

Alle Funktionen auf einen Blick

Kommentare und wichtige Informationen ergänzen, wie Zeugen oder Orte

Stalking-Vorfall als Video dokumentieren

Anrufe, Gespräche oder Gedanken zur Situation festhalten

Beweisfotos direkt in einer gesicherten Cloud speichern

Mit dem Notruf der Polizei verbunden werden, das Opfer-Telefon oder eine Vertrauensperson kontaktieren

Lautstark in Notsituationen auf sich aufmerksam machen



Nachrichten wie SMS oder WhatsApp-Chatverläufe als Screenshots hinzufügen

Kostenlos downloadbar



Weitere Informationen unter www.nostalk.de sowie in der **NO STALK App**.

Wenn Helfen andere wieder stark macht

Der WEISSE RING hilft Betroffenen schnell und direkt. Rund 2.900 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer sind in knapp 400 Außenstellen vor Ort im Einsatz, die menschlichen Beistand leisten, zuhören und beraten.

Nicht immer finden Kriminalitätsoffer direkt 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

WEISSER RING e. V.
Bundesgeschäftsstelle

Weberstraße 16 • 55130 Mainz • Germany
info@weisser-ring.de • www.weisser-ring.de
www.facebook.com/weisserring
www.youtube.com/weisserringev

** 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.



August 2021, 2. Auflage, 10.000 Exemplare, Artikelnummer: 2086

Die unterschätzte Gewalt: Stalking

Hilfe und Auswege aus der Situation mit der **NO STALK App**, dem **Stalking-Tagebuch**



Nachstellungen, die das Leben einschränken

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

Die Nachstellungen schränken nicht nur die Lebensqualität, die Privatsphäre und den Alltag ein, sondern sorgen für ein Gefühl der Ohnmacht und des Ausgeliefertseins. 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 dem AB. Zwischen Liebesbeteuerungen 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. Durch Zufall las Birgit N. in einer Zeitung von der NO STALK App des WEISSEN RINGS, mit der Betroffene aktiv und selbstbestimmt gegen das Stalking vorgehen können. Sie installierte die App auf ihrem Smartphone, um alle Vorfälle zu dokumentieren, und kontaktierte eine Außenstelle des Vereins.

* Name von der Redaktion geändert

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, sondern ein 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 Traumatisierung mit langen Folgewirkungen kommen. Stalking kann sogar Suizidgedanken auslösen. Und auch der Körper reagiert: Mit Magen-Darm-Problemen, Herz- und Kreislaufbeschwerden und Konzentrationsstörungen. Bei Angriffen des Stalkers kann es außerdem zu Körperverletzungen 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.

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

Birgit N.



© Shutterstock

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 die NO STALK App oder 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 und begleitete sie u. a. dabei, eine Anzeige gegen ihren Peiniger zu machen. Dank der NO STALK App und den damit gesammelten Beweisen fühlte sich die 36-Jährige sicher genug, um zur Polizei zu gehen.



„Raus aus diesem Ausgeliefertsein war ein steiniger Weg“, gesteht Birgit N. Die 36-Jährige führt heute ein selbstbestimmtes Leben und ist glücklich.

© iStockphoto

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.

Jeder Eintrag ein Beweis: Mit der NO STALK App



Wenn auch Sie unter Stalking leiden, nehmen Sie die Situation ernst und dokumentieren Sie sämtliche Nachstellungen – mit der NO STALK App des WEISSEN RINGS. Diese App ist eine Art Stalking-Tagebuch, um Vorfälle in Form von Foto-, Video-, Sprachaufnahmen oder als Texteintrag lückenlos zu sammeln und zu sichern. Nur mit handfesten Beweisen können Sie erfolgreich gegen Ihren Peiniger bei der Polizei und den Justizbehörden vorgehen und rechtliche Schritte einleiten.

Einfach sicher und gut geschützt

Ihre dokumentierten Stalking-Vorfälle werden im Smartphone verschlüsselt und sofort in ein sicheres Rechenzentrum in Deutschland übertragen. Wichtig: Die Daten der Vorfälle verbleiben nicht auf dem Handy und sind vor dem Zugriff fremder Personen geschützt.

Ihre gesammelten Beweise können nur Sie über die Website www.nostalk.de mit Ihrem persönlichen Code sowie zusätzlich mit einer 6-stelligen PIN, die über die Außenstellen des WEISSEN RINGS erhältlich ist, entschlüsseln und den Justizbehörden sowie der Polizei zur Verfügung stellen.

