

Das Stalking-Tagebuch – Tipps und Anmerkungen

Stalking – die unterschätzte Gefahr

Stalking bedeutet das wiederholte Verfolgen, Nachstellen oder penetrante Belästigen einer Person. Stalking ist eine Straftat und hat vielfältige Erscheinungsformen. Um ihrem Opfer nahe zu kommen und den Kontakt zu ihm zu halten, zeigen sich die Stalker:innen sehr erfindungsreich.

Selbsthilfe-Tipps für Stalking-Opfer

1. Teilen Sie der oder dem Stalkenden einmalig unmissverständlich mit, dass Sie keinen Kontakt mit ihr oder ihm möchten.
2. Bleiben Sie konsequent und ignorieren Sie die oder den Stalkenden, d. h. lassen Sie sich auf keine Telefonate, Gespräche oder Treffen ein.
3. Informieren Sie Familie, Freund:innen und Arbeitskolleg:innen. Denn eine geschaffene Öffentlichkeit schreckt die Täter:innen meist ab.
4. Holen Sie sich psychologische, juristische oder andere Unterstützung, denn gemeinsam sind Sie stärker.
5. Gehen Sie nach einem Vorfall unbedingt zur Polizei und lassen Sie ein Protokoll aufnehmen. Dort können Sie sich auch über Schutzvorkehrungen informieren.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter: <https://weisser-ring.de/tipps-gegen-stalking>

Außerdem können Sie Kontakt zu den ehrenamtlichen Opferhelferinnen und -helfern des WEISSEN RINGS aufnehmen. Dies können Sie über die Außenstellen vor Ort oder über das Opfer-Telefon (116 006) oder über die Onlineberatung (<https://weisser-ring.de/hilfe-fuer-opfer/onlineberatung>) tun. Die für Sie zuständige Außenstelle finden Sie unter: <https://weisser-ring.de/hilfe-fuer-opfer/hilfe-vor-ort>.

Sicherung von Beweisen bei Stalking-Vorfällen auf Smartphones:

Erstellen eines eigenen Ordners:

Alle relevanten Beweise (Nachrichten, Screenshots, Fotos, Anrufe) in einem separaten Ordner sammeln.

- So vermeidet man auch, ständig mit den belastenden Inhalten konfrontiert zu werden.

Schutz der Dateien:

Den Ordner oder einzelne Dateien mit Sicherheitsmaßnahmen wie Passwort, FaceID oder Fingerabdruck schützen.

- Dies stellt sicher, dass Dritte keinen Zugriff auf die Beweise haben.

Regelmäßige Datensicherungen:

Regelmäßige Backups der gesicherten Beweise durchführen (z. B. über Cloud-Dienste oder externe Speicher).

- So geht keine wichtige Information verloren, auch wenn das Smartphone beschädigt wird oder verloren geht.

Diese Maßnahmen helfen, Beweise systematisch zu sichern und vor Verlust oder Manipulation zu schützen.

Rechtssichere Screenshots:

Um Screenshots möglichst gut als Beweise zu sichern, beachten Sie bitte die Hinweise, die Sie bei unserem Netzwerkpartner HateAid nachlesen können: <https://hateaid.org/rechtssichere-screenshots/>

Das Stalking-Tagebuch

Von

Vor- und Nachname

Anschrift

Datum	Uhrzeit	Vorfall ¹ Was? Wer? Wo?	Zeug:innen ² Mit Erreichbarkeit	Reaktionen ³ (körperlich/psychisch) Was? Wann?	Beweise ⁴ Was? Wo?

¹ Was ist vorgefallen? Wer hat was gemacht und wo fand der Vorfall statt?

² Wer hat den Vorfall mitbekommen? Gibt es Zeug:innen, die den Vorfall bestätigen können? Wie sind diese erreichbar?

³ Gibt oder gab es gesundheitliche Reaktionen (körperlicher oder psychischer Art)? Wann sind diese aufgetreten?

⁴ Konnten Beweise festgehalten werden? Wo sind diese hinterlegt?