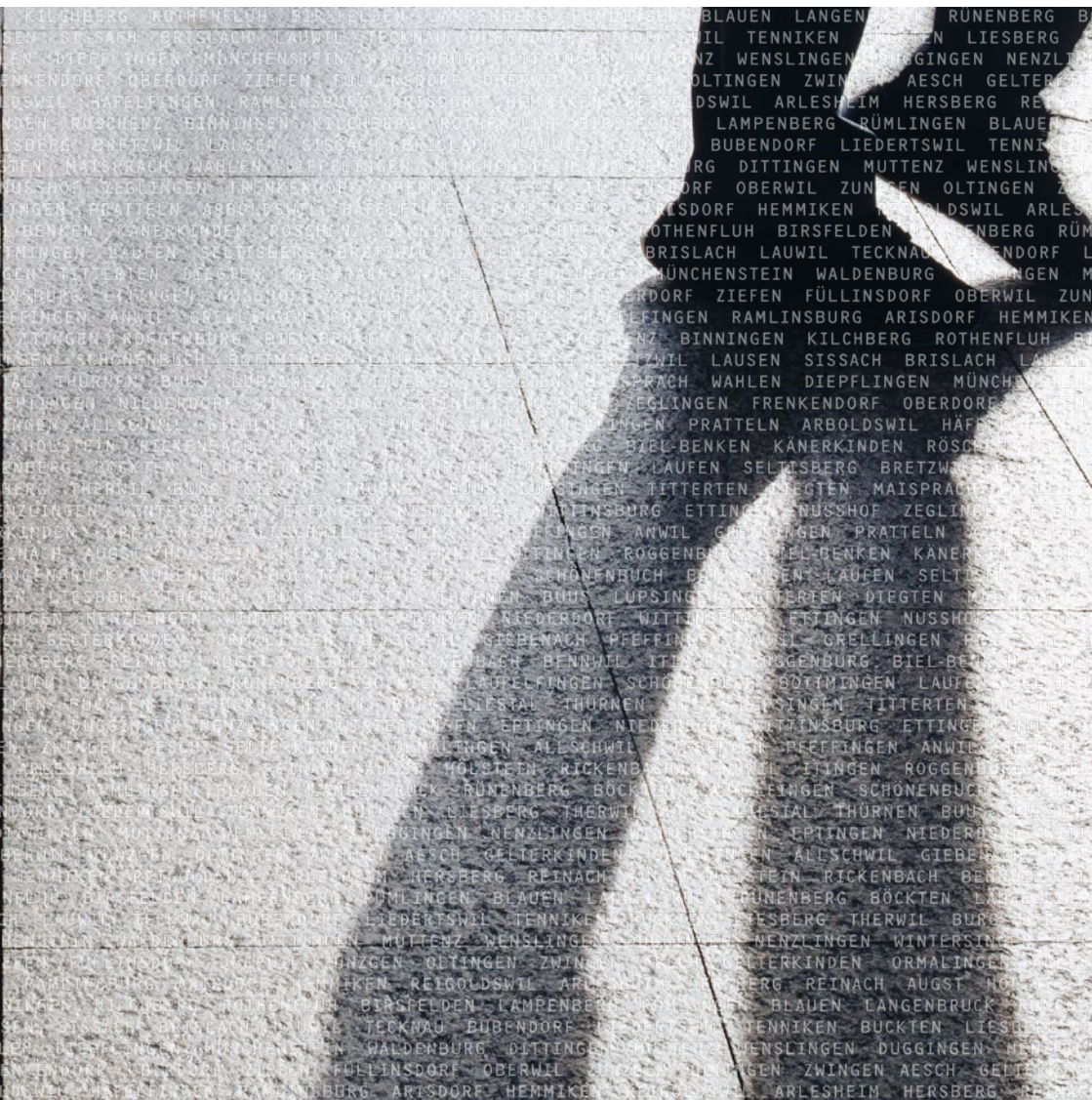


STALKING BEDROHT - BELÄSTIGT - VERFOLGT

MERKBLATT FÜR BETROFFENE



© Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt Basel-Landschaft

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verarbeitung sowie Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form durch Photokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren ohne schriftliche Genehmigung der Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt Basel-Landschaft reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Januar 2026

INHALT

WAS IST STALKING?	5
CYBERSTALKING	6
HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN & TIPPS FÜR BETROFFENE	6
WER SIND DIE STALKENDEN?	6
MÖGLICHE FOLGEN FÜR OPFER	7
WAS KÖNNEN SIE TUN, WENN SIE VON STALKING BETROFFEN SIND?	7
RECHTSSCHUTZ	8

WAS IST STALKING?

Stalking bezeichnet das wiederholte Verfolgen und intensive Belästigen oder Terrorisieren einer Person gegen deren Willen. Stalkende handeln oft aus einer Zwangsvorstellung heraus. Durch Auflauern, Beobachtung, Verfolgung und Ausforschung, durch belästigende Telefonanrufe bis hin zum Telefonterror oder durch Brief- und Geschenksendungen versuchen Stalkende Macht und Kontrolle über ihre Opfer auszuüben. Geschieht dies über ein digitales Mittel (Handy, Internet) so spricht man von Cyberstalking.

BEISPIELE , WENN WIEDERHOLT BEGANGEN UND VON GEWISSEN INTENSIVTÄT:

- unerwünschte Briefe, E-Mails, Telefonanrufe, SMS, Geschenke
- Beobachten, Verfolgen, Auskundschaften des Opfers und seines sozialen Umfelds
- Bestellen von Waren und Dienstleistungen im Namen des Opfers
- Verleumdung des Opfers bei Drittpersonen
- Sachbeschädigungen an Tür, Briefkasten, Auto etc. des Opfers
- Drohungen gegenüber dem Opfer und seinem Umfeld (Kinder, Haustiere, weitere Bezugspersonen)
- Körperliche oder sexuelle Übergriffe auf das Opfer
- Ausspionieren der Online-Aktivitäten der betroffenen Personen
- Missbrauch sozialer Netzwerke zur Schädigung des Opfers, bspw. Erstellen von Fake-Profilen oder Veröffentlichung von privaten Informationen im Internet

CYBERSTALKING HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN & TIPPS FÜR BETROFFENE

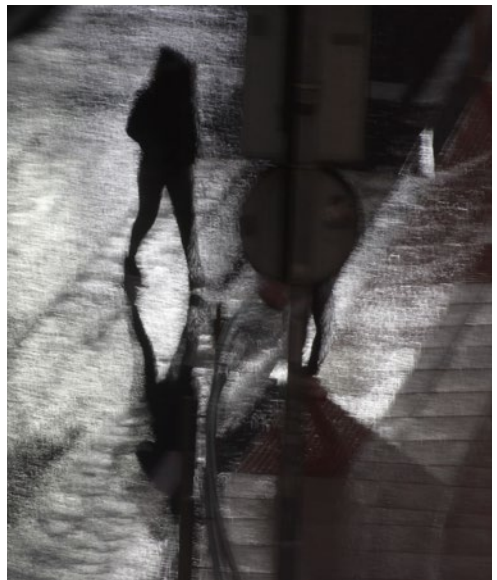
Cyberstalking zeigt sich beispielsweise über das massenhafte Zusenden von E-Mails, von Nachrichten über Kommunikationstools wie SMS oder WhatsApp sowie über Chatfunktionen in den sozialen Netzwerken. Das Veröffentlichen von unerwünschten Beiträgen oder privaten Inhalten / Daten der betroffenen Person sowie auch deren Ausspionierung übers Internet gehört in den Bereich des Cyberstalkings.

Grundsätzlich gilt: Vorsicht bei allem, was man im Internet von sich preisgibt. Profilbilder, Fotos und persönliche Informationen wie Adressen / Telefonnummern nur an vertraute Personen abgeben und somit auch nicht auf Nachrichten oder Freundesanfragen von Fremden reagieren.

- Eigene Konten (Social-Media, E-Mail, etc.) gut schützen und starke Passwörter verwenden.
- Die Privatsphäre-Einstellungen innerhalb der sozialen Netzwerke regelmäßig überprüfen und anpassen, so dass Inhalte nur für vertrauenswürdige und bekannte Personen sichtbar sind.
- Belästigende Personen blockieren und nicht auf Nachrichten reagieren.

WER SIND DIE STALKENDEN?

Die Mehrheit der Stalkenden sind ehemalige oder gegenwärtige Partner / Partnerinnen resp. Eheleute, die sich mit einer Trennung nicht abfinden können oder sich für die Distanzierung der Partner / Partnerinnen rächen wollen (65%). Bekannt sind auch Stalkende, die sich bei Behörden oder anderen beruflich oder privat involvierten Personen persönlich rächen wollen. In 80% der Fälle ist dem Opfer die stalkende Person bekannt. 85% der Stalkenden sind männlich.



MÖGLICHE FOLGEN FÜR OPFER

Stalking erstreckt sich in der Regel über längere Zeiträume und setzt sich aus vielen Einzelhandlungen zusammen. Die Dauer und die Frequenz können zu einer schwerwiegenden Beeinträchtigung der Lebensqualität der Opfer führen:

- Sie fühlen sich ständig beobachtet, bedroht und haben Angst.
- Sie beginnen zunehmend, gewisse Orte zu meiden, an denen Stalkende auftauchen könnten und können sich nicht mehr frei bewegen.
- Um ihr soziales Umfeld nicht zu involvieren, meiden sie Kontakte und isolieren sich zunehmend.
- Das Stalking bewirkt einen Vertrauensverlust, Ängste, Schlaflosigkeit, Verlust der Lebensfreude, Depressionen und vieles mehr.
- Es kann passieren, dass sie dem Druck nicht mehr standhalten und resigniert zur stalkenden Person zurückkehren.

WAS KÖNNEN SIE TUN, WENN SIE VON STALKING BETROFFEN SIND?

Viele Opfer schämen sich dafür, was mit ihnen geschieht und verschweigen ihre Angst und Not. Dies hilft ihnen jedoch nicht weiter, ja schützt sogar die Stalkenden.

Erzählen Sie was Ihnen geschieht, ziehen Sie gezielt Freunde / Freundinnen, Verwandte oder Arbeitskollegen / Arbeitskolleginnen ins Vertrauen. Sie können gemeinsam eine „Front gegen die stalkende Person“ machen. Hier einige nützliche Verhaltenstipps:

KONTAKT VERMEIDEN

- Lassen Sie sich nicht auf Kontakte mit Stalkenden ein.
- Weisen Sie die stalkende Person einmalig klar und unmissverständlich zurück und meiden Sie danach jegliche direkten Kontakte.
- Versuchen Sie die Kontaktversuche möglichst zu ignorieren und Ruhe zu bewahren.
- Verstellt der oder die Stalkende Ihnen den Weg, oder fasst nach Ihnen, gehen Sie in das nächste Geschäft, das nächste Restaurant, den nächsten Kiosk. Bitten Sie dort darum, die Polizei zu rufen, oder rufen Sie selbst an.

UMFELD INFORMIEREN

Informieren Sie die Nachbarschaft, Ihren Freundeskreis sowie Arbeitskolleginnen / Arbeitskollegen und Arbeitgebende über das Stalking. Das gibt Ihnen Schutz und Sicherheit und Sie sind mit dem Problem nicht allein.

VORFÄLLE PROTOKOLLIEREN

Protokollieren Sie sämtliche Vorfälle mit Datum, Zeit, Ort und einer kurzen Zusammenfassung der Geschehnisse. Bewahren Sie SMS, Sprachnachrichten, Aufzeichnungen von Telefonbeantwortern, E-Mails und Briefe auf. Diese können bei einer Strafanzeige oder einer zivilrechtlichen Eingabe als Beweismittel dienen.

RECHTSSCHUTZ

STRAFRECHT

Seit Januar 2026 gilt Stalking unter dem Begriff „Nachstellung“ in der Schweiz als strafbare Handlung. Art. 181b StGB beschreibt „Nachstellung“ wie folgt:

- Wer jemanden auf eine Weise beharrlich verfolgt, belästigt oder bedroht, die geeignet ist, seine Lebensgestaltungsfreiheit erheblich zu beschränken, wird, auf Antrag, mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder Geldstrafe bestraft.

Eine Dokumentation der Vorfälle (Stalking-Tagebuch) kann die Art und Häufigkeit der Vorfälle und damit auch das Ausmass der Nachstellung, Verfolgung, Belästigung oder Bedrohung aufzeigen und bei der Anzeige hilfreich sein. Der Straftatbestand „Nachstellung“ ist ein Antragsdelikt. Das bedeutet, dass die Strafverfolgung nur in Gang gesetzt wird, wenn die betroffene Person einen Strafantrag stellt. Die Frist für das Stellen eines Strafantrags beträgt 3 Monate seit der Tat.

ZIVILRECHT

Zivilkreisgerichte haben die Möglichkeit, bei erwiesenen Belästigungen Schutzmassnahmen inkl. Strafandrohung bei Missachtung zu verfügen (z.B. Verbot sich dem Opfer zu nähern oder Kontakt mit ihm aufzunehmen). Dies ist auch möglich, wenn sich das Stalking nicht im Kontext häuslicher Gewalt abspielt. Wenn das Verbot von Stalkenden nicht eingehalten wird, droht ihnen ein Strafverfahren und eine Busse (Art. 292 StGB, Ungehorsam gegen amtliche Verfügung). Voraussetzung dafür ist, dass der Verstoss gegen die Schutzmassnahme der Polizei gemeldet und Anzeige erstattet wird. Personen, welche ein Verfahren wegen Gewalt, Drohungen oder Nachstellungen nach Art. 28b ZGB anhängig machen, werden keine Gerichtskosten auferlegt.

FACHLICHE HILFE HOLEN

POLIZEINOTRUF 112 ODER 117

Bei akuter Bedrohung leistet die Polizei Hilfe (Tel. 112 oder 117). Der Polizeiposten in Ihrer Nähe ist für Anzeigen zuständig und hilft weiter.

OPFERHILFE BEIDER BASEL - DIE BERATUNGSSTELLE FÜR GEWALTBETROFFENE

Die Beratung durch die Opferhilfe beider Basel ist unentgeltlich und auf Wunsch anonym. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstehen der Schweigepflicht.

Es gibt spezialisierte Bereiche für Frauen, Männer und für Kinder / junge Leute bis 18 Jahren.

Tel. 061 205 09 10

info@opferhilfe-bb.ch

www.opferhilfe-beiderbasel.ch - für eine Chat- und Onlineberatung

VERSUCHEN SIE, DAS HANDELN VON STALKENDEN NICHT ZUM MITTELPUNKT IHRES LEBENS ZU MACHEN. ES GIBT HILFE.

LASSEN SIE STALKENDEN KEINEN RAUM IN IHREM LEBEN!

FÜR WEITERE FRAGEN, INFORMATIONEN UND BERATUNG:

Opferhilfe beider Basel
Die Beratungsstelle für
Gewaltbetroffene

Steinengraben 5
4051 Basel
Tel. 061 205 09 10

www.opferhilfe-beiderbasel.ch
für Chat- und Onlineberatung

Die Beratung ist kostenlos, auf Wunsch anonym und vertraulich.
Beratungstermine nach telefonischer Vereinbarung.

[illegible]