

KONTAKT

Anti-Stalking-Projekt im **FRIEDA**-Frauenzentrum e. V.
Proskauer Straße 7
10247 Berlin-Friedrichshain

Ansprechpartnerin:

Beate M. Köhler

Projektkoordinatorin und Beraterin

Büro Anti-Stalking-Projekt: 030 2966 4691

Besucherinnenzentrum: 030 422 4276

(zur Vereinbarung der Termine für die persönliche Beratung)

mail: anti-stalking@frieda-frauenzentrum.de

web: www.frieda-frauenzentrum.de/anti-stalking-projekt

 www.facebook.com/FriedaFrauenzentrum

 www.twitter.com/BerlinerFrauen



Frieda
FRAUENZENTRUM E.V.

FRIEDA-Frauenzentrum e. V. ist Träger des Anti-Stalking-Projektes.

Das Projekt wird im Rahmen des Programms zur Stärkung der Fraueninfrastruktur Berlins gefördert.

Alle Angebote finden, soweit nicht anders angezeigt, im **FRIEDA**-Frauenzentrum e. V., Proskauer Straße 7, 10247 Berlin, statt.

ERSTE-HILFE-LISTE BEI STALKING

- Teilen Sie dem Stalker am besten nachweislich mit, dass es nichts mehr zu sagen gibt und dass Sie keinen Kontakt mehr wünschen!
- Gehen Sie auf keine Kontaktversuche des Stalkers ein.
- Dokumentieren Sie alle Kontaktversuche des Stalkers (z. B. Telefonate, Nachrichten auf dem Anrufbeantworter, Briefe und Postkarten, SMS, E-Mails usw.) in Ihrem Stalking-Tagebuch und sammeln Sie Beweismaterial (Fotos, Videoaufnahmen, Geschenke).
- Dokumentieren Sie, wer als Zeugin/Zeuge in Frage kommen könnte!
- Zeigen Sie Ihre körperlichen, sozialen und emotionalen Reaktionen auf (siehe Stalking-Tagebuch) und lassen Sie sich, wenn möglich, ärztliche Atteste ausstellen.
- Lassen Sie Ihre Postadresse sperren.
- Unter Umständen ist es sinnvoll, ein Postfach einzurichten.
- Denken Sie daran, alte Fotos, Briefe und persönliche Post, bevor Sie sie entsorgen, unkenntlich zu machen.
- Überdenken Sie Ihren Umgang mit dem Festnetz, dem Handy, dem Internet usw.
- Bringen Sie Ihr Handy bzw. Ihren PC zum Zweck der Beweissicherung nach Absprache zur Polizei.
- Lassen Sie Ihren Anrufbeantworter von einer "neutralen", evtl. mechanischen Stimme besprechen.
- Machen Sie einen Selbstverteidigungskurs, um das Gefühl der "Hilflosigkeit" zu schmälern.
- Wenn Sie Waren zugestellt bekommen, die Sie nicht bestellt haben, sollten Sie diese auf keinen Fall annehmen.
- Nehmen Sie ärztliche, psychologische Hilfe in Anspruch oder suchen Sie eine Heilpraktikerin auf.
- Schalten Sie Ihr Umfeld ein. Schaffen Sie Transparenz, indem Sie sich Verbündete suchen, z. B. FreundInnen, NachbarInnen, KollegInnen usw.
- Scheuen Sie sich nicht, die Polizei einzuschalten.
- Lassen Sie sich beraten. Diese Liste zeigt einen Großteil der wichtigsten Handlungsmöglichkeiten im Zusammenhang mit Stalking auf.
- Aus Sicherheitsgründen verzichten wir auf einige der Strategien, die sich bewährt haben. Kommen Sie zu uns in die Beratung und wir suchen gemeinsam mit Ihnen nach Möglichkeiten, die auf Ihre persönliche Situation passen. Denn jede Hilfe oder Unterstützung, die Sie sich holen, egal auf welcher Ebene ist sinnvoll und trägt dazu bei, dass sich Ihre Situation verbessert.

BERATUNG



Beratung im FRIEDA-Frauenzentrum

Proskauer Straße 7
10247 Berlin-Friedrichshain
Tel.: 030 2966 4691

Wir verstehen Stalking als ein Verbrechen an den davon betroffenen Menschen. Daher ist es uns wichtig, den Frauen zu vermitteln, dass wir ein offenes Ohr für Ihre ganz persönliche Situation haben. Da wir wissen, dass Stalking von jeder Frau anders erlebt und empfunden wird, setzen wir auf persönliche Beratung. Wir haben oftmals erlebt, dass sich die Frauen hilf- und machtlos fühlen. Wichtig für uns ist es an dieser Stelle, den Frauen Halt zu geben, ihnen den Rücken zu stärken und gemeinsam nach Ressourcen zu suchen.

Das Stalking kann nur der Stalker stoppen! Und es gibt keine allgemein passende Strategie, um mit Stalking zu leben. Wir sind aber der Meinung, dass es immer Möglichkeiten gibt, die Lebenssituation der Frauen zu verbessern. Daher versuchen wir in unserer Beratung gezielt auf diese Situationen und die Bedürfnisse jeder einzelnen Frau einzugehen und zusammen mit ihr nach individuellen Wegen und Lösungen zu suchen. Scheuen Sie sich also nicht und kommen Sie zu uns in die Beratung. Wir nehmen uns ausreichend Zeit für Sie und führen ein persönliches Gespräch mit Ihnen. Bei diesem Gespräch entstehen keine Kosten für Sie.

UNSERE ANGEBOTE

Erstinformation:

Hier haben Sie die Möglichkeit Antworten auf erste Fragen zu erhalten.

Persönliche Beratung:

Bei uns können Sie sich, in einem persönlichen Gespräch, rund um das Thema Stalking beraten lassen.

Angehörigenberatung:

Wir beraten nicht nur Frauen die gestalkt werden, sondern auch deren Angehörige, FreundInnen usw.

Telefonische Beratung:

Nach vorheriger Absprache werden Sie auf Wunsch von uns telefonisch beraten.

Persönliche Begleitung:

Wir begleiten Sie auf Wunsch zu Institutionen und Ämtern und helfen Ihnen, Ihre Situation dort zu erläutern.

Stalking-Gruppe:

Wir bieten regelmäßig eine offene Gruppe für von Stalking betroffene Frauen an.

Informationsveranstaltungen für MultiplikatorInnen:

Wir bieten Beratungen, Informationen und Schulungen rund um das Thema Stalking für Institutionen und Träger an.

„Let's talk about stalking“:

Gesprächsabende rund um das Thema Stalking für betroffene Frauen.

Leitfaden für von Stalking betroffene Frauen

stalking
stalking
stalking
stalking
stalking
stalking
stalking
stalking
stalking
stalking



