

Hilfe und Beratung bei Stalking



Werden Sie wiederholt von einer Person belästigt oder verfolgt, also gestalkt? Wissen Sie keinen Rat mehr, wenn Sie ununterbrochen angerufen, verfolgt und bedroht werden?

Basisinformationen

"Stalking", ein Begriff aus dem Englischen, bedeutet "Nachstehen, Verfolgen, Psychoterror". Stalker sind Personen, die jemanden verfolgen, belästigen und auf unterschiedliche Weise terrorisieren. Geschieht dies im Internet oder mit Hilfe von technischen Hilfsmitteln spricht man von Cyberstalking oder Cybermobbing. Die verfolgte Person kann ein fremder Mensch oder eine oberflächlich bekannte Person sein. Nicht selten ist es eine ehemalige Lebensgefährtin oder Ehefrau. In den meisten bekannten Fällen stalken Männer Frauen.

Voraussetzungen

Von Stalking spricht man erst, wenn die Belästigung einer Person über längere Zeit anhält oder sich noch steigert und deren physische und psychische Unversehrtheit dadurch unmittelbar, mittelbar oder langfristig bedroht sind. Meist erstreckt sich das Stalking über einen Zeitraum von mehr als zwei Jahren. Stalking kann sich in folgenden Verhaltensweisen äußern:

- der Stalker ruft unzählige Male im Büro oder Zuhause an
- er übt Telefonterror aus
- der Stalker belästigt, verfolgt und bedroht das Stalking Opfer
- der Stalker hinterlässt bedrohliche Nachrichten auf dem Anrufbeantworter, per SMS oder Email
- der Stalker lauert seinem Opfer vor dem Büro, Zuhause, beim Spaziergang oder Hobby auf
- der Stalker schickt unzählige Liebesbriefe und Geschenke
- der Stalker hinterlässt an der Haustür und/oder am Auto Nachrichten
- der Stalker beschädigt Eigentum seines Opfers
- der Stalker bricht in die Wohnung ein
- der Stalker bestellt Waren und Zeitschriften auf den Namen des Opfers
- bisweilen übt der Stalker auch körperliche Gewalt aus.

Ablauf

Weitere Hinweise

- Das vom Täter-Opfer-Ausgleich Bremen ins Leben gerufene Stalking-KIT bietet die Möglichkeit zeitnaher Intervention in Stalking-Konflikten.
- Beratungstermine nach Vereinbarung unter: Telefon 0421-79282890
- Beratung zum Stalking in der Frauenberatungsstelle Hilfe bei häuslicher Gewalt Bremerhaven - 0471-83001

Zuständige Stellen

- [**Polizei Bremen**](#)

- +49 421 362 0
- +49 421 362 1759
- In der Vahr 76, 28329 Bremen
- [Website](#)
- office@polizei.bremen.de
- Rechtssichere E-Kommunikation [mehr](#)

Gebühren / Kosten

gebührenfrei

Rechtsgrundlagen

- [StGB § 238 Nachstellung](#)

Weitere Informationen

- [Informationen bei Gewalt gegen Frauen](#)

Aktualisiert am 22.07.2025