Schon früh hatte sie vor den vom Faschismus ausgehenden Gefahren gewarnt und zu dessen Abwehr schließlich für die Ausrufung des politischen Generalstreiks plädiert. Nachdem sie sich zum wiederholten Mal antijüdischen Anfeindungen und sogar Morddrohungen ausgesetzt gesehen hatte, flüchtete sie am 5. März 1933, dem Tag der Reichstagswahl, in die Tschechoslowakei. Dort half sie, einen ersten, provisorischen Nachrichtendienst nach Sachsen zu organisieren. Auch in Antwerpen, wo sie seit dem Sommer 1933 für die sozialistische „Volksgazet“ schrieb und sich zugleich in der Gewerkschafts- und Frauenbildungsarbeit betätigte, beteiligte sie sich an der Herstellung antinazistischer Propagandaschriften sowie an deren Schmuggel ins Deutsche Reich. In den USA, wohin sie Ende 1935 emigrierte, leistete sie publizistisch und auch in zahllosen Vorträgen, Seminaren und Rundfunksendungen Aufklärungsarbeit über die Terrorherrschaft in ihrem Heimatland. Heftig widersprach sie dabei der Meinung, Hitler sei legal an die Macht gelangt bzw. die Mehrheit der Deutschen stünde hinter ihm. Besonders der antinazistische Widerstand wurde von ihr unablässig in den Blick gerückt. 1937 trat Sender der American Labor Party bei. Nach den Novemberpogromen des nächsten Jahres begann sie sofort damit, für die Übernahme von Bürgschaften zu werben, welche deutschen Juden die Einwanderung in die USA ermöglichten. Bald darauf engagierte sie sich in der dortigen Flüchtlingshilfe. In führenden Funktionen wirkte sie, die unstrittig zu den prominentesten deutschen Exilanten gehörte, zudem mit im German-American Congress for Democracy und in der Association of Free Germans, zwei ebenso antinazistisch wie antikommunistisch ausgerichteten Organisationen. Seit 1942 erstellte sie für die Amerikaner zahllose Studien, die für den Wiederaufbau in den meisten europäischen Staaten wichtig waren. Hierzu gehörte später auch ein „Who is who“ hierfür geeigneter Funktionäre aus der Arbeiterbewegung. 1943 wurde sie US-Staatsbürgerin. Seit dem Jahr darauf arbeitete sie als Wirtschaftsexpertin für Zentraleuropa bei der United Nations Relief and Rehabilitation Administration und von 1947 bis 1956 als Gewerkschaftsvertreterin bei der UNO.