

## Leitfaden zum Ausfüllen der Vorlagen *Cyberstalking-Tagebuch & Ergänzungsblatt*

Wenn die Belästigungen übers Internet, in Foren und Newsgroups sowie per Email etc. nach ausdrücklicher Aufforderung nicht sofort aufhören, sollten Sie ein spezielles **Cyberstalking-Tagebuch** führen. Dieses Tagebuch dient zur *Beweissicherung*; für Polizei und Gerichte wird leichter ersichtlich, wann sich was genau ereignet hat. Voraussetzung dafür ist, dass Sie

- möglichst genaue und detaillierte Angaben ins Tagebuch eintragen,
- das Tagebuch täglich führen,
- Emails, Chatprotokolle, Screenshots von Webseiten etc. ausdrucken und archivieren.

### **Wie soll ich ein Cyberstalking-Tagebuch führen?**

- Füllen Sie pro **Kalenderwoche** ein eigenes Tagebuchblatt aus.
- Nummerieren Sie alle Blätter chronologisch durch beginnend bei Blatt 1 (dann Blatt 2, Blatt 3 ...).
- Sammeln Sie alle Blätter in einem Ordner oder Schnellhefter.
- Wenn an einem Tag oder mehreren Tagen "nichts" passiert, lassen Sie diese Zeilen leer.

### **Was soll ich in die einzelnen Spalten des Tagebuchs eintragen?**

**Datum:** tragen Sie in diese Spalte Uhrzeit und Datum des Tages an, an dem Sie belästigt wurden

**Was ist geschehen? Art des Vorfalles:** geben Sie hier an, was passiert ist bzw. wodurch Sie belästigt wurden z.B. 5 Emails mit Drohung, SMS mit Drohung, persönliche Angriffe in Forum, persönliche Daten im Internet gefunden (URL angeben!) etc.

**Wer? Von wem?** Falls Ihnen bekannt ist, wer hinter der Belästigung steckt, tragen Sie hier den Namen an, sonst nur "*unbekannt*"

**archiviert unter:** nummerieren Sie **alle** ausgedruckten Emails, Chatprotokolle, Screenshots etc. durch und tragen Sie die entsprechende Nummer des "Beweisstückes" hier ein.

**event. Grund bzw. Auslöser:** gab es einen Vorfall, der Grund bzw. Auslöser für diese Belästigung sein könnte? (z.B. Sie wollten sich nicht mit der anderen Person treffen)

**Zeugen?** Tragen Sie hier Namen der Person(en) ein, die die Belästigung "miterlebt" haben bzw. von dieser Belästigung wissen

**Wie es mir geht:** tragen Sie in diese Spalte eventuelle körperliche und psychische Symptome ein z.B: Kopfschmerzen, Durchfall, konnte nicht schlafen, hatte Angst etc.

### **Was soll ich in die einzelnen Spalten des Ergänzungsblattes eintragen?**

Reicht der Platz auf dem Tagebuchblatt nicht aus oder ist etwas besonderes passiert, können Sie das Ergänzungsblatt verwenden. Nummerieren Sie auch die Ergänzungsblätter chronologisch durch und bewahren Sie diese immer hinter dem dazugehörigen Tagebuchblatt im Ordner auf.

**Datum:** Tragen Sie Datum plus Uhrzeit ein

**Genauere Beschreibung des Vorfalles:** hier steht ausreichend Platz für die Beschreibung der Belästigung zur Verfügung

**Wie ich reagiert bzw. was ich dagegen unternommen habe:** notieren Sie hier detailliert, wie Sie auf die Belästigung reagiert haben bzw. was Sie unternommen haben z.B: habe mich an den Admin des Forums gewendet, bin zur Polizei gegangen und habe Anzeige erstattet etc.

**Wie es mir geht:** tragen Sie in diese Spalte körperliche und psychische Symptome ein (Kopfschmerzen, Angst etc.)