

MENTORING gegen Online-Hass

Für junge Frauen* bis 36

Online sichtbar sein kann empowernd sein –
aber auch anstrengend.

Dieses Mentoring unterstützt dich dabei, sicherer,
selbstbewusster und stärker im digitalen Raum zu sein.

Du bist nicht allein. Wir gehen's gemeinsam an.



WAS ERWARTET DICH?



Eine persönliche
Mentorin an deiner Seite



Regelmäßige Online-
Gespräche



Austausch mit anderen
jungen Frauen*



Spannende Inputs zu:

- Online-Hass verstehen
- digitale Sicherheit
- Selbstfürsorge & Resilienz
- Kommunikation & Positionierung
- Umgang mit Angriffen im Netz

Alles findet komplett online statt.



WARUM MITMACHEN?



Weil du **nicht alles**
alleine aushalten musst.



Weil viele Frauen* **ähnliche**
Erfahrungen machen –
aber selten offen darüber
sprechen.



Weil es gut tut, **Strategien**
zu kennen, Grenzen setzen
zu können und
Unterstützung zu haben.



Und weil **deine**
Stimme wichtig ist.

FÜR WEN?

Für junge Frauen* bis 36, die:

- ✓ sich im digitalen Raum
stärken möchten
- ✓ sich für gesellschaftliche
Themen interessieren
- ✓ lernen möchten, souveräner
mit Online-Hass umzugehen
- ✓ Austausch und
Unterstützung suchen

Du brauchst kein Vorwissen.
Nur dich.



LAUFZEIT

Juni - November
2026



ZEITAUFWAND

Ca. 1-2 Tage
pro Monat
Flexible Online-Termine



FORMAT

100 % online
Flexibel &
„home-office“-tauglich



KOSTEN

Kostenlos
Für dich!



ABSCHLUSS

Teilnahme-
Zertifikat
inklusive



INTERESSE?

Wir freuen uns auf dich!



Scan Me

Fragen oder anmelden?

✉ office@ngo.at

🌐 www.ngo.at

Gemeinsam
stark im
digitalen
Raum.