

FRAUEN HELFEN FRAUEN e. V.  
Notruf und Beratung für Frauen  
In Dithmarschen

**Ansprechpartnerinnen:**

Jutta Neubauer  
Dipl. Sozialpädagogin  
Notruf und Beratung  
Beratung nach Wegweisung

Birgit Lüdemann  
Päd. psychologische Beraterin  
Fachberaterin für psychologische  
Traumatologie  
Beratung und Treffpunkt  
Beratung nach Wegweisung

Anne Nachtigall  
Dipl. Sozialarbeiterin  
Schwangerschaftskonfliktberatung  
Beratung für Mütter  
Beratung für werdende Mütter

FRAUEN HELFEN FRAUEN e. V.  
Notruf und Beratung für Frauen  
In Dithmarschen

**Beratungsstelle Brunsbüttel**

im Rathaus, Koogstraße 61-63  
25541 Brunsbüttel  
04852 / 7027

Donnerstag 15.00 - 18.00 Uhr  
Freitag 9.00 - 12.00 Uhr

**Beratungsstelle Marne**

Dithmarscher Frauentreff  
Alter Kirchhof 16  
25709 Marne  
Telefon 04851 / 8316  
Fax 04851 / 956562  
e-mail:

Frauen-helfen-Frauen.Marne@t-online.de  
Mo + Mi 9.00 - 12.00 Uhr  
Di + Do 14.00 - 16.00 Uhr

**Beratungsstelle Heide**

Postelweg 4  
25746 Heide  
0481 / 64159

Mo + Do 9.00 - 12.00 Uhr

Nach Terminabsprache beraten wir auch außer-  
halb dieser Öffnungszeiten

FRAUEN HELFEN FRAUEN e. V.  
Notruf und Beratung für Frauen  
In Dithmarschen

**Stalking**

(wenn er Sie nicht in Ruhe lässt)



FRAUEN HELFEN FRAUEN e. V.  
Notruf und Beratung für Frauen  
In Dithmarschen

Stalking – was ist das?

Stalking beschreibt das beabsichtigte, böswillige und wiederholte Verfolgen und Belästigen einer Person. Meist kennt das Opfer den Täter aus dem privaten oder beruflichen Umfeld.

In viele Fällen handelt es sich bei den Tätern um Ex-Partner, die eine Trennung nicht akzeptieren und die ehemalige Partnerin schikanieren.

Stalking hat nichts mit Liebe oder Liebeskummer zu tun. Es geht dem Stalker darum, Macht auszuüben und sich beim Opfer immer wieder ins Bewusstsein zu rufen.

Stalking ist seit 2007 ein eigenständiger Straftatbestand (§ 238 StGB).

FRAUEN HELFEN FRAUEN e. V.  
Notruf und Beratung für Frauen  
In Dithmarschen

Beispiele für Stalking

- SMS-Botschaften zu jeder Tages- und Nachtzeit
- Zahlreiche private oder auch dienstliche Telefonanrufe
- Beleidigung, üble Nachrede, Verleumdung
- Auflauern vor der Wohnung, dem Arbeitsplatz und an Orten, die das Opfer regelmäßig aufsucht
- Hinterherfahren, ständige Präsenz
- Briefe, unerwünschte Geschenke
- Bestellungen in Versandhäusern im Namen des Opfers
- Sachbeschädigung, z. B. aufgeschlitzte Autoreifen
- Einbrüche in die Wohnung
- Diebstähle
- Androhung von Gewalt bis hin zur Morddrohung
- Körperverletzung

Die Gefährdungssituation ist von Fall zu Fall unterschiedlich. Die Risikofaktoren steigen, wenn der Täter der Ex-Partner ist und bereits während der Beziehung gewalttätig war.

FRAUEN HELFEN FRAUEN e. V.  
Notruf und Beratung für Frauen  
In Dithmarschen

Was können Sie tun?

Es gibt kein Patentrezept gegen Stalking, da die Fälle unterschiedlich sind. Häufig gibt es auch keine schnelle Lösung. Um so wichtiger ist es, in dieser Situation nicht alleine zu bleiben.

Es haben sich folgende Verhaltensweisen bewährt:

- Machen Sie dem Täter einmal und unmissverständlich klar, dass Sie keinerlei Kontakt mit ihm wünschen.
- Danach ignorieren Sie ihn vollständig, denn jede weitere Reaktion – ganz gleich welcher Art – bedeutet, dass er Ihre Aufmerksamkeit bekommt und in seiner Handlung bestärkt wird.
- Öffentlichkeit kann schützen: Informieren Sie Ihre Familie und den Freundeskreis, Kolleginnen und Nachbarn.
- Dokumentieren Sie alle Stalking-Handlungen mit Datum und Uhrzeit. Dies kann für ein juristisches Vorgehen von Bedeutung sein.
- Informieren Sie sich über technische Sicherungsmöglichkeiten (Geheimnummer, Simkartenwechsel u. a.).
- Suchen Sie eine Beratungsstelle oder eine Rechtsanwältin auf.
- Wenn Sie sich bedroht fühlen, rufen Sie die Polizei.