

Wie können wir uns gegen einen Stalker wehren?

Mein Mann und ich werden seit mehr als zwei Jahren mit Telefonanrufen zu jeder Tages- und Nachtzeit aufs Schlimmste belästigt. Unter der Windschutzscheibe unseres Autos und im Briefkasten finden wir regelmässig schriftliche Mitteilungen, in denen uns angedroht wird, uns fertigzumachen. Selbst unsere Nachbarn erhalten anonyme Briefe, in denen wir verleumdet werden. Nach einem Wohnungswechsel, den wir deshalb vorgenommen haben, hatten wir vorerst Ruhe. In den letzten drei Monaten haben sich die Aktionen gesteigert. Wir fühlen uns persönlich eingeschränkt, beobachtet und trauen uns kaum noch aus dem Haus. Wir möchten das Ganze beenden – und wissen nur nicht wie.

M. P. IN L.



Stalker verfolgen ihre Opfer oft ohne Unterbruch und verbreiten so Angst und Schrecken. BILD ARCHIV

Stalking – nachstellen, anschleichen, anpirschen, so lässt sich der Begriff aus der englischen Jagdsprache übersetzen. Stalker sind Personen, die ihre Opfer

KURZANTWORT

Stalker sind Personen, die ihre Opfer über längere Zeit verfolgen und bedrohen. Stalking kann die Lebensqualität der Betroffenen massiv beeinträchtigen. Ein Allheilmittel gibt es gegen Stalking nicht. Trotzdem kann man sich dagegen wehren, indem man bestimmte Massnahmen ergreift, erklärt Friedemann Haag, Paar- und Familientherapeut VEF, Paar- und Einzelberatung LEB, Zug

oder der Stalkerin geht es um Kontrolle und Macht über andere. Viele Stalkingopfer haben mit dem Täter in irgendeiner Form eine Beziehung gehabt. Allerdings gibt es auch Opfer, die den Täter nur entfernt (als Arbeitskollege, Nach-

GESELLSCHAFT

bar) kennen oder noch nie mit ihm Kontakt hatten. Jeder Stalker ist anders. Der eine hört auf, wenn er angezeigt oder vom Opfer ignoriert wird. Der andere wird dadurch noch zorniger.

Kein Allheilmittel

Ein Allheilmittel gibt es nicht. Reaktionen sind schliesslich genau das, was der Täter provozieren will. Ihre Angst und Empörung über das Erlebte ist absolut verständlich. Vielleicht sind Sie auch übermässig schreckhaft und vorsichtig geworden. Sie fühlen sich ständig beobachtet und beobachten sich selbst. Stalking ist eine Form von Gewalt, an der Sie als Betroffene keine Schuld tragen. Ihre Suche nach Unterstützung ist berechtigt.

Massnahmen treffen

- Machen Sie dem Stalker sofort und unmissverständlich klar, dass Sie jetzt und in Zukunft keinerlei Kontakt wünschen.
- Bleiben Sie nicht allein mit Ihrer Erfahrung. Informieren Sie Vertrauenspersonen, Nachbarn oder Kollegen. Öff-

entlichkeit kann Sie schützen!

- Dokumentieren Sie alles, was der Stalker schickt, mitteilt oder unternimmt, schriftlich (mit Zeitangaben). Damit haben Sie, falls erforderlich, Fakten und Beweismittel.
- Lassen Sie sich bei Telefonterror über technische Schutzmöglichkeiten informieren. Erstellen Sie Anzeige bei der Polizei.

Informieren Sie sich bei den anerkannten und kostenlosen Opferberatungsstellen in Ihrer Region. Sie können den Stalker vielleicht nicht unmittelbar stoppen, aber etwas für Ihr seelisches Gleichgewicht tun. Es wirkt entlastend, über die Bedrohung mit anderen zu sprechen und Verständnis für Ihr Erlebtes zu erhalten. Holen Sie sich Rücken- deckung.

FRIEDEMANN HAAG, ZUG
ratgeber@neue-lz.ch

ANZEIGE

Rehaklinik 
Hasliberg

Zentrum für
Rehabilitation und Erholung

CH-6083 Hasliberg Hohfluh
Telefon +41 33 972 55 55
www.rehaklinik-hasliberg.ch

Ein Unternehmen
der Michel Gruppe

Gut leben mit Diabetes

Die Betreuung von Diabetikerinnen und Diabetikern wird in der Rehaklinik Hasliberg seit Jahren grossgeschrieben. In unseren Diabetikerwochen zeigen wir, dass man auch mit Diabetes nicht auf alles verzichten muss. Wir berechnen und kochen ganze Menüs, backen Torten und geniessen das Essen.

Neben wichtigen theoretischen Grundlagen werden viele wertvolle Erfahrungen unter den Teilnehmern ausgetauscht. Grossen Wert legen wir auf körperliche Aktivitäten, und wir versuchen, Ihnen in dieser Woche verschiedene Sportarten wie Wassergymnastik, Aquafit, Wandern, Walking, Schneeschuhlaufen im Winter, näherzubringen.

Unsere Diabetikerwochen sind ein Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität und Vermeidung von Spätfolgen bei Diabetes mellitus. Verlangen Sie unsere Detailinformationen.

Reha-Klinik Hasliberg
6083 Hasliberg Hohfluh
Telefon 033 972 55 55

www.rehaklinik-hasliberg.ch
info@rehaklinik-hasliberg.ch