



**Sind Sie oder jemand, den Sie kennen betroffen? Hier finden Sie Hilfe:**

**Örtliche Feuerwehrseelsorger oder PSNV-Ansprechpersonen.** Kontakte erhalten Sie über Ihre örtlichen Führungskräfte oder die zuständige Kreis-/Stadtbrandinspektion

**Telefonseelsorge Deutschland e.V.:** 0800 1110111 / 0800 1110222 oder 116 123 (anonym und kostenlos), alternativ per E-Mail oder Chat. Weitere Informationen unter <https://www.telefonseelsorge.de/>

**Nummer gegen Kummer** (für Kinder und Jugendliche), 116 111 (anonym und kostenlos), alternativ per E-Mail oder Chat. Weitere Informationen: <https://www.nummergegenkummer.de/>

**Krisenchat.de:** Beratung via Chat für junge Menschen unter 25. Weitere Informationen: <https://www.krisenchat.de/>

Selbsthilfegruppen in Bayern im Überblick finden Sie bei der **Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.** unter [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

**Termin-Servicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung** vermittelt psychotherapeutische Sprechstunden 116117 oder via App. Mehr Informationen unter <https://www.116117-termine.de/>

Die **Krisendienste Bayern** sind ein psychosoziales Beratungs- und Hilfeangebot für alle Menschen in Bayern. Unter der kostenlosen Rufnummer 0800 / 655 3000 erhalten Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige qualifizierte Beratung und Unterstützung.



## IM NOTFALL

Wenn Sie sich in einer **akuten Krise** befinden, wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten, die nächste psychiatrische Klinik, die **Krisendienste Bayern unter der kostenlosen Rufnummer 0800 / 655 3000** oder den **Notarzt unter 112**.

Sie erreichen die Telefonseelsorge rund um die Uhr und kostenfrei unter 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222



**Mehr Informationen unter**

<https://www.lfv-bayern.de/informationen/miteinander>

Landesfeuerwehrverband Bayern e.V. | Carl-von-Linde-Str. 42 | 85716 Unterschleißheim  
| Telefon 089 388372-0 | Fax 089 388372-18 |  
E-Mail [geschaeftsstelle@lfv-bayern.de](mailto:geschaeftsstelle@lfv-bayern.de) | [www.lfv-bayern.de](http://www.lfv-bayern.de)



Gefördert durch  
Deutsche Stiftung für  
Engagement und Ehrenamt

Das gute Miteinander

# Mobbing - Was tun?

Was ist Mobbing? | Was tun bei Mobbing?  
| Hilfe finden |



Die Freiwillige Feuerwehr lebt von den Menschen, die dieses Ehrenamt ausfüllen. In verschiedenen Abteilungen, wie beispielsweise Verein, aktive Mannschaft, Kinder- und Jugendfeuerwehr wollen alle Mitglieder miteingebunden sein, mitreden und mitmachen dürfen. Wo Menschen zusammentreffen, kann es auch zu Konflikten kommen. Konflikte sind nicht ungewöhnlich und können in der Regel durch gute Kommunikation gelöst werden.

Mobbing ist dabei kein einfacher Konflikt, kein einmaliger „blöder Spruch“, vielmehr ist Mobbing eine Form von Gewalt. Wann es sich um Mobbing handelt und was Sie als betroffene Person, beobachtende Person oder auch als mobbende Person (nach Einsicht des Fehlverhaltens) tun können, erfahren Sie hier.

## Was ist Mobbing? Merkmale von Mobbing

### Wiederholt und systematisch:

- Gezielte und verletzende Handlungen und Verhaltensweisen
- Übergriffe passieren immer wieder (über längeren Zeitraum)
- Oft ein Gruppenphänomen

### Gezielte Ausgrenzung:

- Mögliche Ziele sind: Demütigung, Herabwürdigung oder Ausgrenzung
- Passiert absichtlich und wird von der Gruppe mitgetragen oder ignoriert

### Machtungleichgewicht:

- Betroffene sind den Täter\*innen oft sozial, hierarchisch oder emotional unterlegen
- Durch Isolation und Angst vor weiterer Ausgrenzung können sich Betroffene oft nur schwer dagegen wehren

## Mögliche Formen von Mobbing:

- **Verbal:** z.B. Beleidigungen, Gerüchte verbreiten, wiederholtes (ungerechtfertigtes) Kritisieren, Verspotten
- **Körperlich:** Stoßen, Schlagen, persönliche Gegenstände beschädigen
- **Sozial / nonverbal:** Ignorieren, Ausschließen, abwertende Blicke oder Gesten
- **Sexualisiert:** anzügliche Kommentare, unerwünschte Berührungen, sexuelle Anspielungen

## Mögliche Folgen für Betroffene:

- Mehr Fehltage (beruflich, schulisch), schlechtere Leistungen
- Sozialer Rückzug, z.B. auch aus dem Ehrenamt
- Kopf- und Magenschmerzen, Schlafprobleme, Essstörungen
- Ängste, Depression
- Einsamkeit, Selbstzweifel
- Traumatisierung, Suizidgedanken

## Warum mobben Mobber\*innen?

- Häufig steckt dahinter Unsicherheit: Mobber\*innen suchen Dominanz und Kontrolle
- Menschen mit niedrigem Selbstwertgefühl neigen eher dazu, andere kleinzumachen, um sich selbst größer zu fühlen
- Oft haben diese Menschen selbst in ihrer Vergangenheit viel Abwertung oder Ausgrenzung erlebt

Ein **Umdenken bei Mobber\*innen setzt meist erst dann ein, wenn ihre Strategie nicht mehr greift.** Zum Beispiel, wenn...

...**Gruppen nicht mehr mitziehen** oder **sich abwenden**

...**soziale Regeln** greifen

...**echte negative Konsequenzen** für die Mobber\*innen folgen

Um Mobbing effektiv zu begegnen ist es daher entscheidend, dass sich **sowohl Mannschaft als auch Führungskräfte** konsequent für gemobbte Kameraden und Kameradinnen einsetzen – Betroffene können Mobbing nicht allein durch Gespräche mit der mobbenden Person beenden!

## Das können Sie als betroffene Person tun:

- **Machen Sie sich bewusst: Mobbing kann jeden treffen!** Mobbing ist eine Form von Gewalt und geht von den Täter\*innen aus – Sie tragen keine Schuld daran!
- **Erzählen Sie es Freunden, Familienangehörigen oder anderen vertrauenswürdigen Personen**, die nicht am Mobbing beteiligt sind. Wie schätzen diese die Situation ein?
- Alternativ: wenden Sie sich (auch anonym) an **professionelle Hilfestellen** (siehe Rückseite)

- **Weihen Sie Autoritätspersonen ein**, d.h. im Kontext der Feuerwehr hierarchisch höher als der/die Täter\*in gestellte (Führungs-)Kräfte - diese können Konsequenzen ziehen
- **Führen Sie ein Mobbing-Tagebuch**, das Ihr Verhalten und das der mobbenden Person belegt. Wer hat was wann und wie gemacht? Gibt es Zeugen zu den Situationen? Ein Mobbing-Tagebuch ist wichtig, gerade wenn Sie – je nach erlebten Mobbinghandlungen – auch eine rechtliche Beratung in Erwägung ziehen.
- **Schützen Sie Ihre mentale Gesundheit:** Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen durch weitere Hobbys, Sport oder Freunde treffen; tauschen Sie sich bei Bedarf mit anderen in einem Kurs zur Stärkung des Selbstwertgefühls aus. Eine Psychotherapie kann dabei helfen, dass Erlebte zu verarbeiten

## Das können Sie als beobachtende Person tun:

- **Schauen Sie hin:** Mobbing funktioniert nur solange die Gruppe mitzieht oder das Mobbing ignoriert. Machen Sie sich nicht zum Mittäter / zur Mittäterin!
- **Wenn die betroffene Person von sich aus berichtet:** Nehmen Sie die Person und Ihre Erfahrung ernst!
- **Wenn Sie Mobbing vermuten:** Sprechen Sie die möglicherweise gemobbte Person unter vier Augen an und verdeutlichen Sie „Ich bin auf deiner Seite“
- **Informieren Sie wichtige Personen**, z.B. je nach hierarchischer Konstellation Gruppenführer, Kommandanten, Kreis-/Stadtbrandinspektion, Jugendwarte oder Vertrauenspersonen im Verein
- **Wenn Sie sich trauen:** Machen Sie der mobbenden Person klar, dass Sie ihr Verhalten falsch finden.

## Das können Sie als mobbende Person tun, wenn Sie Ihr Fehlverhalten eingesehen haben:

- **Erkennen Sie Ihr Fehlverhalten an und reflektieren Sie sich:** Warum haben Sie das getan? Faktoren, die Mobbing begünstigen sind z.B. der Wunsch nach Anerkennung und Kontrolle, eigene Probleme (etwa in der Familie), schlechte Vorbilder – trifft hiervon etwas auf Sie zu?
- **Entschuldigen Sie sich** bei der Person – unter vier Augen
- **Setzen Sie sich zukünftig für andere ein** und zeigen Sie, dass Sie aus Ihren Fehlern gelernt haben.