

# STALKING

Hilfe  
für die Opfer

[• Was tun](#) • [Stalking Akte](#) • [Rechtsmittel](#) • [Anlaufstellen](#) • [Rat und Tat](#) • [was macht die Polizei](#)

## Was tun gegen Stalking?

Niemand möchte gerne ein Opfer sein, oder sich eingestehen, dass er eins ist. "Ich werde mich nicht zum Opfer machen", oder "ich werde mein Leben nicht verändern, nur weil ich ein Opfer von Stalking bin", sind übliche Aussagen von Opfern.

Aber, Dein Leben hat sich verändert, für immer. Bevor Du dies nicht akzeptierst, hilfst Du dem Stalker. Du bist **Opfer** eines Verbrechens. Das Verbrechen besteht darin, gestalkt zu werden. Du musst verstehen, dass diese Tatsache etwas über den Täter aussagt, nichts über Dich. Akzeptiere, dass Du von nun an Vorsichtsmaßnahmen ergreifen musst, die andere Menschen nicht ergreifen.

Jeder Stalker ist anders. Eine pauschale Abwehrmaßnahme gibt es daher nicht. Beim einen hilft die Flucht, den anderen animiert das. Der eine hört auf, wenn er angezeigt wird, der nächste wird dadurch noch zorniger. Ein Allheilmittel gibt es leider nicht.

**Aber gib Dich nicht auf - und gib nie nach. Sag nie Ja, wenn Du Nein meinst.**

Allgemein muss unterschieden werden zwischen eher "offensiven Strategien" und "defensiven Strategien" zur Bekämpfung des Stalking.

"Offensive Strategien" beinhalten direkte Massnahmen gegen den Stalker, die dieser auch wahrnimmt. Ziel ist die sofortige Beendigung der Belästigung. Allerdings besteht hier die Gefahr der Eskalation, da Stalker Zurückweisungen in der Regel nicht als solche akzeptieren.

"Defensive Strategien" machen dem Stalker in der Regel nicht bewusst, dass Gegenmaßnahmen eingeleitet werden. Vorteil hier: die Option zu offensiverem Vorgehen bleibt erhalten.

Wenden können sich Stalking-Opfer nicht nur an die Polizei, sondern auch an Opferhilfe-Einrichtungen wie den Weißer Ring oder an das Gericht. Dort werden so genannte Opfer-Anwälte vermittelt, die sich auf den Bereich Stalking spezialisiert haben.

Die permanente Belästigung und die Nachstellungen sollten dabei unbedingt dokumentiert werden. Und zwar von Anfang an. Denn ganz hilflos steht man dem Stalking auch nicht gegenüber.

Über das Zivilrecht kann man eine Unterlassungsklage anstrengen. Hat diese Erfolg, muss sich der Täter künftig fern halten aus der unmittelbaren Nähe des Opfers. Da Verstöße gegen diese Auflagen Geld kosten, ist das häufig ein guter Weg, Stalker auszubremsen.

Stalking-Opfer sollten außerdem schon frühzeitig klare Verhältnisse schaffen und dem Täter erklären, dass er durch die Belästigung nichts erreichen kann. Gehen die Nachstellungen weiter, sollte man sie - zumindest nach außen hin - ignorieren. Reaktionen sind schließlich genau das, was der Täter provozieren will.

Ein weiterer wichtiger Schritt: Die Polizei alarmieren, damit der Fall aktenkundig wird.

[Gästebuch](#) • [In eigener Sache](#) • [Sitemap](#) • [Impressum](#)

Copyright 2007-2009 by media-on-line

[Home](#)  
[News](#)  
[Stalking](#)  
[Cyberstalking](#)  
[Opfer](#)  
[Täter](#)  
[Hilfe](#)  
[Recht](#)  
[Links](#)  
[Forum](#)  
[Gästebuch](#)

**Besucher**  
aktuell: 1  
heute: 40  
gesamt: 94488