

# Hilfe für Stalkingopfer

- Teilen Sie dem Stalker *einmal* unmissverständlich mit, dass Sie keinen Kontakt wünschen und bleiben Sie dann konsequent. Jede weitere Aufforderung, Bitte, Drohung oder Diskussion bestärkt den Stalker nur in seinem Handeln! Vermeiden Sie insbesondere eine letzte – allerletzte und allerallerletzte Aussprache mit dem Täter!
- Informieren Sie Ihr privates und berufliches Umfeld, Ihre Familie und Freunde, aber auch Ihre Nachbarn und Arbeitskollegen.
- Lassen Sie über Vermieter und Arbeitgeber ein schriftliches Hausverbot aussprechen.
- Beauftragen Sie einen Rechtsanwalt mit der Wahrnehmung Ihrer Interessen, z.B. eine richterliche Unterlassungsverfügung, Strafverfahren, familien- und zivilgerichtliche Regelungen (z.B. Schadenersatzansprüche).
- Informieren Sie sich über die Möglichkeit
  - der Beantragung einer Unterlassungsverfügung nach dem Gewaltschutzgesetz (Einen Vordruck können Sie sich auf der Homepage der Polizei herunterladen)
  - einer Anzeigenerstattung bei der Polizei
  - der Beantragung von Prozesskostenhilfe.

Wird Prozesskostenhilfe abgelehnt, so können Sie auch beim WEISSEN RING eine Opferhilfe beantragen. Hier finden Sie nicht nur finanzielle Unterstützung, sondern auch menschlichen Beistand.

- Führen Sie ein eigenes tabellarisches, handschriftliches Tagebuch :
  - *Datum / Uhrzeit / Ort / Sachverhalt / Begleitpersonen oder Zeugen*
- Dokumentieren sie Drohungen in wörtlicher Rede
- Finden Sie eine sichere Ablage für das Stalking-Tagebuch!

*Bedenken Sie: alles was Sie aufgeschrieben haben brauchen Sie nicht in Ihrem Kopf bewegen, das Tagebuch kann später als Beweismittel herangezogen werden!*

- Vernichten Sie keine Beweismittel, belasten Sie sich andererseits nicht zu stark damit!
- Briefe des Stalkers können Sie ungeöffnet an Ihren Rechtsanwalt weiterleiten, der sie auf strafrechtliche Inhalte prüft und dies schriftlich dem Stalker mitteilt.
- Informieren Sie sich bei der Polizei über technische Schutzvorkehrungen (Einbruchschutz, Sichtschutz, Alarmgeräte, telefonische Fangschaltung u.ä.)
- Beantragen Sie für das Festnetz und Ihr Handy eine neue Rufnummer und geben Sie sie nur ausgewählten Personen, die Sie über die Hintergründe informieren. Sollte dies nicht möglich sein, so können Sie auch einen Anrufbeantworter von einer fremden Person besprechen lassen oder sonstige technische Hilfsmittel in Anspruch nehmen.
- Sollten Sie einen Umzug in Erwägung ziehen, bereiten Sie ihn sorgfältig vor. Informieren Sie sich vorab über mögliche Schutzmaßnahmen.
- Nehmen Sie psychologische Hilfe in Anspruch. Informieren Sie sich über örtliche Beratungsstellen und Traumaambulanzen im Kreis Mettmann.
- Lenken Sie sich ab und versuchen Sie sich positiv zu motivieren. Informieren Sie sich über geeignete Entspannungstechniken. Ernähren Sie sich gesund und treiben Sie Sport.
- Denken Sie darüber nach, sich für Selbstsicherheits- oder Selbstbehauptungskurse anzumelden oder werden Sie Mitglied in einem örtlichen Sportverein.

*Bedenken Sie: Psychoterror über einen langen Zeitraum kann krank machen  
-ein selbstsicheres Auftreten kann Stalker verunsichern!*

**Für Hilfen und weitere Fragen stehen Ihnen die Opferschutzbeauftragten  
der Kreispolizeibehörde Mettmann zur Verfügung :**

*Heike Jung-Kleppe und Christoph Voßwinkel*

02104 / 9 82 1067

opferschutz.mettmann@polizei.nrw.de