

### **Ihre E-Mail sichern:**

Wenn Ihr (Ex-)Partner das Passwort zu ihrem E-Mail-Konto hat, ist er in der Lage, Ihren E-Mail-Eingang und E-Mail-Ausgang zu lesen. Um das zu verhindern, reicht es aus, Ihr Passwort zu verändern. Wählen Sie ein Passwort, das Ihr (Ex-)Partner keinesfalls erraten kann. Es sollte ein Wort sein, mit dem nur Sie etwas in Verbindung bringen, also nicht der Name Ihrer Kinder, Angehörigen oder Ihres Haustiers. Bitte wählen Sie auch keine Geburtsdaten.

Ein sicheres Passwort besteht aus mindestens 8 Zeichen und beinhaltet mindestens 1 Großbuchstaben, eine Ziffer und ein Sonderzeichen. Sie können jederzeit in Ihrem Online-Mail Konto das Passwort ändern. Wenn Sie dies noch nie gemacht haben, kontaktieren Sie eine Vertrauensperson, die sich auskennt und Ihnen den Vorgang zeigt.

Wenn Sie belästigende oder bedrohende E-Mail-Nachrichten bekommen, sollten Sie diese ausdrucken und als Beweisstücke sammeln. Es könnte sein, dass diese Nachrichten eine Straftat darstellen.