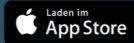


## Mit dieser App wehren Sie sich erfolgreich gegen Stalking

Die NO STALK App ist eine Art Stalking-Tagebuch, mit der Sie Nachstellungen oder sonstige Vorfälle mit dem Smartphone lückenlos dokumentieren können. In Form von Foto-, Video- und Sprachaufnahmen oder als Text-Eintrag. Damit können Sie bei der Polizei handfeste Beweise gegen Ihren Peiniger vorlegen.

Wir vom WEISSEN RING haben diese App entwickelt, um Opfern zu helfen, aktiv und selbstbestimmt gegen Stalking vorzugehen.

Kostenlos downloadbar  
ab Mai 2019



## Wenn Helfen andere wieder stark macht

Der WEISSE RING hilft Betroffenen schnell und direkt. Dafür sind mehr als 3.000 ehrenamtliche Helfer in 400 Außenstellen vor Ort im Einsatz, die vor allem menschlichen Beistand leisten, zuhören und beraten.

Nicht immer finden Kriminalitätsoffer direkt den Weg zu uns. Deshalb danken wir allen, die Betroffene auf unsere vielfältigen Hilfsmöglichkeiten aufmerksam machen. Da sich unsere Arbeit komplett aus Spenden finanziert, freuen wir uns über Ihre Unterstützung und aktive Mithilfe.

## Jeder Betrag bewegt etwas

Mit **35 Euro** helfen Sie uns, Aufklärungsmaterial wie diesen Infolyer zu produzieren.

Mit **50 Euro** können wir einem Stalking-Opfer schnell und unbürokratisch zur Seite stehen.

Mit **75 Euro** unterstützen Sie uns dabei, unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter weiterzubilden.

Jetzt spenden unter: [spenden.weisser-ring.de](https://spenden.weisser-ring.de)

### Spendenkonto WEISSER RING

IBAN: DE68 5505 0120 0000 3434 34

BIC: MALADE51MNZ

Sparkasse Mainz

WEISSER RING e. V.

Bundesgeschäftsstelle

Weberstraße 16 • 55130 Mainz • Germany

[info@weisser-ring.de](mailto:info@weisser-ring.de) • [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

[www.facebook.com/weisserring](https://www.facebook.com/weisserring)

[www.youtube.com/weisserringev](https://www.youtube.com/weisserringev)

Opfer-Telefon: 116 006

(bundesweit kostenfrei)

Onlineberatung: [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

1. Auflage März 2019

Artikelnummer: 2086 • Auflagenhöhe: 50.000

**WEISSER RING**

Wir helfen Kriminalitätsoffern.

## Die unterschätzte Gewalt: Stalking

Hilfe und Auswege aus der Situation

Mit der NO STALK App



„Es fing mit Anrufen an. Erst tagsüber, später auch nachts. Wüste Beschimpfungen auf dem AB. Mein Ex-Partner stellt mir seit über zwei Jahren nach und bedroht mich.“

Birgit N.\*

## Wenn Nachstellungen das Leben einschränken

Hinter jedem Stalkingfall steht eine ganz persönliche Leidensgeschichte. Stalking ist eine Straftat und beschreibt das vorsätzliche und wiederholte Verfolgen, Bedrohen sowie Belästigen einer Person. Gegen ihren Willen. Über einen langen Zeitraum. Die Nachstellungen schränken nicht nur die Lebensqualität, die Privatsphäre und den Alltag ein, sondern sorgen für ein Gefühl der Ohnmacht und des Ausgeliefertseins.

## Von Auflauern bis Zermürben

Um ihrem Opfer nahe zu kommen und den Kontakt zu ihm zu halten, zeigen sich Stalker erfindungsreich. Typische Stalkinghandlungen sind wiederholtes Annähern und Auflauern, Sicht- und Körpernähe, Verleumdung, mündliche oder schriftliche Kommunikation z. B. per Telefon, SMS oder E-Mail gegen den Willen der Betroffenen. Die Übergänge zwischen nicht erbetener Kontaktaufnahme, „harmloser“ Belästigung und direkter Bedrohung sind fließend. Stalking ist kein einmaliges Geschehen, sondern ein Prozess.

## Es geht um Kontrolle, Macht und Aufmerksamkeit

Vor allem Frauen sind vom Stalking betroffen. Die Täter sind zu 80 % Männer und kommen meist aus dem privaten Umfeld. Häufig sind es ehemalige Lebens- oder Ehepartner, aber auch flüchtige Bekannte wie Nachbarn, Kollegen oder völlig Fremde. Unrealistische und übersteigerte Macht-, Rache-, Liebes- oder sexuelle Bedürfnisse können Motivation der Stalker sein.

\* Name von der Redaktion geändert

## Es hinterlässt Spuren an Körper und Seele

Wer permanent mit unerwünschten Kontaktaufnahmen zu tun hat, fühlt sich belästigt. Kommen Beleidigungen und Drohungen dazu, fühlt man sich angegriffen, bedroht und der Situation hilflos ausgeliefert. Zudem wird die eigene Bewegungsfreiheit mehr und mehr eingeschränkt, um der stalkenden Person aus dem Weg zu gehen.

## Stalking macht krank

Auch wenn Stalking oft keine sichtbaren Spuren hinterlässt, leiden die Betroffenen. Zu den starken psychischen Belastungssymptomen gehören Schlafstörungen, Angst, Unruhe und Depressionen. Im schlimmsten Fall kann es auch zu einer Traumatisierung mit langen Folgewirkungen kommen und Suizidgedanken auslösen. Und auch der Körper reagiert: Mit Magen-Darm-Problemen, Herz- und Kreislaufbeschwerden und Konzentrationsstörungen. Bei Angriffen des Stalkers kann es zudem zu Körperverletzungen kommen.

## Einfach hilflos verloren

Viele Betroffene haben den Wunsch, abzutauchen und sich unsichtbar zu machen. Sie ziehen sich aus ihrem sozialen Umfeld zurück. Manche erwägen neben einem Umzug auch einen Wechsel des Arbeitsplatzes, um ihrem Peiniger zu entkommen.



Auch Männer können Opfer von Stalking werden.

## Wichtige Tipps für Ihren Selbstschutz

Je früher Sie sich als Betroffene bzw. Betroffener wehren und sich Hilfe holen, um so eher wird die stalkende Person die Verfolgungen und Nachstellungen einstellen.

- Teilen Sie dem Stalker unmissverständlich mit, dass Sie keinen Kontakt mit ihm möchten.
- Bleiben Sie konsequent und ignorieren Sie den Stalker, lassen Sie sich auf keine Telefonate, Gespräche oder letzte Treffen ein.
- Informieren Sie Familie, Freunde und Arbeitskollegen. Denn je öffentlicher das Stalking wird, umso mehr schreckt es die Täter von weiteren Handlungen ab.
- Sammeln Sie Beweismaterial und dokumentieren Sie z. B. unerwünschte Anrufe, Nachrichten, Kontaktaufnahmen, Nachstellungen etc. Nutzen Sie dafür ein Tagebuch oder die NO STALK App.
- Holen Sie sich psychologische, juristische oder andere Unterstützung, beziehen Sie Ihr persönliches Umfeld mit ein. Denn gemeinsam sind Sie stärker.
- Erwägen Sie eine Strafanzeige bei der Polizei und lassen Sie sich ein Protokoll aushändigen. Dort können Sie sich auch über technische Schutzvorkehrungen informieren.
- Wehren Sie sich juristisch: Beim Amtsgericht besteht die Möglichkeit, eine Schutzanordnung zu erwirken.

## Holen Sie sich Unterstützung von allen Seiten

Wenden Sie sich bei einer akuten Bedrohung an die Polizei. Konkrete Hilfe erhalten Sie während und nach Stalking-Attacken auch von Stalking-Beratungsdiensten, Trauma- und Opferberatungszentren sowie Psychotherapeuten. Wir vom WEISSEN RING vermitteln Ihnen entsprechende Anlaufstellen in Ihrer Nähe.



„Raus aus diesem Ausgeliefertsein war ein steiniger Weg“, gesteht Birgit N. Die 33-Jährige führt heute ein selbstbestimmtes Leben und ist glücklich.

## So hilft der WEISSE RING konkret:

Wir unterstützen Sie dabei, die Situation zu bewältigen und stehen an Ihrer Seite. Beispielsweise durch persönlichen Beistand und Begleitung zu Gerichts- und Behördenterminen. Es ist uns möglich, Ihnen unkompliziert Hilfe zugänglich zu machen durch einen

- Hilfescheck für eine psychotraumatologische Erstberatung
- Hilfescheck für eine anwaltliche Erstberatung

Wir unterstützen Sie bei der Durchsetzung des Gewaltschutzgesetzes und zeigen, welche rechtlichen Mittel es gibt, zum Beispiel

- Annäherungsverbote
- die Untersagung von Anrufen oder Textnachrichten

Daneben haben wir in bestimmten Fällen auch finanzielle Hilfsmöglichkeiten. Beispiele hierfür sind die Unterstützung bei

- einer Wohnungssicherung
- einer Namensänderung

## Jeder Eintrag ein Beweis: Mit der NO STALK App



Wenn Sie unter Stalking leiden, nehmen Sie die Situation ernst und dokumentieren Sie sämtliche Stalking-Vorfälle. Nur mit handfesten Beweisen können Sie erfolgreich gegen Ihren Peiniger bei der Polizei und den Justizbehörden vorgehen. Die eigens dafür entwickelte NO STALK App des WEISSEN RINGS unterstützt Sie dabei. Sie ist ein wirksames Werkzeug, um Beweise direkt und zeitnah auf Ihrem Smartphone zu sammeln und zu sichern, z. B. als Fotos, Videos, Textnachrichten oder Screenshots von WhatsApp Verläufen.

## Sicher und zertifiziert

Die dokumentierten Stalking-Vorfälle werden im Smartphone verschlüsselt und sofort in ein sicheres Rechenzentrum in Deutschland übertragen. Die Daten der Vorfälle verbleiben nicht auf dem Smartphone. Damit ist auch bei Verlust Ihres Handys die Dokumentation gesichert. Die gesammelten Beweise können nur Sie über die Website [www.nostalk.de](http://www.nostalk.de) mit Ihrem persönlichen Code entschlüsseln und den Justizbehörden bereitstellen. Der TÜV-Süd hat die App erfolgreich auf Funktion, Datenschutz und -sicherheit getestet und zertifiziert.

## Direkte Hilfe im Notfall

Die NO STALK App besitzt noch weitere, hilfreiche Funktionen: Mit dem Alarmton-Button können Sie in Notsituationen lautstark auf sich aufmerksam machen. Wenn Sie sofortige Unterstützung benötigen, drücken Sie den Button „Hilfe anfordern“ – und Sie werden unmittelbar über Ihre Telefonfunktion mit dem Notruf der Polizei verbunden. Oder Sie kontaktieren das Opfer-Telefon des WEISSEN RINGS bzw. benachrichtigen eine Vertrauensperson.

Weitere Informationen unter [www.nostalk.de](http://www.nostalk.de)

In Zusammenarbeit mit:



[www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)