

STALKING - belästigt / verfolgt / bedroht

Was ist Stalking?

Bestimmte, zielgerichtete und wiederholte Verhaltensweisen gegen den Willen einer anderen Person, die Furcht auslösen, werden mit dem Begriff „**stalking**“ umschrieben.

Nachstellen, anschleichen, anpirschen - so lässt sich der Begriff, der aus der englischen Jagdsprache stammt, übersetzen. Stalker sind Personen, die ihre Opfer über längere Zeit verfolgen, belästigen und bedrohen.

Stalking ist ein komplexes Verhaltensmuster und reicht von verbaler Belästigung bis zu körperlicher Gewalt. Zum vielfältigen Verhaltensrepertoire der Stalker gehören das persönliche Auflaufen, Ausspionieren und Überwachen ihrer Opfer. Häufig sind auch Telefonterror und unerwünschte wiederholte Kontaktaufnahme bis hin zu Gewaltandrohungen via SMS oder E-Mail.

Unrealistische und übersteigerte Macht-, Rache-, Liebes- oder sexuelle Bedürfnisse können Motivatoren der Stalker sein.

Zielpersonen als Opfer sind häufig ehemalige Lebens- oder Ehepartner/innen.

Folgen von Stalking

Bei den Opfern können als Symptome auftreten:

- Angst, erhöhte Schreckhaftigkeit
- Schlafprobleme
- Alpträume
- Konzentrationsstörungen
- Panik-Attacken
- Einschränkung des Bewegungsfreiraumes (Opfer fühlen sich ständig beobachtet)
- Verlust von Lebenslust und Lebensfreude
- gesundheitliche Probleme (Herz-Kreislaufstörungen, Magen-Darm-Probleme etc.)
- Suizidgedanken

- körperliche Verletzungen
- Sachbeschädigungen

Was können Sie tun, wenn Sie von Stalking betroffen sind?

▪ **Kontakt vermeiden**

Lassen Sie sich nicht auf Kontakte mit dem Stalker ein. Weisen Sie ihn/sie einmalig klar und **unmissverständlich** zurück und meiden Sie danach weitere Kontakte. Versuchen Sie seine/ihre Kontaktversuche zu ignorieren und (soweit möglich) Ruhe zu bewahren. Je früher die Grenzen gezogen werden, umso grösser sind die Chancen, den Stalker auf Distanz zu halten. Die grösste Waffe des Stalkers ist die Angst, mit der er/sie spielt. Damit versucht er/sie Macht auszuüben.

▪ **Informieren Sie Ihr Umfeld**

Informieren Sie Nachbarn, Freunde, Arbeitskollegen und Arbeitgeber über Belästigungen, auch wenn es Ihnen anfangs unangenehm ist. Das gibt Ihnen Schutz und Sicherheit.

▪ **Vorfälle protokollieren**

Protokollieren Sie sämtliche Vorfälle mit Datum, Zeit, Ort und einer kurzen Zusammenfassung der Geschehnisse. SMS, Aufzeichnungen von Telefonbeantwortern, E-Mails und belästigende Briefe aufbewahren und sichern. Diese können bei einer Strafanzeige als Beweismittel dienen.

▪ **Fachliche Hilfe holen**

Bei akuter Bedrohung leistet die Polizei (117) Hilfe.

Beratungsstelle für Opfer von Straftaten - Opferhilfe 052/ 723 48 26

Beratungsstelle für gewaltbetroffene Frauen 052 720 39 90

Bezirksgerichte* für zivilrechtlichen Schutz - Kontaktverbot, Hausverbot etc.

* Adressen auf der Notfallkarte der Kantonspolizei - auf jedem Polizeiposten erhältlich
weitere hilfreiche Informationen finden Sie unter www.stalkingforum.de