



Beratungsstelle Opferhilfe Solothurn  
Industriestrasse 78  
4600 Olten

Telefon: 062 311 86 66  
E-Mail: [opferberatung@ddi.so.ch](mailto:opferberatung@ddi.so.ch)

[opferhilfe.so.ch](http://opferhilfe.so.ch)

## Was ist Stalking, Cyberstalking, Nachstellung?

Der Begriff Stalking bezeichnet das obsessive, systematische und wiederholte Verfolgen, Belästigen und Bedrohen einer Person, welches über Monate oder sogar Jahre stattfindet. Stalking ist strafbar.

Cyberstalking ist das obsessive Ausspionieren, Belästigen oder Bedrohen eines anderen Menschen unter Nutzung des Internets oder verwandter elektronischer Medien. Häufig treten spezifische Cyberstalking-Handlung gepaart mit weiteren Stalking Handlung auf. Beispielsweise spioniert die stalkende Person dem Opfer im Internet nach, um seinen Aufenthaltsort herauszufinden und ihm dort aufzulauern.

Es sind Verhaltensweisen, die beim Opfer Angst auslösen und physische oder psychische Folgen hinterlassen. In den meisten Fällen ist die stalkende Person dem Opfer bekannt. Sehr oft geht es beim Stalking um Machtausübung und Kontrolle durch die Täterschaft.

Stalking kann folgendes Verhalten umfassen:

- Unerwünschte und massive Kontakte per E-Mail, Brief, Nachrichten oder in sozialen Netzwerken;
- Beobachten und Auskundschaften des Opfers und seines Umfelds;
- Ausspionieren über im Internet veröffentlichte Informationen;
- Wiederholtes Auflauern und Verfolgen des Opfers;
- Unerwünschte Geschenke (Auch Bestellung von unerwünschter Ware im Namen des Opfers);
- Veröffentlichung von unerwünschten Beiträgen und persönlichen Daten;
- Rufschädigung;
- Sachbeschädigungen an Türen, Briefkasten, Auto etc. des Opfers oder Eindringen in die Wohnung;
- Drohungen gegenüber dem Opfer oder dem Umfeld.

Seit dem 1. Januar 2026 ist Stalking in der Schweiz ein eigener Straftatbestand. Der Strafbestand nennt sich "Nachstellung" und ist in Art. 181b StGB geregelt. Eine Nachstellung kann künftig auf Antrag der betroffenen Person strafrechtlich verfolgt und mit einer Freiheitsstrafe von bis zu drei Jahren oder einer Geldstrafe geahndet werden.

Stalking kann auch eine Form von häuslicher Gewalt sein.

## Was können Sie tun?

- Brechen Sie den Kontakt einmalig und unmissverständlich am besten im Beisein von Zeugen ab;
- Vermeiden Sie jeglichen Kontakt mit der stalkenden Person;
- Reagieren Sie nicht auf Kontaktversuche (Anrufe abbrechen, Weglaufen);
- Informieren Sie ihr Umfeld wie Nachbarinnen und Nachbarn, Freundinnen und Freunde, Arbeitskolleginnen und Arbeitgeber, dies gibt Ihnen Schutz;
- Dokumentieren Sie sämtliche Vorfälle mit allen Angaben wie Datum, Ort, Geschehnisse und allfällige

Zeuginnen und Zeugen. Bewahren Sie alle Beweismittel auf;

- Ergreifen Sie Sicherheits- und Schutzmassnahmen;
- Strafrechtlich können einzelne Stalking-Handlungen bei der Polizei angezeigt werden (Drohung, Nötigung, Ehrverletzungen, Hausfriedensbruch, Sachbeschädigung, Missbrauch von Fernmeldeanlagen etc.) Die Anzeige muss innerhalb von 3 Monaten erfolgen;
- Zivilrechtlich können Schutzmassnahmen wie z.B. Annäherungs- oder Kontaktverbote verfügt werden;
- Melden sie sich bei akuter Bedrohung bei der Polizei;
- Für eine kostenlose und vertrauliche Beratung und Unterstützung melden Sie sich gerne bei der Beratungsstelle Opferhilfe Solothurn (Tel. 062 311 86 66);
- Geben Sie sich keine Schuld!

**Weitere Auskünfte geben wir Ihnen gerne telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch. Kostenlos und vertraulich!**