

# WAS TUN BEI STALKING?

Der Landesverband Frauenberatung Schleswig-Holstein e.V. (LFSH) ist der Dachverband von 32 feministischen und autonomen Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe in Schleswig-Holstein. Er setzt sich für die Verbesserung der Lebenssituation von Frauen und Mädchen in der Gesellschaft ein, fördert die Chancengleichheit und den Abbau von Diskriminierung und Gewalt. In den Mitgliedseinrichtungen des LFSH finden gewaltbetroffene Mädchen und Frauen Beratung und Unterstützung.

**Herausgegeben vom:**

Landesverband Frauenberatung

Schleswig-Holstein e.V. (LFSH)

Dänische Str. 3-5, 24103 Kiel

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

V.i.S.d.P.: Kerstin Küster

Gestaltung: [www.spektral3000.com](http://www.spektral3000.com)

Druck: hansadruck und Verlags-GmbH & Co KG, Kiel

Auflage 4000 Stk. / Kiel, Februar 2019

Gefördert vom



**Schleswig-Holstein**

Ministerium für Justiz,  
Europa, Verbraucherschutz  
und Gleichstellung

## WAS IST STALKING?

»Stalking« bezeichnet das fortgesetzte Verfolgen und Belästigen einer anderen Person. Dabei versucht der oder die Belästigende immer wieder, gegen den Willen der betroffenen Person Kontakt herzustellen oder aufrecht zu erhalten. Stalking kann prinzipiell jeden Menschen betreffen und kommt in allen sozialen Schichten und Altersgruppen vor. Frauen sind von Stalking jedoch deutlich häufiger betroffen. Die Täter\*innen sind überwiegend männlich.<sup>1</sup>

Stalking ist eine Form psychischer Gewalt, die mit der Anwendung von körperlicher, sexualisierter und digitaler Gewalt einhergehen kann. Sie kann mehrere Wochen, Monate und auch Jahre andauern. Stalking-Handlungen können wiederholt kurz hintereinander und auch in größeren Zeitabständen erfolgen.

Meist kennen Betroffene die Täter\*innen aus dem privaten oder beruflichen Umfeld - es kann sich aber auch um eine flüchtige Bekanntschaft oder eine völlig unbekannte Person handeln. Häufig sind Stalker\*innen Ex-Partner\*innen, die versuchen, Macht und Kontrolle auszuüben.

Stalking hat nichts mit Liebe oder Liebeskummer zu tun.

Es ist eine Form von psychischer Gewalt und allein der\*die Täter\*in ist für sie verantwortlich!

---

1 Diese Broschüre wurde für Frauen und Mädchen entwickelt. Für Betroffene wurde deswegen die weibliche Form gewählt.

## Beispiele für Stalking

- Wiederholte Anrufe zu jeder Tages- und Nachtzeit
- Häufige Präsenz vor der Wohnung, der Arbeitsstelle und an anderen Orten, die Betroffene regelmäßig aufsuchen sowie das Verfolgen bei täglichen Wegen zur Arbeit, zum Sport, zu Bekannten etc.
- Massenhaftes Zusenden von Briefen, E-Mails und SMS
- Unerwünschte Geschenke
- Kontaktaufnahme über Dritte
- Beleidigungen, üble Nachrede und Verleumdung, d. h. Verbreitung abwertender Behauptungen und Unwahrheiten
- Bestellungen und Vertragsabschlüsse auf den Namen der Betroffenen
- Sachbeschädigung, Diebstahl und Einbrüche in die Wohnung
- Einschüchterungen, Androhung von Gewalt bis hin zu Morddrohungen

Die Gefährdungssituation ist von Fall zu Fall unterschiedlich. Allerdings gibt es Risikofaktoren, welche die Gefahr der Anwendung körperlicher Gewalt erhöhen. Dazu zählt, dass die stalkende Person ein\*e Ex-Partner\*in ist und bereits während der Beziehung gewalttätig war. Eine umfassende Gefährdungsanalyse ist für Betroffene wichtig, um angemessene und ausreichende Schutzmaßnahmen treffen zu können.

# CYBERSTALKING

Mit der Verbreitung des Internets und vor allem der Nutzung sozialer Netzwerke hat auch sogenanntes Cyberstalking zugenommen. Darunter fallen wiederholtes Ausspionieren, Belästigen oder Bedrohen eines anderen Menschen im Internet. Cyberstalking kann ein Teil oder auch alleiniges Mittel einer Täter\*innenstrategie sein.

## Beispiele für Cyberstalking

- Permanentes Kontaktieren durch E-Mails, Messenger oder Beiträge in sozialen Netzwerken
- Sammeln und Veröffentlichen privater Informationen und Bilder über eine Person gegen deren Willen, z. B. private (Nackt-)Fotos
- Zugang verschaffen zu E-Mail und Messenger-Accounts oder Profilen in sozialen Netzwerken
- Identitätsdiebstahl, beispielsweise durch das Erstellen von Fake-Accounts unter dem Namen der Betroffenen
- Nutzung von zumeist heimlich installierten Spionageprogrammen, mit denen Gesprächsverläufe, Bilder, Standorte und vieles mehr von einem Smartphone an Täter\*innen weitergeleitet werden

## Besonderheiten von Cyberstalking

Cyberstalking findet über elektronische Kommunikationsmittel statt. Täter\*innen können relativ anonym agieren, dadurch ist die Hemmschwelle oftmals niedrig. Zugleich ist die Reichweite sehr groß. Es können viele Menschen auf einmal einbezogen werden, z. B. durch Nachrichten an Freunde oder Verwandte der Betroffenen sowie ein Veröffentlichen von Beiträgen.

## FOLGEN VON STALKING

Stalking kann zu erheblichen psychosozialen Belastungen führen. Betroffene leben häufig in ständiger Angst vor neuen Übergriffen und fühlen sich nicht mehr sicher. Oftmals ziehen sie sich zunehmend zurück, schränken ihren Bewegungsraum ein und verlieren an Lebensfreude und Lebensqualität.

Stalking kann ein wachsendes Misstrauen gegenüber anderen Menschen hervorrufen, sodass zum Teil auch enge soziale Kontakte abgebrochen werden.

Cyberstalking kann dazu führen, dass Betroffene soziale Netzwerke meiden oder sich komplett aus dem Internet zurückziehen.

Manche Betroffene von Stalking sehen sich gezwungen, ihren Wohnort zu wechseln und auch ihren Arbeitsplatz aufzugeben. Stalking kann starke Stressreaktionen zur Folge haben. Dazu zählen Ängste, Schlaf- und Konzentrationsstörungen und körperliche Beschwerden. Auch Depressionen bis hin zu Suizidgedanken können eine Folge von Stalking sein.

**Bleiben Sie bei Stalking nicht allein!**

**Holen Sie sich Beratung und Unterstützung in einer Frauenfachberatungsstelle.**

## WAS KÖNNEN SIE TUN?

Die Erfahrung zeigt, dass ein frühzeitiges, klares und konsequentes Handeln für die Beendigung des Stalkings von Vorteil ist. Dafür gibt es unterschiedliche Strategien.

### Holen Sie sich Unterstützung

- Sprechen Sie mit vertrauten Personen über das Stalking. So können Sie Unterstützung bekommen und zugleich vermeiden, dass der\*die Täter\*in Auskunft über Sie erhält. Nicht selten werden auch Bezugspersonen von Stalker\*innen belästigt.
- Öffentlichkeit kann schützen: Informieren Sie ihr Umfeld. Das gilt auch für soziale Netzwerke.
- Nehmen Sie Kontakt zu einer Frauenfachberatungsstelle in Ihrer Nähe auf. Die Beraterinnen informieren Sie über Ihre Rechte und helfen Ihnen, Ihre Sicherheitslage einzuschätzen und die nächsten Handlungsschritte zu planen.
- Nehmen Sie eine anwaltliche Beratung bezüglich rechtlicher Handlungsmöglichkeiten in Anspruch.

Stalking endet selten von allein. Beginnen Sie, sich zu wehren.

## **Dokumentation**

- Dokumentieren Sie alle Stalking-Handlungen mit Datum und Uhrzeit und notieren ggf. anwesende Personen. Dies ist auch dann sinnvoll, wenn die erlebte Gewalt (noch) nicht angezeigt werden soll.
- Machen Sie Screenshots von Nachrichten auf Ihrem Handy oder Computer. Drucken Sie diese aus oder speichern Sie diese auf einem separaten USB-Stick.

Wenn Sie bedroht werden und Angst haben, scheuen Sie sich nicht, die Polizei zu rufen.

## **Verhalten gegenüber Täter\*innen**

- Machen Sie der stalkenden Person einmal und unmissverständlich deutlich, dass Sie keinerlei Kontakt mit ihr wünschen. Tun Sie dies am besten schriftlich, wenn möglich per Einschreiben.
- Nach dieser deutlichen Zurückweisung sollten Sie die stalkende Person möglichst vollständig ignorieren. Sie können sie auch in sozialen Netzwerken und Chats blockieren. Durch jede weitere Reaktion, ganz gleich welcher Art, bekommt sie die gesuchte Aufmerksamkeit. Dies kann Täter\*innen in ihren Handlungen bestärken.

# DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

---

- Stalking hat nichts mit Liebe zu tun.
- Stalker\*innen wollen Macht und Kontrolle ausüben.
- Stalking ist psychische Gewalt.
- Stalking kann auf Dauer krank machen.
- Frühzeitiges, klares und konsequentes Handeln ist für die Beendigung des Stalkings von Vorteil.
- Machen Sie der stalkenden Person einmal unmissverständlich deutlich, dass Sie keinerlei Kontakt wünschen. Lassen Sie sich danach nicht auf weitere Kontakte oder Aussprachen ein.
- Bleiben Sie nicht allein mit dieser Situation.
- Holen Sie sich Informationen und Unterstützung in der Frauenfachberatungsstelle vor Ort.
- Führen Sie ein Stalking-Tagebuch.
- Überlegen Sie Möglichkeiten der rechtlichen Gegenwehr.
- Schalten Sie bei Gefahr die Polizei ein.

## Verhalten bei Cyberstalking

Um zu verhindern, dass die stalkende Person weitere Informationen über Sie und ihren Aufenthaltsort bekommt, ist es wichtig, bei der Nutzung Ihres Smartphones und/oder Computers Ihre persönlichen Daten zu sichern. Erste wichtige Schritte sind deshalb folgende:

- Schalten Sie Ortungsdienste und Bluetooth aus.
- Löschen Sie alle Programme, die Ihnen nicht bekannt sind.
- Speichern Sie keine sensiblen Daten auf Ihren elektronischen Geräten.
- Ändern Sie alle Passwörter, Codes etc. Ein sicheres Passwort besteht aus mindestens 8 Zeichen, Groß- und Kleinbuchstaben, Ziffern und Sonderzeichen. Nutzen Sie keinesfalls Namen, Geburtsdaten, Kombinationen, die der stalkenden Person bekannt sein könnten!
- Überprüfen Sie Ihre Privatsphäre-Einstellungen in sozialen Netzwerken.
- Blockieren Sie die stalkende Person und überprüfen Sie Ihre Freundeslisten nach Personen, die ihr Informationen weiterleiten könnten.
- Sie können Bilder und Videos, die gegen Ihren Willen veröffentlicht wurden, bei den Webseitenbetreibern melden. Diese sind dann verpflichtet, die Dateien zu entfernen. Denken Sie daran, vorher Screenshots zur Dokumentation zu machen.

Eine detailliertere Anleitung zum Schutz vor Cyberstalking finden Sie unter [www.aktiv-gegen-digitale-gewalt.de](http://www.aktiv-gegen-digitale-gewalt.de)

# RECHTLICHE MÖGLICHKEITEN

## **Strafrecht**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, rechtlich gegen Stalking vorzugehen. Nach dem »Gesetz zur Strafbarkeit beharrlicher Nachstellung« (§ 238 StGB) können stalkende Personen dann zu einer Freiheitsstrafe oder Geldstrafe verurteilt werden, wenn sie »einer anderen Person in einer Weise unbefugt nachstell(en), die geeignet ist, deren Lebensgestaltung schwerwiegend zu beeinträchtigen«.

Einige Stalking-Handlungen stellen auch andere Straftatbestände dar und können gesondert angezeigt werden, wie z. B. Beleidigung, Bedrohung, Sachbeschädigung oder Körperverletzungen.

Damit ein Strafverfahren in Gang gebracht werden kann, muss bei vielen Delikten innerhalb von 3 Monaten nach der Tat ein Strafantrag gestellt werden. Ein strafrechtliches Vorgehen kann jedoch meist keinen schnellen Schutz gewährleisten, da Strafverfahren in der Regel langwierig sind.

## **Zivilrecht: Schutzanordnungen**

Im Rahmen des Gewaltschutzgesetzes können auf Antrag beim Familiengericht kurzfristig Schutzanordnungen erlassen werden. So etwa, dass die stalkende Person

- sich nicht in der Nähe Ihrer Wohnung aufhalten oder andere Orte aufsuchen darf, an denen Sie sich regelmäßig befinden.
- sich Ihnen nicht zielgerichtet nähern darf.
- keinen Kontakt zu Ihnen aufnehmen darf – sei es persönlich, telefonisch, schriftlich oder digital.
- Sie nicht beleidigen, bedrohen oder verfolgen darf.

Verstößt eine stalkende Person gegen diesen richterlichen Beschluss, können Sie sowohl ein Ordnungsgeld als auch eine Ordnungshaft beantragen. Außerdem können Sie bei einem Verstoß gegen das Gewaltschutzgesetz Strafanzeige bei der Polizei erstatten.

Ein Eilantrag nach dem Gewaltschutzgesetz sollte binnen 14 Tagen nach der letzten Tat beim zuständigen Familiengericht gestellt werden, da sonst die Eilbedürftigkeit entfällt.

Anträge nach dem Gewaltschutzgesetz müssen schriftlich beim zuständigen Familiengericht eingereicht werden. Die Rechtsantragsstellen der Familiengerichte nehmen die Anträge entgegen und sind meist auch bei der Antragstellung behilflich. Dazu sollten Sie neben Ihrem Personalausweis und der Zustelladresse der stalkenden Person alle Beweise mitnehmen, die Ihre Angaben belegen (z. B. Dokumentationen der Stalking-Handlungen, Daten bzw. Vorgangsnummern früherer Polizeieinsätze etc.).

### **Kosten**

Wenn Sie eine Schutzanordnung beantragen, sind Sie Antragstellerin in einem zivilrechtlichen Verfahren und es können Kosten entstehen. Sind Sie jedoch im Sinne des Gesetzes arm oder haben nur ein geringes Einkommen, kann gleichzeitig ein Antrag auf Verfahrenskostenhilfe gestellt werden. Hierzu benötigen Sie Einkommensnachweise, einen vollständigen ALGII-Bescheid, ggf. Kontoauszüge und Belege Ihrer Ausgaben.

## **Anwaltliche Vertretung und juristische Beratung**

Es besteht in diesem Verfahren kein Anwaltszwang. Es ist aber in vielen Fällen sinnvoll, sich rechtlich beraten und vertreten zu lassen. Wenn Ihnen aufgrund Ihrer wirtschaftlichen Situation eine Verfahrenskostenhilfe gewährt wird und Sie die für Ihren Fall spezifischen Beratungsangebote ausgeschöpft haben, können Sie einen Berechtigungsschein für juristische Beratungshilfe beantragen. Diesen erhalten Sie ebenfalls in der Rechtsantragsstelle Ihres zuständigen Familiengerichts. Mit diesem Berechtigungsschein können Sie dann eine\*n Anwält\*in aufsuchen.

## **Zivilrecht: Unterlassungsklage**

Weitere rechtliche Möglichkeiten sind zivilrechtliche Unterlassungsansprüche gegen Stalker\*innen. Im Falle von Cyberstalking kann die Löschung von Daten beantragt werden. Bevor Sie rechtliche Schritte einleiten, sollten Sie sich juristisch beraten lassen: Reichen die gesammelten Nachweise aus? Welche Kosten kommen ggf. auf Sie zu? Welche Schritte sind jetzt am sinnvollsten? Sie können sich auch an eine Frauenfachberatungsstelle in Ihrer Nähe wenden. Die Beraterinnen verweisen Sie an Anwält\*innen, die mit der Thematik vertraut sind.

## BERATUNG UND HILFE

Die Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe in Schleswig-Holstein beraten Sie kostenlos und auf Wunsch anonym. Die Beraterinnen unterliegen der Schweigepflicht und unternehmen keine Schritte gegen Ihren Willen.

- Wir sprechen mit Ihnen über Ihre Ängste und Befürchtungen.
- Sie erhalten Informationen über Stalking sowie über schützende Maßnahmen und Verhaltensmöglichkeiten.
- Wir erstellen mit Ihnen gemeinsam einen individuellen Sicherheitsplan.
- Wir informieren Sie über polizeiliche Maßnahmen, das Gewaltschutzgesetz und Schutzanträge sowie über eine Anzeigeerstattung und Strafverfahren. Allerdings ersetzt die Beratung bei uns keine Rechtsberatung durch Anwält\*innen.
- Wir begleiten Sie auf Wunsch zur Polizei, zur Rechtsantragsstelle oder zu Gerichtsterminen.
- Sie erhalten Informationen über weiterführende Hilfen.
- Manche Frauenberatungsstellen bieten Selbsthilfegruppen an.

Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie unter:

[www.lfsh.de/beratungsstellen](http://www.lfsh.de/beratungsstellen).

Außerhalb der Sprechzeiten der Beratungsstellen können Sie das bundesweite Hilfetelefon »Gewalt gegen Frauen« anrufen: 0800 0 116 016.

Es ist 365 Tage im Jahr und rund um die Uhr erreichbar.





# LFSH

---

Landesverband Frauenberatung  
Schleswig-Holstein e.V.