



## Stalking wyraża się najczęściej w następujących zachowaniach:

- Uporczywe wydzwanianie "głuche" telefony, wydzwanianie po nocach
- Kręcenie się w okolicy domu ofiary
- Nawiązywanie kontaktu za pomocą osoby trzeciej
- Wypytywanie o ofiarę w jej otoczeniu
- Wystawanie pod drzwiami, domem, pracą
- Wysyłanie listów, maili, smsów, prezentów
- Składanie w imieniu ofiary zamówień (np. pocztowych)
- Śledzenie/kontrolowanie ofiary
- Oszczyrstwa (rozsyłanie fałszywych informacji, plotek)
- Włamanie do domu/samochodu ofiary
- Kradzież rzeczy należących do ofiary
- Nękanie rodziny i przyjaciół ofiary
- Napaści i pobicia rodziny, przyjaciół ofiary
- Narzucanie się ofiarze z seksualnymi intencjami

## Co odczuwają Ofiary?

Każdy może być ofiarą prześladowania. Ofiary bardzo często cierpią a to może różnie wpływać na:

- zwiększenie strachu o bezpieczeństwo osobiste
- odczucie prześladowania
- Ograniczenie ruchu, poczucie stałego monitorowania i kontroli
- fizyczne objawy takie jak bezsenność, nerwowość, trudności z koncentracją
- strach utraty pracy
- uczucie że nie jest się traktowany poważnie przez innych
- samotność i izolacja
- rozpaczliwe pragnienie, aby niekontrolowane sytuacje, w końcu się skończyły

## Co mogą zrobić ofiary:

Stalking jest procesem dynamicznym, który jest nieprzewidywalny. Możliwe jest jednak, że przez konsekwentne podejście do stalker, on traci zainteresowanie.

- Powiedz jasno, że nie chcesz żadnego kontaktu. Nie pozwól, na żadną dyskusję lub

"ostanie wyjaśniające tłumaczenia"

- Z kontaktuj się z organami Opferhilfeirichtung, gdzie można uzyskać porady, wsparcie i porady zachowania.
- Nie podejmuj żadnych kontaktów, nie odpowiadaj na pisma, rozmowy lub SMS. Każda reakcja z twojej strony (wyjaśnienia, usprawiedliwienia lub próby ostatniej debaty zapowiedź działań prawnych) ocenia Stalker jako dowód, że nadal jesteś zainteresowany jego osobą.
- Poinformuj twoje środowisko, takie jak sąsiad, rodzina i współpracownicy.
- Stalker spróbuje kiedyś z nich korzystać, aby ponownie skontaktować się z wami.
- Dokumentuj wszystko, co mówi stalker robi, lub wysyła.
- Fakty są bardzo ważne i mogą posłużyć jako dowody do ewentualnego postępowania sądowego.
- Skorzystaj z technicznych sposobów ochrony siebie i do zbierania dowodów, takich jak drugi adres e-mail, ustanowienie drugiej, tajnej linii telefonicznej, dodatkowe zabezpieczenia w mieszkaniu.