

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Wenn Sie an diesem Kurs interessiert sind, wenden Sie sich bitte an die



Regionale Präventionsdienststelle der Polizeidirektion Luxemburg

1, rue Marie et Pierre Curie

L-2957 Luxembourg

Tel: +352 244 40 4303

Email: prevention.capitale@police.etat.lu



ZESUMME FIR IECH

IN ZUSAMMENARBEIT MIT



Cité Policière Grand-Duc Henri

1 A-F rue de Trèves
L-2632 Luxembourg

WWW.POLICE.LU



Version du / vom 07.10.2020



Aktiv géint Gewalt

SELBSTBEHAUPTUNGS- KURS

ZESUMME FIR IECH
WWW.POLICE.LU

POLICE
LËTZEBUERG 

SELBSTBEWUSSTSEIN DURCH SELBSTVERTRAUEN

- Sie haben Angst, wenn Sie allein in der Dunkelheit unterwegs sind?
- Sie haben schon auf Aktivitäten verzichtet, weil Sie sich fürchteten?
- Was gefährdet Sie und wie realistisch können Sie diese Gefährdung einschätzen?
- Wie sollen Sie sich bei einem Überfall verhalten?
- Können Sie sich wirkungsvoll zur Wehr setzen? Lassen Sie sich alles gefallen?



Ja, ich mache mit!
Ja, für mich!
Ja, ich fühle mich besser!



NEHMEN SIE AM KURS TEIL UND ERLERNEN SIE

- Ihre Handlungsmöglichkeiten.
- Welche Rechte Sie haben.
- Was Sie bei einem Ermittlungsverfahren bei der Polizei und Justiz erwartet, wenn „es doch passiert“.
- Verhaltenshilfen.
- Mentale Vorbereitung um künftig Gefahrensituationen besser erkennen und vermeiden zu können.

BESCHREIBUNG DES KURSES

- Teilnahmeberechtigt sind Frauen und Männer sowie Jugendliche ab 16 Jahren.
- Keine besondere körperliche Fitness ist erforderlich.
- Die Teilnahme ist kostenlos.

Haben Sie Interesse daran, ihre persönliche Handlungskompetenz zu erhöhen?

Die regionale Präventionsdienststelle der Polizeidirektion Luxemburg bildet, in Zusammenarbeit mit der Stadt Luxemburg, der Gemeinde Hesperingen sowie nationaler Institutionen, interessierte Mitbürger und Mitbürgerinnen zu dem Thema „Selbstbehauptung“ aus.

Die Selbstbehauptung beginnt im Kopf. Dort müssen grundlegende Verteidigungsmuster angelegt werden.

Die Polizei bietet spezifische Trainings in Deeskalation, Prävention und Selbstbehauptung an, damit die Teilnehmer/innen bereits gedanklich darauf hingeführt werden, Gefahren im Vorfeld zu erkennen und gegebenenfalls die entsprechende Reaktion zu zeigen.

DIE PARTNER

BEE SECURE ist eine gemeinsame Initiative des Ministeriums für Wirtschaft, des Ministeriums für Bildung, Kinder und Jugend, sowie des Ministeriums für Familie, Integration und die Großregion. BEE SECURE umfasst alle Sensibilisierungsmaßnahmen im Bereich der Informationssicherheit die sich an das breite Publikum richten. Wie verhalte ich mich sicherer und verantwortungsbewusster im Umgang mit dem Internet, insbesondere in Bezug auf die sozialen Netzwerke? Welche Voraussetzungen kann ich selbst schaffen um meine persönlichen Daten besser zu schützen? Was muss ich beachten, wenn ich Inhalte (Texte, Bilder, Videos...) veröffentliche? Diese und viele andere Fragen werden im Kurs behandelt.

Krav Maga ist ein Selbstverteidigungssystem welches sich durch seine Einfachheit unterscheidet. Die Techniken bauen auf den natürlichen Instinkten des Menschen auf und sind intuitiv unter Stress abrufbar. Der didaktische Aufbau der Trainingseinheiten ermöglicht schnelle Lernerfolge, so dass jeder, ob jung oder alt, Mann oder Frau, es erfolgreich und unabhängig von körperlichen Fähigkeiten erlernen kann

Die **Mobbing asbl** ist eine Vereinigung gegen Mobbing und Stress am Arbeitsplatz die politisch neutral ist und sich an alle Arbeitnehmer und Arbeitgeber richtet die im Bereich von Mobbing auf Hilfe angewiesen sind.

Riicht Eraus arbeitet mit Täterinnen und Tätern von häuslicher Gewalt, die ihrem gewalttätigen Verhalten ein Ende bereiten möchten. Während der wöchentlich stattfindenden Sitzungen begleitet Riicht Eraus seine Klienten dabei, Verantwortung für ihre Taten zu übernehmen und ermutigt sie gleichzeitig dazu, ihre eigenen Ressourcen (unter anderem die eigenen Gefühle) einerseits zur friedvollen Bewältigung ihrer Konflikte als auch zur Verbesserung der Lebensqualität in der Familie aktiv einzusetzen.

Die Opferberatungsstelle „**Service d'Aide aux Victimes**“ richtet sich an Opfer (Kinder, Jugendliche, Erwachsene), die eine Beeinträchtigung ihrer psychischen und/oder körperlichen Integrität infolge einer Straftat erlitten haben. Die Beratungsstelle steht auch den Familienangehörigen und Freunden zur Verfügung, die mit dem Leid des Opfers konfrontiert sind, sowie den Zeugen einer Straftat. Die Beratungsstelle bietet eine psychologische und therapeutische Betreuung an, informiert die Opfer über ihre Rechte sowie über das Opferschutzgesetz.

Die Beratungsstelle **VISAVI** wendet sich an alle Frauen unabhängig von deren religiösen, politischen und moralischen Werten, welche sich in ihrer Partnerschaft bedroht fühlen oder eine oder mehrere Formen von Gewalt seitens ihres Partners erleben.