

„Raus aus diesem Ausgeliefertsein war ein steiniger Weg“,

gesteht Birgit N. Die 36-Jährige führt heute ein selbstbestimmtes Leben und ist glücklich.



© iStockphoto/ppco\_bw

## So hilft der WEISSE RING konkret:

Wir unterstützen Sie dabei, die Situation zu bewältigen, und stehen an Ihrer Seite. Beispielsweise durch persönlichen Beistand und Begleitung zu Gerichts- und Behördenterminen. Es ist uns möglich, Ihnen unkompliziert Hilfe zugänglich zu machen durch einen

- Hilfescheck für eine psychotraumatologische Erstberatung
- Hilfescheck für eine anwaltliche Erstberatung.

Wir unterstützen Sie bei der Durchsetzung des Gewaltschutzgesetzes und zeigen, welche rechtlichen Mittel es gibt, zum Beispiel

- Annäherungsverbote
- die Untersagung von Anrufen oder Textnachrichten.

Daneben haben wir in bestimmten Fällen auch finanzielle Hilfsmöglichkeiten. Beispiele hierfür sind die Unterstützung bei

- einer Wohnungssicherung
- einer Namensänderung.

## Wenn Helfen andere wieder stark macht

Der WEISSE RING hilft Betroffenen schnell und direkt. Rund 3.000 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind in knapp 400 Außenstellen vor Ort im Einsatz, die menschlichen Beistand leisten, zuhören und beraten.

Nicht immer finden Kriminalitätsoffer alleine zu uns. Deshalb danken wir allen, die Betroffene auf unsere vielfältigen Hilfsmöglichkeiten aufmerksam machen. Da sich unsere Arbeit komplett aus Spenden finanziert, freuen wir uns über Ihre Unterstützung und aktive Mithilfe.

## Für noch mehr Unterstützung

Wenden Sie sich bei einer akuten Bedrohung an die Polizei. Konkrete Hilfe erhalten Sie während und nach den Übergriffen auch von Stalking-Beratungsdiensten, Trauma- und Opferberatungszentren und Psychotherapeuten. Wir vermitteln Ihnen entsprechende Anlaufstellen in Ihrer Nähe.

## Seit 1976 an der Seite der Opfer.

Bundesweit für Sie vor Ort,  
am Opfer-Telefon 116 006 und  
in der Onlineberatung [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

WEISSER RING e. V.  
Bundesgeschäftsstelle  
Weberstraße 16 • 55130 Mainz • Germany  
[info@weisser-ring.de](mailto:info@weisser-ring.de) • [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)  
[www.facebook.com/weisserring](https://www.facebook.com/weisserring)  
[www.youtube.com/weisserringev](https://www.youtube.com/weisserringev)  
[www.instagram.com/weisser\\_ring](https://www.instagram.com/weisser_ring)

\*\* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir auf geschlechtsbezogene Formulierungen und verwenden nur die männliche Form, z. B. der Stalker. Wertfrei sind damit Frauen und Männer gemeint.



## Die unterschätzte Gewalt: Stalking

Hilfe und Auswege aus der Situation

## Nachstellungen, die das Leben einschränken

Stalking ist eine Straftat. Der Begriff bezeichnet das vor-sätzliche und wiederholte Verfolgen, Bedrohen sowie penetrante Belästigen einer Person gegen ihren Willen über einen langen Zeitraum.

Die Nachstellungen schränken nicht nur die Lebens-qualität, die Privatsphäre und den Alltag ein, sondern sorgen für ein Gefühl der Ohnmacht und des Ausge-liefertseins. Hinter jedem Stalkingfall steht eine ganz persönliche Leidensgeschichte so wie die von Birgit N.\*

## Die große Liebe wurde zum Albtraum

Kurz nach der Trennung begann für Birgit N. das Stalking durch ihren Ex-Partner. Ständig rief er sie an oder hinterließ Nachrichten auf der Mailbox. Zwischen Liebes-beteuerungen und Entschuldigungen musste sich die 36-Jährige wüste Beleidigungen, Verleumdungen und Bedrohungen anhören. Mit der Zeit wurde ihr Stalker aggressiver. Er lauerte ihr regelmäßig nach Feierabend auf oder wartete direkt vor der Wohnung auf sie, um ihr nachzustellen und sie wild zu beschimpfen. Birgit N. fühlte sich ohnmächtig.

Ihr Ex-Partner zerstach sogar achtmal ihre Autoreifen. Aus Angst zog sie mehrmals um, ihr Peiniger spürte sie immer wieder auf. Das Gefühl wuchs, ihm schutzlos ausgeliefert zu sein. Gleichzeitig schrumpfte ihr soziales Umfeld, das ihr nicht mehr glaubte.

\* Name von der Redaktion geändert

„Seit über zwei Jahren leide ich unter dem Stalking durch meinen Ex-Partner.“

Birgit N.

## Es geht um Kontrolle, Macht und Aufmerksamkeit

Stalking kann jeden treffen, überdurchschnittlich oft leiden Frauen darunter. Zu 80 % sind die Täter Männer und kommen meist aus dem privaten Umfeld. Häufig sind es ehemalige Lebens- oder Ehepartner, aber auch flüchtige Bekannte wie Nachbarn, Kollegen oder völlig Fremde. Stalking ist kein einmaliges Geschehen, son-dernein Prozess. Um ihrem Opfer nahe zu sein und den Kontakt zu ihm zu halten, zeigen sich Stalker\*\* äußerst erfindungsreich.

## Stalking macht krank

Betroffene fühlen sich dem Stalking hilflos ausgeliefert und ganz auf sich allein gestellt. Das belastet und macht krank. Vor allem psychisch mit Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Angst, Unruhe und Depressionen. Im schlimmsten Fall kann es zudem zu einer Traumatisie-rung mit langen Folgewirkungen kommen. Stalking kann sogar Suizidgedanken auslösen. Und auch der Kör-per reagiert: Mit Magen-Darm-Problemen, Herz- und Kreislaufbeschwerden und Konzentrationsstörungen. Bei Angriffen des Stalkers kann es außerdem zu Körper-verletzungen kommen.

## Die Ohnmacht wächst

Die eigene Bewegungsfreiheit wird durch das Stalking mehr und mehr eingeschränkt. Auch ziehen sich viele Betroffene aus ihrem sozialen Umfeld zurück. Manche erwägen neben einem Umzug sogar einen Wechsel des Arbeitsplatzes, um dem Peiniger zu entkommen.

## Wichtige Tipps für Ihren Selbstschutz

Je früher Sie sich als Betroffene bzw. Betroffener wehren und sich Hilfe holen, um so eher wird die stalkende Person die Verfolgungen und Nachstellungen einstellen.

- Teilen Sie dem Stalker einmalig unmissverständlich mit, dass Sie keinen Kontakt mit ihm möchten.
- Bleiben Sie konsequent und ignorieren Sie den Stalker, lassen Sie sich auf keine Telefonate, Gespräche oder letzte Treffen ein.
- Informieren Sie Familie, Freunde und Arbeitskollegen. Denn je öffentlicher das Stalking wird, umso mehr schreckt es die Täter von weiteren Handlungen ab.
- Sammeln Sie Beweismaterial und dokumentieren Sie z. B. unerwünschte Anrufe, Nachrichten, Kontaktaufnahmen, Nachstellungen etc. Nutzen Sie dafür ein Tagebuch.
- Holen Sie sich psychologische, juristische oder andere Unterstützung, beziehen Sie Ihr persönliches Umfeld mit ein – denn gemeinsam sind Sie stärker.
- Erwägen Sie eine Strafanzeige bei der Polizei. Lassen Sie sich dort ein Protokoll aushändigen und informieren Sie sich auch über technische Schutzvorkehrungen.
- Wehren Sie sich juristisch: Beim Amtsgericht besteht die Möglichkeit, eine Schutzanordnung zu erwirken.

## Zusammen Auswege finden

Birgit N. hat sich hilfesuchend an eine Außenstelle des WEISSEN RINGS gewendet und einen Gesprächstermin vereinbart. Einfühlsam stand ihr dort eine professionell ausgebildete ehrenamtliche Opferhelferin zur Seite. Sie ermutigte Birgit N., die Vorfälle zu dokumentieren und begleitete sie u. a. dabei, eine Anzeige gegen ihren Peiniger zu erstatten. Dank der gesammelten Beweise fühlte sich die 36-Jährige sicher genug, um zur Polizei zu gehen.

