

## HILFE UND BERATUNG

### Polizei Münster

#### Kommissariat Vorbeugung

Tel. 02 51/2 75 - 11 11

E-Mail: [vorbeugung@](mailto:vorbeugung@muenster.polizei.nrw.de)

[muenster.polizei.nrw.de](mailto:muenster.polizei.nrw.de)

### Autonome Frauenhaus- Beratungsstelle

Tel. 02 51/1 42 08 10

Fax 02 51/1 42 08 09

E-Mail: [frauenhaus-](mailto:frauenhaus-beratungsstelle@t-online.de)

[beratungsstelle@t-online.de](mailto:beratungsstelle@t-online.de)

### Fachberatung bei häuslicher Gewalt, SkF e. V.

Tel. 02 51/53 00 94 16

Fax 02 51/53 00 94 24

E-Mail:

[skf@skf-muenster.de](mailto:skf@skf-muenster.de)

### Beratungsstelle Beratung und Therapie für Frauen e. V.

Tel. 02 51/5 86 26

Fax 02 51/5 87 29

E-Mail:

[frauenberatung@muenster.de](mailto:frauenberatung@muenster.de)

### Beratungsstelle Frauen helfen Frauen e.V.

Tel.: 02 51/6 76 66

Fax: 02 51/4 81 99 00

E-Mail: [\[muenster@t-online.de\]\(mailto:muenster@t-online.de\)](mailto:frauenberatung-</a></p></div><div data-bbox=)

### Notruf für vergewaltigte und sexuell belästigte Frauen und Mädchen e. V.

Tel.: 02 51/3 44 43

Fax: 02 51/9 87 39 98

E-Mail: [notruf@muenster.org](mailto:notruf@muenster.org)

### Weißer Ring, Münster

Beratung von

Kriminalitätsopfern

Tel. 02 51/4 29 93

Fax 02 51/2 80 69 04

### Im Internet:

[www.stalkingforum.de](http://www.stalkingforum.de)

[www.stalkingforschung.de](http://www.stalkingforschung.de)

[www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

[www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)

[www.polizei-muenster.de](http://www.polizei-muenster.de)

# STALKING

## GRENZENLOSE BELÄSTIGUNG

... und was Sie dagegen tun können

**Stal|king** [zu engl. stalk.  
"anpirschen, anschleichen"] wie-  
derholtes Verfolgen, penetrantes  
Belästigen, Bedrohen, Terrorisieren  
einer Person gegen deren Willen bis  
hin zu körperlicher Gewalt

Im NOTFALL immer:  
**Telefon 110**  
(auch Gehörlosen-Fax)

## DAS GEHT ZU WEIT

**Ein Stalker ist keiner, der es nur mal ein bisschen übertreibt, der es doch „eigentlich nur gut meint“, Sie eben toll findet. Ein Stalker handelt gegen Ihren Willen, gegen Ihre Wünsche und das nicht nur einmal:**

- Sie erhalten Telefonanrufe, SMS, Nachrichten auf dem Anrufbeantworter, E-Mails – zu allen Tages- und Nachtzeiten.
- Er schickt Ihnen „Liebesbezeugungen“ wie Briefe, Blumen, Geschenke.
- Sie bekommen Pakete geliefert, die er auf Ihren Namen bestellt hat.
- Er verfolgt Sie, lauert Ihnen auf vor der Wohnung, am Arbeitsplatz, beim Einkauf oder in der Freizeit.
- Er gibt absichtlich falsche Informationen über Sie an andere .
- Er fragt Ihre Bekannten aus.
- Er beschädigt oder zerstört Ihre Sachen.
- Er beleidigt und verleumdet Sie.
- Er bedroht Sie, zwingt Sie zu Handlungen, die Sie gar nicht wollen.
- Er bedroht Sie mit körperlicher oder sexueller Gewalt, er übt sogar Gewalt gegen Sie aus und verletzt Sie.
- Er nutzt den Kontakt zu den Kindern, um Druck auszuüben.

**Dies sind nur einige Beispiele für den üblen „Einfallsreichtum“ von Stalkern. Und manchmal wissen Sie nicht mal, wer der Stalker ist.**

## MÖGLICHE AUSWIRKUNGEN

- Sie haben zunehmend Angst um Ihre Sicherheit und/ oder um die Sicherheit Ihrer Kinder oder Angehörigen.
- Sie fühlen sich bedrängt und genötigt.
- Sie fühlen sich in Ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt.
- Sie fühlen sich verfolgt, gehetzt und ständig beobachtet.
- Sie fühlen sich allein und von anderen Menschen in Ihren Ängsten nicht ernstgenommen.
- Sie ziehen sich mehr und mehr zurück, sind isoliert von Familie und Freunden.
- Sie haben Schlafstörungen und andere körperliche Beschwerden wie Schweißausbrüche, Übelkeit oder Herzrasen.
- Es fällt Ihnen zunehmend schwerer, Ihren Alltag zu regeln.
- Sie haben Angst um Ihren Arbeitsplatz.
- Sie verlieren zunehmend die Lebensfreude

**Sie wollen nur noch, dass es aufhört!**

## WARUM MACHT DER DAS?

Der Stalker will Ihre Aufmerksamkeit. Dazu sind ihm alle Mittel recht. Er will Kontakt zu Ihnen aufnehmen und halten – auch gegen Ihren Willen.

Die Gründe für seine Hartnäckigkeit sind verschieden, wechseln auch mal: Beziehungswunsch, Liebeswahn, Macht, Rache, Kontrolle usw.

## WAS KÖNNEN SIE TUN?

Wichtigstes Ziel ist es, dass der Stalker das Interesse an Ihnen verliert. Dazu müssen Sie entschieden und konsequent handeln:

- 👉 Sagen Sie **nur einmal** deutlich, dass Sie keinen Kontakt wünschen. Lassen Sie sich nicht auf Diskussionen oder ein „letztes klärendes Gespräch“ ein!
- 👉 Nehmen Sie danach **keinen Kontakt** mehr auf!
- 👉 Reagieren Sie **nie** auf Briefe, SMS, E-Mails oder Anrufe!
- 👉 Ignorieren Sie seine Anwesenheit, auch wenn es schwer fällt!

Jede Reaktion von Ihnen – etwa Erklärungen, Entschuldigungen, letzte Ausspracheversuche oder auch die Ankündigung rechtlicher Schritte – wertet der Stalker als Beweis, dass Sie noch an ihm interessiert sind.

So lernt er, dass er sich nur lange und intensiv genug um Sie bemühen muss, damit Sie ihn wieder beachten.

## HILFREICHE MASSNAHMEN

Wenn Ihr Verhalten kurzfristig keinen Erfolg zeigt, können Sie schon frühzeitig weitere Schritte einleiten:

- 👉 Wenden Sie sich möglichst frühzeitig an Beratungsstellen oder an die Polizei. Die Fachleute bieten Ihnen Unterstützung, Tipps zu richtigen Verhaltensweisen und Informationen zu Abwehrmöglichkeiten.
- 👉 Informieren Sie die Menschen in Ihrem Umfeld (Familie, Nachbarn, Kollegen etc.). Der Stalker wird irgendwann versuchen, diese zu benutzen, um mit Ihnen erneut in Kontakt zu treten.
- 👉 Sichern Sie Beweise für ein eventuelles späteres Gerichtsverfahren:
  - Dokumentieren Sie alles, was der Stalker schickt, mitteilt, anrichtet oder unternimmt – eventuell mit Unterstützung von Freunden, der Polizei oder den Beratungsstellen. Nehmen Sie aber nie Warenlieferungen an, die Sie nicht bestellt haben!
  - Nutzen Sie technische Möglichkeiten, um sich zu schützen und Beweise zu sammeln, zum Beispiel:
    - Beantragen Sie eine Fangschaltung bei Ihrem Telefonanbieter.
    - Legen Sie sich eine neue E-Mail-Adresse zu.
    - Beantragen Sie eine geheime Telefonnummer oder einen zweiten, geheimen Telefonanschluss.
    - Treffen Sie Sicherheitsvorkehrungen an Ihrer Wohnung.

Die Polizei kann Sie dazu beraten.

## RECHTLICHE MÖGLICHKEITEN

- Wenn Sie den Stalker namentlich kennen, können Sie beim Amtsgericht an Ihrem Wohnort eine Schutzanordnung gegen ihn beantragen. Verstößt der Stalker dagegen, macht er sich strafbar, und Sie können bei der Polizei Anzeige erstatten.
- Der Stalker verletzt mit seinem Handeln nicht nur Ihre Privatsphäre, sondern verstößt oft auch gegen Gesetze. Auch wenn Sie den Stalker nicht kennen, können Sie ihn bei jeder Polizeidienststelle anzeigen. Die Polizei hat dann die Möglichkeit, den Stalker zu ermitteln. In Frage kommen Straftaten wie z. B. Beleidigung, Bedrohung, Nötigung, Hausfriedensbruch, Körperverletzung, Sachbeschädigung. Schließlich kann der Stalker wegen seiner Taten vor Gericht gestellt werden.

**Ihnen steht auch immer der Notruf der Polizei (110) zur Verfügung.**

## SCHUTZANORDNUNG

Mit einer Schutzanweisung kann das Amtsgericht dem Stalker dauerhaft verbieten,

- sich in der Nähe Ihrer Wohnung aufzuhalten oder andere bestimmte Orte aufzusuchen an denen Sie sich regelmäßig aufhalten (wie den Arbeitsplatz, Einkaufszentren oder Freizeiteinrichtungen),
  - Verbindung mit Ihnen aufzunehmen (z. B. Telefon, Brief, SMS oder E-Mail),
  - Treffen, auch „zufällige“, mit Ihnen herbeizuführen...
- Gesetzliche Grundlage dafür ist das Gewaltschutzgesetz.

## MÄNNER ALS OPFER

Liebeswahn, Macht, Rache sind nicht allein männliche Motive. Auch Frauen greifen zu Stalking, sind Täterinnen, quälen ihr Opfer. Doch in den meisten Fällen ist ein Mann der Stalker und eine Frau sein Opfer. Deshalb richtet sich dieses Faltblatt an Frauen. Die Informationen sind aber auch für männliche Opfer gedacht und für indirekt Betroffene wie Angehörige, Freunde, ArbeitskollegInnen und professionell Helfende nützlich.

Für weitergehende Beratung und Unterstützung wenden Sie sich an eine der auf der Rückseite genannten Einrichtungen.

### Impressum

Herausgeber:

Arbeitskreis Gewaltschutzgesetz

c/o Stadt Münster – Frauenbüro

in Zusammenarbeit mit der Polizei Münster

Mit freundlicher Unterstützung  
der Polizei Hamburg (LKA 15)

März 2006, 5.000