

# Stalking

Ein Informationsblatt für Betroffene



**Opferhilfe**  
Land Brandenburg e.V.

# Was heißt eigentlich »Stalking«?

Stalking beschreibt ein Phänomen, das gemeinhin auch als »Psychoterror« bezeichnet wird.

Es kennzeichnet wiederkehrende beabsichtigte Belästigungen in unterschiedlicher Intensität und Ausprägung. Die Stalker belästigen, verfolgen und bedrohen ihre Opfer meist über viele Jahre. Stalking kann vom Ex-Partner ausgehen, der die Trennung rückgängig machen oder sich rächen will, von einem fanatischen „Verehrer“ oder einem Kollegen, Kunden oder Patienten, der sich falsch behandelt fühlt.

Betroffene von Stalking fühlen sich oft hilflos ausgeliefert und sehen keine Möglichkeit, aus der für sie unerträglichen Situation herauszukommen. Ängste, Schlafstörungen und starke Einschränkungen im sozialen Leben können die Folgen sein.

## Was können Betroffene tun?

Eine allgemeingültige Strategie gegen Stalking gibt es nicht. Daher ist es wichtig, den individuellen Fall genau zu betrachten und gemeinsam eine passende Vorgehensweise zu erarbeiten.

Auch die psychischen Folgen und Beeinträchtigungen im täglichen Leben sind individuell unterschiedlich.

Einige grundsätzliche Handlungsweisen haben sich jedoch bewährt:

- › Teilen Sie dem Stalker nur einmal unmissverständlich – und am besten nachweisbar – mit, dass Sie keinen Kontakt wünschen. Dies sollte dann Ihre letzte Reaktion auf seine Kontaktversuche sein.

Es ist an dieser Stelle wichtig, dass Sie standhaft bleiben, auch wenn das oft eine Herausforderung ist: Es gibt keinen Grund, einem Stalker immer wieder zu erklären, dass Sie keinen Kontakt möchten. Diskutieren Sie nicht mit dem Stalker. Dies würde auch nichts nützen, im Gegenteil: Im Allgemeinen ist für den Stalker jede Reaktion von Ihrer Seite besser als nichts und für ihn ein Erfolg – es bestärkt ihn also eher in seinem Verhalten.

- › Teilen Sie Ihrem Umfeld mit, dass Sie gestalkt werden und suchen Sie Unterstützung bei Verwandten, Freunden und Kollegen. Einerseits können Sie auf diese Weise Hilfe von Ihrem Umfeld mobilisieren, andererseits beugen Sie so auch möglichen Versuchen des Stalkers vor, Informationen über Sie zu erlangen oder Sie zu verleumden.
- › Machen Sie sich »unsichtbar«: Je weniger der Stalker von Ihnen mitbekommt umso besser: Besprechen Sie zum Beispiel Ihren AB mit einer neutralen Stimme und meiden Sie Orte, an denen Sie dem Stalker begegnen könnten. Verhalten Sie sich bei einer Begegnung besonders vorsichtig: Versuchen Sie, dem Stalker aus dem Weg zu gehen und sich nicht auf Diskussionen einzugehen. Lassen Sie sich an mögliche Begegnungsorte am besten begleiten. Entfernen Sie ggf. Bilder von sich aus dem Internet und sorgen Sie dafür, dass der Stalker Sie nicht

über ein soziales Netzwerk ausfindig machen kann. Wenn der Stalker Ihren Tagesablauf kennt, ändern Sie diesen soweit möglich, kaufen Sie z. B. in einem anderen Supermarkt ein und verlassen Sie das Haus zu unregelmäßigen Zeiten.

- › Dokumentieren Sie die einzelnen Stalkinghandlungen. Sammeln Sie alle SMS und E-Mails und speichern Mitteilungen auf dem AB, notieren Sie Zeiten und Inhalte von Telefonaten und anderen Kontakt- und Belästigungsversuchen, ggf. mit Namen von Zeugen, machen Sie Fotos und sammeln Sie alles Beweismaterial am besten in einem Ordner. Notieren Sie auch vorhandene psychische oder körperliche Beschwerden in Folge des Stalking wie z. B. Schlafstörungen und lassen Sie sich ein ärztliches Attest darüber ausstellen. Die Dokumentation des Stalking kann wichtig werden, wenn Sie sich entscheiden, rechtliche Schritte einzuleiten. Aber auch für Ihre persönliche Einschätzung des Stalkers und die Strategieplanung in der Stalkingberatung kann sie hilfreich sein.
- › Scheuen Sie sich nicht, die Polizei einzuschalten, wenn Sie sich bedroht fühlen.
- › Holen Sie sich professionelle Unterstützung, um eine auf Ihre Situation und den Stalkingverlauf passende individuelle Strategie zu entwickeln!

# Rechtliche Möglichkeiten

Seit 2007 stellt Stalking einen eigenen Straftatbestand dar, der unter §238 »Nachstellung« geregelt ist.

Man kann ggf. aber auch einzelne Handlungen wie etwa Drohungen, Beleidigungen oder Verleumdungen zur Anzeige bringen.

Über die Familiengerichte gibt es die Möglichkeit, im Rahmen des Gewalt-

schutzgesetzes eine Schutzanordnung wie etwa ein Kontakt- und Näherungsverbot zu beantragen.

Ob und welche rechtlichen Schritte eingeleitet werden sollten, hängt stark vom Einzelfall ab.

## Unser Beratungsangebot

- › Wir unterstützen Sie im persönlichen Gespräch und beraten im Umgang mit den seelischen Folgen
- › Wir informieren Sie über Hintergründe des Stalking
- › Wir nehmen eine Risikoeinschätzung hinsichtlich der möglichen Eskalation und Gewalt vor
- › Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir eine individuell angepasste Handlungsstrategie – denn jedes Stalking ist anders!
- › Wir informieren über mögliche rechtliche Gegenmaßnahmen

---

### Unsere Beratungsstellen:

**Potsdam** Tel. 0331 / 280 27 25  
potsdam@opferhilfe-brandenburg.de

**Brandenburg/Havel** Tel. 03381 / 22 48 55  
brandenburg@opferhilfe-brandenburg.de

**Cottbus** Tel. 0355 / 729 60 52  
cottbus@opferhilfe-brandenburg.de

**Senftenberg** Tel. 03573 / 14 03 34  
senftenberg@opferhilfe-brandenburg.de

**Frankfurt / Oder** Tel. 0335 / 665 92 67  
frankfurt@opferhilfe-brandenburg.de

**Neuruppin** Tel. 03391 / 51 23 00  
neuruppin@opferhilfe-brandenburg.de