

Merkblatt Stalking - Handlungs- und Verhaltenstipps für Betroffene

Kontakt abbrechen

Teilen Sie der belästigenden Person einmal unmissverständlich und sachlich mit, dass Sie keinen weiteren Kontakt mehr wünschen. Tun Sie das möglichst in Anwesenheit von Zeugen oder mit einem eingeschriebenen Brief. Halten Sie sich absolut konsequent daran! Was zwingend noch zu regeln ist (z.B. im Scheidungs- oder Sorgerechtsbereich) erfolgt ab diesem Zeitpunkt nur noch über Drittpersonen (z.B. Anwalt). Nehmen Sie keine Geschenke oder Dienstleistungen an, reagieren Sie nicht mehr auf Kontaktversuche. Jede Reaktion (auch eine ablehnende) kann den Stalker / die Stalkerin zum Weitermachen ermutigen.

Offen sein gegenüber dem eigenen Umfeld

Informieren Sie von sich aus ihr privates und berufliches Umfeld, dass Sie belästigt werden und nennen Sie den Stalker/die Stalkerin. So verhindern Sie, dass jemand unabsichtlich Informationen über Sie weitergibt (z.B. wenn der Stalker/die Stalkerin sich nach ihren Arbeitszeiten erkundigt) und sind weniger erpressbar (z.B. wenn der Stalker/die Stalkerin droht, Sie am Arbeitsplatz anzuschwärzen).

Tagebuch führen, Beweismittel sammeln

Beginnen Sie möglichst früh damit, alles zu notieren (mit Ort und Datum versehen) und zu sammeln. Löschen Sie nichts/werfen Sie nichts weg, was später als Beweis dienen könnte (E-Mails, SMS, Combox, Briefe). Wenn Sie sich gezwungen sehen, die Telefonnummer zu wechseln, lassen Sie die alte Nummer wenn möglich weiter laufen um die Neugier des Stalkers/der Stalkerin nicht zu steigern und die eingehenden Anrufe als Beweise zu sammeln. Von der Telefongesellschaft können Sie eine Anrufliste erstellen lassen.

Sich informieren und beraten lassen

Sie erhalten bei der Opferberatungsstelle eine kostenlose und vertrauliche Beratung. Wir unterstützen Sie bei der Bewältigung des Stalkings und helfen bei der Geltendmachung Ihrer Ansprüche aus Opferhilfegesetz. Mehr dazu finden Sie in unserem Flyer und auf dem Merkblatt Opferhilfe.

Sie können sich auch selbst online über Stalking informieren. Es kann hilfreich sein, sich mit dem Phänomen Stalking zu befassen und zu erkennen, dass man kein Einzelfall ist und keine Schuld an der Situation trägt. Besonders empfehlenswerte Links:

- <https://www.skppsc.ch/de/themen/gewalt/stalking>
- <https://www.ebg.admin.ch/ebg/de/home/dokumentation/publikationen/publikationen-zu-gewalt/informationsblaetter-haeusliche-gewalt.html> (Informationsblatt 7)

Strafverfahren oder zivilrechtliches Kontakt- und Annäherungsverbot (Art. 28a ZGB)

Die Schweiz kennt „Stalking“ nicht als eigenen Straftatbestand. Es können aber verschiedene Tatbestände erfüllt sein, insbesondere Drohung, Missbrauch einer Fernmeldeanlage (bei Telefonterror), Nötigung, Hausfriedensbruch, Ehrverletzungsdelikte. Es handelt sich grösstenteils um Antragsdelikte. Ein Strafantrag muss innerhalb von drei Monaten eingereicht werden. Bei jeder Straftat beginnt eine neue Frist zu laufen. Die Polizei nimmt Ihre Meldung entgegen und eröffnet die Ermittlungen. Melden Sie ab da jede weitere Belästigung der Polizei.

Der zivilrechtliche Weg ist komplizierter und sollte mit Anwalt durchlaufen werden.

Sich stärken

Manche Stalking-Opfer besuchen einen Selbstverteidigungskurs oder besuchen Treffen von Selbsthilfegruppen. Dies kann das angeschlagene Selbstbewusstsein stärken. Bei Bedarf vermitteln wir auch therapeutische Fachpersonen.