

Datum	Uhrzeit	Was ist geschehen?	Waren Zeug*innen dabei?	Reaktionen (körperlich, psychisch o.ä.)	Beweise

## STALKING-TAGEBUCH

### WAS TUN

Die Beraterinnen des Anti-Stalking-Projektes verfügen über vielfältige Kenntnisse, gegen Stalking und Cyberstalking vorzugehen. Mit Ihnen gemeinsam erarbeiten die Beraterinnen, wie Ihre individuellen Möglichkeiten, gegen Stalking vorzugehen, aussehen können. Bis zu einer Beratung können Sie folgendes tun:

#### Setzen Sie Grenzen!

Sie haben bereits Grenzen gesetzt, aber der\*die Stalker\*in respektiert diese nicht. Nachdem Sie unmissverständlich klar gemacht haben, dass der\*die Bedroher\*in Sie nicht mehr kontaktieren soll, reagieren Sie nicht mehr auf Kontaktversuche.

#### Erzählen Sie Ihrem Umfeld von Ihren Stalking-Erfahrungen!

Erzählen Sie Menschen, denen Sie vertrauen, von Ihren Stalking-Erfahrungen, z.B. Familienmitgliedern, Freund\*innen, Nachbar\*innen, Arbeitgeber\*innen oder Kolleg\*innen. Bitten Sie um ihre Unterstützung, Hilfe und Schutz!

#### Führen Sie ein Tagebuch!

Sammeln Sie Beweise, wie Handynachrichten und E-Mails in einem Ordner, speichern Sie alle Nachrichten auf dem Anrufbeantworter. Machen Sie Fotos, beispielsweise von Geschenken, und machen Sie wenn möglich Screenshots. Achten Sie auf Übersichtlichkeit, wie die zeitliche Abfolge. Sie können dafür das im Flyer ange deutete Tagebuch nutzen.

#### Überprüfen Sie Ihre Geräte!

Ändern Sie die Passwörter der Geräte und Accounts (auch W-LAN- und Router-Passwort), die Sie nutzen. Schalten Sie W-LAN, Bluetooth und Standort (GPS) an Ihren mobilen Geräten aus, solange Sie diese nicht benötigen. Sie können die Kameras von internetfähigen Geräten (vorne und hinten) überkleben.

#### Bleiben Sie standhaft!

Es ist sehr wichtig, bei den gesetzten Grenzen zu bleiben und auf Kontaktversuche nicht einzugehen. Das kann zeitweise sehr anstrengend oder schwierig umzusetzen sein, z.B. wenn der\*die Stalker\*in erziehungsbe rechtigt für gemeinsame Kinder ist.

### KONTAKT



Beratung für Betroffene von Stalking/Cyberstalking

#### Anti-Stalking-Projekt mit Fachbereich Cyberstalking

Proskauer Straße 7  
10247 Berlin-Friedrichshain

[www.anti-stalking-projekt.de](http://www.anti-stalking-projekt.de)

Ansprechpartnerinnen:

#### Beate M. Köhler

Projektleitung und Fachberatung  
[projektleitung@anti-stalking-projekt.de](mailto:projektleitung@anti-stalking-projekt.de)  
Telefon: (030) 5860 1216

#### Leena Simon

IT-Beratung  
[IT@anti-stalking-projekt.de](mailto:IT@anti-stalking-projekt.de)  
Telefon: (030) 5860 1214

#### Friederike Behrendt

psychosoziale Beratung bei Cyberstalking  
[kontakt@anti-stalking-projekt.de](mailto:kontakt@anti-stalking-projekt.de)  
Telefon: (030) 5860 1214



frauzentrum e.V. ist Träger des Anti-Stalking-Projekts.

Das Anti-Stalking-Projekt und der Fachbereich Cyberstalking werden gefördert aus Mitteln der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, Abteilung Frauen und Gleichstellung.



Stand:  
Oktober 2021

# STALKING STALKING

entgegentreten

Beratung für betroffene Frauen\*

JETZT MIT  
NEUEM  
PARAGRAFEN



Beratung für Betroffene von Stalking/Cyberstalking

## UNSERE ARBEITSWEISE

Das Anti-Stalking-Projekt des FRIEDA-Frauenzentrum e.V. berät und unterstützt Frauen\*, die von Stalking und/oder Cyberstalking betroffen sind. Außerdem richtet sich unser Beratungsangebot an Angehörige oder Freund\*innen.

**Wir arbeiten parteilich, feministisch und unterstützen Sie dabei, Stalking und Cyberstalking entgegenzutreten.**

Viele von (Cyber-)Stalking betroffene Frauen\* sind in ihrer persönlichen Freiheit eingeschränkt, sie werden verfolgt, bedroht und leiden oftmals an Angst, Unruhe und Schlaflosigkeit. Diese psychische und physische Belastung hindert viele Betroffene\* daran, die rechtlichen und persönlichen Handlungsmöglichkeiten zu erkennen.

Wir gehen in unserer Beratung gezielt auf Ihre Situation und Bedürfnisse ein. Wir suchen gemeinsam mit Ihnen nach individuellen Wegen und Lösungen, um mit (Cyber-)Stalking umzugehen und zu einem selbstbestimmten Leben zurückzufinden. Dabei orientieren wir uns an Ihren Ressourcen und geben Ihnen Halt.

## DEFINITION

**STALKING:** Wir verstehen unter *Stalking* das willentliche, beabsichtigte und wiederholte Nachstellen, Verfolgen und Belästigen einer bestimmten Person gegen deren ausdrücklichen Willen. In den meisten Fällen steht dabei das Aufbauen, Weiterführen oder Aufzwingen einer Beziehung im Vordergrund.

**CYBERSTALKING:** Cyberstalking ist die beharrliche Nachstellung und Verfolgung einer Person über einen längeren Zeitraum hinweg, die unter Einbeziehung internetfähiger Medien und Geräte geschieht.

[www.anti-stalking-projekt.de](http://www.anti-stalking-projekt.de)

## UNSERE ANGEBOTE

TERMINE  
(030)  
422 4276

### BERATUNGEN

**Stalking-Beratung** \_ Bei uns können Sie sich in einem persönlichen Gespräch zum Thema Stalking beraten lassen.

**Cyberstalking-Beratung** \_ Wenn Sie von Cyberstalking, also Stalking über internetfähige Medien und Geräte, wie Smartphone betroffen sind, werden Sie hier dazu beraten.

**IT-Beratung bei Cyberstalking** \_ Eine IT-Expertin berät von Cyberstalking betroffene Frauen\* zu den Themen IT-Sicherheit und Medienkompetenz.

**Angehörigenberatung** \_ Wir beraten nicht nur Frauen\*, die gestalkt werden, sondern auch deren Angehörige, Freund\*innen und soziales Umfeld.

**Telefonische Beratung** \_ Nach vorheriger Absprache werden Sie auf Wunsch telefonisch beraten.

**PERSÖNLICHE BEGLEITUNG** \_ In bestimmten Fällen und nach vorheriger Einschätzung der Situation begleiten wir Sie zu (Behörden-)Terminen.

**ANTI-STALKING-GRUPPE** \_ Die offene Gruppe findet regelmäßig für von Stalking betroffene Frauen\* statt.

**INFORMATIONSVORANSTALTUNGEN FÜR MULTIPLIKATOR\*INNEN** \_ Für Institutionen, Träger und Fachkräfte bieten wir Beratungen, Vorträge und Schulungen rund um Stalking und Cyberstalking an.

**VERANSTALTUNGEN** \_ Mit externen Referentinnen\* und unserer eigenen Expertise greifen wir spannende Themen auf. So vermitteln wir Medienkompetenz, geben Einblicke in diverse Sachlagen und zeigen Handlungsmöglichkeiten für einen selbstbestimmten Alltag auf.

*Alle Angebote sind kostenfrei und finden, soweit nicht anders angegeben, im FRIEDA-Beratungszentrum für Frauen\* statt.*

## STRAFGESETZBUCH

JETZT MIT  
NEUEM  
PARAGRAFEN

### § 238 NACHSTELLUNG

**(1)** Mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafe wird bestraft, wer einer anderen Person in einer Weise unbefugt nachstellt, die geeignet ist, deren Lebensgestaltung nicht unerheblich zu beeinträchtigen, indem er wiederholt

1. die räumliche Nähe dieser Person aufsucht,
2. unter Verwendung von Telekommunikationsmitteln oder sonstigen Mitteln der Kommunikation oder über Dritte Kontakt zu dieser Person herzustellen versucht,
3. unter missbräuchlicher Verwendung von personenbezogenen Daten dieser Person
  - a) Bestellungen von Waren oder Dienstleistungen für sie aufgibt oder
  - b) Dritte veranlasst, Kontakt mit ihr aufzunehmen,
4. diese Person mit der Verletzung von Leben, körperlicher Unversehrtheit, Gesundheit oder Freiheit ihrer selbst, eines ihrer Angehörigen oder einer anderen ihr nahestehenden Person bedroht
5. zulasten dieser Person, eines ihrer Angehörigen oder einer anderen ihr nahestehenden Person eine Tat nach § 202a, § 202b oder § 202c begeht,
6. eine Abbildung dieser Person, eines ihrer Angehörigen oder einer anderen ihr nahestehenden Person verbreitet oder der Öffentlichkeit zugänglich macht,
7. einen Inhalt (§ 11 Absatz 3), der geeignet ist, diese Person verächtlich zu machen oder in der öffentlichen Meinung herabzuwürdigen, unter Vortäuschung der Urheberschaft der Person verbreitet oder der Öffentlichkeit zugänglich macht oder
8. eine mit den Nummern 1 bis 7 vergleichbare Handlung vornimmt.

**(2)** <sup>1</sup>In besonders schweren Fällen des Absatzes 1 Nummer 1 bis 7 wird die Nachstellung mit

Freiheitsstrafe von drei Monaten bis zu fünf Jahren bestraft. <sup>2</sup>Ein besonders schwerer Fall liegt in der Regel vor, wenn der Täter

1. durch die Tat eine Gesundheitsschädigung des Opfers, eines Angehörigen des Opfers oder einer anderen dem Opfer nahestehenden Person verursacht,
2. das Opfer, einen Angehörigen des Opfers oder eine andere dem Opfer nahestehende Person durch die Tat in die Gefahr des Todes oder einer schweren Gesundheitsschädigung bringt,
3. dem Opfer durch eine Vielzahl von Tathandlungen über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten nachstellt,
4. bei einer Tathandlung nach Absatz 1 Nummer 5 ein Computerprogramm einsetzt, dessen Zweck das digitale Ausspähen anderer Personen ist,
5. eine durch eine Tathandlung nach Absatz 1 Nummer 5 erlangte Abbildung bei einer Tathandlung nach Absatz 1 Nummer 6 verwendet,
6. einen durch eine Tathandlung nach Absatz 1 Nummer 5 erlangten Inhalt (§ 11 Absatz 3) bei einer Tathandlung nach Absatz 1 Nummer 7 verwendet oder
7. über einundzwanzig Jahre ist und das Opfer unter sechzehn Jahre ist.

**(3)** Verursacht der Täter durch die Tat den Tod des Opfers, eines Angehörigen des Opfers oder einer anderen dem Opfer nahestehenden Person, so ist die Strafe Freiheitsstrafe von einem Jahr bis zu zehn Jahren.

(Quelle: <https://dejure.org/gesetze/StGB/238.html>, Stand Oktober 2021)

*Wir verwenden das Gender-Sternchen (\*), um deutlich zu machen, dass es eine ganze Bandbreite an Geschlechter-Identitäten gibt. Viele Menschen können oder wollen sich nicht mit dem Geschlecht identifizieren, das ihnen bei Geburt zugewiesen wurde.*