

## Handlungsempfehlungen bei Stalking

- Machen Sie dem Stalker sofort und unmissverständlich klar, dass Sie **keinerlei Kontakt** mehr wünschen. Bleiben Sie konsequent!
- Öffentlichkeit kann Sie schützen: **Informieren Sie Ihr gesamtes Umfeld** (z. B. Ihre Familie, Freunde, Arbeitskollegen und Nachbarn), wenn Sie Opfer eines Stalkers geworden sind.
- Bei einer akuten Bedrohung (z. B. wenn der Stalker Sie verfolgt, in Ihre Wohnung eindringt, ein Angriff bevorsteht) **alarmieren Sie die Polizei** über den Notruf 110.
- Verfolgt Sie ein **Stalker im Auto**, fahren Sie zur nächsten Polizeidienststelle.
- **Dokumentieren Sie alles**, was der Stalker schickt, mitteilt oder unternimmt in einem Kalender/Tagebuch, damit Sie, falls erforderlich, Fakten und Beweismittel haben.
- Persönliche Daten gehören nicht in den Hausmüll! **Gehen Sie sorgsam mit Unterlagen um**, auf denen sich Ihre persönlichen Daten befinden (z. B. Briefpost, Katalogsendungen, Werbebroschüren, Zeitschriften-Abonnements).
- Lassen Sie sich bei **Telefonterror** und anderen Stalking-Handlungen, z. B. via PC (sog. Cyber-Stalking), über **technische Schutzmöglichkeiten** (geheime Rufnummern, Fangschaltung, Anrufbeantworter, Handy, Zweitanschlüsse, Änderung der E-Mail-Adresse etc.) beraten.
- Wenden Sie sich an eine **Opferhilfeeinrichtung**.
- Teilen Sie Personen Ihres Vertrauens Ihre Sorgen und Ängste mit. Scheuen Sie sich nicht, bei Gesundheitsproblemen ärztliche und/oder psychotherapeutische **Hilfseinrichtungen** aufzusuchen.
- Es hilft, **Anzeige bei der Polizei** zu erstatten! Von wenigen Ausnahmen abgesehen, hat sich gezeigt, dass vor allem schnelles und konsequentes Einschreiten der Polizei gegen den Stalker Wirkung zeigt und die Belästigungen nach einer Anzeige häufig aufhören.
- Um sich vor Stalking zu schützen, können Sie beim Familiengericht eine "**Einstweilige Verfügung/Schutzanordnung**" nach dem Gewaltschutzgesetz beantragen.