

## Stalking-Informationsabend Erste Selbsthilfegruppe in Bayern gegründet

### Pressestelle

Pressesprecher Stefan Diebl  
Zimmer-Nr. 203  
Durchwahl 08151 148-260  
Telefax 08151 148-490  
pressestelle@LRA-starnberg.de

Starnberg 27.09.2013

**Die Gleichstellungsstelle des Landratsamtes Starnberg und die Beratungsstelle Frauen helfen Frauen Starnberg laden gemeinsam am 10. Oktober zur Auftakt- und Informationsveranstaltung zum Thema Stalking ein. Die Veranstaltung findet im Landratsamt Starnberg statt und beginnt um 18:30 Uhr.**

Der „Runde Tisch gegen Häusliche Gewalt“ des Landkreises Starnberg hatte im Frühjahr Christine Doering eingeladen. Sie berichtete über Stalkingauswirkungen und -folgen aus Sicht der Betroffenen, da sie selbst lange eine war und sich aber erfolgreich gegen ihren Stalker gewehrt hat. „Stalking darf nicht unterschätzt werden. Es ist nichts, was man im Alltag einfach so beiseite schieben kann. Für Betroffene ist es wichtig über das Erlebte zu sprechen und sich Hilfe zu holen“, betont Doering. Schätzungen zufolge gibt es in Deutschland etwa 600.000 bis 800.000 Fälle von Stalking pro Jahr. 12 Prozent der Bevölkerung sind in ihrem Leben von Stalking betroffen. Die polizeiliche Kriminalstatistik erfasste 2012 rund 24.600 angezeigte Stalkingfälle.

Der Informationsabend wird von der Gleichstellungsbeauftragten Sophie von Wiedersperg moderiert. Polizeihauptkommissar Siegfried Zens vom Opferenschutz-Kommissariat in München und die Mitarbeiterinnen des Frauennotrufs Starnberg informieren über Stalking, dessen weitreichende Konsequenzen und die negativen Folgen für die Betroffenen. Christine Doering wird von ihren persönlichen Erfahrungen berichten und über ihre daraus entstandene Idee der Gründung einer Selbsthilfegruppe. „Es ist die erste Stalking-Selbsthilfegruppe in Bayern“, sagt von Wiedersperg. „Noch im November soll sich die Runde zum ersten Mal treffen. Christine Doering wird diese Gruppe mit der fachlichen Begleitung des Frauennotrufes und der finanziellen Unterstützung der Gleichstellungsstelle leiten.“

Hausadresse:  
Strandbadstraße 2 · 82319 Starnberg  
Telefon 08151 148-0  
Telefax 08151 148-292  
info@LRA-starnberg.de  
www.landkreis-starnberg.de

## Links und Anlaufstellen für Betroffene von Stalking

Wir...

- beraten kostenlos
- unterliegen der Schweigepflicht
- sind in Notfällen für Sie da!
- wollen Sie unterstützen!

**Frauen helfen Frauen Starnberg e. V.**

Mühlfelder Straße 8  
82211 Herrsching  
Telefon: 08152 5720  
Fax: 08152 998242  
info@frauenhelfenfrauen-sta.de  
www.frauenhelfenfrauen-sta.de  
Bürozeiten: Di 10.00 – 14.00 Uhr,  
Mi/Do 10.00 – 17.00 Uhr, Fr 10.00 – 12.00 Uhr



**www.hilfetelefon.de**

Rund um die Uhr!  
Telefon: 08000 116 016

**www.frauen-gegen-gewalt.de**

**www.polizei-beratung.de**

**Gleichstellungsstelle  
Landratsamt Starnberg**

Strandbadstraße 2  
Telefon: 08151 148-511  
gleichstellungsstelle@LRA-starnberg.de  
www.lk-starnberg.de/gleichstellung



**Kontakt:**

Landratsamt Starnberg  
Gleichstellungsstelle  
Strandbadstraße 2  
82319 Starnberg  
Telefon: 08151 148-511  
Telefax: 08151 148-490  
gleichstellungsstelle@  
LRA-starnberg.de  
www.landkreis-starnberg.de

**Impressum:**

Landratsamt Starnberg  
Marketing  
Strandbadstraße 2  
82319 Starnberg  
Telefon: 08151 148-392  
Telefax: 08151 148-490  
marketing@LRA-starnberg.de  
www.landkreis-starnberg.de

Sie erreichen uns mit den  
öffentlichen Verkehrsmitteln  
S 6 Starnberg Nord oder  
S 6 Starnberg See sowie  
Bushaltestelle Landratsamt.

## Was ist Stalking?

Stalking ist das beabsichtigte und wiederholte Verfolgen und Belästigen einer Person. Deren körperliche und seelische Unversehrtheit sowie Sicherheit wird dadurch bedroht und sie in ihrer Lebensgestaltung schwerwiegend beeinträchtigt.

Stalking äußert sich auf vielfältige Art und Weise. Die bekanntesten Stalking-Handlungen sind u. a.:

- Unerwünschte Kontaktaufnahme durch Telefonanrufe, SMS, E-Mails, Briefe
- Herumtreiben in der Nähe der Betroffenen, vor der Wohnungstüre der Betroffenen stehen
- Kontaktaufnahme oder Ausspähen über Dritte oder soziale Netzwerke
- Nachgehen und/oder Auflauern
- Verfolgen mit dem Auto
- Hinterlassen von Nachrichten am Auto oder der Wohnungstüre der Betroffenen
- Ausspähen der Tagesabläufe und Gewohnheiten
- Bestellen oder Abbestellen von Waren
- Bloßstellen im Internet, in der Arbeit, im sozialen Umfeld
- Sachbeschädigung
- Bedrohen und Einschüchtern der Betroffenen, deren Familie oder Freunde
- Sexuelle Belästigung bis hin zur sexuellen Gewalt
- Körperliche Übergriffe bis hin zu schwerer Gewalt

## Stalking - Selbsthilfegruppe für Frauen



**Gemeinschaftsprojekt:**

Frauen helfen Frauen Starnberg e. V.  
Christine Doering  
Gleichstellungsstelle Landratsamt Starnberg

## Die Folgen von Stalking können gravierend sein!

Betroffene von Stalking leiden auf vielfältige Art und Weise. Die häufigsten Folgen sind u.a.:

- Ängste
- Konzentrationsstörungen
- Schreckhaftigkeit
- Schlafstörungen
- Alpträume
- Magenbeschwerden
- Panikattacken
- Arbeitsunfähigkeit
- Rückzug in die soziale Isolation
- Depressionen
- Selbstmordgedanken

Die niederländischen Forscher Kamphuis und Emmelkamp fanden in einer Studie heraus, dass Stalkingopfer demselben psychischen und physischen Stress ausgesetzt sind wie die Überlebenden eines Flugzeugabsturzes.

## Was können Betroffene von Stalking tun?

### Persönliche Maßnahmen

- Dem Stalker einmalig unmissverständlich mitteilen, dass man keinerlei Kontakt möchte
- Jeglichen Kontakt zum Stalker abbrechen
- Keine letzte Aussprache
- Das Umfeld wie Familie, Freunde, Nachbarn, Arbeitsstelle informieren
- Ein Stalkingtagebuch führen: Was geschah wann? Wo? Wer war Zeugin/Zeuge?
- Bei Telefonterror oder Cyber-Stalking sich über Schutzmöglichkeiten informieren (Rufnummer wechseln, Nummer geheim halten, Fangschaltung beantragen)
- Zugänge/Accounts zu sozialen Netzwerken löschen oder sichern
- Sorgsamer Umgang mit Unterlagen, auf denen sich persönlichen Daten befinden (nicht in den Hausmüll werfen)
- Beratung suchen bei Beratungsstellen wie Frauennotruf, Gleichstellungsstelle, Frauenhaus, polizeiliche Beratungsstelle
- Juristische Beratung in Anspruch nehmen, ggf. mit Prozesskostenhilfe
- Bei akuter Bedrohung direkt die Polizei über den Notruf 110 alarmieren

## Was können Betroffene von Stalking tun?

### Juristische Maßnahmen

- Einstweilige Anordnung nach dem Gewaltschutzgesetz beim Amtsgericht beantragen (GewSchG)
- Strafanzeigen bei allen strafrechtlich relevanten Stalking-Handlungen erstatten (Beleidigung, Bedrohung, Sachbeschädigung usw.)
- Strafanzeige und Strafantrag wegen Nachstellung erstatten (§ 238 StGB)

## ! Stalking ist kein Kavaliersdelikt

Es ist nichts, was man im Alltag einfach so beiseiteschieben kann. Es ist wichtig, sich Hilfe zu holen und über das Erlebte zu sprechen. Die angebotene Selbsthilfegruppe will Frauen, die von Stalking betroffen sind oder waren, dabei unterstützen, Hilfe von Außen zu bekommen. Sie soll stabilisieren, auffangen und den Austausch untereinander ermöglichen.

## Selbsthilfegruppe für von Stalking betroffene Frauen

Die Gruppe trifft sich einmal im Monat jeweils am zweiten Samstag von 14.00 - 15.30 Uhr in Starnberg. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Geleitet wird sie von Christine Doering. Sie war selbst zweieinhalb Jahre lang betroffen von Stalking und hat sich erfolgreich zur Wehr gesetzt. Seit dieser Zeit engagiert sie sich im Bereich Stalking, unter anderem durch Opferberatung und Vorträge.

Eine Mitarbeiterin von Frauen helfen Frauen Starnberg e.V. steht zur fachlichen Unterstützung zur Verfügung.

Kinder können gerne mitgebracht werden, es ist ausreichend Raum sowie Spielzeug vorhanden.

**Bei Interesse ist eine telefonische Voranmeldung bei der Gruppenleitung erforderlich.**

**Informationen und Anmeldung zur Stalking-Selbsthilfegruppe im Landkreis Starnberg**

**Christine Doering  
Telefon: 0176 97889049**

**Mo – Mi + Fr von 10:00 - 11:00 Uhr  
E-Mail: [Selbsthilfegruppe@stalking-justiz.de](mailto:Selbsthilfegruppe@stalking-justiz.de)  
[www.stalking-justiz.de](http://www.stalking-justiz.de)**

