

Checkliste zur digitalen Trennung

HINWEIS! Sie können gerne im Vorfeld unsere Beratung aufsuchen, besonders wenn:
- Sie befürchten, dass sich durch die „digitale Trennung“ Gewalt d. Partner*in verschärft.

Zu Beginn

- Bestandsaufnahme aller Accounts und Geräte anfertigen

Alle Schritte auch für die Geräte und Accounts der Kinder anwenden!

Beispiel

Name Gerät/Account	Gemeinsam genutzt?	Hatte Partner*in (möglichen) Zugriff?	Sensibel?	Sicheres Passwort?
Smartphone	nein	ja	ja	nein
E-Mail	nein	nein	ja	nein
...				

Dringend

- Geräte, die gemeinsam genutzt wurden/ durch Partner*in eingerichtet wurden/ ein (möglicher) Zugriff für Partner*in bestand: auf Werkeinstellungen zurückstellen

- Smartphone
- Laptop/PC/Tablet
- W-LAN-Router
- Smart-Geräte (besonders: Smart-Watch, Haustür!)
- _____

- gemeinsame Verträge und Accounts auflösen/Verknüpfungen entfernen
- Updates (Apps & Betriebssystem) durchführen

- Partner*innen-Handyvertrag (Vertrag & SIM-Karte sollte allein auf Ihren Namen laufen!)
- Bankkonto
- Apple: iCloud/ Android: Google-Konto
- Familien-Apps/-Funktionen
- Partner*innen-Apps
- W-LAN-Router
- Krankenkasse
- Accounts, mit gespeicherten Bankdaten (z.B. PayPal, Payback, Amazon)
- Apps mit GPS-Funktion (z.B. für Auto/Parken/Reisen/Tanken/Fitness)
- Streaming-Anbieter (z.B. Netflix, Spotify, Amazon Prime etc.)
- Online-Spiele
- _____

Passwörter der sensibelsten Accounts und Geräte ändern (sicherstellen, dass nur die eigene Mailadresse/Telefonnummer dafür hinterlegt ist!)

- E-Mail-Account
- Apple: iCloud/ Android: Google-Konto
- Bildschirmsperre des Smartphones
- Online-Banking
- W-LAN und Router
- Social-Media-Plattformen (z.B. Instagram, Facebook, TikTok, Snapchat, LinkedIn..)
- Accounts, mit gespeicherten Bankdaten (z.B. PayPal, Payback, Amazon, Streaming)
- Apps mit GPS-Funktion
- _____

Sicherheitseinstellungen (Geräte und Apps) prüfen und anwenden

- What's App/Messenger (z.B. Freigabe von Status, Profilbild etc.; ggf. Kontakte entfernen)
- Social Media (z.B. eigene Profile auf privat stellen; unerwünschte Profile entfolgen/blockieren, auch vom sozialen Umfeld d. Partner*in; sensible Inhalte entfernen)
- alle Funktionen mit Standort-Verfolgung ausschalten
- Zugriffsberechtigungen der Apps nach Möglichkeit entziehen (auf Kamera, Mikro etc.)
- GPS/W-LAN/Bluetooth grundsätzlich deaktivieren, nur bei Nutzung aktivieren
- _____

Weitere Schritte

- Smartphone/Laptop/PC ausmisten und aufräumen
 - Apps, Dokumente, Fotos, Kontakte etc., die nicht benötigt werden: entfernen

- Passwörter

alle weiteren Passwörter ändern (für jeden Account ein eigenes, mind. 12 Zeichen)

- Passwort-Datenbank einrichten
- Zwei-Faktor-Authentifizierung nach Möglichkeit einrichten

Recherche zu IT-Sicherheit und digitale Selbstbestimmung

- <https://www.mobilsicher.de>
- <https://digitalcourage.de/digitale-selbstverteidigung>
- <https://www.anti-stalking-projekt.de>