

Links und Anlaufstellen für Betroffene von Stalking

Wir...

- beraten kostenlos
- unterliegen der Schweigepflicht
- sind in Notfällen für Sie da!
- wollen Sie unterstützen!

Frauen helfen Frauen Starnberg e. V.

Mühlfelder Straße 8
82211 Herrsching
Telefon: 08152 5720
Fax: 08152 998242
info@frauenhelfenfrauen-sta.de
www.frauenhelfenfrauen-sta.de
Bürozeiten: Di 10.00 – 14.00 Uhr,
Mi/Do 10.00 – 17.00 Uhr, Fr 10.00 – 12.00 Uhr



www.hilfetelefon.de

Rund um die Uhr!
Telefon: 08000 116 016

www.frauen-gegen-gewalt.de

www.polizei-beratung.de

Gleichstellungsstelle

Landratsamt Starnberg
Strandbadstraße 2
Telefon: 08151 148-511
gleichstellungsstelle@LRA-starnberg.de
www.lk-starnberg.de/gleichstellung



Kontakt:

Landratsamt Starnberg
Gleichstellungsstelle
Strandbadstraße 2
82319 Starnberg
Telefon: 08151 148-511
Telefax: 08151 148-490
gleichstellungsstelle@
LRA-starnberg.de
www.landkreis-starnberg.de

Impressum:

Landratsamt Starnberg
Marketing
Strandbadstraße 2
82319 Starnberg
Telefon: 08151 148-392
Telefax: 08151 148-490
marketing@LRA-starnberg.de
www.landkreis-starnberg.de

Sie erreichen uns mit den
öffentlichen Verkehrsmitteln
S 6 Starnberg Nord oder
S 6 Starnberg See sowie
Bushaltestelle Landratsamt.

Was ist Stalking?

Stalking ist das beabsichtigte und wiederholte Verfolgen und Belästigen einer Person. Deren körperliche und seelische Unversehrtheit sowie Sicherheit wird dadurch bedroht und sie in ihrer Lebensgestaltung schwerwiegend beeinträchtigt.

Stalking äußert sich auf vielfältige Art und Weise. Die bekanntesten Stalking-Handlungen sind u. a.:

- Unerwünschte Kontaktaufnahme durch Telefonanrufe, SMS, E-Mails, Briefe
- Herumtreiben in der Nähe der Betroffenen, vor der Wohnungstüre der Betroffenen stehen
- Kontaktaufnahme oder Ausspähen über Dritte oder soziale Netzwerke
- Nachgehen und/oder Auflauern
- Verfolgen mit dem Auto
- Hinterlassen von Nachrichten am Auto oder der Wohnungstüre der Betroffenen
- Ausspähen der Tagesabläufe und Gewohnheiten
- Bestellen oder Abbestellen von Waren
- Bloßstellen im Internet, in der Arbeit, im sozialen Umfeld
- Sachbeschädigung
- Bedrohen und Einschüchtern der Betroffenen, deren Familie oder Freunde
- Sexuelle Belästigung bis hin zur sexuellen Gewalt
- Körperliche Übergriffe bis hin zu schwerer Gewalt

Stalking - Selbsthilfegruppe für Frauen



Gemeinschaftsprojekt:

Frauen helfen Frauen Starnberg e. V.
Christine Doering
Gleichstellungsstelle Landratsamt Starnberg

Die Folgen von Stalking können gravierend sein!

Betroffene von Stalking leiden auf vielfältige Art und Weise. Die häufigsten Folgen sind u.a.:

- Ängste
- Konzentrationsstörungen
- Schreckhaftigkeit
- Schlafstörungen
- Alpträume
- Magenbeschwerden
- Panikattacken
- Arbeitsunfähigkeit
- Rückzug in die soziale Isolation
- Depressionen
- Selbstmordgedanken

Die niederländischen Forscher Kamphuis und Emmelkamp fanden in einer Studie heraus, dass Stalkingopfer demselben psychischen und physischen Stress ausgesetzt sind wie die Überlebenden eines Flugzeugabsturzes.

Was können Betroffene von Stalking tun?

Persönliche Maßnahmen

- Dem Stalker einmalig unmissverständlich mitteilen, dass man keinerlei Kontakt möchte
- Jeglichen Kontakt zum Stalker abbrechen
- Keine letzte Aussprache
- Das Umfeld wie Familie, Freunde, Nachbarn, Arbeitsstelle informieren
- Ein Stalkingtagebuch führen: Was geschah wann? Wo? Wer war Zeugin/Zeuge?
- Bei Telefonterror oder Cyber-Stalking sich über Schutzmöglichkeiten informieren (Rufnummer wechseln, Nummer geheim halten, Fangschaltung beantragen)
- Zugänge/Accounts zu sozialen Netzwerken löschen oder sichern
- Sorgsamer Umgang mit Unterlagen, auf denen sich persönlichen Daten befinden (nicht in den Hausmüll werfen)
- Beratung suchen bei Beratungsstellen wie Frauennotruf, Gleichstellungsstelle, Frauenhaus, polizeiliche Beratungsstelle
- Juristische Beratung in Anspruch nehmen, ggf. mit Prozesskostenhilfe
- Bei akuter Bedrohung direkt die Polizei über den Notruf 110 alarmieren

Was können Betroffene von Stalking tun?

Juristische Maßnahmen

- Einstweilige Anordnung nach dem Gewaltschutzgesetz beim Amtsgericht beantragen (GewSchG)
- Strafanzeigen bei allen strafrechtlich relevanten Stalking-Handlungen erstatten (Beleidigung, Bedrohung, Sachbeschädigung usw.)
- Strafanzeige und Strafantrag wegen Nachstellung erstatten (§ 238 StGB)

! Stalking ist kein Kavaliersdelikt

Es ist nichts, was man im Alltag einfach so beiseiteschieben kann. Es ist wichtig, sich Hilfe zu holen und über das Erlebte zu sprechen. Die angebotene Selbsthilfegruppe will Frauen, die von Stalking betroffen sind oder waren, dabei unterstützen, Hilfe von Außen zu bekommen. Sie soll stabilisieren, auffangen und den Austausch untereinander ermöglichen.

Selbsthilfegruppe für von Stalking betroffene Frauen

Die Gruppe trifft sich einmal im Monat jeweils am zweiten Samstag von 14.00 - 15.30 Uhr in Starnberg. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Geleitet wird sie von Christine Doering. Sie war selbst zweieinhalb Jahre lang betroffen von Stalking und hat sich erfolgreich zur Wehr gesetzt. Seit dieser Zeit engagiert sie sich im Bereich Stalking, unter anderem durch Opferberatung und Vorträge.

Eine Mitarbeiterin von Frauen helfen Frauen Starnberg e.V. steht zur fachlichen Unterstützung zur Verfügung.

Kinder können gerne mitgebracht werden, es ist ausreichend Raum sowie Spielzeug vorhanden.

Bei Interesse ist eine telefonische Voranmeldung bei der Gruppenleitung erforderlich.

Informationen und Anmeldung zur Stalking-Selbsthilfegruppe im Landkreis Starnberg

**Christine Doering
Telefon: 0176 97889049**

**Mo – Mi + Fr von 10:00 - 11:00 Uhr
E-Mail: Selbsthilfegruppe@stalking-justiz.de
www.stalking-justiz.de**

