

Virtuellen Viren trotzen

Zum Welttag des Internets (29.10.): Immer mehr Unternehmen werden Ziel von Hackerangriffen, doch auch Privatpersonen sind betroffen. Tricks für mehr Sicherheit im Netz lernen Arbeitssuchende an der SRH Berufliche Rehabilitation in Bad Säckingen.

Bad Säckingen, 26. Oktober 2022

Ein L, ein O, ein G: „Log“ lautete die allererste Nachricht, die am 29. Oktober 1969 zwischen zwei Rechnern ausgetauscht wurde. Das Internet war geboren. Wie sehr diese Leistung das Leben 50 Jahre später beeinflussen würde, konnten die Forscher an der Uni in Kalifornien nicht ahnen. Geschweige denn, dass sich neben Informationen auch Viren blitzschnell über das Netz verbreiten.

2021 haben Angriffe durch Cyberkriminelle laut dem Bundesamt für die Sicherheit in der Informationstechnik um mindestens 20 Prozent zugenommen. Von Privatpersonen stehlen Kriminelle Zugangsdaten zum Online-Banking oder von Onlineshops. Die gute Nachricht: Wie bei realen Viren kann man sich schützen.

„Das Wichtigste, was jeder kontrollieren sollte, ist, ob eine Firewall und ein Antivirenprogramm aktiv und aktuell sind. Dazu sollten regelmäßig Updates gemacht werden“, sagt Stefan Langhoff von der SRH Berufliche Rehabilitation in Bad Säckingen. Der Integrationscoach unterstützt Menschen, die nach Unfall oder Krankheit ihren Beruf aufgeben mussten, beim Neueinstieg. Dazu vermittelt er auch Computerkenntnisse für den Berufsalltag.

Zuerst gilt es, die Arbeit am PC sicher zu machen. Noch immer vertrauten viele Nutzer auf die Standardeinstellungen des PCs und wüssten nicht, wo sie diese optimieren. „Deshalb lernen die Teilnehmenden, wo sie die Systemsteuerung finden und wie sie die Sicherheitseinstellungen des Betriebssystems anpassen. Wer das im Blick behält, hat schon viel für einen sicheren PC getan.“

Die Teilnehmenden lernen dann Grundlagen zur Hard- und Software, zu Textverarbeitung oder Tabellenkalkulation. Ein Ziel ist, dass sich die Teilnehmenden erfolgreich online bewerben können. Stefan Langhoff lehrt deshalb auch Grundlagen der IT-Sicherheit. „Wir üben, woran man gefährliche Mails erkennt, die Daten abgreifen wollen, was sichere Anhänge sind und welche man besser nicht öffnet.“

Für sichere Seiten im Internet erklärt Stefan Langhoff die entscheidenden Anzeichen: „Achten Sie auf die Bezeichnung ‚https:‘ und das Schlosssymbol. Bevor ich auf einer Seite persönliche Daten eingebe, lohnt es sich, diese Zeichen in der Adressleiste zu prüfen.“ Vorsicht ist auch bei Verlinkungen angebracht, gerade bei aufploppenden Werbefenstern: „Wer auf das Kreuz zum Schließen klickt, wird oft trotzdem weitergeleitet. Dazu muss man darauf achten, welcher Pfad im unteren Bildrand angezeigt wird, wenn ich mit der Maus auf eine Schaltfläche zeige.“

Außerdem lernen die Teilnehmenden, wie sie mit Jobbörsen und anderen soziale Medien umgehen. Hier rät der Coach zur Sparsamkeit: „Generell sollte ich nur absolut notwendige Daten eingeben. Und genau so entscheidend ist, das Profil wieder komplett zu löschen, wenn man es nicht mehr benötigt. Sonst könnten Unbefugte diese Daten weiterhin nutzen.“ Genauso wichtig wie der Log-in ist eben der Log-out.



SRH Berufliche Rehabilitation

Die SRH Berufliche Rehabilitation bietet in Karlsbad-Langensteinbach und Heidelberg Aus- und Weiterbildungen an. Erwachsene, die aufgrund körperlicher und psychischer Einschränkungen ihren Beruf nicht mehr ausüben können, profitieren von 50 Jahren Erfahrung. Das Unternehmen beschäftigt 460 Mitarbeiter. Den Lernalltag unterstützen medizinische, psychologische und sozialpädagogische Angebote. Ziel ist die optimale Vorbereitung der Teilnehmer auf den Arbeitsmarkt. Zwei Drittel der Absolventen starten anschließend direkt in den Beruf. Das Unternehmen ist Teil der SRH, einer Stiftung mit Sitz in Heidelberg.

SRH | Gemeinsam für Bildung und Gesundheit

Als Stiftung mit führenden Angeboten in den Bereichen Bildung und Gesundheit begleiten wir Menschen auf ihren individuellen Lebenswegen. Unserer Leidenschaft fürs Leben folgend, helfen wir ihnen aktiv bei der Gestaltung ihrer Zukunft, hin zu einem selbstbestimmten Leben. Mit über 16.000 Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen sowie 1,1 Mio. Kunden erwirtschaften wir einen Umsatz von mehr als 1 Mrd. Euro. Sitz der Stiftung ist Heidelberg.

Ansprechpartner:
Christian Haas
Kommunikation

Bonhoefferstraße 1
69123 Heidelberg
www.srh-bfw-heidelberg.de

T +49 6221 88-3040
F +49 6221 88-3379
christian.haas@srh.de