



# Stalking

Wie sich Betroffene von Belästigung  
und Bedrohung schützen können



**Niedersachsen**

	SEITE
1 ___ Einleitung	3
2 ___ Was ist eigentlich Stalking?	4
___ Mögliche Handlungen von Stalker*innen	5
3 ___ Wer sind die Täter*innen und was wollen sie?	7
___ Mögliche Motive von Stalker*innen	8
4 ___ Was tun gegen Cyber-Stalking?	9
5 ___ Welche Folgen hat Stalking für die Betroffenen?	12
6 ___ Welche rechtlichen Möglichkeiten gibt es für Betroffene?	13
___ Zivilrechtlicher Schutz	13
___ Kosten	14
___ Strafrechtlicher Schutz	14
___ Kosten	17
7 ___ Was können Betroffene selbst tun?	18
8 ___ Was können Berater*innen tun?	21
9 ___ Wo gibt es Hilfen und weitere Informationen?	22

## 1 — Einleitung

Stalking ist eine Form der Gewaltausübung und eine Straftat, die in § 238 des Strafgesetzbuchs (StGB) als Nachstellung gesetzlich verankert ist. Die Nachstellung, gemeinhin auch als Stalking bekannt, gehört zu den Straftaten gegen die persönliche Freiheit. Stalking ausgesetzt zu sein, führt für betroffene Personen oftmals zu einer erheblichen Einschränkung ihrer Lebensqualität bis hin zu Todesängsten. Betroffene erleben häufig über einen langen Zeitraum hinweg, wie ihre alltäglichen Freiheiten immer weiter eingeschränkt werden und sie ihren Alltag vermehrt danach ausrichten, Kontakt zu der stalkenden Person zu vermeiden. In der Konsequenz reagieren viele Betroffene mit starken psychischen Belastungssymptomen: Angst, Unruhe, Schlaflosigkeit, Depressionen. Schlimmstenfalls kommt es zu einer Traumatisierung mit langen Folgewirkungen.

Durch die zunehmende öffentliche Diskussion über Stalking werden immer mehr Betroffene ermutigt, sich professioneller Unterstützung und Hilfe anzuvertrauen.

Eine adäquate Beratung zum Thema Stalking setzt unter anderem Kenntnisse über die Definition, Hintergründe, rechtlichen Regelungen und Unterstützungsmöglichkeiten voraus.

**Diese Broschüre, die als Arbeitsmaterial für die Beratungspraxis gedacht ist, kann auch Betroffenen von Stalking Hilfestellung geben.**

## 2. Was ist eigentlich Stalking?

Der Begriff Stalking kommt aus der englischen Jagdsprache und bedeutet so viel wie „sich anpirschen“ oder „sich anschleichen“. Eine konkrete Übersetzung für diesen Begriff gibt es in der deutschen Sprache nicht. Stalker\*innen sind Personen, die gegen den Willen einer anderen, ihnen oftmals nahestehenden Person, den ständigen Kontakt zu dieser suchen, um Macht und Kontrolle über die Person zu erlangen. Dies äußert sich durch immer wiederkehrende, maßlose Belästigungen in unterschiedlicher Intensität und Ausprägung, die das Leben der betroffenen Person sehr stark beeinflussen und belasten. Es ist ein komplexes Verhaltensmuster mit verschiedenen Handlungen, das das Stalking ausmacht.

Eine 2013 in der EU durchgeführte repräsentative Studie zur Gewalt gegen Frauen ergab, dass

- jede fünfte Befragte seit dem Alter von 15 Jahren eine Form des Stalkings erlebt hat.
- 5 Prozent der Befragten aktuell unter Stalking leiden.
- jede zehnte Befragte von einem früheren Partner bzw. einer früheren Partnerin gestalkt wurde.

2018 gab die WEISSER RING Stiftung zudem eine Studie bei dem Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim zum Thema Stalking in Auftrag.

10,8 Prozent der befragten Mannheimer Bürger\*innen gaben dort an, im Jahr 2018 von Stalking betroffen

gewesen zu sein. Dabei sind Frauen mit einem Anteil von 14,4 Prozent deutlich häufiger betroffen gewesen als Männer (5,1 Prozent).

Die Dunkelziffer der von Stalking betroffenen Personen dürfte allerdings weitaus höher liegen. Die Täter\*innen verfolgen, beobachten und/oder belästigen ihre Opfer wiederholt auf unzumutbare Art und Weise über Monate oder auch Jahre. So äußerte in der EU-Studie jede fünfte Befragte, der nachgestellt wurde, dass das Stalking länger als zwei Jahre andauerte.

### Mögliche Handlungen von Stalker\*innen:

- ständige Telefonanrufe (Telefonterror).
- häufiges Anrufen und Hinterlassen von Nachrichten, bis das Limit der Mailbox erreicht ist.
- massenhaftes Zusenden oder Hinterlassen von Briefen, E-Mails und Nachrichten.
- ständige Belästigung im Internet/Cyber-Stalking.
- unerwünschtes Beschenken mit Blumen usw..
- Warenbestellungen auf den Namen der betroffenen Person.
- Ausspionieren des gesamten Tagesablaufes der betroffenen Person, des Umgangskreises und auch der persönlichen Daten.
- Miteinbeziehen der Angehörigen, Freund\*innen, Kolleg\*innen.

**Die Täter\*innen verfolgen, beobachten und/oder belästigen ihre Opfer wiederholt auf unzumutbare Art und Weise über Monate oder auch Jahre.**

Ein wesentlicher Anhaltspunkt für Stalking ist das subjektive Empfinden der Betroffenen.

- ständiges Auflauern und Verfolgen der betroffenen Person an jedem denkbar möglichen Aufenthaltsort (Arbeitsplatz, Supermarkt, Wohnung, usw.).
- Sachbeschädigungen an Tür, Briefkasten, Auto, etc..
- Eindringen in die Wohnung, aufs Grundstück.
- Körperverletzungen.

Die Handlungsweisen enthalten oft vermeintliche Liebesäußerungen mit obszönen Inhalten und Drohungen bzw. Beschimpfungen, die zunehmend in terrorisierender Art und Weise ausgeübt werden. Insbesondere wenn Stalking durch den Ex-Partner oder die Ex-Partnerin ausgeübt wird, kommt es gehäuft zur Verwirklichung der Drohungen und massiven Straftatbeständen.

Die Übergänge von belästigenden Handlungen bis hin zum Stalking sind fließend. Ein wesentlicher Anhaltspunkt für Stalking ist das subjektive Empfinden der Betroffenen.

Fühlt sich die betroffene Person durch die Aktivitäten der stalkenden Person in ihrem Alltag stark beeinträchtigt, so kann davon ausgegangen werden, dass dringend professionelle Unterstützung benötigt wird.

## 3. Wer sind die Täter\*innen und was wollen sie?

Oft sind Stalker\*innen für die Betroffenen keine unbekanntenen Personen. Sie sind entweder (ehemalige) Intimpartner\*innen, flüchtige Bekannte, Arbeitskolleg\*innen oder Freund\*innen. Am häufigsten sind es ehemalige Partner oder Partnerinnen!

Grundsätzlich kommen alle Täter-Opfer-Konstellationen in Frage. Allerdings sind die stalkenden Personen zu ca. 86 Prozent Männer und die von Stalking Betroffenen zu ca. 87 Prozent Frauen.

Fast alle Frauen werden von Männern gestalkt. Soweit Männer Opfer von Stalking werden, werden diese gleichermaßen von Frauen und Männern gestalkt.

Die Beweggründe stalkender Menschen sind sehr vielfältig. Sie können variieren oder sich im Laufe der Zeit verändern.

### Mögliche Motive von Stalker\*innen:

- Er/Sie möchte seine ehemalige Partnerschaft zur betroffenen Person wiederaufleben lassen oder sich an ihr rächen.
- Er/Sie ist geradezu zwanghaft darauf aus, andere Menschen zu kontrollieren und Macht über sie auszuüben.
- Er/Sie fühlt sich selbst als Opfer und unterstellt der betroffenen Person, sie würde ihn verfolgen und belästigen.
- Er/Sie ist verliebt in die jeweilige Person und versucht diese für sich zu gewinnen.

So wie sich die Motive der stalkenden Person verändern können, so kann sich auch zunehmend die Art und die Intensität ihrer Handlungen ändern. Betroffene werden immer häufiger und schlimmer belästigt.



## 4. Was tun gegen Cyberstalking?

Beim Cyberstalking wird die betroffene Person durch die Nutzung von Internet, E-Mails, Intranet oder anderer elektronischer Medien verfolgt oder belästigt. Aufgrund der Verbreitung und Selbstverständlichkeit der Nutzung dieser Technologien sollte dem Thema Cyberstalking besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden.

### Ausdrucksformen von Cyberstalking können sein:

- unangemessene und permanente Kontaktaufnahmen durch E-Mail, über soziale Netzwerke wie Facebook, Twitter oder WhatsApp und über Blogs.
- Kontaktaufnahme unter vorgetäuschter Identität;
- Sammeln und Verbreiten von privaten Informationen oder Bildern gegen den Willen der betroffenen Person.
- Identitätsdiebstahl, Fake-Einträge oder Fake-Accounts im Internet (z.B. durch Hacken eines Facebook-Accounts).
- systematisches Verfolgen und Ausspionieren der Internetaktivitäten der betroffenen Person und Recherche nach privaten Informationen.
- Ausspionieren, Manipulieren oder Schädigen von Passwörtern, Computern, E-Mail-Konten oder Websites der betroffenen Person.

Das Internet ist ein niedrigschwelliger Raum für Stalkinghandlungen, da die Kontaktaufnahme anonym, kostenlos und unabhängig von Zeit und Ort erfolgen kann.

- Kontrollieren von Statusmeldungen, Foto-Uploads u. ä. von Freund\*innen, Bekannten und Familie der betroffenen Person, um Informationen zu sammeln.
- Warenbestellungen auf den Namen der betroffenen Person.

Cyberstalking tritt sowohl als eigenständiges Phänomen als auch als Teil eines vielschichtigen Stalking-Geschehens auf. Cyberstalking zeichnet sich durch einige negative Besonderheiten aus, die das Entstehen und Eskalieren des Stalkingverhaltens begünstigen können. Beispielsweise können über das Internet Dritte mit einbezogen werden und die Betroffenen öffentlichkeitswirksam bloßgestellt werden. Das Internet ist ein niedrigschwelliger Raum für Stalkinghandlungen, da die Kontaktaufnahme anonym, kostenlos und unabhängig von Zeit und Ort erfolgen kann. Dadurch entsteht oftmals der Eindruck einer allgegenwärtigen Bedrohung bei Betroffenen.

Cyberstalking geht oft von Partner\*innen oder Ex-Partner\*innen aus. Insbesondere in Trennungssituationen oder nach Trennungen benutzen diese technische Hilfsmittel, um Kontrolle und Macht auszuüben, indem sie z.B. Informationen sammeln, um die betroffene Person öffentlich bloßzustellen oder sie auszuspionieren. Dies geschieht häufig über sogenannte Spionage-Apps.

## Wie funktionieren Spionage-Apps?

Über Spionage-Apps können Stalker\*innen Telefonate abhören, gespeicherte Informationen, wie z.B. Fotos und Videos von einem Smartphone, an andere weiterleiten sowie Chatverläufe von Programmen, wie z.B. WhatsApp, mitlesen. Auch Computer oder Tablets lassen sich mit Hilfe sogenannter Spy-Apps ausspionieren.

Damit Informationen abgefangen werden können, muss die App zunächst auf dem Handy oder Computer installiert worden sein. Dies geschieht häufig heimlich und ohne das Einverständnis der betroffenen Person. Das geht entweder, indem die stalkende Person direkt Zugriff auf das entsprechende technische Gerät hat, oder indem sie die Spionage-Programme per E-Mail verschickt. Die Programme werden dann automatisch installiert, wenn die E-Mail oder der Anhang geöffnet wird. Es ist leider nicht immer erkennbar, ob eine Spy-App installiert wurde. Mögliche Hinweise können jedoch sein:

- \_\_\_\_\_ Die Akkuleistung des Gerätes nimmt ab.
- \_\_\_\_\_ Das Gerät verbraucht auf einmal besonders viel Datenvolumen.
- \_\_\_\_\_ Ein neues, unbekanntes Programm taucht plötzlich auf dem Gerät auf.
- \_\_\_\_\_ Die stalkende Person weiß Dinge, die ihr nicht erzählt wurden, aber über die mit anderen per Messenger-Dienst oder E-Mail gesprochen wurde.

**Das heimliche Installieren sogenannter Spy-Apps ist eine Straftat – auch in Beziehungen – und kann zur Anzeige gebracht werden.**

Die psychischen, physischen und/oder sozialen Folgen bzw. Beeinträchtigungen können für die Betroffenen sehr gravierend sein.

Das Leben der Betroffenen verändert sich bei länger andauerndem Stalking zunehmend. Ihre Lebensqualität kann sich sehr stark mindern und die psychischen, physischen und/oder sozialen Folgen bzw. Beeinträchtigungen können für die Betroffenen sehr gravierend sein:

- Sie haben Angst.
- Sie fühlen sich hilflos, schutzlos und verzweifelt.
- Sie wissen nicht, was sie noch tun sollen und können, um aus der Situation herauszukommen.
- Sie fühlen sich ständig beobachtet und verfolgt. Nicht einmal mehr zu Hause in der eigenen Wohnung fühlen sie sich sicher und geborgen.
- Sie möchten Kinder, Freunde, Verwandte etc. schützen und isolieren sich dadurch zunehmend von ihrem sozialen Umfeld.
- Sie versuchen alle Orte zu meiden, an denen sich die stalkende Person aufhalten könnte, z.B. Café, Fitnessstudio etc.
- Sie ziehen sich aus der digitalen Welt und dem sozialen Umfeld zurück.
- Ihre Leistungsfähigkeit nimmt ab und dies hat beispielsweise Auswirkungen auf den Arbeitsplatz.
- Sie leiden unter körperlichen und psychischen Folgen wie Schlafstörungen, Angstzuständen, Reizbarkeit, allgemeinem Unwohlsein, Depressionen und vielem mehr.
- Sie können kaum anderen Personen vertrauen, solange die stalkende Person sich nicht zu erkennen gibt.

## 6. Welche rechtlichen Möglichkeiten gibt es für Betroffene?

Die vielen verschiedenen Verhaltensweisen, die das Stalking auszeichnen, werden je nach Erheblichkeit und verletztem Rechtsgut ggf. von verschiedenen Rechtsnormen erfasst. Grundsätzlich besteht für die Betroffenen die Möglichkeit, sich sowohl zivilrechtlich als auch strafrechtlich gegen Stalking zur Wehr zu setzen. Die verschiedenen Wege werden im Folgenden aufgezeigt.

**Grundsätzlich besteht für die Betroffenen die Möglichkeit, sich sowohl zivilrechtlich als auch strafrechtlich gegen Stalking zur Wehr zu setzen**

### Zivilrechtlicher Schutz

Nach § 1 Gewaltschutzgesetz (GewSchG) können Schutzanordnungen erwirkt werden, die Stalker\*innen weiteres Nachstellen oder Belästigen verbieten sollen. Die betroffene Person kann eine entsprechende Anordnung vor dem Familiengericht (Amtsgericht) beantragen. Kann sie ein besonderes Eilbedürfnis glaubhaft machen, entscheidet das Familiengericht auf Antrag im Wege der einstweiligen Anordnung. Beispielsweise darf die stalkende Person

- sich nur bis auf einen bestimmten Abstand zur Person oder deren Wohnung nähern.
- sich nicht mehr an vom Opfer oft besuchten Orten aufhalten (z.B. Fitnessstudio, Arbeitsplatz).
- keinen Kontakt mehr zu der Person per Telefon, E-Mail, Post, SMS, Sozialen Medien etc. oder auch persönlich aufnehmen.

Die Anordnungen können je nach Fall angepasst, kombiniert und ergänzt werden.

**Mittellosen antragstellenden Personen kann auf vorab gestellten Antrag Verfahrenskostenhilfe gewährt werden.**

Sollte die stalkende Person anschließend gegen eine Anordnung des Gerichtes verstoßen, begeht sie damit eine Straftat nach § 4 Gewaltschutzgesetz und kann zu einer Geld- oder Freiheitsstrafe verurteilt werden (s. strafrechtlicher Schutz).

### **Kosten**

Die Kosten des Verfahrens kann das Gericht den Beteiligten nach billigem Ermessen auferlegen. Dabei kann es berücksichtigen, wenn eine beteiligte Person durch grobes Verschulden Anlass für das Verfahren gegeben hat.

Mittellosen antragstellenden Personen kann auf vorab gestellten Antrag Verfahrenskostenhilfe gewährt werden.

### **Strafrechtlicher Schutz**

Seit 2007 gibt es in Deutschland eine eigenständige Strafvorschrift zum Schutz vor Stalking, das im Strafgesetzbuch als Nachstellung bezeichnet wird. Diese Regelung des § 238 StGB ist letztmalig im Jahr 2021 erweitert worden. Seitdem reicht es aus, dass das Verhalten der stalkenden Person geeignet ist, die Lebensgestaltung des Opfers nicht unerheblich zu beeinträchtigen. Zudem wurde der Straftatbestand um einen Katalog von besonders schweren Fällen erweitert. Liegt ein solcher besonders schwerere Fall vor, wird die Nachstellung mit einer Freiheitsstrafe von

drei Monaten bis zu fünf Jahren bestraft. Ein besonders schwerer Fall liegt unter anderem in der Regel vor, wenn der Täter durch die Tat eine Gesundheitsschädigung des Opfers, eines Angehörigen des Opfers oder einer anderen dem Opfer nahestehenden Person verursacht oder dem Opfer durch eine Vielzahl von Tathandlungen über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten nachstellt.

Daneben kann das Verhalten von Stalker\*innen auch noch andere Straftatbestände erfüllen, insbesondere:

- § 123 StGB bei Hausfriedensbruch,
- § 164 StGB bei falscher Verdächtigung,
- § 184 StGB bei Verbreitung intimer pornografischer Fotos,
- §§ 185 ff. StGB bei Beleidigung / Übler Nachrede / Verleumdung,
- §§ 201 ff. StGB bei Verletzung des persönlichen Lebens- und Geheimnisbereichs,
- § 223 StGB bei Körperverletzung,
- § 239 StGB bei Freiheitsberaubung,
- § 240 StGB bei Nötigung,
- § 241 StGB bei Bedrohung,
- § 242 StGB bei Diebstahl,
- § 303 StGB bei Sachbeschädigung,
- § 4 GewSchG bei Verstoß gegen die gerichtliche Anordnung.

Wenn Anzeichen für eine Straftat vorliegen, sollte bei der Polizei, der Staatsanwaltschaft oder beim Amtsgericht Strafanzeige erstattet werden. Dabei bietet es sich an, vorhandene Beweismittel vorzulegen. Polizei und Staatsanwaltschaft werden nach Prüfung des Sachverhalts die möglichen und nötigen Maßnahmen von Amts wegen ergreifen.

Dennoch ist die Mitarbeit von Betroffenen wichtig, um die Ermittlungen zum erfolgreichen Abschluss zu bringen. Anderenfalls ist der erforderliche und ohnehin schwierige Nachweis des strafrechtlich erheblichen Verhaltens kaum zu erbringen.

Betroffene müssen damit rechnen, bei der Polizei und später, im Falle einer Anklage, auch bei Gericht als Zeug\*in auszusagen. Dabei kann das Gericht bei einer entsprechenden Schutzbedürftigkeit Maßnahmen wie z.B. den Ausschluss der Öffentlichkeit oder die Aussage in Abwesenheit des Angeklagten beschließen.

Zu beachten ist, dass die strafrechtliche Verfolgung mancher Delikte (z.B. bei Hausfriedensbruch, Beleidigung und grundsätzlich auch bei einfacher Körperverletzung) einen von der verletzten Person zu stellenden Strafantrag innerhalb von drei Monaten nach Bekanntwerden der Tat und tatbeteiligter Person voraussetzt.

Bei bestimmten Delikten (z.B. vorsätzliche oder gefährliche Körperverletzung, Nachstellung, Verstoß gegen



§ 4 Gewaltschutzgesetz) besteht für Verletzte die Möglichkeit, sich der Anklage der Staatsanwaltschaft als Nebenkläger\*in anzuschließen. Dadurch können im Strafverfahren mehr Rechte beansprucht und das Verfahren in einem gewissen Rahmen beeinflusst werden.

Daneben besteht die Möglichkeit einer psychosozialen Prozessbegleitung. Diese umfasst eine qualifizierte Betreuung, Informationsvermittlung und Unterstützung im Strafverfahren. Prozessbegleitung ist ein zusätzliches Angebot, um die individuelle Belastung der Opfer zu reduzieren. Sie ersetzt nicht die rechtliche Beratung durch eine Anwältin oder einen Anwalt.

### Kosten

Die Kosten des strafrechtlichen Verfahrens muss die antragstellende Person im Gegensatz zum zivilrechtlichen Verfahren nicht tragen. Dies gilt unabhängig davon, ob die stalkende Person verurteilt wird oder nicht. Anderes gilt für die Auslagen einer Nebenklägerin bzw. eines Nebenklägers, d.h. für die Hinzuziehung einer Rechtsanwältin oder eines Rechtsanwaltes. Im Falle der Nebenklage kann für die Hinzuziehung einer Rechtsanwältin oder eines Rechtsanwaltes unter bestimmten Voraussetzungen Prozesskostenhilfe gewährt werden.

Die Inanspruchnahme psychosozialer Prozessbegleitung ist bei Stalking in Niedersachsen in der Regel kostenlos.

**Die Inanspruchnahme psychosozialer Prozessbegleitung ist bei Stalking in Niedersachsen in der Regel kostenlos.**

## 7. Was können Betroffene selbst tun?

Unter Zeug\*innen oder per Einschreiben teilen Sie dem\*der Stalker\*in mit, dass kein Kontakt erwünscht ist und dass derartiges Verhalten unterlassen werden soll.

Im Idealfall sollte der stalkenden Person sofort, unmissverständlich und am besten unter Zeug\*innen oder per Einschreiben klargemacht werden, dass kein Kontakt erwünscht ist und dass derartiges Verhalten unterlassen werden soll. Dieses sollte der erste und letzte persönliche Kontakt sein. Darüber hinaus gibt es folgende Reaktionsmöglichkeiten:

- eine Gewalt- oder Opferberatungsstelle aufsuchen, die Betroffene kompetent über weitere Maßnahmen informieren und unterstützen kann (*siehe Übersicht auf letzter Seite*).
- mit Freund\*innen, Verwandten, Kolleg\*innen, Nachbar\*innen etc. über die eigene Situation reden, um zu verhindern, dass diese Personen auf Nachfrage der stalkenden Person Informationen herausgeben.
- sich bei der Suche nach Hilfe von niemanden wegschicken oder mit den Worten: „Das ist doch nicht so schlimm!“ abspesen lassen.
- alle möglichen Beweise über das Stalking aufheben bzw. speichern oder – wenn nicht möglich – einen Screenshot machen (z.B. bei Nachrichten über Handy, Soziale Medien, Anrufbeantworter, E-Mails, Briefe, Geschenke mit Grußkarten usw.).
- mögliche Beweise mit einem aktuellen Datumsbezug (z.B. Tageszeitung) fotografieren, wenn es Schwierigkeiten gibt, bestimmte Beweise (wie Blumen, etc.) aufzubewahren.
- zusätzlich in einem Stalking-Tagebuch oder in einer App den Ort, Datum, Uhrzeit, die Aktionen selbst

- oder Sonstiges notieren, wodurch der Stalking-Verlauf rekonstruiert werden und bei rechtlichen Schritten als Beweismittel(kette) dienen kann.
- Augen- und/oder Ohrenzeug\*innen (z.B. Nachbar\*innen) suchen, die Aktionen der stalkenden Person bestätigen können.
  - bei Telefonterror eine Fangschaltung bzw. eine geheime Telefonnummer bei der Telefongesellschaft beantragen.
  - einen Anwalt bzw. eine Anwältin aufzusuchen und nach Absprache eine einstweilige Anordnung beim Familiengericht zu beantragen oder ggf. eine Strafanzeige bei der Polizei erstatten.
  - den eingeschlagenen Weg konsequent weiterverfolgen, weil Zögerungen oder Rückzüge von Stalker\*innen falsch interpretiert werden könnten;
  - unter Umständen medizinische und psychologische Hilfestellen aufsuchen.

### Was können Betroffene besonders bei Cyberstalking tun?

Die aufgelisteten Hinweise gelten auch für Cyberstalking. Darüber hinaus ist es im Bereich des Cyberstalkings wichtig, die technische Sicherheit zu erhöhen. Dafür können folgende Schritte hilfreich sein:

- die Standort-Einstellung auf den Geräten überprüfen und ggf. deaktivieren.

- das eigene Smartphone nach Apps durchsuchen, die unbekannt sind und diese gegebenenfalls löschen.
- Passwörter regelmäßig ändern, besonders bei sensiblen Accounts, wie dem Bank-Account, dem Account des Mobilfunkanbieters oder dem E-Mail-Account sowie bei Online-Versandhändlern, wobei darauf geachtet werden sollte, sichere Passwörter zu nutzen und diese geheim zu halten.
- im Zweifel neue Accounts erstellen, mit denen E-Mails geschrieben werden können und welche für die Anmeldung bei sozialen Netzwerken, Online-Banking etc. genutzt werden können. Gegebenenfalls sollte auch eine neue Handynummer beantragt werden.
- wenn möglich, eine sogenannte Zwei-Faktor-Authentifizierung einrichten.
- Webcam und die Kamera am Smartphone abkleben.

## 8. Was können Berater\*innen tun?

Für die adäquate Intervention bei Stalking-Fällen gibt es keine spezielle Leitlinie – folgende Punkte sind in der Beratungspraxis behilflich:

- Jeder Stalking-Fall ist individuell und bedarf einer individuellen Strategie!
- Der Schutz bzw. das Wohl von Betroffenen und ggf. ihrer Kinder hat immer höchste Priorität!
- Stellen Sie Aussagen von Betroffenen nicht in Frage.
- Fördern Sie, dass die Betroffenen Sie regelmäßig aufsuchen. Darüber bekommen Sie einen besseren Einblick in den Fall und intervenieren effektiver.
- Hilfreich ist, die stalkende Person so genau wie möglich einzuschätzen, um abzuwägen, welche Interventionsmaßnahmen für den speziellen Fall wirklich sinnvoll sind und welche nicht. Durch das Rekonstruieren der Stalking-Aktionen beispielsweise mit Hilfe eines Stalking-Tagebuchs oder einer App zur Dokumentation der Vorfälle wird das möglich.
- Helfen Sie den Betroffenen bei der Durchsetzung ihrer Interessen. Kooperationen zwischen Beratungsstelle, Polizei und Justiz mit zusätzlicher Amtswegbegleitung sind dabei vorteilhaft.
- Bei der „Stiftung Opferhilfe Niedersachsen“, beim „Weißen Ring“ oder anderen Opferhilfestellen lässt sich oftmals eine finanzielle Unterstützung für die Betroffenen erwirken, da durch die rechtlichen Maßnahmen Kosten entstehen können.

**Jeder Stalking-Fall ist individuell und bedarf einer individuellen Strategie!**

## 9. Wo gibt es Hilfe und weitere Informationen?

### Anlaufstellen in Niedersachsen:

- Polizeilicher Notruf 110
- Frauenhäuser, Gewaltberatungsstellen und Beratungs- und Interventionsstellen (BISS):  
<https://t1p.de/nds-gewalt>
- Opferhilfebüros:  
<https://ogy.de/opferhilfe>
- Weißer Ring: <https://niedersachsen.weisser-ring.de>
- Rechtsberatung bei einer Anwältin bzw. einem Anwalt oder der Rechtsantragstelle in Gerichten
- Fachstelle Opferschutz:  
<https://www.opferschutz-niedersachsen.de>
- Psychosoziale Prozessbegleitung:  
<https://ogy.de/prozessbegleitung>
- Niedersächsischer Landesbeauftragter für Opferschutz:  
<https://t1p.de/Schutzbeauftragter>
- Gleichstellungsbeauftragte:  
<https://gleichstellung-niedersachsen.de>

### Weitere Informationen:

- Bundesweites Hilfetelefon:  
*<https://www.hilfetelefon.de/gewalt-gegen-frauen>*
- Bundesverband der Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe in Deutschland:  
*<https://www.frauen-gegen-gewalt.de>*
- Aktiv gegen digitale Gewalt:  
*<https://www.aktiv-gegen-digitale-gewalt.de>*
- Anti-Stalking-Projekt:  
*<https://www.anti-stalking-projekt.de>*
- NO STALK App (Weisser Ring): *<https://nostalk.de>*
- Stop Stalking e.V.:  
*<https://www.stop-stalking-berlin.de>*
- Infoportal für sichere Handynutzung:  
*<https://mobilsicher.de>*
- Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes: *<https://www.polizei-beratung.de>*



Landespräventionsrat  
Niedersachsen

Herausgegeben vom:  
Landespräventionsrat Niedersachsen  
Siebstraße 4  
30171 Hannover

6. Auflage, April 2025

Titelbild: David Werbrouck | unsplash.com

Gestaltung: frauwallner

[www.lpr.niedersachsen.de](http://www.lpr.niedersachsen.de)

Diese Broschüre darf, wie alle Publikationen  
der Landesregierung, nicht zur Wahlwerbung  
in Wahlkämpfen verwendet werden.

