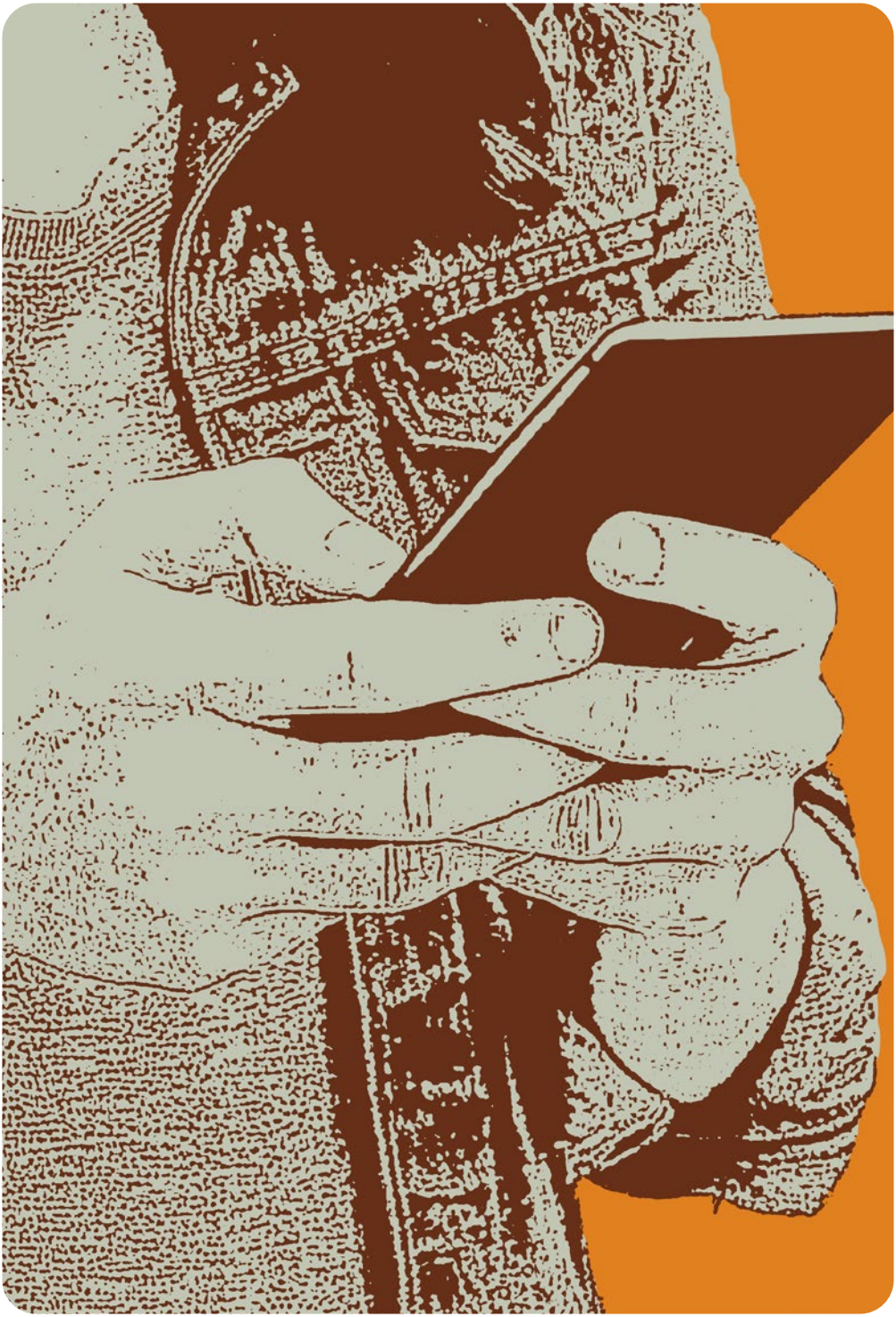


Stalking im digitalen Raum

Informationen und Hinweise zum eigenen Schutz

Digitales Stalking – etwa unerwünschte wiederholte Anrufe, Flut von Nachrichten, Kontrolle oder Kontaktversuche über digitale Mittel – zielt darauf ab, Sie zu überwachen, zu kontrollieren oder einzuschüchtern.

Wie können Sie herausfinden, dass Sie digital überwacht werden?

Die mutmassliche Tatperson erscheint wiederholt am selben Ort wie Sie, weiss, wann Sie zu Hause sind, oder verlangt Screenshots als «Beweis» Ihres Standorts.

Die mutmassliche Tatperson kennt Chatinhalte wortwörtlich oder Details aus Nachrichten, an denen sie nicht beteiligt war.

Ihr Smartphone weist einen ungewöhnlich hohen Akku- oder Datenverbrauch auf, wird ohne aktive Nutzung warm oder enthält Ihnen unbekannte Apps.

Wichtige Kontakte

Polizei-Notruf rund um die Uhr: **117**
Opferhilfe rund um die Uhr: **142**

Was können Sie sofort tun?

Bei erhöhtem Risiko oder Notfall

- Schalten Sie das Gerät aus und legen Sie es in eine signaldichte Hülle (Faraday-Bag). Kein Einschalten im Haus bzw. dort, wo Sie Zuflucht gefunden haben.
- Leiten Sie die Kommunikation auf ein anderes, unbelastetes Gerät um.
- Setzen Sie Ihr Gerät **nicht** auf Werkseinstellungen zurück, bevor digitale Spuren gesichert werden können.

Blockieren

- Antworten Sie nicht auf Kontaktversuche (inkl. anonyme Anrufe).
- Blockieren Sie die mutmassliche Tatperson auf allen Kanälen (E-Mail, Telefon, Messenger, Social Media, usw.).

Melden

- Melden Sie die Belästigung bei der Online-Plattform.
- Bei wiederholten Vorfällen erstatten Sie eine Anzeige bei der Polizei.

Soziales Umfeld informieren

- Informieren Sie Familie und Freund/-innen über die Lage.
- Ziehen Sie in Betracht, eine Fachstelle (z. B. Opferhilfe) beizuziehen.

Beweise sichern und dokumentieren

- Löschen Sie keine Nachrichten – sie können als Beweismittel dienen.
- Machen Sie Screenshots von Ihnen wichtigen Inhalten mit Ort, Datum und Uhrzeit. Speichern Sie sie an einem geschützten Ort (z. B. **with-you.ch → Tools → Online-Speicher**).

Was Sie noch tun sollten?

Sichern Sie zudem Ihre Geräte, Konten und Apps ab (z. B. Zugangscodes, Passwörter, Ortungsdienst, Familienfreigabe, private Profileinstellungen).

Die **Checkliste «Zugänge und Sicherheitseinstellungen prüfen»** führt Sie durch alle Schritte – selbstständig, falls Sie sich das zutrauen, oder unter fachkundiger Begleitung (Familie oder Freunde, die sich mit Technik auskennen, Mobilfunkanbieter, Fachstelle, Polizei). Sie ist auf die Webseite der Schweizerischen Kriminalprävention unter **www.skppsc.ch → Themen → Gewalt → Stalking** verfügbar.

SKPPSC
Schweizerische Kriminalprävention

Ihre POLIZEI
Votre POLICE
La vostra POLIZIA

