

Das können Sie tun bei Stalking!

Teilen Sie der stalkenden Person möglichst früh klar mit, **dass kein Kontakt erwünscht ist** - am besten im Beisein von Zeugen oder per Einschreiben. Diskutieren Sie nicht! Sie müssen sich nicht entschuldigen oder erklären.

Ignorieren Sie danach alle Kontaktversuche konsequent. Wenn ein Stalker nach 30 unbeantworteten Versuchen auch nur eine kurze Antwort erhält, fühlt er sich darin bestätigt, nicht so schnell aufzugeben und startet beim nächsten Mal 40 Versuche!

Erschweren Sie der stalkenden Person mit Ihnen in Kontakt zu treten :

- Legen Sie sich eine zweite Telefonnummer zu und geben Sie diese nur an vertrauenswürdige Personen weiter. Halten Sie die herkömmliche Nummer weiter mit Combox in Betrieb.
- Legen Sie sich eine weitere E-Mail-Adresse zu.
- Blockieren Sie die stalkende Person in den sozialen Netzwerken. Gehen Sie nicht online in Chats, wo der Stalker sich aufhalten könnte.
- Loggen Sie sich aus, wenn Sie in Chats oder anderen Online-Situationen belästigt werden.
- Stellen Sie sicher, dass keine Spionageprogramme auf Ihren elektronischen Geräten installiert worden sind.

Informieren Sie Nachbarinnen, Freunde, Arbeitgeberinnen und Arbeitskollegen über die Belästigungen. Damit vermeiden Sie, dass diese unbeabsichtigt Informationen über Sie weitergeben. Öffentlichkeit kann schützen.

Sichern Sie alle Beweise über das Stalking. Fotografieren Sie Dinge, die nicht aufbewahrt / abgespeichert werden können, wie z.B. Blumen. Nehmen Sie unbestellte Warensendungen oder Dienstleistungen auf keinen Fall an.

Führen Sie ein **Stalking-Tagebuch**. Notieren Sie in dieses Ort, Datum, Uhrzeit, was konkret passiert ist und allfällige Zeugen.

Rufen Sie in bedrohlichen Situationen die **Polizei (117)** an.

Erstatten Sie bei Straftaten eine **Anzeige** bei der Polizei.

Bleiben Sie konsequent. Ignorieren Sie die stalkende Person, alles andere kann von ihr falsch interpretiert werden!