



STALKING EN WAT NU?



Parket Oost-Vlaanderen in samenwerking met de gouverneur van de provincie Oost-Vlaanderen



INHOUD

- 1/ Wat is stalking?
- 3/ Enkele tips
- 7/ Wat kan je zelf doen?
- 8/ Belangrijke contacten



WAT IS STALKING?

Geweld

Stalking of belaging is geweld dat je overkomt als iemand je lastigvalt, je achtervolgt, je verbaal of fysiek bedreigt of je overstelpt met complimenten en cadeaus die door jou niet gewenst zijn. Door dit gedrag voel je je niet meer veilig en wordt jouw rust verstoord.

Misdrijf?

Er is sprake van een misdrijf wanneer de stalking/belaging een ernstige verstoring is van de rust van het slachtoffer en waarbij de dader wist of had moeten weten dat zijn gedrag dit zou veroorzaken.

Voorbeeld

Ik word achtervolgd, iemand bespiedt mij, ik word in de buurt van mijn woning opgewacht, ik ontvang herhaaldelijk bloemen terwijl ik dit niet wil, ik word steeds opgebeld, ik ontvang veelvuldig ongewenste sms'jes,





ENKELE TIPS

Stalking kan een zeer angstaanjagende en stressvolle ervaring zijn. Het probleem negeren stopt meestal het stalken niet. Een stalker zal vaak proberen steeds dichterbij te komen, waardoor zijn/haar gedrag je leven kan gaan domineren. Het is belangrijk om duidelijk je grenzen aan te geven en actie te ondernemen om het stalken te stoppen. Hier zijn enkele belangrijke tips en adviezen die kunnen helpen om met stalking om te gaan.

Wees duidelijk en zeg STOP

- Wanneer het niet duidelijk is dat je geen contact wil, komt de stalker vaak/snel terug. Door te zeggen 'Ik ben nu niet klaar voor een relatie' of 'Je bent wel lief, maar het klikt niet goed' geef je medelijden en maak je een stalker niet duidelijk dat je geen contact wil.
- Laat de stalker weten dat zijn/haar gedrag ongewenst is en dat je wilt dat dit stopt. Doe dit slechts één keer en op een duidelijke manier. Laat kordaat weten dat je geen contact wilt en dat de stalker je gerust moet laten. Vermijd verdere communicatie.



ENKELE TIPS

Geen contacten

- Neem zelf op geen enkele manier nog contact op met de stalker. Een stalker zal trachten je een schuldgevoel te geven, medelijden op te wekken, je boos te maken, je eer proberen te raken, ... Een stalker zal alles doen om een (positieve of negatieve) reactie uit te lokken.
- Een stalker is verslaafd aan het slachtoffer en wil zijn verslaving voeden. Elke reactie voedt zijn verlangen, zijn drang naar aandacht. Negeren is de enige oplossing.
- Als jullie samen kinderen hebben, kan dit erg moeilijk zijn. Communicatie over de regeling van de kinderen is belangrijk, maar als dit gepaard gaat met beledigingen, bedreigingen, of andere negatieve zaken, is het vaak beter om de contacten, e-mails of berichten te negeren totdat de situatie kalmeert. Als dit niet lukt, overweeg dan om juridische hulp in te schakelen om een oplossing te vinden.
- Probeer een duidelijke bezoeksregeling voor de kinderen te regelen waarbij de overdracht gebeurt via school of met hulp van derden.
- Via de kinderen kan de stalker ook veel informatie over jou verkrijgen. Kinderen zijn loyaal aan beide ouders. Zodra je met je kind kunt praten, probeer dan de situatie uit te leggen zonder beschuldigend te zijn. Het is belangrijk om duidelijke grenzen te stellen, maar besef dat dit moeilijk kan zijn voor je kind. Je kind hoeft hierin geen kant te kiezen.

A photograph showing several paper cutouts of human figures in various poses, holding hands in a line. The cutouts are made of a light-colored, textured paper and are set against a warm, golden-brown background. The lighting creates soft shadows on the surface below them. A purple diagonal line runs from the top left corner of the page down towards the bottom left, partially overlapping the image.

ENKELE TIPS

Informeer anderen

- Neem contact op met de politie en dien een klacht in. Overweeg om een contactverbod aan te vragen. Informeer vrienden, familie, en collega's zodat zij op de hoogte zijn en je kunnen steunen.
- Geef duidelijk jouw verhaal weer zodat zij begrijpen waarom je geen contact wil met de stalker.
- Vraag aan deze personen om geen persoonlijke informatie over jou aan de stalker te geven. Stalkers zullen namelijk proberen om met jou in contact te komen via anderen. Stalking via derden is ook stalking. De stalker weet heel goed dat deze mensen met jou contact zullen opnemen om bepaalde boodschappen door te geven. Dit kan heel beangstigend zijn, waardoor je niet meer weet wie je kan vertrouwen en je mogelijks geïsoleerd raakt. Geef de impact hiervan weer aan je omgeving.

Documenteer

- Hou een gedetailleerd dagboek bij van alle incidenten. Noteer de datum, tijd, locatie, wat er gebeurde, en eventuele getuigen. Bewaar sms'jes, e-mails, brieven, foto's, screenshots en voicemail die relevant zijn.
- Verzamel alle informatie. Dit is handig als je later aangifte doet.



ENKELE TIPS

Beveilig

- Wijzig de wachtwoorden van je telefoon, bankrekening, e-mail, sociale media, online websites, indien je denkt dat de stalker jouw wachtwoorden kent.
- Beperk de hoeveelheid persoonlijke informatie die je online deelt en verhoog je privacy-instellingen op sociale media.
- Wees voorzichtig met het delen van foto's. Door op foto's te klikken, kan de locatie van waar de foto genomen is, achterhaald worden.
- Als je vermoedt dat er stalkerware op je telefoon staat, is het resetten van je toestel de beste oplossing. Stalkerware is een onzichtbare app waarmee een verdachte jou kan volgen. Tekenen van stalkerware zijn dat je telefoon vaak onverklaarbaar oplicht, veel ongebruikelijke activiteit vertoont, plotseling uitvalt of van geopende apps wisselt.
- Als je vermoedt dat er GPS-tracking in je voertuig aanwezig is, laat dan je auto controleren door een garage.

App 112

- Installeer de 112 app op je gsm-toestel en vul al je persoonlijke gegevens goed in. Bij enige bedreiging kun je de hulpdiensten bellen via deze app. Door middel van de ingevulde gegevens weet de calltaker precies wie je bent, waar je woont en waar je op dat moment bent.

WAT KAN JE ZELF DOEN?



- **Praat erover.** Het is belangrijk om te erkennen dat je gestalkt wordt en dat dit een serieuze kwestie is. Stalking is strafbaar en je hebt het recht om je veilig te voelen.
- **Blijf kalm en stress beheersen.** Probeer kalm te blijven en stress te beheersen door middel van ontspanningstechnieken zoals meditatie, yoga, of praten met een therapeut.
- **Doe aangifte bij de politie.** Bel de politie via de app 112 of op het telefoonnummer 101 (in geval van nood).

- **Gebruik ondersteunende diensten.** Maak gebruik van organisaties die gespecialiseerd zijn in hulp bij stalking. Zij kunnen je juridisch advies, emotionele ondersteuning en praktische tips geven.
- **Overweeg juridische stappen.** Raadpleeg een advocaat om je rechten te begrijpen en om juridische stappen te overwegen, zoals het aanvragen van een straatverbod.
- **Blijf niet geïsoleerd.** Blijf in contact met mensen die je vertrouwt. Isolement kan de angst vergroten en het moeilijker maken om steun te krijgen.
- Je kan de stalker eventueel **blokkeren** op je telefoon en sociale media.



BELANGRIJKE CONTACTEN

- **Familie en vrienden**
- **Politie:** Bij nood, bel 112. Voor niet-dringende zaken, doe aangifte (na het maken van een afspraak) bij de Lokale Politie
- **1712:** Professionele hulplijn voor vragen over geweld
- **Slachtofferhulp** van het Centrum Algemeen Welzijnsnetwerk (CAW)
- **Dienst Slachtofferonthaal** bij de justitiehuisen
- **Juridische eerstelijnsbijstand of een advocaat.** Voor juridisch advies en hulp bij het aanvragen van een straatverbod.
- **Huisarts**
- Aanspreekpersonen binnen jeugdorganisaties en sportclubs.



Door deze stappen te volgen, kun je jezelf beschermen en de situatie beter beheersen. **Onthoud dat je niet alleen bent en dat er hulp beschikbaar is.**



Bron tekst: Lokale Politie K-L-M, CSD Halle-Vilvoorde en Parket Halle-Vilvoorde