

SICHERHEIT IN DER DIGITALEN WELT

NEWSLETTER: Sicher durchs Netz - Tipps für Frauen im Umgang mit dem Internet und auf der Straße!

In dieser Ausgabe dreht sich alles um die Sicherheit von Frauen im Internet und auf der Straße.

Sicherheit im Internet

Unangebrachte Nachrichten / Belästigung:

- Blockieren Sie die Person und melden Sie den Vorfall der Plattform
- Überprüfen Sie regelmäßig die Privatsphäre-Einstellungen ihrer socialmedia Accounts
- Stellen Sie sicher, dass nur ausgewählte Personen Ihre persönlichen Informationen und Beiträge sehen können
- Teilen Sie prinzipiell keine persönlichen Informationen wie Telefonnummer, Adresse oder Bankdaten

Sichere Passwörter

- Verwenden Sie starke Passwörter und nutzen Sie Passwort-Manager, sowie Zwei-Faktor-Authentifizierung

Sicherheit auf der Straße

Stalking und persönliche Sicherheit

- Seien Sie aufmerksam und achten Sie auf Ihre Umgebung
- Nutzen Sie bekannte Routen und gut beleuchtete Wege, besonders Nachts
- Speichern Sie Notfallkontakte in Ihrem Telefon
- Teilen Sie Ihren Standort mit ausgewählten Personen und lassen Sie diese wissen wo Sie sich aufhalten (Stellen Sie in diesem Zusammenhang sicher, dass Ihr Telefon nur mit Passwort in den Flugmodus geschaltet werden kann)

In schwerwiegenden Fällen kann es ratsam sein, **professionelle Hilfe** zu suchen!

Selbstverteidigungskurs:

In Kooperation mit:
"Selbstverteidigung Kampfsportschule" Frankfurt

- Der Besuch eines Selbstverteidigungskurses kann hilfreich sein.

Ladies-Selfdefense bietet Kurse mit folgendem Inhalt:

- Selbstbehauptung: Die persönliche Sicherheit durch ein selbstbewusstes Auftreten stärken mit verbaler und non-verbaler Kommunikation
- Selbstverteidigungsgriffe: einfache und effektive Techniken, um sich in gefährlichen Situationen körperlich zu verteidigen
- Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen: Schlüssel, Taschen, Stifte und andere Gegenstände sicher und effektiv einsetzen

Sicherheits-Apps:

- Im Notfall können diese einen Alarm auslösen oder Nachrichten mit dem Standort versenden

Persönliche Alarmgeräte:

Ladies-Selfdefense bietet verschiedene solcher Geräte

- Taschenalarm: erzeugt einen lauten Ton um Aufmerksamkeit zu erregen und Angreifer abzuschrecken
- Kubota: kompaktes Selbstverteidigungstool



x

SELBSTVERTEIDIGUNG

ESCRIMA

FILIPINO BOXING

WING TSUN



FRANKFURT

EST. 2015

tsc-egelsbach.de

ladies-selfdefense.de