



Informationsblatt für Betroffene von Stalking und Cyberstalking

Stalking

Der Begriff «Stalking» stammt von der englischen Jagdsprache und bedeutet sinngemäss «Anpirschen» oder «Anschleichen». Unter Stalking versteht man ein komplexes, wiederholt auftretendes Verhaltensmuster aus verschiedenen Handlungen.

Das wiederholte und bewusste Belästigen, Nachstellen und Verfolgen einer Person kann dazu führen, dass diese in ihrer psychischen und/oder physischen Integrität erheblich beeinträchtigt oder langfristig bedroht wird.

Die Tatperson wird als «Stalker*in» bezeichnet und kann unter anderem folgende Handlungen zeigen.

- Zusenden oder Deponieren unerwünschter Geschenke (z.B. vor Wohnung/am Arbeitsplatz)
- Andauernde und wiederholte Kontaktaufnahme zu jeder Tages- und Nachtzeit (Anrufe, Briefe, E-Mails, Nachrichten über SMS, WhatsApp oder andere Social-Media-Kanäle)
- Überwachung der E-Mail und SMS-Kommunikation, auch durch unbefugten externen Zugriff
- Belästigung in Internet-Chats und sozialen Netzwerken
- Ausspionieren mittels technischer Hilfsmittel
- Abfangen und Lesen von Briefpost
- Verfolgung im öffentlichen Raum (z.B. Auflauern am Wohn- und Arbeitsort oder anderen regelmässig aufgesuchten Orten)
- Auftauchen am Arbeitsplatz und/oder Verleumdung gegenüber dem Arbeitgeber
- Beschädigung oder Zerstörung persönlicher Gegenstände
- Gewalt gegenüber Haustieren
- Eindringen in den Wohnraum

- Einschüchterungen, Drohungen, verbale Beschimpfungen
- Körperliche oder sexualisierte Gewalt

Häufig stehen die Handlungen der tatverantwortlichen Person im Zusammenhang mit Liebeswahn, Kontrollbedürfnissen oder Besitzansprüchen. Die übermittelten Botschaften können sowohl scheinbar liebevoll als auch obszön, beleidigend oder bedrohlich sein.

Mögliche Folgen für die betroffene Person

- Gefühle von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein
- Schlaf- und Konzentrationsstörungen
- Einschränkung des sozialen Lebens und der persönlichen Freiheit
- Meiden von gewohnten Orten und Aktivitäten
- Angstzustände, Belastungsstörungen, Depressionen
- Zunehmender Verlust des Selbstvertrauens
- Zwang, Wohn- und/oder Arbeitsort zu wechseln
- Suizidgedanken oder Suizidversuche

Das können Sie gegen Stalking tun (Anti-Stalking-Regeln)

- **Kontaktabbruch:** Brechen sie den Kontakt zur stalkenden Person konsequent ab. Diese Regel muss unbedingt eingehalten werden. Ein einmaliger, sachlicher und unmissverständlicher Hinweis, dass kein weiterer Kontakt erwünscht ist, kann erfolgen. Anschliessend jeglichen Kontakt vermeiden.
- **Transparenz:** Informieren Sie Vertrauenspersonen (Familie, Freundeskreis, Arbeitgeber, Nachbarn) über das Stalking. Bitten Sie diese Personen, ebenfalls keinen Kontakt mit der stalkenden Person zu pflegen und keinerlei Auskünfte über sie zu erteilen.

- **Beweise sichern:** Sichern Sie sämtliche Beweismittel wie SMS, E-Mails, Briefe, Sprachnachrichten, Geschenke, Chatverläufe, Social-Media-Beiträge usw. (Originale nicht verändern oder löschen)
- **Stalking-Tagebuch:** Führen Sie ein Stalking-Tagebuch, in dem Sie festhalten, wann, wo, wie und was vorgefallen ist.
- **Schutzmassnahmen:** Ergreifen sie technische und organisatorische Schutzmassnahmen. Sichern Sie Wohnung, Garage, Auto, Computer und Mobilgeräte. Es besteht die Möglichkeit, dass Spionage- oder Überwachungssoftware installiert wurde. Lassen Sie Geräte bei Bedarf fachlich überprüfen. Ändern Sie sämtliche Passwörter. Richten Sie eine neue Telefonnummer und E-Mail und geben Sie diese nur an Vertrauenspersonen weiter. Die, der stalkenden Person bekannten Nummern und Mail-Adressen sollen weiterhin aktiv bleiben, um Beweise zu sichern.
- **Rückzug aus sozialen Medien:** Seien Sie vorsichtig, was Sie in sozialen Netzwerken preisgeben und ziehen Sie sich allenfalls aus diesen zurück.
- **Professionelle Unterstützung:** Suchen Sie professionelle Unterstützung. Nehmen Sie Ihre Wahrnehmung ernst und zweifeln Sie nicht an sich selbst - Stalking ist kein Bagatelldelikt.

Rechtliche Möglichkeiten

Seit dem 1. Januar 2026 besteht in der Schweiz ein eigener Straftatbestand gegen Stalking. Zusätzlich können Handlungen der stalkenden Person weitere Straftatbestände gemäss dem schweizerischen Strafgesetzbuch (StGB) erfüllen. Folgende Liste ist nicht abschliessend.

Gesetzesartikel gem. StGB	
Art. 122 ff	Körperverletzung
Art. 126	Tätlichkeiten
Art. 144	Sachbeschädigung
Art. 156	Erpressung
Art. 179	Missbrauch einer Fernmeldeanlage
Art. 180	Drohung
Art. 181	Nötigung
Art. 181.b	Nachstellung
Art. 186	Hausfriedensbruch
Art. 198	Sexuelle Belästigung
Art. 190	Vergewaltigung
Art. 198	Sexuelle Belästigung



Cyberstalking

Cyberstalking spielt sich im virtuellen Raum ab. Unter Nutzung des Internets oder anderen elektronischen Medien werden Betroffene von der stalkenden Person beharrlich belästigt, bedroht, ausspioniert, mit Nachrichten überhäuft usw.

Nicht selten treten Cyberstalking-Handlungen mit anderen, oben aufgeführten Stalking-Handlungen auf. Die stalkende Person kann der betroffenen Person bekannt oder unbekannt sein.

Besonderheiten von Cyberstalking

- Der Kontakt findet nicht persönlich, sondern über elektronische Kommunikationsmittel statt.
- Die Hemmschwelle der stalkenden Person ist durch die Möglichkeit der indirekten Kommunikation oft deutlich niedriger.
- Die stalkende Person kann der betroffenen Person rund um die Uhr Nachrichten zukommen lassen.
- Ohne grossen Aufwand können auch Drittpersonen einbezogen werden (z.B. durch Gründen einer Facebook-Gruppe oder Versenden von Nachrichten an Freunde und Verwandte) der betroffenen Person).

Wie erkennen Sie Cyberstalking?

- Sie werden über Chatfunktionen, SMS oder Privatnachrichten mit Nachrichten überhäuft
- Ihr E-Mail-Konto wird durch sogenanntes Mail-Bombing gestört. Dabei werden massenhaft E-Mails versendet, so dass Ihr Postfach blockiert wird.
- Die stalkende Person spioniert Ihnen nach, indem sie öffentlich zugängliche Informationen aus dem Internet oder aus den sozialen Netzwerken sammelt und nutzt.
- Ihre Verwandten, Freundinnen und Freunde werden von der stalkenden Person via E-Mail, SMS, Chat oder sozialen Netzwerken kontaktiert.
- Die stalkende Person veröffentlicht unerwünschte Beiträge in sozialen Netzwerken, in denen Sie Mitglied sind oder ein Profil haben, (z.B. beleidigende, verleumdende Pinnwandeinträge) oder stellt Fotos/Videos von Ihnen öffentlich zur Verfügung (z.B. intime Inhalte aus früheren Beziehungen).
- Die stalkende Person missbraucht Ihre Identität, indem sie in Ihrem Namen falsche Profile erstellt, Sie bei Internet-Kontaktbörsen anmeldet oder in Ihrem Namen Waren in Onlineshops bestellt.

Folgen von Cyberstalking

Die Folgen von Cyberstalking entsprechen weitgehend den bereits beschriebenen Folgen von Stalking. Da sich Cyberstalking jedoch im virtuellen Raum abspielt, können grosse Personengruppen erreicht werden. Dies kann die Situation für betroffene Personen unüberschaubar, kaum kontrollierbar und besonders belastbar machen.

Das können Sie gegen Cyberstalking tun?

Nebst den oben aufgeführten Anti-Stalking-Regeln empfehlen wir in Bezug auf Cyberstalking zusätzlich folgende Verhaltensweisen:

- Lehnen Sie Freundschaftsanfragen auf sozialen Netzwerken ab, die Sie keiner, Ihnen eindeutig bekannten Person zuordnen können.
- Schützen Sie Ihre persönlichen Informationen, indem Sie Ihre persönlichen Daten wie Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Geburtsdatum nicht zugänglich im Internet veröffentlichen.
- Überprüfen Sie bei allen sozialen Netzwerken, auf denen Sie ein Profil haben, wer Ihre Informationen einsehen kann. Nutzen Sie konsequent die Privatsphären- und Sicherheitseinstellungen.
- Beachten Sie die empfohlenen Regeln zur Erstellung sicherer Passwörter.
- Sollten Sie Kontaktanzeigen im Internet nutzen, geben Sie keinesfalls Ihre persönlichen Daten bekannt. Erstellen Sie dazu eine separate E-Mail-Adresse.
- Beenden Sie Chats oder anderen Online-Interaktionen umgehend, wenn Sie belästigt werden.
- Sichern Sie unerwünschte Beiträge auf sozialen Netzwerken, bestenfalls auf einer externen Festplatte. Löschen Sie im Anschluss die Beiträge online. Verfügen Sie nicht über die nötigen Rechte für das Löschen, informieren Sie umgehend die zuständige Plattform oder den Webmaster.
- Auch beim Cyberstalking gilt: Kontakt abbrechen, Umfeld informieren, Beweise sichern, ggf. Strafanzeige einreichen.

Rechtliche Möglichkeiten

Die bereits aufgeführten rechtlichen Möglichkeiten gelten auch bei Cyberstalking. Zusätzlich können im virtuellen Kontext weitere Straftatbestände gemäss schweizerischem Zivilgesetzbuch (StGB) erfüllt sein. Dies sind unter anderem:

Gesetzesartikel gem. StGB	
Art. 143	Unbefugtes Eindringen in ein Datenverarbeitungssystem
Art. 173	Üble Nachrede
Art. 174	Verleumdung
Art. 177	Beschimpfung
Art. 179	Unbefugtes Beschaffen von Personendaten
Art. 197	Pornografie

Wohin können Sie sich wenden?

Ihr subjektives Empfinden ist ein wichtiger Anhaltspunkt für Stalking. Wenn Ihr Alltag stark eingeschränkt ist und/oder Sie sich dazu gedrängt fühlen, Ihr Verhalten zu ändern, ist es ratsam, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

- Wir beraten Personen, die von Stalking betroffen sind, sowie deren Angehörigen kostenlos.
- In akuten Notfällen rufen Sie die Polizei über die Notrufnummer 117.
- Eine Übersicht aller Opferhilfestellen der Schweiz finden sie unter opferhilfe-schweiz.ch.

In komplexen Fällen empfehlen wir auch im Bereich des Cyberstalkings, eine juristische Fachperson beizuziehen. Gerade im virtuellen Raum können zusätzlich Persönlichkeitsverletzungen gemäss Datenschutzgesetz vorliegen, die für juristische Laien schwer einzuordnen sind.

