

Ein Heft  
für Frauen

# Stalking

## Wenn er Sie nicht in Ruhe lässt...

In diesem Heft  
steht, was das ist.  
Und welche Hilfen es gibt.



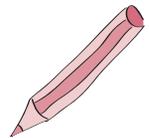
Dieses Heft ist vom Verein **mixed pickles**  
und dem **Frauen-Not-Ruf Lübeck**



# Stalking

Wenn er Sie nicht  
in Ruhe lässt...

Dieses Heft gehört:



-----

-----

-----

# Infos über Stalking



So spricht man es: **Stor-king**  
Das Wort ist Englisch.  
Es kommt aus der Sprache der Jäger.  
Dort bedeutet es: **an-schleichen**



# Was ist Stalking?

**Eine Person wird verfolgt.  
Oder belästigt:**

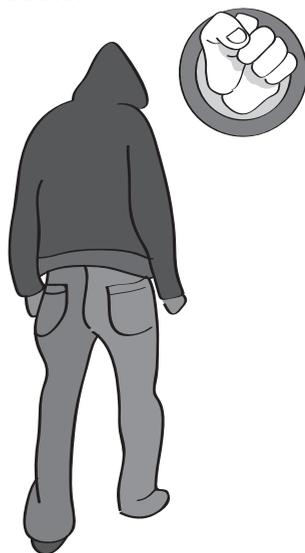


 Mehrere Wochen, Monate oder Jahre.

 Die Opfer sind meistens Frauen.  
Die Täter sind meistens Männer.

 Oft kennen die Frauen den Täter:  
Meistens ist es der Ex-Freund:  
Weil er die Trennung nicht will.  
Er will, dass die Frau  
zu ihm zurück-kommt.  
Er will sie zwingen.

 Manchmal sind es auch  
Kollegen von der Arbeit.  
Oder Nachbarn.





Stalking hat nichts mit Liebe zu tun.  
Es ist auch **kein Liebes-Kummer**.



Stalking ist **Gewalt**.



Es geht um **Macht**:

Der Täter will über das Leben  
der Frau bestimmen.

Die Frau soll den Täter nicht vergessen.  
Dafür tut er alles.

# Beispiele für Stalking:



Er schreibt Ihnen ganz oft:  
Tag und Nacht.

Zum Beispiel Briefe, SMS, E-Mails,  
im Internet oder bei WhatsApp.



Er ruft sehr oft an.



Er beleidigt Sie.



Er sagt Dinge über Sie,  
die nicht stimmen.



Er erzählt das auch anderen.



Er zeigt Bilder von Ihnen im Internet.  
Zum Beispiel Nackt-Fotos.  
Oder Bilder, die Ihnen peinlich sind.



Er schreibt gemeine  
Dinge über Sie  
im Internet.





Er wartet oft auf Sie:  
Vor Ihrer Wohnung,  
bei der Arbeit.



Oder an Orten, wo Sie oft sind.



Sie bekommen viele Geschenke  
von ihm.



Sie wollen seine Geschenke aber nicht.



Er macht Ihre Sachen kaputt.  
Zum Beispiel:

Er besprüht Ihre Haus-Tür mit Farbe.  
Oder er macht am Eingang  
Ihren Namen ab.



Er verletzt Sie.



Er bedroht Sie und macht Ihnen Angst.

**Meistens weiß der Täter genau, was er tut.  
Und er allein hat die Verantwortung dafür.**

# Wie gefährlich ist Stalking?

Das ist sehr verschieden.  
Manchmal weiß man nicht,  
wozu eine andere Person fähig ist.



**Holen Sie sich Hilfe:**  
Von der Polizei.  
Oder von einer Beratungs-Stelle.



# Die Folgen für Frauen

Stalking kann ein paar Wochen dauern.  
Es kann aber auch Monate dauern.  
Oder manchmal sogar ein paar Jahre.



**Das kann schlimme Folgen für die Frauen haben.**

Sie können dadurch große Probleme bekommen.  
Und krank werden.



**Die Frauen fühlen sich bedroht.**

Sie müssen immer daran denken.  
Sie haben Angst, dass wieder was passiert.  
Sie fühlen sich an keinem Ort mehr sicher.

**Viele Frauen haben große Angst.**

Sie schlafen schlecht.  
Sie können schlecht bei der Sache bleiben.  
Sie haben Bauch-Schmerzen.

# Die Folgen für Frauen



Viele Frauen gehen weniger raus.  
Sie wollen lieber allein sein.  
Sie verlieren die Freude am Leben.

## **Wenn es lange dauert:**

Dann können sie Depressionen bekommen.  
Manche denken auch an Selbst-Mord.

Manche gehen nicht mehr zur Arbeit.

Manche ziehen um.  
Sie hoffen, dass er sie dann  
nicht mehr findet.

## **Wenn Ihnen das passiert:**

Reden Sie mit Personen,  
denen Sie vertrauen.  
Bleiben Sie damit nicht allein.



# Was können Sie tun?

**Jeder Fall ist anders.**

Darum gibt es keine Lösung,  
die für alle passt.

**Oft gibt es keine schnelle Lösung.**



**Überlegen Sie gut,  
was Sie tun wollen.**

**Lassen Sie sich beraten.**

Es gibt gute Beratungs-Stellen.  
Mehr dazu steht am Ende  
vom Heft.



# Was können Sie tun?



**Das hilft oft:**

Wehren Sie sich früh dagegen.

Zeigen Sie dem Täter: **Ich meine es ernst.**



Sagen Sie ihm **deutlich:**  
**Ich will keinen Kontakt.**  
Sagen Sie es **nur einmal.**

**Dann achten Sie nicht mehr auf ihn.**

Grüßen Sie ihn nicht.

Schreiben Sie ihm nicht.

Reden Sie nicht mit ihm.

Erklären Sie nichts.



**Sonst denkt er:**

Sie wollen doch etwas von ihm.

## **Reden Sie mit anderen darüber.**

Zum Beispiel mit Ihrer Familie, Freundinnen, Nachbarn, Kollegen und Chefin.

Das kann Sie schützen.



## **Schreiben Sie auf, was er tut und sagt.**

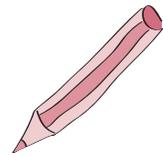
## **Und was er Ihnen schreibt und schenkt.**

Schreiben Sie es genau auf:

Mit Datum und Uhr-Zeit.

Vielleicht brauchen Sie es später:

Als Beweis vor Gericht.



**Wenn das schwer oder anstrengend ist:**

Lassen Sie sich dabei helfen.



# Was können Sie tun?



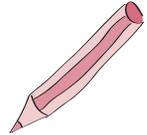
**Überlegen Sie:**  
**Was können Sie  
für Ihre Sicherheit tun?**

Holen Sie sich Infos darüber.

**Zum Beispiel:**



Wie machen Sie Ihre Wohnung sicher?  
Zum Beispiel Türen und Fenster.



Wenn er oft anruft oder SMS schreibt:  
Wie bekommen Sie eine Geheim-Nummer?



Wie bekommen Sie eine  
neue Telefon-Nummer?



Wie können Sie seine Nummer blockieren?

---



Wenn Sie den Täter nicht kennen:  
Was kann die Polizei dann tun?  
Zum Beispiel prüfen, von wo er anruft?

---



Wie bekommen Sie eine  
neue E-Mail-Adresse?

---



Wie rufen Sie mit dem Handy schnell Hilfe?

---



Welche Orte und Wege sind sicher?

---



Wer kann Sie begleiten?

---

# Was können Sie tun?

## Das können Sie auch noch tun:

Lassen Sie sich helfen und beraten.



Gehen Sie zu einem **Anwalt** oder einer **Anwältin**.

Die wissen, welche Rechte Sie haben. Und was die Polizei tun kann.



Reden Sie mit der **Polizei** darüber. Sagen Sie ihr sofort Bescheid, wenn wieder etwas passiert.



### **Überlegen Sie:**

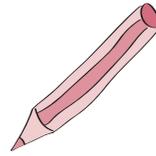
Wollen Sie ihn anzeigen?

Oder einen Antrag auf Schutz stellen?

Lassen Sie sich dabei gut beraten.

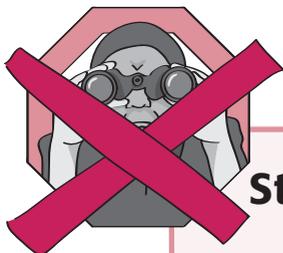
Mehr dazu steht auf den nächsten Seiten.

# Stalking-Tagebuch



<b>Datum</b>	<b>Uhr-Zeit</b>
<b>Wo:</b>	
<b>Was ist passiert:</b>	

# Welche Rechte haben Sie? Was steht im Gesetz dazu?

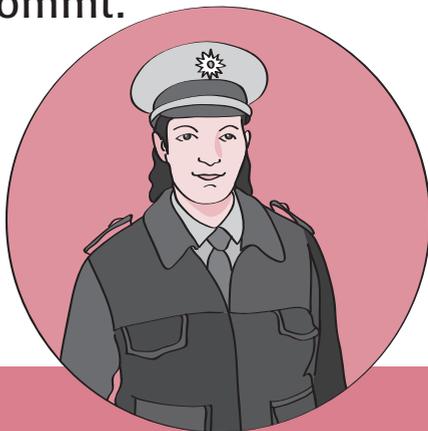


Stalking ist **verboten**.

Das steht im Gesetz:  
**Im Straf-Gesetz-Buch**

Sie können den Täter bei der Polizei **anzeigen**.  
Er kann dafür bestraft werden.

Aber oft dauert es sehr lange,  
bis der Täter vor Gericht kommt.



In Deutschland gibt es ein besonderes **Gesetz**.  
Das Gesetz schützt vor Gewalt.  
Es heißt: **Gewalt-Schutz-Gesetz**.



Darin steht:

Sie können einen Antrag stellen  
auf eine **Schutz-Anordnung**.

Den Antrag stellen Sie  
beim **Amts-Gericht**:

Bei der Rechts-Antrag-Stelle.

**Dann darf das Gericht  
dem Täter vieles verbieten.**

# Welche Rechte haben Sie? Was steht im Gesetz dazu?

## Zum Beispiel:



Der Täter darf nicht mehr  
in Ihre Wohnung.  
Und auch nicht in die Nähe.



Er darf nicht zu nah an Orte,  
wo Sie oft sind.  
Zum Beispiel bei der Arbeit.



Er darf nicht mit Absicht  
in Ihre Nähe kommen.



Er darf nicht mit Ihnen reden.  
Und er darf Ihnen nicht schreiben.





Er darf Sie nicht beleidigen,  
bedrohen oder verfolgen.



Er darf von Ihnen keine Bilder verteilen:  
Auch nicht im Internet  
oder in einer Zeitung.



**Macht der Täter trotzdem weiter:**

**Dann gehen Sie zur Polizei.**

Die muss dann etwas dagegen tun.

# Welche Rechte haben Sie? Was steht im Gesetz dazu?

## **Wichtig:**

Ein Antrag auf  
Schutz-Anordnung  
ist ein **Eil-Antrag**.

## **Das bedeutet:**

Ist die letzte Tat nicht länger  
her als 14 Tage:  
Dann kann das Gericht  
sofort eine Schutz-Anordnung  
bestimmen.  
Spätestens nach 24 Stunden.

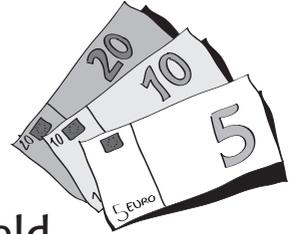


## Es gibt noch mehr Hilfe beim Gericht.

Diese Hilfen heißen:

 **Prozess-Kosten-Hilfe**

 **Beratungs-Hilfe**



Dann bezahlt der Staat das Geld für das Gericht und den Anwalt.



**Die Anträge stellen Sie auch beim Amts-Gericht.**

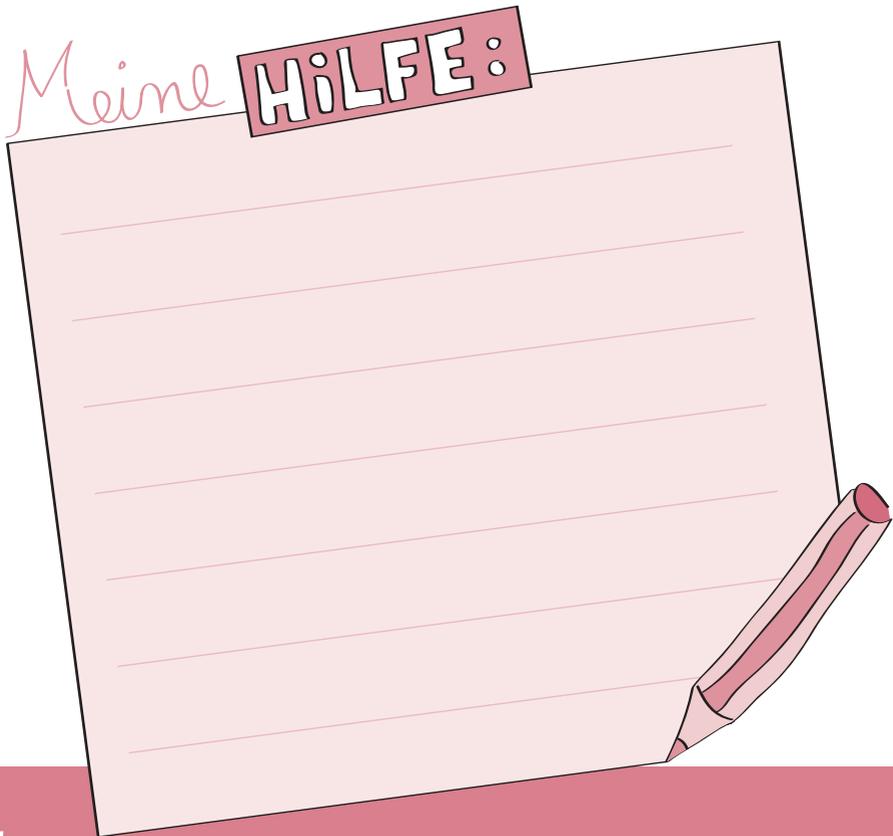
Dort bekommen Sie auch mehr Infos.

# Beratung und Hilfe



Gute Beratung und Hilfe bekommen Sie hier:

-  **Frauen-Beratungs-Stelle**
-  **Frauen-Not-Ruf**
-  **Frauen-Beauftragte**





## Eine Beraterin hilft Ihnen.

Das kostet nichts.



- ➔ Sie können mit ihr **reden**.  
Zum Beispiel über Ihre Ängste und Sorgen.  
Sie erzählt nichts weiter.
- ➔ Die Beraterin gibt Ihnen **Infos und Tipps**:  
Wie Sie sich schützen können.  
Und wie Sie sich wehren können.
- ➔ Sie **überlegen** zusammen:  
Wie können Sie sich sicher fühlen?  
Zusammen machen Sie einen Plan.
- ➔ Die Beraterin kann Sie **begleiten**.  
Zum Beispiel zur Polizei.  
Oder zum Gericht.

# Beratung und Hilfe



**Es gibt einen Ausweg.**

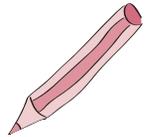
**Hier finden Sie Hilfe:**

Die Beratungs-Stelle in meiner Nähe:

A large, empty rectangular box with a light pink background and a dark pink border, intended for the user to write the name of a nearby counseling service.

**Wichtige Adressen:**

Zum Beispiel Polizei, Gericht:

Five horizontal dashed lines, intended for the user to write down important addresses such as the police or court.



## Hier finden Sie mehr Infos und Beratungs-Stellen.

In Deutschland:



### **Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen:**

Telefon: 08000 116 016

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

Diese Internet-Seite ist  
auch in Leichter Sprache.



[www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de)

Diese Internet-Seite ist  
auch in Leichter Sprache.

In Schleswig-Holstein:



[www.lfsh.de](http://www.lfsh.de)

Landes-Verband Frauen-Beratung  
Schleswig-Holstein

# Wer hat dieses Heft gemacht?



## mixed pickles e.V.

Verein für Mädchen und Frauen mit  
und ohne Behinderung in Schleswig-Holstein  
Schwartauer Allee 7, 23554 Lübeck  
Telefon: 0451 70 21 640  
Internet: [www.mixedpickles-ev.de](http://www.mixedpickles-ev.de)



## Frauennotruf Lübeck

Beratung und Hilfe bei  
sexueller Gewalt und Belästigung  
Musterbahn 3, 23552 Lübeck  
Telefon: 0451 70 46 40  
Internet: [www.frauennotruf-luebeck.de](http://www.frauennotruf-luebeck.de)



Mit Unterstützung vom



## LFSH

Landesverband  
Frauenberatung  
Schleswig-Holstein e.V.

Mit finanzieller Unterstützung vom



**Ministerium für Soziales,  
Gesundheit, Wissenschaft  
und Gleichstellung  
des Landes Schleswig-Holstein.**

