



Merklblatt für Betroffene von Nachstellung (Stalking)

Was ist Nachstellung bzw. Stalking?

Im März 2007 hat der Gesetzgeber die Nachstellung (Stalking) ins Strafgesetzbuch unter § 238 StGB aufgenommen: Stalking ist keine Privatsache, sondern eine Straftat.

Nachstellung/Stalking ist das wiederholte Verfolgen, peintrante Belästigen und Bedrohen einer Person gegen deren Willen.

Betroffene fühlen sich oft machtlos (ausgeliefert) und in ihrer Lebensgestaltung stark beeinträchtigt. Die Formen der Belästigung und Nachstellung sind nahezu grenzenlos:

- unzählige Telefonanrufe zu jeder Tages- und Nachtzeit und/oder E-Mails mit bedrohendem oder bedrängendem Inhalt (bspw. Liebeserklärungen)
- Kontaktaufnahme über Freunde, Verwandte, Kollegen, Nachbarn, Bekannte usw.
- Aufenthalt in der Nähe des Opfers
- Nachgehen bzw. -fahren mit/ohne Ansprechen
- belästigende Kontaktaufnahme und Ausspähung
- über soziale Medien
- Ausspähen des Tagesablaufs oder von Gewohnheiten
- öffentliche Herabwürdigung des Opfers durch Verleumdung und/oder Rufschädigung
- Anzeigen bei Ämtern und Behörden
- Sachbeschädigungen oder körperliche Angriffe
- Eindringen in die Wohnung des Opfers
- Versenden von Post mit schockierendem oder obszönem Inhalt an das Opfer

Die Aufzählung ist nicht abschließend. Oftmals kombiniert der Täter oder die Täterin einzelne Belästigungs- und Bedrohungsformen. Für sich genommen kann jedes einzelne Vorkommnis zwar unangenehm, aber noch hinnehmbar sein. Jedoch weist die Menge der Ereignisse auf eine ernstzunehmende Bedrohungssituation hin.

Wenn Sie das Gefühl haben, von einer Nachstellung betroffen zu sein, wenden Sie sich an die Polizei! Suchen Sie Rat und Hilfe! Werden sie selbst aktiv!

Mögliche Folgen von Nachstellung/Stalking

Es können sowohl psychische als auch physische Belastungen/Störungen sowie soziale Beeinträchtigungen auftreten, wie beispielsweise:

- Schlafstörungen, Alpträume
- Panikattacken, Schreckhaftigkeit
- Depressionen, Gereiztheit
- Essstörungen
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Misstrauen gegenüber anderen Menschen
- Beziehungsunfähigkeit
- Suizidgedanken/Suizid
- Magenbeschwerden, Kopfschmerzen
- Infektanfälligkeit
- Verlust des Arbeitsplatzes
- Entfremdung von Freunden

Was Betroffene von Stalking tun können

Wenn Sie den Verdacht haben, dass sie gestalkt werden, erstatten Sie eine Anzeige. Die Polizei wird geeignete Maßnahmen prüfen und umsetzen, um das Stalking zu beenden. Darüber hinaus wird Ihnen empfohlen, Unterstützung bei einer Opferhilfeeinrichtung zu suchen. Bei einer akuten Bedrohung rufen Sie unbedingt die Polizei über den Notruf 110.

Verhaltensempfehlungen

- Erklären Sie wenn möglich im Beisein von Zeugen einmal und unmissverständlich, dass Sie keinen Kontakt wünschen. Bleiben Sie konsequent. Jede weitere Reaktion wertet der Stalker als Erfolg.
- Lassen Sie sich nicht auf eine „letzte Aussprache“ ein, da ein erhöhtes Gewaltrisiko besteht.



POLIZEI Brandenburg

- Entsorgen Sie keine privaten Unterlagen im Hausmüll.
- Nehmen Sie keine unbestellten Warensendungen an.
- Führen Sie ein Stalking-Tagebuch (was passierte wann, wo und durch wen)
- Heben Sie Postsendungen, SMS, E-Mails, Geschenke auf bzw. dokumentieren Sie diese.
- Schaffen Sie sich ein sicheres Umfeld. Bitten Sie Freunde, Verwandte, Nachbarn, Kollegen und den Arbeitgeber um Hilfe und Unterstützung.
- Wenn sie Kinder haben, informieren Sie die Einrichtungen (Schule, Kita, Sportverein o. ä.).
- Wechseln Sie die Telefonnummer und das Telefon.
- Teilen Sie die neue Telefonnummer nur ausgewählten Personen mit und bitten Sie darum, diese niemals weiterzugeben.
- Beantragen Sie bei einem Wohnungswechsel eine Auskunftssperre über das Einwohnermeldeamt.
- Ändern oder löschen Sie Zugänge/Accounts in sozialen Netzwerken. Veröffentlichen Sie keine privaten Angaben und Bilder in sozialen Netzwerken.
- Ändern Sie regelmäßig Ihre Gewohnheiten und täglichen Wege. Bleiben Sie unberechenbar.
- Überlegen Sie sich einen Notfallplan.
- Besorgen Sie sich ggf. einen Taschenalarm.
- Besuchen Sie einen Selbstverteidigungskurs.
- Lassen Sie rechtlich beraten.

Schützende Sofortmaßnahmen

Im Rahmen der Anzeigenerstattung prüft die Polizei ge eignete (Sofort)Maßnahmen wie:

- das Verfügen eines Platzverweises ggü. des Stalkers
- die Ansprache des Stalkers mit der Aufforderung, die Nachstellung sofort zu unterlassen
- eine Beratung zur Sicherung der Wohnung

Längerfristige Schutzmöglichkeiten

Um das Stalking zu beenden, können Sie beim zuständigen Familiengericht eine Schutzanordnung beantragen. Diese kann dem Gewalttäter je nach Sachverhalt:

- das Betreten der Wohnung (für max. 6 Monate, unabhängig von Miet- und Eigentumsverhältnissen) untersagen und/oder
- ein Kontaktverbot über Telefon, SMS, E-Mail, soziale Medien usw. bzw.
- ein Annäherungsverbot zu Ihnen und Ihren Kindern aussprechen.

Ein Verstoß gegen gerichtliche Schutzanordnungen stellt eine Straftat dar, die sie jedoch selbst bei der Polizei und dem Gericht anzeigen müssen.

Hinweise für Angehörige

- Hören Sie der betroffenen Person zu. Bleiben Sie geduldig, auch wenn alles schon vielmals besprochen wurde, denn für den oder die Betroffene/n besteht ein außergewöhnlicher, psychischer Leidensdruck.
- Bedrängen Sie die Person nicht. Bieten Sie Hilfe und Begleitung an. Äußern Sie keine Schuldzuweisungen oder Vorwürfe!
- Sie selbst können (nur) unterstützen, das Problem je doch nicht lösen.
- Nehmen Sie keinen Kontakt zum Stalker auf.
- Gehen Sie nie auf Nachfragen und Kontaktversuche seitens des Stalkers ein.
- Informieren Sie sich unter: www.aktion-tu-was.de

Weitere Hilfsangebote finden Sie im Internet bspw. unter

- www.polizei-beratung.de
- www.anti-stalking-projekt.de
- www.hilfetelefon.de („Gewalt gegen Frauen“)
- www.opferhilfe-brandenburg.de
- www.weisser-ring.de

Impressum

Polizeipräsidium des Landes Brandenburg

Behördenstabsbereich 1K, Kriminalpolizeiliche Prävention

Kaiser-Friedrich-Str. 143

14469 Potsdam

Tel.: 0331 - 283 - 4260

E-Mail: polizeiliche.praevention@polizei.brandenburg.de

Stand: Mai 2026