

Wenn Weggehen nicht reicht

Lea und Max lernen sich über Freunde kennen und verlieben sich nach kurzer Zeit. Anfangs ist alles unbeschwert und angenehm: regelmässige Treffen, Blumen, schöne Nachrichten und kleine Geschenke. Mit der Zeit werden die Nachrichten von Max aber zunehmend bedrängender. Er fragt nach Lea Aufenthaltsort, will wissen, warum sie nicht antwortet und erkundigt sich, mit wem sie unterwegs war. Als Lea bemerkt, dass ihr die zunehmende Aufmerksamkeit zu viel wird, versucht sie Abstand zu schaffen und beendet die Beziehung.

Die Anrufe und Nachrichten hören aber nicht auf – im Gegenteil. Max ruft Lea unzählige Male an, schreibt ihr ständig, wartet vor ihrer Arbeitsstelle und ihrer Wohnung, schickt Briefe und Geschenke.

Lea fühlt sich zunehmend beobachtet und verfolgt. Sie zieht sich zurück, schläft schlecht und verliert den Appetit. Erst mit Unterstützung einer Freundin wendet sie sich an eine Opferberatungsstelle und suchte sich Hilfe.

Was ist "Stalking"?

„Stalking“ bedeutet so viel wie sich an jemanden heranschleichen oder ihn verfolgen. Das Wort kommt aus dem Englischen und hat keine genaue deutsche Übersetzung.

Stalking beschreibt ein Verhalten, bei dem eine Person eine andere Person immer wieder belästigt, bedroht oder verfolgt. Diese Handlungen treten oft mehrfach und in Kombination auf.

Für die betroffenen Personen kann Stalking sehr belastend sein. Es kann die seelische Gesundheit, den Körper und das soziale Leben beeinträchtigen.

Was kann die betroffene Person tun?

Der Kontakt zur stalkenden Person soll umgehend und unmissverständlich abgebrochen werden. Es ist zwingend, dass der Kontaktabbruch von beiden Seiten eingehalten wird. Mögliches Beweismaterial wie E-Mails, Chatverläufe oder Briefe sollten gesichert werden. Sehr hilfreich ist das Führen eines Stalking-Tagebuchs. Dort werden alle Vorkommnisse mit der stalkenden Person schriftlich festgehalten.

Seit dem 01.01.2026 ist Stalking unter dem Begriff der Nachstellung ein eigener Straftatbestand. Die betroffene Person hat die Möglichkeit bei der Polizei Anzeige zu erstatten.

Falls Sie von Stalking betroffen sind, suchen Sie Unterstützung. Beratungsgespräche bei der Fachstelle Opferhilfe sind vertraulich und kostenlos. Im Gespräch mit der Beraterin erfahren Sie mehr über ihre rechtlichen Möglichkeiten und weitere Handlungsoptionen. Zögern Sie nicht, sich bei uns zu melden. Wir sind für Sie da!

Sarah Luongo

Sozialarbeiterin BSc

BENEFO_Fachstelle Opferhilfe Thurgau

www.opferhilfe-tg.ch