

## PRZEBIEG PORADNICTWA KROK PO KROKU

- ▶ Nawiązanie pierwszego kontaktu (telefonicznie, osobiście lub mailowo)
- ▶ Ustalenie terminu pierwszej rozmowy
- ▶ W trakcie pierwszego osobistego spotkania - omówienie aktualnej sytuacji i ustalenie celu ewentualnych dalszych spotkań

Cały proces poradnictwa rozciąga się - w zależności od indywidualnych potrzeb - na kilka do kilkunastu spotkań. W ich trakcie zdefiniujemy cele i omówimy konkretne kroki prowadzące do pokonania stalkingu. Nie będziesz sam, udzielimy Ci wsparcia, abyś mógł przetrwać najtrudniejsze chwile. W razie potrzeby pomożemy Ci w nawiązaniu kontaktu z innymi instytucjami.

Nie udzielamy porad prawnych.

Naszych doradców obowiązuje tajemnica zawodowa zgodnie z paragrafem 203 kodeksu karnego (§203 StGB). Oznacza to, że bez Twojej zgody nie przekazujemy nikomu powierzonych nam przez Ciebie informacji.

### Nasze porady są bezpłatne.

Nasi partnerzy:

- ▶ Policja i prokuratura w Berlinie
- ▶ Adwokaci
- ▶ Poradnia dla ofiar przemocy (Opferhilfe Berlin/Brandenburg)
- ▶ BIG – Berlińska Centrala Interwencyjna do spraw przemocy domowej
- ▶ Poradnie dla kobiet i mężczyzn
- ▶ Poradnie socjalne i psychologiczne
- ▶ Weisser Ring e.V.
- ▶ Zakłady karne

### Konto bankowe dla osób, które chcą wesprzeć naszą organizację:

selbst.bestimmt e.V.: podając w tytule przelewu „Stop-Stalking”  
IBAN: DE74 1002 0500 0001 6582 04

### Stop-Stalking

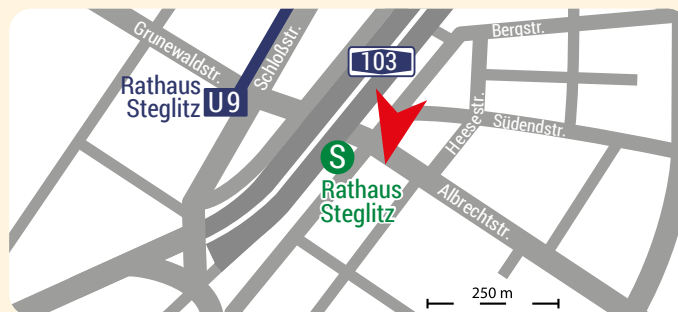
Albrechtstraße 8  
12165 Berlin-Steglitz

*Terminy spotkań tylko po wcześniejszym uzgodnieniu*

Tel. **030 / 22 19 22 000**

E-Mail **info@stop-stalking-berlin.de**

Internet **www.stop-stalking-berlin.de**



Stop-Stalking jest projektem selbst.bestimmt e.V. (www.selbst-bestimmt-berlin.de), organizacji oferującej pomoc osobom znajdującym się w trudnych sytuacjach życiowych i sytuacjach kryzysowych.

Stop-Stalking jest członkiem DPW.



Stop/Stalking finansowany jest ze środków:

Senatsverwaltung  
für Justiz und  
Verbraucherschutz



Senatsverwaltung  
für Gesundheit und Soziales



## PORADNICTWO DLA OFIAR STALKINGU



## STOP-STALKING

*Odzyskaj wolność i kontrolę nad  
swoim życiem!*

## CZYM JEST STALKING?

Stalking to powtarzające się uporczywe nękanie poprzez rozmaite formy naruszania wolności osobistej i prywatności drugiej osoby, wywołujące u niej: niepokój, skrupowanie, dyskomfort fizyczny, szereg dolegliwości zdrowotnych fizycznych i psychicznych, trudności w kontaktach interpersonalnych i uzasadnione obawy o własne bezpieczeństwo.

Stalking może przybrać różne formy. Może to być na przykład:

- ▶ uporczywe nękanie telefonami
- ▶ zadreżczanie listami, wiadomościami SMS lub e-mailami
- ▶ śledzenie, obserwowanie, podglądanie
- ▶ obdarowywanie niechcianymi prezentami
- ▶ niechciane próby kontaktu poprzez media społecznościowe
- ▶ oczernianie i manipulacja
- ▶ uszkodzenie cudzej własności
- ▶ wkradanie się do mieszkania ofiary
- ▶ groźby, przemoc fizyczna i psychiczna

Ofiarami stalkingu najczęściej stają się byli partnerzy. Nierzadko jednak zdarza się, że ofiarami stalkerów stają się również lekarze, psychoterapeuci, koledzy z pracy stalkera lub przelotni znajomi poznani na przykład w Internecie.

Stalking występuje na szeroką skalę i niesie ze sobą poważne skutki. Dlatego też w znowelizowanym w 2003 roku kodeksie karnym znalazł się paragraf (§238 StGB) uznający w.w. działania za przestępstwo i oferujący ofiarom ochronę i wsparcie prawne.

## JAKIE SĄ SKUTKI STALKINGU?

Stalking pogarsza jakość życia. Regularne zmaganie się z niechcianymi próbami nawiązania kontaktu przez inną osobę na początku bywa co najmniej uciążliwe. Jeśli dochodzi do tego obelgi, niejednokrotnie czujemy się zaatakowani i często budzi się w nas strach. Gdy stalking trwa dłużej, uczucia te szybko przeradzają się w poczucie bezsilności, przytłoczenia, niemożności wpływu na niechcianą sytuację i/lub złość.

Stalking może pozbawić nas radości z życia. Twoja wolność wyboru jest codziennie ograniczana, bo na każdym kroku musisz uważać, by przypadkiem nie wejść w drogę stalkerowi. Ciągłe życie w strachu często ma poważne konsekwencje: stany lękowe, niepokój, bezsenność, depresja... W najgorszych przypadkach dochodzi nawet do traumatyzacji i myśli samobójczych.

Wiele osób chciałoby po prostu zniknąć i stać się niewidocznym dla swojego stalkera. Niektórzy rozważają przeprowadzkę, zmianę miejsca pracy, nieraz nawet wyjazd za granicę. „Chcę tylko, żeby to wszystko się skończyło! Chcę móc znów normalnie żyć!” – to typowe myśli w takiej sytuacji.



*Odzyskaj wolność  
i kontrolę nad  
swoim życiem!*

## CO MOŻE POMÓC?

Nie zawsze udaje się natychmiast zakończyć stalking, są jednak sposoby, by się przed nim bronić – zarówno konkretne działania, jak i wewnętrzne nastawienie wobec niechcianej sytuacji. Ustawa o stalkingu umożliwia podjęcie kroków prawnych, ustawa o ochronie przed przemocą pozwala na szybkie uzyskanie sądowego zakazu zbliżania się. Decyzja o tym, czy i które kroki prawne warto podjąć zależy od indywidualnej sytuacji. Nie musisz pozwalać stalkerowi na wszystko!

### NASZA OFERTA:

- ▶ informujemy i doradzamy w kwestiach związanych ze stalkingiem i ochroną przed nim
- ▶ razem z Tobą próbujemy ustalić profil stalkera i znaleźć indywidualne rozwiązanie
- ▶ wspólnie ustalamy plan działania na wypadek konkretnych zagrożeń, w tym zagrożenia zdrowia i życia
- ▶ określamy poziom ryzyka i pomagamy zminimalizować potencjalne zagrożenie
- ▶ pomagamy w podjęciu kroków prawnych, w razie potrzeby kooperujemy z Organami wymiaru sprawiedliwości

---

*Twoje bezpieczeństwo i stabilność stoją na pierwszym miejscu!*

---

Oferujemy również poradnictwo dla rodzin osób dotkniętych problemem stalkingu oraz dla osób profesjonalnie zajmujących się poradnictwem.