

Tagungsbeitrag für das 20. Opferforum des WEISSEN RINGS „Stalking – Wissenschaft, Gesetzgebung und Opferhilfe“

Beratung und psychotherapeutische Unterstützung von Stalkingopfern

Christine Gallas & Harald Dreßing

Stalking ist häufig ein lang andauerndes Phänomen, das durch wiederholte Belästigungen, meist mittels verschiedener Stalking-„Methoden“, charakterisiert ist. Aufgrund der Unvorhersehbarkeit der Kontaktaufnahmeversuche des Stalkers und der Ungewissheit, ob ein Ausbleiben der Belästigungen das Ende des Stalkings, eine Pause oder gar die „Ruhe vor dem Sturm“ bedeutet, befinden sich viele Opfer in einem überdauernden Zustand der Anspannung, Angst und Hypervigilanz, was einer chronischen Stresssituation gleich kommt. Entsprechend zeigen diverse Studien ein im Vergleich zu Kontrollpersonen stärkeres Ausmaß an psychischer Beeinträchtigung bei Stalkingopfern (Dreßing et al., 2005, Blaauw et al., 2002) sowie ein höheres Risiko für psychische Erkrankungen, speziell stressbezogene Erkrankungen wie depressive Störungen und Angststörungen (Kühner et al., 2007). Dies spricht für den Bedarf nach spezifischer therapeutischer Unterstützung für Betroffene und war Anlass für das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI), mit Hilfe der Förderung durch den WEISSEN RING ein Pilotprojekt in Form eines therapeutischen Gruppenprogramms für Stalkingopfer zu implementieren.

In diesem Beitrag werden die Angebote für Stalkingopfer am ZI – die Einzelberatung („Stalkingsprechstunde“) und das Gruppenprogramm – vorgestellt sowie die Ergebnisse des Pilotprojekts mit 28 Teilnehmerinnen berichtet.

1. Einzelberatung

Im Erstkontakt mit Stalkingopfern sollten folgende Schritte Anwendung finden:

1.1 Erfassung des Sachverhalts

Zunächst gilt es, sich als BeraterIn einen Überblick über die Situation zu verschaffen und die wichtigsten Informationen strukturiert zu erfragen. Dazu gehören Angaben zur Beziehung zwischen Stalker und Opfer, Stalkingverhaltensweisen (z.B. Telefonanrufe, SMS, Auflauern, Belästigung Dritter, Sachbeschädigung etc.), Dauer und Häufigkeit der Belästigungen und das Verhalten des Opfers als Reaktion auf die Belästigungen.

1.2 Identifikation „falscher Opfer“

Wie bei allen Straftaten sind auch bei Stalking sog. „falsche Opfer“ (false victims) anzutreffen. In einer Studie von Sheridan und Blaauw (2004) lag der Anteil an falschen Opfern in einer Stichprobe, die wegen Stalking Hilfe suchte, bei 11,5%.

„Falsche Opfer“ bei Stalking lassen sich folgenden Gruppen zuordnen:

- Personen schildern Phänomene, die gewisse Ähnlichkeiten oder Überschneidungen mit Stalking aufweisen können, wobei es sich aber explizit nicht um Stalking handelt, z.B. Partnerschafts- oder Nachbarschaftskonflikte, häusliche Gewalt etc.
- Menschen, die Aufmerksamkeit oder Zuwendung suchen – z.B. Personen mit histrionischer Persönlichkeitsstruktur (die übermäßig stark reagieren, z.B. bei wenigen „Falsch-Verbunden“-Anrufen innerhalb mehrerer Monate verzweifelt Hilfe wegen Stalking suchen)
- andere Motive, z.B. Rache oder materielle Interessen
- Stalker, die sich selbst als Opfer ausgeben
- Menschen mit psychotischen Erkrankungen: diese leiden i.d.R. an einem Verfolgungswahn und interpretieren das wahnhafte Erleben als Stalking.

Personen mit psychotischen Erkrankungen/ wahnhaften Störungen machen die größte Gruppe der „falschen Opfer“ aus. Da diese Menschen psychiatrischer Behandlung bedürfen, sollte hier nicht „mitgespielt“ und bestätigt werden, dass es sich um Stalking handelt. Vielmehr gilt es, diese Personen zu motivieren, einen Facharzt (Psychiater/Neurologen) zu konsultieren. Daher sollte die Identifikation von „falschen Opfern“ möglichst schnell erfolgen, um diesen Personen adäquate Hilfe zu vermitteln.

1.3 Vermittlung von „Anti-Stalking-Regeln“

Nach der detaillierten Erfassung der Stalking-Situation werden den Betroffenen grundlegende Hinweise zum Verhalten gegenüber dem Stalker gegeben. Dabei wird die zentrale „Anti-Stalking-Regel“ - Alle Belästigungen und Kontaktaufnahmeversuche des Stalkers konsequent ignorieren – vermittelt. Den lerntheoretischen Hintergrund für die

Empfehlung, nicht auf die Belästigungen des Stalkers zu reagieren, bildet das Lernprinzip der „Operanten Konditionierung“, das unter 2.2 erläutert wird.

Weitere Empfehlungen lauten, zur Beweissicherung Vorkommnisse zu dokumentieren, Briefe, E-Mails, SMS, Geschenke u.ä. zu archivieren, Öffentlichkeit herzustellen (Familie, Freunde, Arbeitskollegen, Nachbarn usw. informieren), die „alte“ Telefonnummer nicht abzumelden, sondern damit die Anrufe des Stalkers mit einem Anrufbeantworter aufzuzeichnen (und Gespräche unter einer neuen Geheimnummer entgegenzunehmen) sowie frühzeitig Hilfe zu suchen (Polizei, WEISSER RING, Rechtsanwalt usw.).

1.4 Risikoeinschätzung

Bei der Beratung von Stalking-Opfern muss immer auch die konkrete Gefährdung von Leib und Leben der Betroffenen berücksichtigt werden. Da sich das Risiko während der Betreuung eines Stalking-Opfers auch ändern kann, ist es erforderlich, im Verlauf eine aktualisierte Risikoeinschätzung vorzunehmen.

Ein erhöhtes Risiko für körperliche Gewalttätigkeit des Stalkers gegenüber dem Opfer besteht insbesondere wenn

- Ex-Partner- Stalking vorliegt
- konkrete Drohungen gegenüber dem Opfer geäußert wurden
- Stalking aus Rachemotiven heraus erfolgt
- Hinweise für eine zunehmende psychische Einengung auf Seiten des Täters vorliegen (Täter verbringt immer mehr Zeit mit dem Stalking, andauernde gedankliche Beschäftigung mit dem Opfer, depressive Symptome beim Täter, Suizidäußerungen)
- eine kriminelle Vorgeschichte des Täters besteht
- Substanzmissbrauch des Täters vorliegt
- Der Täter Waffen besitzt
- eine psychiatrische Erkrankung des Stalkers vorliegt .

1.5 Beurteilung der psychosozialen Beeinträchtigung des Opfers

Um ein umfassendes Fallmanagement einzuleiten, ist die Exploration von körperlichen und psychosozialen Problemen, die die Betroffenen im Zusammenhang mit Stalking erleben, unerlässlich. Bei ausgeprägter psychischer Belastung sollte abgeklärt werden, inwieweit die Betroffene in der Lage ist ihren Alltag zu bewältigen (arbeiten, Versorgung der Kinder, Haushalt etc.). Wird deutlich, dass hierbei große Probleme bestehen, sollten geeignete Maßnahmen (z.B. Unterstützung durch das Jugendamt, stationäre Behandlung, Sozialberatung o.ä.) eingeleitet werden.

1.6 Fallmanagement

Art und Umfang der zu ergreifenden Maßnahmen orientieren sich an den unter 1.1., 1.2, 1.4 und 1.5 gewonnenen Informationen und unterscheiden sich von Fall zu Fall beträchtlich. Einige Stalkingopfer benötigen lediglich eine strukturierte Kurzberatung, haben bereits selbst geeignete Maßnahmen zur Beendigung des Stalkings (Anzeige bei der Polizei, Aufsuchen eines Rechtsanwalts u.ä.) eingeleitet und sind psychisch wenig belastet. Andere Betroffene dagegen leiden aufgrund des Stalkings unter massiven körperlichen, psychischen, aber auch sozialen und finanziellen Problemen, was ein intensives Fallmanagement erforderlich macht, das oft nur durch die Kooperation verschiedener Berufsgruppen und Hilfseinrichtungen zu leisten ist.

2. Therapeutisches Gruppenprogramm für Stalkingopfer

Das Gruppenprogramm wurde als geschlossene Gruppe von bis zu sechs Betroffenen konzipiert, im Umfang von acht bis zehn Doppelstunden, die im wöchentlichen Rhythmus stattfinden. Die Gruppe wird von ein oder zwei Mitarbeitern der Arbeitsgruppe Stalking geleitet.

Das Gruppenprogramm zielt auf den Aufbau günstiger Verhaltensweisen im Umgang mit dem Stalker, die Bewältigung belastender Stalkingsituationen und die Reduktion dysfunktionaler Einstellungen und Gedanken, die im Zusammenhang mit Stalking auftreten. Dadurch sollen das Stressniveau der Betroffenen gesenkt, ihre Selbstwirksamkeit gestärkt und ihr Handlungsspielraum erweitert werden.

Für das Gruppenkonzept wurden bewährte, aus der kognitiven Verhaltenstherapie stammende Techniken verwendet und auf die spezifische Situation der Betroffenen angepasst.

Die zentralen Bausteine des Gruppenprogramms sind:

- Selbstbeobachtung (Stalking-Tagebuch)
- Vermittlung lerntheoretischer Prinzipien
- Verhaltensanalyse
- Rollenspielübungen
- Stressimpfungstraining (nach Meichenbaum)
- Kognitive Umstrukturierung

Diese werden im Folgenden kurz anhand von Beispielen aus der Praxis erläutert.

2.1. Selbstbeobachtung

Mithilfe eines sog. „Stalking-Tagebuchs“ sollen häufig auftretende oder besonders belastende Situationen, die die Klientinnen gerne bearbeiten möchten, im Sinne einer Selbstbeobachtung näher beleuchtet werden. Neben der Situation selbst („Was passiert?“) soll die Betroffene ihr eigenes Verhalten als Reaktion auf die Belästigung sowie ihre Gedanken und Gefühle, die damit einhergehen, notieren (vgl. Tabelle 1).

Beim Führen des Stalking-Tagebuchs geht es nicht darum, alle Stalking-Vorfälle lückenlos zu dokumentieren. Eine vollständige Dokumentation der Belästigungen mit Datum, Uhrzeit, Art der Belästigung wird häufig – zumindest für einen begrenzten Zeitraum – als Nachweis im Rahmen von zivil- oder strafrechtlichen Verfahren gefordert. Dagegen zielt das Stalking-Tagebuch darauf ab, einige (wenige) „typische“ Situationen und die damit verbundenen eigenen Reaktionsmuster zu beobachten bzw. Situationen auszuwählen, die die Betroffenen besonders belasten oder die sie befürchten. Die Notizen der Teilnehmerinnen stellen eine kurze Form der Situationsanalyse dar und bilden die Grundlage für die gemeinsame Arbeit (z.B. günstiges vs. ungünstiges Verhalten, Bearbeitung dysfunktionaler Gedanken etc.).

Tabelle 1: Stalkingtagebuch

Datum, Uhrzeit	Situation	Gedanken	Gefühle	Verhalten, Reaktion
08.12., 20 Uhr	Stalker ruft an, heult ins Telefon, spricht von Selbstmord, er bereut alles, ist so unglücklich	„Ich bin der Grund dafür dass es ihm so schlecht geht“ „Ich bin herzlos weil ich mich nicht um ihn kümmere“	Schuldgefühle, Angst um ihn	Konnte nicht einfach auflegen so wie sonst, habe versucht ihn zu beruhigen
04.01., 15 Uhr	Stalker läuft in der Stadt hinter mir her	„Was will er denn bloß von mir?“ „Was hat er noch alles mit mir vor?“	unsicher, Angst	Ich laufe schneller, schaue mich um ob er noch da ist, flüchte ins nächste Geschäft

2.2 Vermittlung lerntheoretischer Prinzipien („Wie lernt der Stalker?“)

Ziel ist es, den Betroffenen den lerntheoretischen Hintergrund der zentralen „Anti-Stalking-Regel“ - „Alle Belästigungen und Kontaktaufnahmeversuche des Stalkers konsequent ignorieren“ - zu vermitteln.

Die Empfehlung, nicht auf die Verhaltensweisen des Stalkers zu reagieren, basiert auf dem Lernprinzip der „Operanten Konditionierung“. Operante Konditionierung bezeichnet das Lernen anhand der Konsequenzen, die einem Verhalten nachfolgen, den sog. Verstärkern.

Als Verstärker werden jene Konsequenzen eines Verhaltens bezeichnet, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass das Verhalten wiederholt wird. Im Fall von Stalking wird davon ausgegangen, dass jede Reaktion des Opfers – egal ob vermeintlich „positiv“ (z.B. Zuwendung, trösten, Erklärungsversuche) oder „negativ“ (beschimpfen, drohen etc.) – im Sinne einer erfolgreich hergestellten Kontaktaufnahme eine Belohnung für den Stalker darstellt und dadurch das Stalkingverhalten verstärkt und aufrecht erhalten wird.

Für Stalking besonders bedeutsam ist dabei die Erkenntnis aus der Lerntheorie, dass Verhalten, das nicht regelmäßig, sondern variabel verstärkt wird (z.B. werden 49 Anrufe des Stalkers ignoriert, beim 50. Anruf jedoch spricht das Opfer mit dem Stalker), besonders hartnäckig gelernt wird. Diese intermittierende Verstärkung führt zu Verhalten, das die stärkste Resistenz gegenüber Löschung aufweist.

Die Empfehlung „Alle Belästigungen des Stalkers konsequent ignorieren“ ist für Betroffene nicht immer einsichtig und wird manchmal damit gleichgesetzt, sich passiv zu verhalten und nicht zur Wehr zu setzen. Dies ist natürlich nicht der Fall – die Betroffenen sollen selbstverständlich ermutigt werden Maßnahmen zu ergreifen, die sie schützen und geeignet sind, das Stalking zu beenden. Dazu gehören z.B. die Erstattung einer Anzeige bei der Polizei, die Erwirkung einer einstweiligen Verfügung oder die Beratung hinsichtlich juristischer Interventionsmöglichkeiten.

Bei der Bearbeitung dieses Moduls ist darauf zu achten, dass die Betroffenen auf keinen Fall den Eindruck bekommen sollen, sie seien selbst daran schuld, dass sie gestalkt werden, da sie sich „falsch“ verhalten hätten. Vielmehr gilt es zu vermitteln, dass jeder – unabhängig von seinem eigenen Verhalten – Stalkingopfer werden kann, dass das eigene Verhalten jedoch den weiteren Verlauf des Stalkings unter Umständen beeinflussen kann.

2.3 Verhaltensanalyse

Während sich der Abschnitt „Wie lernt der Stalker?“ (2.2) der Frage widmet, welche Reaktionen der Betroffenen für den Stalker eine Verstärkung seines Verhaltens darstellen, wird hier das Augenmerk auf die Konsequenzen für die Betroffene selbst gelegt – z.B. auf ihr Wohlbefinden und ihre Tagesgestaltung. Manche Verhaltensweisen haben keine direkte Auswirkung auf das Verhalten des Stalkers, können aber dennoch „ungünstig“ für die Betroffenen sein, da sie sich dadurch schlecht fühlen, von wichtigen Bezugspersonen zurückziehen oder ihre Arbeit oder andere Pflichten vernachlässigen.

Selbstverständlich sollte die zentrale „Regel“ – die Reaktion der Betroffenen soll keine Verstärkung für das Verhalten des Täters darstellen – immer berücksichtigt werden, wenn es um die Beurteilung eines Verhaltens als „günstig“ oder „ungünstig“ geht.

Durch die Verhaltensanalyse wird deutlich, welche Reaktionen bei der Betroffenen auf der Verhaltensebene, auf der Ebene der Gedanken und Gefühle sowie auf körperlicher Ebene erfolgen. Außerdem werden die Konsequenzen, die aus der Reaktion der Betroffenen erfolgen, betrachtet. Positive Konsequenzen dienen als Verstärker des Verhaltens (=das Verhalten aufrechterhaltende Bedingungen). Gleichzeitig zieht das Verhalten für die Betroffene ggf. auch negative, unerwünschte Konsequenzen nach sich. Die kurz- und längerfristigen positiven und negativen Konsequenzen des Verhaltens werden analysiert und dienen als Grundlage dafür, ob die Klientin ihr Verhalten als „günstig“ oder „ungünstig“ bewertet.

Dies bedeutet, dass es – mit Ausnahme einiger zentraler Anti-Stalking-„Regeln“ (s.o.) – kein von vornherein „gutes“ oder „schlechtes“ Verhalten gibt, sondern im individuellen Fall jeweils die Konsequenzen betrachtet werden sollten.

In diesem Zusammenhang erleben es Betroffene häufig als entlastend, dass ihr scheinbar „sinnloses“ Verhalten („So habe ich mich doch früher nicht verhalten ...“) eine Funktion hat, die – zumindest kurzfristig – positive Auswirkungen hat und dieses Verhalten aufrechterhält.

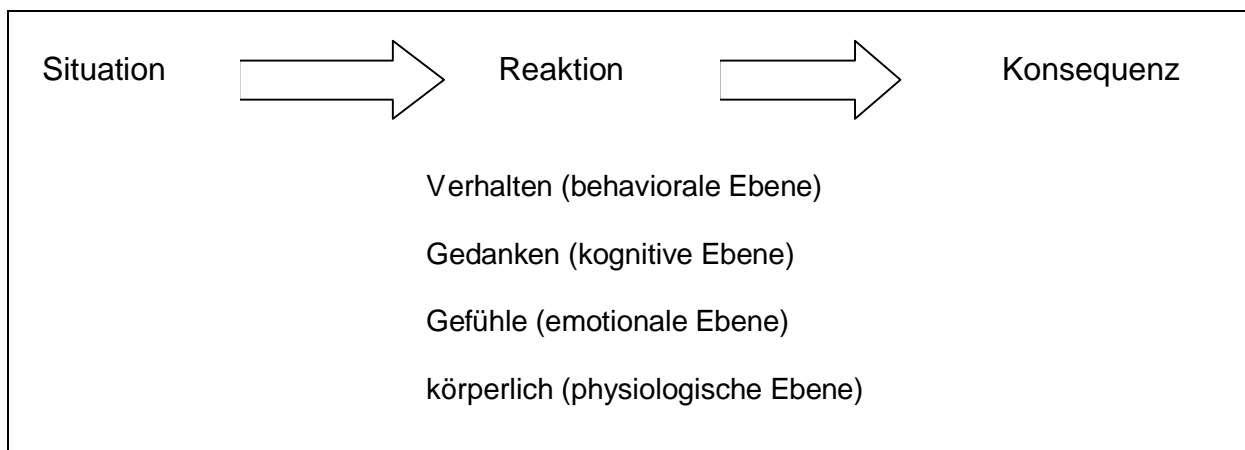


Abbildung 2: Schema einer Verhaltensanalyse

2.4 Rollenspiel

Rollenspiele haben sich zur Konsolidierung der günstigen Verhaltensweisen im Umgang mit dem Stalker besonders bewährt. Durch Rollenspiele wird gezielt der Umgang mit schwierigen Situationen, die immer wieder erlebt werden oder deren Auftreten Stalking-Opfer befürchten, geübt. Rollenspiele eignen sich besonders in Gruppensettings, da die Gruppenmitglieder einerseits selbst mitspielen und andererseits Rückmeldung geben können. Rollenspiele lassen sich jedoch auch im Einzelsetting durchführen, der Therapeut übernimmt dann die Rolle des Stalkers, wobei die Rollen auch getauscht werden können. Dann hat das Opfer einen Eindruck, wie unterschiedliche Verhaltensweisen auf den Stalker wirken können.

Für das Rollenspiel sollte eine konkrete Situation ausgewählt werden, deren Beginn und Ende klar definiert sind. Das Rollenspiel sollte kurz gehalten werden und eine Zeitspanne von wenigen Minuten nicht überschreiten. Die Ziele der Klientin (Verhalten, Gefühle, Kriterien für gelungenen Umgang mit der Situation) sollten vor dem Rollenspiel besprochen und nach Möglichkeit schriftlich festgehalten werden, damit nach dem Rollenspiel überprüft werden kann inwieweit die Ziele erreicht wurden. Auch sollte das voraussichtliche Verhalten des Stalkers (auch evtl. „typische Sätze“) erfragt werden, damit die Situation für die Klientin möglichst realitätsnah gespielt werden kann.

Betroffene bekommen häufig bei der ersten Übung die Rückmeldung, dass ihr Verhalten kein konsequentes Ignorieren war, sondern z.B. durch Körperhaltung, Gestik usw. eine (ungewollte) Reaktion auf die Kontaktversuche des Stalkers erfolgte, während die Betroffene nach eigener Einschätzung „nicht reagiert“ hat. Mithilfe der Rückmeldungen können so bestimmte Verhaltensweisen schrittweise verändert und erneut geübt werden. Die im Rollenspiel geübte Situation sollte so lange wiederholt werden, bis die Klientin (nicht die BeraterIn oder andere Gruppenmitglieder) zufrieden ist.

2.5 Stressimpfungstraining

Das Stressimpfungstraining von Meichenbaum (1991) ist eine Methode der kognitiven Verhaltenstherapie. Die Bewältigung von Stresssituationen wird dabei durch förderliche Selbstverbalisationen bzw. Selbstinstruktionen („innere Sätze“) unterstützt, die helfen, das eigene Verhalten wie geplant umzusetzen und die emotionale Belastung zu reduzieren. Situationen, die als besonders belastend erlebt werden oder „typischerweise“ im Rahmen der Belästigung auftreten, werden ausgewählt, analysiert und das Zielverhalten der Betroffenen in diesen Situationen erarbeitet. Anschließend wird die Situation in vier Phasen unterteilt:

- Phase 1: vor dem eigentlichen Beginn der belastenden Situation
- Phase 2: Beginn der belastenden Situation
- Phase 3: Überwältigtwerden von der Situation (= maximales Stressempfinden)
- Phase 4: Ende der belastenden Situation

Die Klientin entwickelt für jede Phase sog. hilfreiche „Selbstinstruktionen“. Die Einteilung der Situation in verschiedene „Stressphasen“ soll die Klientin für das eigene Stresserleben sensibilisieren: Stressempfinden baut sich häufig nach und nach auf, z.B. von Unruhegefühlen beim Verlassen des Hauses bis hin zu maximalen Stresssymptomen, wenn der Stalker die Betroffene auf der Straße anspricht, gefolgt von einem Abklingen der Symptome, wenn der Stalker verschwindet.

Selbstinstruktionen sollten

- **kurz** und **positiv formuliert** sein
- konkret auf die **Situation** passen
- zur jeweiligen **Person** passen
- helfen sich auf die **Gegenwart** zu konzentrieren
- helfen die **Dinge so zu nehmen wie sie sind** (statt sich z.B. auf negative Konsequenzen oder eigene Befürchtungen zu konzentrieren)
- helfen das **eigene Zielverhalten** umzusetzen

Die entwickelten Selbstinstruktionen sollten in der realen Situation auf ihre Wirkung hin überprüft und ggf. modifiziert werden, da nur für die Klientin passende Sätze in der belastenden Situation auch wirklich unterstützend wirken.

In Tabelle 2 ist ein Beispiel für die Selbstinstruktionen einer Klientin dargestellt, deren Stalker sie manchmal auf dem Rückweg von der Arbeit, nach dem Aussteigen am Zielbahnhof, verfolgte.

Tabelle 2: Beispiel für Selbstinstruktionen in verschiedenen Phasen einer Stalking-Situation

Phase der Situation	Selbstinstruktion
Phase 1: Einsteigen in den Zug	„Auch wenn er auftaucht, gehe ich meinen Weg.“
Phase 2: Kurz vor dem Bahnhof	„Ich werde auf jeden Fall an meinem Bahnhof aussteigen. Wenn er mich anspricht, ignoriere ich ihn und gehe weiter.“
Phase 3: Ich steige aus und sehe den Stalker, er läuft hinter mir her.	„Ich gehe weiter. Es ist nicht das erste Mal. Ich schaffe das auch jetzt wieder.“ „Ich hole Hilfe“. Ich nehme das Handy heraus und rufe die Polizei“.
Phase 4: Stalker verschwindet	„Ich habe es geschafft. Ich habe mein Ziel erreicht. Ich bin wieder ein bisschen stärker geworden.“

Das Stressimpfungstraining ist gut mit Rollenspielen kombinierbar, um die Bewältigung belastender Stalking-Situationen zu unterstützen.

2.6. Kognitive Umstrukturierung

Manche Betroffene äußern Gedanken, Einstellungen und Überzeugungen, die es ihnen erschweren, sich so zu verhalten wie sie es „eigentlich“ möchten. Beispiele für solche

„dysfunktionalen“ Kognitionen sind Schuld“gefühle“ (z.B. die Überzeugung einer Klientin, am Verhalten des Täters selbst schuld zu sein oder eine Teilschuld zu tragen, da sie kein Recht gehabt hätte ihn zu verlassen) oder Übergeneralisierung (z.B. „Er beobachtet mich und weiß alles von mir – daher bin ich ihm völlig ausgeliefert und kann nichts mehr in meinem Leben selbst bestimmen“).

Dysfunktionale Gedanken gehen meist mit negativen Emotionen und ungünstigen Verhaltensweisen einher und können z.B. anhand des Stalking-Tagebuchs identifiziert werden.

Nach der Identifikation dysfunktionaler Kognitionen werden diese mit Hilfe verschiedener Techniken infrage gestellt.

Zu diesen zählen:

- *Hedonistisches Kalkül:*

- Hilft Ihnen dieser Gedanke/diese Einstellung sich so zu verhalten oder so zu fühlen wie Sie es möchten?
- Wie fühlen Sie sich wenn Sie so denken?

- *Perspektivenwechsel:*

- Stellen Sie sich vor eine Freundin von Ihnen wäre von Stalking betroffen. Was würden Sie ihr antworten wenn sie „.....“ (*dysfunktionale Kognition*) sagen würde?
- Was würde Ihnen eine Freundin antworten wenn Sie ihr „.....“ (*dysfunktionale Kognition*) mitteilen?
- Im Gruppensetting: Gibt es jemanden in der Gruppe der in einer ähnlichen Situation anders denkt? Was denken Sie und wie geht es Ihnen dabei?

- *Realitätstestung:*

- Ist diese Einstellung realistisch? Ist es wirklich so?
- Welche anderen Möglichkeiten gibt es die Situation zu sehen?

Hier gilt es zu beachten, dass die in der kognitiven Verhaltenstherapie verbreitete Methode des „**Entkatastrophisierens**“ bei der Umstrukturierung dysfunktionaler Gedanken von Stalking-Opfern nicht geeignet ist! Mit Entkatastrophisieren („Was könnte schlimmstenfalls passieren“) sollte nur gearbeitet werden, wenn tatsächlich kein Risiko besteht, dass etwas Schlimmes passieren kann.

Auch sollte darauf geachtet werden, dass die Klientinnen sich nicht von **zu leichtfertigen Gedanken** leiten lassen. Die alternative Kognition zur Befürchtung „Ich werde nie mehr sicher sein“ sollte daher eher „Ich kann das Risiko abschätzen und hole mir wenn nötig Hilfe“ lauten als „Mir passiert sicher nichts“.

Nach dem Hinterfragen der dysfunktionalen Kognitionen werden alternative Kognitionen erarbeitet, die diese ersetzen sollen und für die Klientin „funktional“ sind, d.h. förderlich für ihr Befinden, ihre Alltagsbewältigung und die Umsetzung günstiger Verhaltensweisen im Umgang mit dem Stalker.

Da sich dysfunktionale Gedanken häufig durch einen längeren Lernprozess gefestigt haben und auch in früh erworbenen Grundüberzeugungen wurzeln können, gilt es die **alternativen funktionalen Gedanken zu „erlernen“** und durch regelmäßige **Übung im Alltag zu verankern** (z.B. indem die Klientin den alternativen Gedanken bei bestimmten Tätigkeiten oder zu bestimmten Zeitpunkten vor sich hin sagt, ihn auf eine Karte schreibt und diese bei sich trägt oder in der Wohnung aufhängt usw.).

Tabelle 3: Beispiel für dysfunktionale Gedanken von Betroffenen und erarbeitete alternative („funktionale“) Gedanken

Dysfunktionaler Gedanke	Alternativer, funktionaler Gedanke
„Weil ich ihn verlassen habe, bin ich dafür verantwortlich dass er so unglücklich ist“	„Ich habe nichts falsch gemacht“ „Er ist selbst dafür verantwortlich sich Hilfe zu holen“
„Das passiert mir, weil ich schwach bin und wie ein Opfer wirke“	„Es liegt nicht an mir, das kann jeden treffen“ „Ich bin eine starke Frau, denn ich habe schon vieles aus eigener Kraft geschafft“

2.7 Ergänzende therapeutische Module

Das intendierte Konzept, auf konkrete Stalkingsituationen zu fokussieren, deren Ablauf detailliert hinsichtlich günstiger und ungünstiger Reaktionen der Betroffenen analysiert wird, um darauf hin die erarbeiteten Verhaltensmodifikationen praktisch einzuüben, hat sich in der Arbeit mit Stalkingopfern bewährt und wurde von den Betroffenen sehr gut angenommen. Im Verlauf des Projekts wurde das Gruppenprogramm noch um einige therapeutische Techniken ergänzt, die bei Bedarf zum Einsatz kommen.

Dazu zählen Methoden zum **Umgang mit belastenden Emotionen** (z.B. Atemübungen, Kurzentspannung, Akzeptanz von Gefühlen fördern) und die Bearbeitung von **Ambivalenzgefühlen** gegenüber dem Stalker, die insbesondere bei Ex-Partner-Stalking und gemeinsamen Kindern mit dem Stalker auftreten können.

Außerdem kann mit Betroffenen, die sich in eine „**Opfer-Rolle**“ begeben haben, der Unterschied zwischen dem „Opfer-Sein“ und dem „Sich Begeben in eine Opfer-Rolle“ (die wieder abgelegt werden kann!) herausgearbeitet werden.

Mit Klientinnen, die sich als Folge von Stalking stark zurückgezogen haben, sozial isoliert sind und kaum noch ausgleichenden Aktivitäten nachgehen, kann auf den **Aufbau angenehmer Aktivitäten** fokussiert werden. Dies wird angeregt durch Fragen wie „Was würden Sie tun wenn der Stalker Sie ab sofort in Ruhe lassen würde?“, „Was haben Sie früher gerne gemacht?“ oder „Was wollten Sie schon immer mal machen, was sich bisher noch nicht ergeben hat?“ Ggf. unterstützt durch eine ausführliche Liste (potenziell) angenehmer Aktivitäten wird die Klientin darin unterstützt, positive und soziale Aktivitäten wieder aufnehmen oder verstärkt wahrzunehmen. Ziel ist es, ihren Handlungsspielraum zu erweitern, ihre Stimmung zu verbessern und ihr Gefühl von Selbstwirksamkeit zu stärken. Dabei muss selbstverständlich beachtet werden, dass die Betroffenen kein Sicherheitsrisiko eingehen und Aktivitäten planen, die tatsächlich gut umsetzbar und in den Alltag zu integrieren sind.

3. Evaluation des Gruppenprogramms

Ausgehend von den Zielen des Programms wurde nach Abschluss der Gruppe eine Verbesserung des psychischen Befindens, des Kontrollerlebens/ der Selbstwirksamkeit sowie des Selbstwertgefühls der Betroffenen erwartet. Diese Bereiche wurden vor Beginn und nach Abschluss der Gruppe durch Fragebögen erhoben (psychische Beeinträchtigung: Brief Symptom Inventory BSI, Franke 2000, Selbstwirksamkeit und Kontrollerleben: Skala zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung SWE, Schwarzer & Jerusalem, 1999, Selbstwertgefühl: Self Esteem Scale, dt.: Ferring & Filipp 1996). Um zu untersuchen, ob nach dem Gruppenprogramm eine Reduktion des Stressniveaus der Betroffenen stattgefunden hat, wurden stressbezogene biologische Parameter gemessen (Speichelcortisol, Herzfrequenzvariabilität).

3.1 Stichprobe des Pilotprojekts

Von 72 Stalking-Opfern, die im Rekrutierungszeitraum des Projekts eine individuelle Einzelberatung am ZI erhalten hatten, wurde die Teilnahme an der Gruppe 62 Personen angeboten (bei Verdacht auf ein „falsches Opfer“ erfolgte keine Einladung zum Gruppenprogramm), von denen schließlich 28 Betroffene am Gruppenprogramm teilnahmen. Die Mehrheit der Betroffenen, die nicht an der Gruppe teilnahmen, obwohl sie das Angebot zur Teilnahme erhalten hatten, konnte aus organisatorischen Gründen das Gruppenangebot nicht in Anspruch nehmen (alleinerziehende Mütter ohne regelmäßigen Babysitter, langer Anfahrtsweg, Schichtarbeit u.ä.).

In Tabelle 4 sind Merkmale der Stalkingsituation, in der sich die Teilnehmerinnen – es nahmen ausschließlich Frauen teil – zu Gruppenbeginn befanden, dargestellt. Das

Durchschnittsalter der Teilnehmerinnen betrug 44 Jahre; die Altersspanne lag zwischen 24 und 68 Jahren. Bei allen Teilnehmerinnen dauerten die Belästigungen bei Gruppenbeginn an.

Im Vergleich zu Personen, die in der Mannheimer Epidemiologischen Studie (Dreßing et al., 2005) als Stalkingopfer identifiziert wurden, waren die Gruppenteilnehmerinnen häufiger von Ex-Partner-Stalking betroffen und erlebten häufiger körperliche Gewalt. Auch dauerte bei den Gruppenteilnehmerinnen Stalking über einen längeren Zeitraum an und die Belästigungen traten häufiger auf. Daher ist das Stalking, dem die Gruppenteilnehmerinnen ausgesetzt waren, als intensiver und schwerer anzusehen als bei Betroffenen, die in bevölkerungsbasierten Studien untersucht wurden.

Tabelle 4: Merkmale der Stalkingsituation bei den Teilnehmerinnen des Pilotprojekts (n=28)

		n	Prozent
Stalker Geschlecht	männlich	27	96%
	2 Personen (Mann und Frau)	1	4%
Beziehung Opfer-Täter	Ex-Partner	23	82%
	Nachbar/ Hausbewohner	3	11%
	Fremder	1	4%
	Freund des Ex-Partners	1	4%
Dauer des Stalking	höchstens 1 Monat	2	7%
	länger als 1 Monat bis zu 1 Jahr	14	50%
	über 1 Jahr	12	43%
Häufigkeit der Belästigungen	(mehrmals) täglich	13	46%
	mehrmals in der Woche	6	21%
	mehrmals im Monat	5	18%
	einige Male	3	11%
Erlebte Gewalt	Körperliche Angriffe	17	61%
	Sexuelle Übergriffe	4	14%

Von 28 Teilnehmerinnen des Programms beendeten 20 die Gruppe regulär, acht beendeten sie vorzeitig (drop-outs). Gründe für die vorzeitige Beendigung war in zwei Fällen ein stationärer Behandlungsbedarf, da sich die psychische Beeinträchtigung der Klientinnen vom

Zeitpunkt des Erstberatungsgesprächs bis zur ersten Gruppensitzung deutlich verschlechtert hatte. In einem Fall beendete der Stalker kurz nach Beginn der Gruppe die Belästigungen aufgrund polizeilicher Intervention, woraufhin sich die Klientin nicht mehr mit Stalking beschäftigen wollte. Eine Klientin erkannte im Verlauf der Gruppe, dass sie nicht zu einem endgültigen Kontaktabbruch mit dem Stalker bereit war, worauf hin sie die Teilnahme beendete. Eine Klientin konnte aus familiären Gründen nicht mehr kommen, eine weitere aufgrund zeitlicher Belastung (geänderte Arbeitszeiten), bei zwei Teilnehmerinnen waren die Gründe für die vorzeitige Beendigung des Gruppenprogramms unbekannt.

3.2 Ergebnisse der Evaluation

Ziel des Gruppenprogramms war es, den Teilnehmerinnen günstige Strategien im Umgang mit Stalking zu vermitteln. Überraschenderweise war bei 50% der Betroffenen, die das Gruppenprogramm komplett absolviert hatten (10 von 20 Teilnehmerinnen), Stalking zum Zeitpunkt der Nachbefragung beendet. Befragt nach den ihrer Einschätzung nach wirkungsvollsten Mitteln, Stalking ein Ende zu setzen, nannten die Teilnehmerinnen „nur ein einziges Mal deutlich machen dass kein Kontakt gewünscht wird“, „von Anfang an keinerlei Kontaktangebote erwidern“, „unbedingt und ausnahmslos konsequent bleiben“ und „frühzeitig Hilfe holen, rechtliche Mittel ausschöpfen“. Da alle Teilnehmerinnen das Ende der Belästigung mit einer Änderung ihrer eigenen Reaktionsmuster in Zusammenhang brachten, ist dies angesichts der meist lang andauernden Stalking-Vorgeschichte durchaus auch als ein Erfolg der Intervention anzusehen.

3.2.1 Ergebnisse der psychometrischen Instrumente

Psychische Beschwerden wurden durch das Brief Symptom Inventory (BSI, Derogatis 1993, dt. Version von Franke, 2000) erfasst, das zu den weltweit am häufigsten verwendeten Instrumenten zur Messung psychischer Beeinträchtigung zählt. Der Mittelwert des BSI gibt als globaler Schwereindex (GSI) Auskunft über das allgemeine Ausmaß an psychischer Beeinträchtigung. Vor Gruppenbeginn hatten 89% der Teilnehmerinnen einen GSI-Wert, der auf eine „psychisch auffällige Belastung“ hinweist (GSI-Wert > 0.62, vgl. Franke, 2000). Nach Beendigung des Gruppenprogramms zeigte sich eine statistisch signifikante Reduktion der psychischen Beeinträchtigung. Die normierte Mittelwertsdifferenz („Effektstärke“) zwischen Gruppenbeginn und –ende betrug 0.8, was angesichts der relativ kurzen Intervention (8 Sitzungen) beachtlich ist.

Als ein weiteres Ziel des Gruppenprogramms wurde eine Steigerung der Selbstwirksamkeit der Betroffenen formuliert. Entgegen der Hypothese zeigte sich keine statistisch signifikante Verbesserung der Selbstwirksamkeit auf der Skala zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung (SWE, Schwarzer & Jerusalem, 1999). Da die

Teilnehmerinnen in der direkten Veränderungseinschätzung (vgl. 3.2.2) eine Verbesserung ihrer Fähigkeit, mit Stalking-Situationen umzugehen und eine Steigerung ihrer Selbstsicherheit berichten, ist zu vermuten, dass die in der SWE-Skala verwendeten Fragen zu global sind, um eine wahrgenommene Erweiterung des eigenen Handlungsspielraums im Umgang mit Stalking abzubilden (Fragenbeispiele: „Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden“ oder „Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen“).

Keine Veränderung zwischen Gruppenbeginn und –ende war auf der Self Esteem Scale (SES nach Rosenberg, dt. Version: Ferring & Filipp, 1996), die zur Erfassung des Selbstwertgefühls verwendet wurde, festzustellen. Allerdings zeigte sich, dass die Werte auf der SES-Skala bereits vor Gruppenprogramm sehr hoch waren, die Teilnehmerinnen also bereits vor Gruppenprogramm keine Probleme bezüglich des Selbstwertgefühls hatten und sich demnach auch keine Verbesserungen zeigen konnten.

3.2.2 Direkte Einschätzung der Teilnehmerinnen

Die Teilnehmerinnen wurden nach Abschluss der Gruppe im Fragebogen direkt um ihre Einschätzung gebeten, ob die Gruppe aus ihrer Sicht hilfreich war und inwieweit sie mit dem Angebot zufrieden waren.

75% der Teilnehmerinnen gaben an, dass sich durch die Gruppe ihre Fähigkeit, mit konkreten Stalking-Situationen umzugehen, „deutlich gebessert“ habe, 25% gaben an, dass sich dies „etwas gebessert“ habe. Im Unterschied zu den psychometrischen Skalen, deren prä-post-Vergleich keine Veränderung der Selbstwirksamkeit und des Selbstwertgefühls zeigte, gaben 83% der Teilnehmerinnen in der direkten Einschätzung eine Verbesserung ihrer Selbstsicherheit und ihres Selbstwertgefühls durch die Gruppenteilnahme an.

Ebenfalls 83% der Teilnehmerinnen gaben an, dass sich durch die Gruppe ihre Fähigkeit, sich gedanklich von Stalking zu lösen und anderen Themen zuzuwenden, gebessert habe.

91,7% gaben eine Verbesserung ihres seelischen Befindens durch die Gruppenteilnahme an, was mit den Ergebnissen der psychometrischen Skalen (vgl. 3.2.1) korrespondiert.

Mit der Gruppe insgesamt ziemlich oder sehr zufrieden waren 91,7% der Teilnehmerinnen.

4. Zusammenfassung und Ausblick

Die Erfahrungen des durch den WEISSEN RING geförderten Pilotprojektes zeigen, dass ein therapeutisch fundiertes Gruppenprogramm für Stalkingopfer in der Praxis gut umsetzbar ist. Das psychische Befinden der Gruppenteilnehmerinnen verbesserte sich signifikant und die Teilnehmerinnen äußerten sich zufrieden mit dem Angebot. Alle Betroffenen gaben an, mit Hilfe der Gruppe eigene Kompetenzen erworben bzw. gestärkt zu haben, um mit Stalking

besser umgehen zu können. Die Hälfte der Teilnehmerinnen wurde nach Abschluss der Gruppe nicht mehr belästigt, was angesichts der in den meisten Fällen sehr lang andauernden Stalking-Vorgeschichte überraschte.

Im Anschluss an das Pilotprojekt wurden die am ZI entwickelten und erprobten Interventionen in ein Praxismanual zur Beratung und psychotherapeutischen Unterstützung von Stalking-Opfern gefasst. Dieses Manual wurde in einem Anschlussprojekt, das von Oktober 2008 bis September 2009 durchgeführt und ebenfalls vom WEISSEN RING gefördert wurde, durch ExpertInnen in externen Beratungseinrichtungen, die mit Stalking-Opfern arbeiten, validiert. Dies geschah in Form von regelmäßig am ZI durchgeführten interprofessionellen Qualitätszirkeln, in denen neben der Fallsupervision Rückmeldungen über die Anwendung des Manuals und Anregungen für dessen Überarbeitung gesammelt wurden. Zudem erfolgte eine Evaluation in schriftlicher Form (Fragebögen), in denen die externen BeraterInnen den Umfang der eingesetzten Interventionen, deren Praktikabilität sowie Verbesserungsvorschläge dokumentierten. Das Praxismanual wurde anhand der Rückmeldungen sukzessive modifiziert und bis Ende 2009 fertig gestellt; es wird 2010 mit Unterstützung durch den WEISSEN RING in einem Fachverlag erscheinen.

Unerwartet bei der Durchführung des Pilotprojekts war das Ausmaß an organisatorischen Hindernissen, das interessierte Betroffene von einer Gruppenteilnahme abgehalten hatte. Weniger als die Hälfte der Betroffenen, die den Erstberatungstermin in Anspruch genommen hatten und für eine Gruppenteilnahme infrage kamen, nahmen tatsächlich auch an der Gruppe teil. Dabei scheiterte die Teilnahme bei den meisten Betroffenen an praktischen Fragen (kein Babysitter für die Kinder, weite Anfahrt zum Zentralinstitut, Unvereinbarkeit mit Schichtarbeit usw.). Da Stalking vor allem Frauen in der Altersgruppe von 25 bis 45 Jahren betrifft und Betroffene aufgrund des häufigen Ex-Partner-Stalking oft alleinerziehende Mütter sind, ist davon auszugehen, dass dieses Problem nicht auf eine evtl. selektierte Stichprobe von Betroffenen zurück zu führen ist. Daher scheint es sinnvoll, Möglichkeiten der Flexibilisierung zu erproben, um mehr Betroffene, die Interesse an und Bedarf nach psychosozialer Unterstützung haben, zu erreichen. Denkbar wären z.B. internetbasierte Angebote wie E-Mail-Beratung oder moderierte Chatgruppen, die es z.B. alleinerziehenden Frauen ermöglichen könnten, Unterstützung von zuhause aus zu erhalten.

Literatur

- Blaauw, E., Winkel, F.W., Arensman, E., Sheridan, L. & Freeve, A. (2002). The toll of stalking. The relationship between features of stalking and psychopathology of victims. *Journal of Interpersonal Violence* 17(1):50-63.
- Dreßing, H., Kühner C. & Gass, P. (2005). Lifetime Prevalence and Impact of Stalking in a European Population: Epidemiological Data from a middle-sized German City. *British Journal of Psychiatry*, 187, 168-172.
- Ferring, D. & Filipp, S.H. (1996). Messung des Selbstwertgefühls: Befunde zur Reliabilität, Validität und Stabilität der Rosenberg-Skala. *Diagnostica*, 42, 284-292.
- Franke, G.H. (2000). Brief Symptom Inventory von L.R. Derogatis (Kurzform der SCL-90-R) – Deutsche Version. Beltz Test, Göttingen.
- Gallas, C., Bindeballe, N., Gass, P. & Dreßing H. (2009). Implementierung eines strukturierten therapeutischen Gruppenprogramms für Stalking-Opfer: ein Pilotprojekt. *Psychotherapeut*, 54(3), 199-204.
- Kühner, C., Gass, P. & Dressing, H. (2007). Increased risk of mental disorders among lifetime victims of stalking – Findings from a community study. *European Psychiatry* 22:142-145.
- Meichenbaum, D. (1991). *Intervention bei Stress*. Bern: Huber Verlag.
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (1999). *Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen*. Freie Universität, Berlin. <http://www.fu-berlin.de/gesund/>.
- Sheridan, L.P. & Blaauw, E. (2004). Characteristics of false stalking reports. *Criminal Justice and Behavior* 31(1), 55-72.