiger Zeit hat eine Person meine Tanzvideos zusammengeschnitten und bei „Pornhub“, einer Pornoseite, hochgeladen. Zuerst habe ich mich machtlos gefühlt. Dann habe ich es gemeldet, und es wurde fünf Minuten später gelöscht. Wenn uns so was passiert, sollten wir immer aktiv werden und es nicht einfach nur dulden! Ich blockiere Menschen, die beleidigen und stelle auch mal die Nachrichtenfunktion für eine Story aus, wenn es mir zu viel wird.

Ich wünsche mir, dass Sexualisierung von Frauen aufhört, damit Mädchen und junge Frauen sich in den sozialen Medien sicher fühlen können. Ein Beispiel:

Am Strand sieht man überall Frauen im Bikini. Sobald aber eine Frau ein Bild von sich in Unterwäsche hoch lädt, wird sie beschimpft, oder gilt als „billig“. Mich stört es, dass Frauen oft nur als Objekt gesehen werden und Männer jeden Tag „oben ohne“-Fotos mit Nippeln posten, die – im Gegensatz zu denen von Frauen – nicht von Instagram gelöscht werden.

Besonders schlimm ist es, ungewollt Nacktfotos von Männern zugeschickt oder Gewaltdrohungen zu bekommen. Mit solchen Dingen sollte niemand alleine bleiben.

**Ich kann Mädchen nur raten: „Behaltet so etwas nicht für euch, sondern erzählt es euren Eltern oder einer Vertrauensperson. Ihr seid mit so etwas nicht allein, und ihr könnt etwas dagegen tun!“**

Instagram hat zum Glück schon ein System entwickelt, das beleidigende Kommentare filtern kann. In diese Richtung sollte viel mehr passieren. Das finde ich super und sehr wichtig! Auch in den Schulen sollte viel mehr über diese Themen informiert werden, damit junge Menschen auf die verrückte Online-Welt vorbereitet werden und wissen, wie sie sich schützen können.



Foto: Felix Adergold

**Charlotte Weise**  
**@charlotte\_weise**

## IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
**Plan International Deutschland e.V.**  
Bramfelder Straße 70  
22305 Hamburg  
Germany

Tel.: + 49 (0) 60 / 77 160  
Fax: + 49 (0) 60 / 77 16-140  
E-Mail: [info@plan.de](mailto:info@plan.de)

[www.plan.de](http://www.plan.de)  
[www.facebook.com/PlanDeutschland](https://www.facebook.com/PlanDeutschland)  
[www.twitter.com/PlanGermany](https://www.twitter.com/PlanGermany)  
[www.instagram.com/planinternationaldeutschland](https://www.instagram.com/planinternationaldeutschland)

**Vorstandsvorsitzender:**  
Dr. Werner Bauch

**Verantwortlich:**  
Maike Röttger, Vorsitzende der Geschäftsführung

**Konzept, Redaktion und Koordination:**  
Julia Engel, Anne Rütten, Claudia Ulferts

**Gestaltung:** hausgemacht. Grafik & Design, Hamburg

© 2020 Plan International Deutschland e.V.

Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Bilder und Texte, auch Auszüge, dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Herausgebers nicht verwendet oder vervielfältigt werden.