

Checkliste bei Cyberstalking

Definition Cyberstalking

Cyberstalking ist das obsessive Ausspionieren, Belästigen oder Bedrohen eines anderen Menschen unter Nutzung des Internets oder verwandter elektronischer Medien.

Wie können Sie sich schützen

- Ich stelle sicher, dass nur ich Zugang zu meinem Computer und anderen internetfähigen Geräten wie Smartphone habe und benutze neue und [sichere Passwörter](#).
- Ich blockiere den Stalker und anonyme Anrufe auf meinem Smartphone und Fixnet oder filtere die Anrufe und Nachrichten mit Hilfe einer entsprechenden App (Bsp. Calls Blacklist) ⇒ [Anleitung](#).
- Ich deaktiviere auf meinem Smartphone den Ortungsdienst ⇒ [Anleitung](#).
- Ich kontrolliere, ob mir die installierten Apps auf meinem Smartphone und iPad bekannt sind, überprüfe die mir nicht bekannten Apps auf Spionage-Apps und entferne diese ⇒ [Übersicht von Spionage-Apps](#).
- Ich überprüfe die Privatsphäre-Einstellungen meiner sozialen Netzwerke und Sorge dafür, dass nur vertrauensvolle Personen Zugriff darauf haben. Insbesondere bei Facebook achte ich drauf, dass geteilte Inhalte, Freunde etc. nicht für die Öffentlichkeit zugänglich sind, sondern nur für ausgewählte Freunde ⇒ [Broschüre Cyberstalking](#).
- Ich kündige nach einer Trennung allfällige Partnerverträge für Smartphone und Internet.
- Ich trenne gemeinsame online-Konti von Einkaufskarten wie Cumulus-Karte, Supercard etc. und verwende neue und [sichere Passwörter](#).
- Ich führe eine online-Suche nach meinem Namen durch, um zu sehen was online über mich zu erfahren ist.
- Ich dokumentiere sämtliche Stalking-Handlungen sorgfältig und systematisch ⇒ [Vorlage Stalking Tagebuch](#).
- Ich sichere mögliche Beweismittel wie elektronische Nachrichten, Anruflisten, Nachrichten auf dem Beantworter und erstelle Screenshots von diffamierenden Bildern o.ä. in sozialen Netzwerken etc.
- Ich kontaktiere die [Fachstelle Stalking-Beratung](#) oder eine [Opferberatungsstelle](#) in meinem Wohnkanton für eine Beratung.