DigitalPakt Alter

Digitales kurz und bündig | 6

Sicherheits-Tipps für das Internet

Digitale Technologien bieten älteren Menschen viele Vorteile: Sie erleichtern den Kontakt zu Familie und Freundeskreis; sie sorgen für schnellen Zugang zu Unterhaltung, Bildung und Kultur; sie unterstützen Unabhängigkeit und Mobilität. In der Inforeihe „Digitales kurz und bündig" stellen wir digitale Geräte und Anwendungen vor, liefern kurze Erklärungen und laden zum Entdecken und Ausprobieren ein. Auch Älteren ohne oder mit nur geringen Erfahrungen soll der Einstieg in die digitale Welt gelingen – das ist unser Ziel.

Kontakte pflegen, Reisen planen, Filme schauen: Das Internet bietet viele Möglichkeiten, die das Leben bereichern. Aber es gibt wie überall auch ein paar Gefahren. Manche Menschen versuchen, Geräte mit schädlichen Programmen zu infizieren, um beispielsweise Kontodaten und Passwörter zu stehlen. Die gute Nachricht lautet: Sie sind diesen Angriffen nicht schutzlos ausgeliefert. Wenn Sie mit modernen Geräten bekannte Dienste nutzen, bestimmte Vorsichtsmaßnahmen treffen und die typischen Tricks der Kriminellen durchschauen, sollte Ihnen nichts passieren. Was Sie tun können, um sich und Ihre Daten zu schützen, und an wen Sie sich im Schadensfall wenden können, erklären wir Ihnen auf den folgenden Seiten.

Halten Sie Ihre Programme aktuell.

Softwarehersteller schließen Sicherheitslücken durch regelmäßige Aktualisierungen. Aktivieren Sie daher „**automatische Updates**“ bei Ihren digitalen Geräten. Vergewissern Sie sich, dass ein **Antivirenprogramm** und eine **Firewall** zur Überwachung des Datenverkehrs installiert sind – insbesondere dann, wenn Sie außerhalb der offiziellen App-Stores Programme herunterladen möchten. Keine Sorge: Windows-, Apple- und Android-Geräte verfügen ab Werk über Sicherheitsfunktionen, die bei normaler Nutzung ausreichen.

Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen.

Kennen Sie „**Phishing**“? In E-Mails geben erfundene Vermögende vor, Ihnen viel Geld schenken zu wollen und dafür Ihre Bankverbindung zu benötigen. Oder angebliche Banken kündigen die Sperrung Ihres Kontos an, wenn Sie nicht auf einen Link klicken. Wenn Sie tun, was verlangt wird, verraten Sie vertrauliche Informationen oder infizieren Ihr Gerät mit einem Virus. Folgen Sie Aufforderungen nur, wenn Sie die absendende Person oder Organisation zweifelsfrei identifizieren. Sie erkennen Phishing-Versuche häufig an unpersönlicher Anrede, schlechtem Schreibstil und drohendem Tonfall. Im Zweifel: Fragen Sie telefonisch nach.

Wählen Sie sichere Passwörter und halten Sie sie geheim.

Passwörter sollten möglichst lang und schwer zu erraten sein. In diesem Sinne sind „Hallo“ oder „12345“ nicht gut. Verwenden Sie Zahlen, Groß- und Kleinbuchstaben sowie Sonderzeichen. Oder überlegen Sie sich einen langen Merksatz wie z. B. eine Gedichtzeile. Ein Vers in Kombination mit ein paar Zahlen oder Sonderzeichen ist sehr sicher. Bewahren Sie Zugangsdaten nicht auf dem Gerät selbst auf, sondern notieren Sie sie lieber auf einem Blatt Papier in einer Schublade.

Vertrauen Sie nur verschlüsselten Internetseiten.

Geben Sie persönliche Daten ausschließlich auf verschlüsselten Internetseiten ein. Diese Seiten erkennen Sie an dem Kürzel "https" in der Adresszeile Ihres Browsers. Häufig ist die **Verschlüsselung** auch mit einem kleinen Schloss daneben symbolisiert.

Achten Sie auf die Sicherheit Ihres Routers.

Wenn Sie über Ihr heimisches **Drahtlosnetzwerk** (WLAN) auf das Internet zugreifen, sollte am Zugangsgerät (Router) der Verschlüsselungsstandard WPA3 oder zumindest WPA2 eingestellt sein. In der Regel ist das ab Werk der Fall. Das dazugehörige Passwort sollte ausreichend lang und sicher sein.

Melden Sie sich von Diensten ab.

Wenn Sie sich bei einem Online-Dienst anmelden, sollten Sie sich nach der Sitzung auch wieder abmelden und das Browser-Fenster schließen. Das gilt vor allem, wenn Sie vertrauliche Daten übertragen. Falls Sie es doch vergessen, ist das nicht schlimm: Bei den meisten Diensten erfolgt nach einer gewissen Zeit eine automatische **Abmeldung**. Erledigen Sie sensible Angelegenheiten wie Bankgeschäfte lieber zu Hause und nicht über öffentliche WLAN-Netze.

Seien Sie vorsichtig bei Downloads aus dem Internet.

Laden Sie Dateien und **Programme** nur aus vertrauenswürdigen Quellen und von bekannten Herstellern herunter. Misstrauen Sie Versprechen, es gäbe wertvolle Programme kostenlos. Bitten Sie im Zweifelsfall erfahrene Personen um Rat.

Fallen Sie nicht auf Anlagebetrug herein.

In Werbeanzeigen, Videos und E-Mails locken dubiose Leute mit hohen **Zinsen** bei geringem Risiko. Oder sie versprechen Kredite zu marktunüblich günstigen Bedingungen. Aber was zu schön klingt, um wahr zu sein, ist vermutlich auch nicht wahr.

Kontrollieren Sie die Sicherheit Ihrer Zugänge.

Bei **Datenlecks** landen private Daten wie E-Mail-Adressen und Passwörter in falschen Händen. Ob das bei Ihnen der Fall ist, sollten Sie von Zeit und Zeit überprüfen. Eine Übersicht geeigneter Dienste finden Sie unter www.digitalpakt-alter.de/leakchecker. Falls Ihre Daten dort erscheinen, ändern Sie das Passwort. Dann sind Sie wieder sicher. Wenn Sie ein Konto bei Mozilla Firefox, Google Chrome o. ä. haben, können Sie sich automatisch über Datenlecks informieren lassen.

Sichern Sie Ihre Daten.

Telefonnummern, Fotos, E-Mails: Schützen Sie sich vor dem Verlust wertvoller Daten durch regelmäßige **Sicherungskopien**. Bei sich zu Hause können Sie USB-Sticks oder externe Festplatten als Speichermedien nutzen. Sie können Daten aber auch auf externen Servern (Cloud) sichern.

Wenden Sie sich im Schadensfall an die Polizei.

Im seltenen **Schadensfall** können Sie Online-Straftaten zur Anzeige bringen. Zuständig sind die örtlichen Polizeidienststellen. Lesenswertes zum Thema Internetkriminalität bietet das Bundeskriminalamt auf dieser Internetseite an: https://kurzelinks.de/al3v.

„Als älterer Mensch digital unterwegs zu sein heißt, Teil einer sich verändernden Gesellschaft zu bleiben und das eigene Leben kompetent und selbstbestimmt zu gestalten. Diese Sicherheit und Souveränität im digitalen Raum zu fördern – das ist der Wunsch für unser Digital-Café."

Sophie Schmitz, Leiterin des Digital-Cafés für Senior*innen
der Evangelischen Erwachsenenbildung An Sieg und Rhein.

Gefördert vom:

Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

bagso

Über den DigitalPakt Alter

Der DigitalPakt Alter ist eine Initiative des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) und der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen. Die Initiative stärkt die gesellschaftliche Teilhabe und das Engagement Älterer in unserer digitalisierten Welt. Dabei setzt sie auf eine Vielzahl an niedrigschwelligen Angeboten vor Ort, die Erfahrungsorte sowie ein starkes Bündnis von Partnern aus Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Zivilgesellschaft.

Über die Erfahrungsorte des DigitalPakt Alter

Erfahrungsorte sind lokale Initiativen und Projekte, zu denen Sie mit Ihren Problemen und Fragen rund um Smartphone, PC und Digitales gehen können. Einige Initiativen sind auch mobil, kommen zu Ihnen nach Hause oder sind in Einrichtungen unterwegs. Betreut werden viele Erfahrungsorte von Ehrenamtlichen, die selbst zu den älteren Generationen gehören. Aber auch jüngere Generationen sind aktiv und helfen bei alltäglichen Problemen mit digitalen Themen. Finden Sie den Erfahrungsort in Ihrer Nähe unter **www.digitalpakt-alter.de**.

Herausgeber:
DigitalPakt Alter
BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft
der Seniorenorganisationen e.V.
Redaktion: Aleksandar Soric
Layout: Nadine V. Kreuder
Druck: onlineprinters.de
Bildnachweis: S. 1: Thapana_Studio | stock.adobe.com;
S. 2, S. 3: flaticon.com