

„Raus aus diesem Ausgeliefertsein war ein steiniger Weg“,

gesteht Birgit N. Die 36-Jährige führt heute ein selbstbestimmtes Leben und ist glücklich.



© iStockphoto/ppco_bw

So hilft der WEISSE RING konkret:

Wir unterstützen Sie dabei, die Situation zu bewältigen, und stehen an Ihrer Seite durch beispielsweise

- persönlichen Beistand und Beratung
- Vermittlung ins Hilfesystem
- Begleitung zu Gerichts- und Behördenterminen.

Wir unterstützen Sie bei der Durchsetzung des Gewaltschutzgesetzes und zeigen, welche rechtlichen Mittel es gibt, zum Beispiel

- Annäherungsverbote
- die Untersagung von Anrufen oder Textnachrichten.

Daneben haben wir in bestimmten Fällen auch finanzielle Hilfsmöglichkeiten. Beispiele hierfür sind die Unterstützung bei

- einer Wohnungssicherung
- einer Namensänderung.

Wenn Helfen andere wieder stark macht

Der WEISSE RING hilft Betroffenen schnell und direkt. Rund 3.000 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind in knapp 400 Außenstellen vor Ort im Einsatz, die menschlichen Beistand leisten, zuhören und beraten.

Nicht immer finden Kriminalitätsoffer alleine zu uns. Deshalb danken wir allen, die Betroffene auf unsere vielfältigen Hilfsmöglichkeiten aufmerksam machen. Da sich unsere Arbeit komplett aus Spenden finanziert, freuen wir uns über Ihre Unterstützung und aktive Mithilfe.

Für noch mehr Unterstützung

Wenden Sie sich bei einer akuten Bedrohung an die Polizei. Konkrete Hilfe erhalten Sie während und nach den Übergriffen auch von Stalking-Beratungsdiensten, Trauma- und Opferberatungszentren und Psychotherapeuten. Wir vermitteln Ihnen entsprechende Anlaufstellen in Ihrer Nähe.

Seit 1976 an der Seite der Opfer.

Bundesweit für Sie vor Ort,
am Opfer-Telefon 116 006 und
in der Onlineberatung www.weisser-ring.de

WEISSER RING e. V.
Bundesgeschäftsstelle
Weberstraße 16 • 55130 Mainz • Germany
info@weisser-ring.de • www.weisser-ring.de
www.facebook.com/weisserring
www.youtube.com/weisserringev
www.instagram.com/weisser_ring

** Aufgrund der weit überwiegenden Anzahl an männlichen Tatverdächtigen, wird das generische Maskulin verwendet. Wertfrei sind damit alle Geschlechter gemeint.

 **WEISSER RING**

Wir helfen Kriminalitätsoffern.



Die unterschätzte Gewalt: Stalking

Hilfe und Auswege aus der Situation

Nachstellungen, die das Leben einschränken

Stalking ist eine Straftat. Der Begriff bezeichnet das vorwärtliche und wiederholte Verfolgen, Bedrohen sowie penetrante Belästigen einer Person gegen ihren Willen über einen langen Zeitraum.

Die Nachstellungen schränken nicht nur die Lebensqualität, die Privatsphäre und den Alltag ein, sondern sorgen für ein Gefühl der Ohnmacht und des Ausgeliefertseins. Hinter jedem Stalkingfall steht eine ganz persönliche Leidensgeschichte so wie die von Birgit N.*

Die große Liebe wurde zum Albtraum

Kurz nach der Trennung begann für Birgit N. das Stalking durch ihren Ex-Partner. Ständig rief er sie an oder hinterließ Nachrichten auf der Mailbox. Zwischen Liebesbeteuerungen und Entschuldigungen musste sich die 36-Jährige wüste Beleidigungen, Verleumdungen und Bedrohungen anhören. Mit der Zeit wurde ihr Stalker aggressiver. Er lauerte ihr regelmäßig nach Feierabend auf oder wartete direkt vor der Wohnung auf sie.

Aus Angst zog sie mehrmals um, ihr Peiniger spürte sie immer wieder auf. Das Gefühl wuchs, ihm schutzlos ausgeliefert zu sein. Gleichzeitig schrumpfte ihr soziales Umfeld, das ihr nicht mehr glaubte.

* Name von der Redaktion geändert

„Seit über zwei Jahren leide ich unter dem Stalking durch meinen Ex-Partner.“

Birgit N.

Es geht um Kontrolle, Macht und Aufmerksamkeit

Stalking kann jeden treffen, überdurchschnittlich oft leiden Frauen darunter. Zu 80 % sind die Tatpersonen männlich und kommen meist aus dem privaten Umfeld. Häufig sind es ehemalige Lebens- oder Ehepartner**, aber auch flüchtige Bekannte wie Nachbarn, Kollegen oder völlig Fremde. Stalking ist kein einmaliges Geschehen, sondern ein Prozess. Um ihrem Opfer nahe zu sein und den Kontakt zu ihm zu halten, zeigen sich Stalker äußerst erfindungsreich.

Stalker nutzen dabei vermehrt digitale Technik wie Spyware, Ortungsgeräte, Soziale Medien und weitere Onlinedienste. Gerade das Internet erweitert die Möglichkeiten von Stalking enorm, da es anonym, zeit- und ortsunabhängig verfügbar ist.

Stalking macht krank

Betroffene fühlen sich oft hilflos und ganz auf sich allein gestellt. Das belastet und macht krank. Betroffene leben permanent in Angst und leiden unter akutem Stress, was sich auf Körper und Psyche auswirken kann. Hier werden Symptome und Krankheiten durcheinandergeworfen, daher würde ich die Reihenfolge anpassen: Schlafstörungen, Magen-Darm-Problemen oder Herz-Kreislauf-Beschwerden können die Folge sein. Schlimmstenfalls entwickeln sich Depressionen bis hin zu Suizidgedanken. Bei tätlichen Angriffen des Stalkers kann es außerdem zu Körperverletzungen kommen.

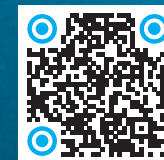
Wichtige Tipps für Ihren Selbstschutz

Je früher Sie sich als Betroffene bzw. Betroffener wehren und sich Hilfe holen, um so eher wird die stalkende Person die Verfolgungen und Nachstellungen einstellen.

- Teilen Sie dem Stalker einmalig unmissverständlich mit, dass Sie keinen Kontakt mit ihm möchten.
- Bleiben Sie konsequent und ignorieren Sie den Stalker, lassen Sie sich auf keine Telefonate, Gespräche oder letzte Treffen ein.
- Informieren Sie Familie, Freunde und Arbeitskollegen. Denn je öffentlicher das Stalking wird, umso mehr schreckt es die Täter von weiteren Handlungen ab.
- Sammeln Sie Beweismaterial und dokumentieren Sie z. B. unerwünschte Anrufe, Nachrichten, Kontaktaufnahmen, Nachstellungen etc. Nutzen Sie dafür ein Tagebuch.
- Holen Sie sich psychologische, juristische oder andere Unterstützung, beziehen Sie Ihr persönliches Umfeld mit ein – denn gemeinsam sind Sie stärker.

Zusammen Auswege finden

Birgit N. hat sich hilflos an eine Außenstelle des WEISSEN RINGS gewendet und einen Gesprächstermin vereinbart. Einfühlsam stand ihr dort eine professionell ausgebildete ehrenamtliche Opferhelferin zur Seite. Sie ermutigte Birgit N., die Vorfälle zu dokumentieren und begleitete sie u. a. dabei, eine Anzeige gegen ihren Peiniger zu erstatten. Dank der gesammelten Beweise fühlte sich die 36-Jährige sicher genug, um zur Polizei zu gehen.



Weitere Informationen erhalten Sie hier.