Kontakt

Frieda-Frauenzentrum e.V
Proskauer Straße 7
10247 Berlin-Friedrichshain
Fon: 030 4224276
www.frieda-frauenzentrum.de

Beraterin
Beate M. Köhler, Dipl.-Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin

Geschäftsführerinnen
Maja Wegener, Projektmanagerin
Steffi Lehnhardt, Projektkoordinatorin

Terminvereinbarung
Rufen Sie im Besucherinnenzenrum unter 030 4224276 an und vereinbaren Sie einen Termin zur Stalking-Beratung.

Frieda frauenzentrum e.V.

Gefördert durch
BBWA Berlin
Berlin
EUROPÄISCHE UNION Europäischer Sozialfonds Investition in Ihre Zukunft
ESF

Erste-Hilfe-Liste

- o Teilen Sie dem Stalker am besten nachweislich mit, dass es nichts mehr zu sagen gibt und dass Sie keinen Kontakt mehr wünschen.
- o Gehen Sie auf keine Kontaktversuche des Stalkers ein.
- o Dokumentieren Sie alle Kontaktversuche des Stalkers (z.B. Telefonate, Nachrichten auf dem Anrufbeantworter, Briefe und Postkarten, SMS, E-Mails usw.) in Ihrem Stalking-Tagebuch und sammeln Sie Beweismaterial (Fotos, Videoaufnahmen, Geschenke).
- o Dokumentieren Sie, wer als Zeugin/Zeuge in Frage kommen könnte!
- o Zeigen Sie Ihre körperlichen, sozialen und emotionalen Reaktionen auf (im Stalking-Tagebuch) und lassen Sie sich ärztliche Atteste über diese ausstellen, wenn möglich.
- o Lassen Sie Ihre Adresse sperren.
- o Unter Umständen ist es sinnvoll, ein Postfach einzurichten.
- o Denken Sie daran, alte Fotos, Briefe und persönliche Post, unkenntlich zu machen, bevor Sie sie entsorgen.
- o Überdenken Sie ihren Umgang mit Festnetz, Handy, Internet usw. Wir helfen Ihnen hier gern weiter.
- o Bringen Sie Ihr Handy bzw. Ihren PC zum Zweck der Beweissicherung und nach Absprache zur Polizei.
- o Lassen Sie Ihren Anrufbeantworter von einer „ neutralen", evtl. mechanischen Stimme besprechen.
- o Das Veranlassen eines Sicherheitschecks Ihrer Wohnung durch eine Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle kann sinnvoll sein.
- o Schalten Sie einen Privatdetektiv ein.
- o Machen Sie einen Selbstverteidigungskurs, um das Gefühl der „Hilflosigkeit" etwas zu schmälern.
- o Nehmen Sie ärztliche und psychologische Hilfe in Anspruch oder suchen Sie eine Heilpraktikerin auf.
- o Wenn Sie Waren zugestellt bekommen, die Sie nicht bestellt haben, sollten Sie diese auf keinen Fall annehmen.
- o Schalten Sie Ihr Umfeld ein. Schaffen Sie Transparenz, indem Sie sich Verbündete suchen (z. B. Freunde, Nachbarn, Kollegen usw.).
- o Scheuen Sie sich nicht, die Polizei einzuschalten.
- o Lassen Sie sich beraten.

Diese Liste zeigt einen Großteil der wichtigsten Handlungsmöglichkeiten im Zusammenhang mit Stalking auf.

Aus Sicherheitsgründen verzichten wir auf einige der Strategien, die sich bewährt haben. Aber kommen Sie zu uns in die Beratung und wir suchen gemeinsam mit Ihnen nach Möglichkeiten, die auf Ihre persönliche Situation passen. Denn jede Hilfe oder Unterstützung die Sie sich holen, egal auf welcher Ebene ist sinnvoll und trägt dazu bei, dass sich Ihre Situation verbessert.

Stalking

Beratung im Frieda-Frauenzentrum

Wir verstehen Stalking als ein Verbrechen an den davon betroffenen Menschen. Daher ist es uns wichtig, den Frauen zu vermitteln, dass wir ein offenes Ohr für Ihre ganz persönliche Situation haben. Da wir wissen, dass Stalking von jeder Frau anders erlebt und empfunden wird, setzen wir auf persönliche Beratung. Wir haben oftmals erlebt dass sich die Frauen hilf- und machtlos fühlen.
Wichtig für uns ist es an dieser Stelle, den Frauen Halt zu geben, ihnen den Rücken zu stärken und gemeinsam nach ihren Ressourcen zu suchen.
Es gibt keine allgemein passende Strategie, um Stalking zu stoppen und auch keine, um damit zu leben.
Wir sind aber der Meinung, dass es immer Möglichkeiten gibt, die Lebenssituationen der Frauen zu verbessern. Daher versuchen wir in unserer Beratung gezielt auf diese Situation und die Bedürfnisse jeder einzelnen Frau einzugehen und zusammen mit ihr nach individuellen Wegen und Lösungen zu suchen.

Scheuen Sie sich also nicht und kommen Sie zu uns in die Beratung. Wir nehmen uns ausreichend Zeit für Sie und führen ein persönliches Gespräch mit Ihnen.
Bei diesem Gespräch entstehen keine Kosten für Sie.

Wenn Sie weitere Beratung oder Unterstützung benötigen, versuchen wir diese im Einzelnen für und mit Ihnen zu organisieren.

Informationen zum Thema Stalking finden Sie unter:

Bundesministerium für Justiz
www.bmj.bund.de

Zentralinstitut für seelische Gesundheit Mannheim
www.zi-mannheim.de

Stalkingforschung
Forschungsergebnisse und Veröffentlichungen der Arbeitsgruppe „ Stalking" der TU Darmstadt
www.stalkingforschung.de

Beratung und Hilfe

Frieda-Frauenzentrum e.V.
Fon: 030 4224276
www.frieda-frauenzentrum.de
Unter **http://www.frieda-frauenzentrum.de/stalking-projekt/** finden Sie unsere Stalking-Beratung und können so direkt mit uns in Verbindung treten.

BIG Hotline
Hilfe bei häuslicher Gewalt gegen Frauen und deren Kinder
Fon: 030 6110300
www.big-hotline.de

Opferhilfe Berlin
Hilfe und Beratung für Opfer von Straftaten
Fon: 030 3952867
www.opferhilfe-berlin.de
Onlineberatung
https://opferhilfe-berlin.beranet.info/index.php

Weisser Ring Berlin
Hilfe für Opfer von Kriminalität
Fon: 030 8337060
www.weisser-ring.de/berlin

Stalking Forum
Forum für Opfer und Angehörige
Information und Hilfe zur Selbsthilfe
www.stalking-forum.de

Berliner Polizei
Notrufnummer 110
Hier können Sie Anzeige erstatten.
www.berlinerpolizei.de
Hier können Sie per e-mail Anzeige erstatten.
www.berlin.de/polizei/internetwache/indexmitc.php

Stop Stalking
Beratungsstelle für Menschen, die stalken.
Fon: 030 221922000
www.stop-stalking-berlin.de

leitfaden

Leitfaden für von Stalking betroffene Frauen

stalking stalking stalking stalking stalking stalking stalking stalking stalking stalking stalking stalking stalking

Definition Stalking

„Stalking ist keine Privatsache, sondern strafwürdiges Unrecht"

Bundesjustizministerin Brigitte Zypris zur Gesetzesnovelle des § 238 STGB im März 2007

Der Begriff „Stalking" stammt vom englischen Verb „to stalk" ab und bedeutet so viel wie nachstellen, heranpirschen. Ursprünglich wurde dieser Begriff in der Jägersprache verwendet. Er verdeutlicht, wie sich Menschen fühlen, die gestalkt werden.

Wir verstehen heute unter Stalking das willentliche, beabsichtigte und wiederholte Nachstellen, Verfolgen und Belästigen einer bestimmten Person gegen deren ausdrücklichen Willen.

Stalking beeinträchtigt die Lebensqualität und die Sicherheit der davon betroffenen Menschen oftmals schwerwiegend. Es ist ein deutlicher Übergriff auf die Privatsphäre der Personen, denen nachgestellt wird, und bedroht sowohl die psychische als auch die physische Unversehrtheit der Betroffenen.
Durch Stalking kann es zu einer unmittelbaren, mittelbaren oder dauerhaften psychischen und/oder physischen Beeinträchtigung kommen.

Im April 2007 wurde der Tatbestand „Nachstellung/Stalking" nach § 238 STGB dem Strafgesetzbuch beigefügt und in den § 112a der Strafprozessordnung aufgenommen. Seitdem gilt „Nachstellung/Stalking " als Strafdelikt - es ist kein Kavaliersdelikt.
Zur Verfolgung der Taten ist es wichtig, dass die betroffene Person die Handlungen des Täters für eine eventuelle Strafverfolgung dokumentiert, z.B. mit einem Stalking-Tagebuch.

Zahlen

12 % aller in Deutschland lebender Personen werden mindestens einmal in ihrem Leben gestalkt. Diese Zahlen zeigen, dass Stalking kein Randphänomen ist. Den Angaben zufolge sind Frauen mit 80 % als Betroffene in der Überzahl. Dagegen sind die Täter oftmals männlich.
(Quelle: Zentralinstitut für seelische Gesundheit Mannheim)

Die Polizeiliche Kriminalstatistik von Berlin für das Jahr 2011 zeigt hier ein ähnliches Bild.
Im angegebenen Zeitraum gab es in Berlin 2073 Taten, die den Tatbestand des „Nachstellens/Stalking" nach § 238 STGB erfüllen.
In 1179 der Fälle waren die Täter männlich, in 203 waren Frauen die Täterinnen.
Diese Zahlen zeigen aber nur einen Teilausschnitt, da nicht alle Fälle von „Nachstellung/Stalking" angezeigt werden. Die Auswirkungen von Stalking sind so individuell wie wir Menschen auch. Oftmals leiden die Betroffenen enorm und nicht selten finden sie sich in Situationen wieder, die sie an den Rand unserer Gesellschaft drängen und eine Teilnahme am gesellschaftlichen Leben erschweren. Stalking lässt niemanden unberührt, der davon betroffen ist!

Wenn Sie sich bedroht oder verfolgt fühlen und sich nicht sicher sind, ob es sich dabei um Stalking handelt, dann lassen Sie sich beraten.

Friedo
frauenzentrum e.V.

Strafgesetzbuch

8. Abschnitt - Straftaten gegen die persönliche Freiheit (§§ 232 - 241a)

§ 238 Nachstellung

(1) Wer einem Menschen unbefugt nachstellt, indem er beharrlich

1. seine räumliche Nähe aufsucht,
2. unter Verwendung von Telekommunikationsmitteln oder sonstigen Mitteln der Kommunikation oder über Dritte Kontakt zu ihm herzustellen versucht,
3. unter missbräuchlicher Verwendung von dessen personenbezogenen Daten Bestellungen von Waren oder Dienstleistungen für ihn aufgibt oder Dritte veranlasst, mit diesem Kontakt aufzunehmen,
4. ihn mit der Verletzung von Leben, körperlicher Unversehrtheit, Gesundheit oder Freiheit seiner selbst oder einer ihm nahe stehenden Person bedroht oder
5. eine andere vergleichbare Handlung vornimmt

und dadurch seine Lebensgestaltung schwerwiegend beeinträchtigt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.

(2) Auf Freiheitsstrafe von drei Monaten bis zu fünf Jahren ist zu erkennen, wenn der Täter das Opfer, einen Angehörigen des Opfers oder eine andere dem Opfer nahe stehende Person durch die Tat in die Gefahr des Todes oder einer schweren Gesundheitsschädigung bringt.
(3) Verursacht der Täter durch die Tat den Tod des Opfers, eines Angehörigen des Opfers oder einer anderen dem Opfer nahe stehenden Person, so ist die Strafe Freiheitsstrafe von einem Jahr bis zu zehn Jahren.
(4) In den Fällen des Absatzes 1 wird die Tat nur auf Antrag verfolgt, es sei denn, dass die Strafverfolgungsbehörde wegen des besonderen öffentlichen Interesses an der Strafverfolgung ein Einschreiten von Amts wegen für geboten hält.

(Quelle: Juristischer Informationsdienst www.dejure.org/Gesetze/StGB/238)

Vier wichtige Schritte

Wenn Sie gestalkt werden, sind folgende Schritte wichtig für Sie:

1. Grenzen Sie sich ab!

Erklären Sie ihrem vermeidlichen Stalker einmal unmissverständlich und am besten nachweisbar, dass kein Kontakt ihrerseits mehr gewünscht wird und dass es nichts mehr zu sagen gibt. Danach gehen Sie konsequent auf keinen Kontaktversuch mehr ein.
Es ist sinnvoll, den Anrufbeantworter Ihres Telefons von einer neutralen Stimme besprechen zu lassen. Seien Sie in Situationen, in denen Ihnen der Stalker plötzlich gegenüberstehen könnte, besonders vorsichtig und versuchen Sie in diesen nie allein zu sein.
Bitten Sie Menschen, denen Sie vertrauen, Sie zu begleiten.

2. Gehen Sie in die Öffentlichkeit!

Es gibt Situationen, in denen es ganz wichtig für Sie ist, dass andere Menschen wissen, dass Sie gestalkt werden. Erzählen Sie daher den Menschen, denen Sie vertrauen, was mit Ihnen passiert. Bitten Sie um Unterstützung, Hilfe und Schutz (z.B. Familienmitglieder, Freunde, Nachbarn, Arbeitgeber, Kollegen, im Fitnessstudio, Polizei).

3. Führen Sie ein Stalking-Tagebuch!

Sammeln Sie Beweise. Alle SMS und E-Mails werden am besten in einem Ordner gesammelt. Alle Nachrichten auf dem Anrufbeantworter werden gespeichert und schriftlich im Stalking-Tagebuch vermerkt.
Machen Sie Fotos, bewahren Sie alle Nachrichten und Geschenke, die per Post an Sie gehen, zur Beweissicherung auf. Notieren Sie alle Vorfälle in Ihrem Stalking-Tagebuch. Dokumentieren Sie Drohungen und teilen Sie diese unverzüglich der Polizei mit.

4. Bleiben Sie standhaft!

Nachdem Sie unmissverständlich klar gemacht haben, dass Sie keinen Kontakt mehr möchten, reagieren Sie nicht mehr auf Kontaktversuche der Ihnen nachstellenden Person. Das ist an dieser Stelle wichtig.
Es kann zeitweise schwierig für Sie sein, z.B. wenn der Stalker der Vater Ihrer Kinder ist. Aber auch hier gibt es Lösungen.

Lassen Sie sich beraten!

Jede noch so kleine Reaktion von Ihnen kann als Zeichen gedeutet werden, dass doch noch Interesse Ihrerseits besteht. Gab es einmal eine Reaktion, hofft und wartet der Stalker immer wieder darauf.

"Wenn man mit einem Stalker redet, so ist das, als würde man eine Münze in einen Automaten werfen!"

(Zitat: Stalking-Experte Jens Hoffmann)

Friedo
frauenzentrum e.V.

Stalking-Tagebuch (Kopiervorlage)

Datum	Uhrzeit	Was ist geschehen?	Wer tat was?	Waren Zeuginnen/ Zeugen dabei?	Reaktinen (körperlich , psychisch o.a.)	Eventuelle Beweisstücke

Friedo
frauenzentrum e.V.