



## Anti-Stalking-Regeln

### Verhaltensempfehlungen für Betroffene

Die folgenden Verhaltensregeln haben sich bei Stalking bewährt:

#### 1. Kontaktabbruch

Brechen Sie den Kontakt mit der belästigenden Person einmalig und unmissverständlich ab. Es empfiehlt sich, diesen Kontaktabbruch entweder schriftlich oder im Beisein von Zeugen zu vollziehen.

Vermeiden Sie anschliessend konsequent jeglichen Kontakt mit der belästigenden Person. Ignorieren Sie jegliche Kontaktversuche. Lassen Sie sich auf keinen Fall auf eine „letzte Aussprache“ ein.

Nehmen Sie keine Geschenke entgegen und verweigern Sie Ware, welche nicht von Ihnen bestellt wurde.

Alle noch zu regelnden Formalitäten, z.B. im Scheidungs- oder Sorgerechtsbereich, sollen nur noch über Mittlerpersonen erledigt werden.

#### 2. Transparenz

Informieren Sie Ihr Umfeld (Familie, Freunde, Kollegen, Arbeitgeber, Nachbarn) über die Stalking-Situation, damit diese nicht unwissentlich Auskünfte an die stalkende Person weitergeben. Die Information des Umfeldes dient auch dazu, Anschwärmungen oder falsche Anschuldigungen, z.B. dem Arbeitgeber gegenüber, von vornherein die Glaubwürdigkeit zu entziehen. Im Weiteren kann dies auch einen gewissen Schutz und Verständnis für die betroffene Person bringen. Involvierte Drittpersonen können zudem als Zeugen fungieren.

#### 3. Dokumentation

Dokumentieren Sie sämtliche Stalking-Handlungen sorgfältig und systematisch ⇒ [Vorlage Stalking Tagebuch](#) und sammeln/sichern Sie mögliche Beweismittel. Löschen Sie auf keinen Fall elektronische Nachrichten und sichern Sie Anruflisten und Nachrichten auf dem Beantworter.

Erfassen Sie ebenfalls die Kontaktangaben von Zeugen, z.B. bei Auflauern, Nachstellen, Beobachten der Wohnung usw.

Die Dokumentation der Stalking-Handlungen gibt Fachpersonen Einblick in den Fallverlauf und kann für eine Bedrohungsanalyse genutzt werden.

Das Beweismaterial kann bei einer allfälligen Strafanzeige und/oder bei einer zivilrechtlichen Klage von grosser Wichtigkeit sein.

#### 4. Konsequenz

Befolgen sie die obengenannten Hinweise konsequent!

## 5. Unterstützung

Suchen Sie frühzeitig eine geeignete Beratungsstelle auf ⇒ [Fachstelle Stalking-Beratung](#) oder [Opferberatungsstelle](#), die Sie unterstützt, die Situation mit Ihnen zusammen analysiert, konkrete Verhaltensoptionen diskutiert und Sie auf dem straf- oder zivilrechtlichen Weg begleitet.