

## INFORMATIONEN UND ANMELDUNG



Regionale Präventionsdienststelle  
der Polizeidirektion „Capitale“

1, rue Marie et Pierre Curie  
L-1369 Luxembourg  
+352 244 40 4303

[sbkfm@police.etat.lu](mailto:sbkfm@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](http://WWW.POLICE.LU)



Version vom 01.03.2024



## Aktiv géint Gewalt

## SELBSTBEHAUPTUNGS- KURS

ZESUMME FIR IECH

[WWW.POLICE.LU](http://WWW.POLICE.LU)

**POLICE**  
LËTZEBUERG

Die regionale Präventionsdienststelle der Polizeidirektion „Capitale“ bildet, in Zusammenarbeit mit der Stadt Luxemburg und der Gemeinde Hesperingen sowie weiteren Partnern, interessierte Mitbürgerinnen und Mitbürger zum Thema „Selbstbehauptung“ aus.

- Haben Sie Angst, wenn Sie alleine in der Dunkelheit unterwegs sind?
- Haben Sie schon auf Aktivitäten verzichtet, weil Sie sich nicht sicher fühlen?  
Fühlen Sie sich manchmal gefährdet und können Sie dies korrekt einschätzen?
- Wissen Sie wie Sie sich bei einem Überfall verhalten sollen? Können Sie sich wirkungsvoll zur Wehr setzen?

## SELBSTBEWUSSTSEIN DURCH SELBSTVERTRAUEN

Wenn Sie Interesse daran haben, Ihre persönliche Handlungskompetenz zu erhöhen, nehmen Sie an unserem Kurs teil und erlernen Sie:

- Verschiedene Handlungsmöglichkeiten und Verhaltenshilfen;
- Ihre Rechte und Pflichten;
- Mentale Vorbereitung um Gefahrensituationen besser zu erkennen und vermeiden zu können.

Außerdem zeigen wir Ihnen auf, was Sie bei einem Ermittlungsverfahren erwartet, wenn trotzdem ein Gewaltakt vorgefallen ist.

## DER KURS

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

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

Der Kurs beinhaltet spezifische Trainings in Deeskalation, Prävention und Selbstbehauptung, damit die TeilnehmerInnen bereits gedanklich darauf vorbereitet werden, mögliche Gefahren im Vorfeld zu erkennen und gegebenenfalls die entsprechende Reaktion zu zeigen.



## DIE PARTNER

**BEE SECURE** ist eine Initiative der Regierung, die dazu dient, eine möglichst sichere, verantwortungsvolle und positive Nutzung der Informationstechnologien in der breiten Öffentlichkeit zu fördern. Wie kann ich meine persönlichen Daten schützen? Was muss ich beachten, wenn ich Texte, Bilder oder Videos veröffentliche? Diese und andere Fragen werden im Kurs behandelt.

**Krav Maga** ist ein Selbstverteidigungssystem welches sich durch seine Einfachheit auszeichnet. Die Techniken bauen auf den natürlichen Instinkten des Menschen auf und sind intuitiv unter Stress abrufbar.

Die **Mobbing asbl** ist eine neutrale Vereinigung gegen Mobbing und Stress am Arbeitsplatz, die sich an alle Arbeitnehmer und -geber richtet die im Bereich Mobbing auf Hilfe angewiesen sind.

**Riicht Eras** arbeitet mit Täter:innen von häuslicher Gewalt, die ihrem gewalttätigen Verhalten ein Ende bereiten möchten.

Die Opferberatungsstelle **Service d'aide aux victimes** des Service central d'assistance sociale (SCAS) richtet sich an Kinder, Jugendliche und 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.

**Femmes en Détresse asbl** verfolgt das Ziel, Frauen, ihren Kindern, und Mädchen einen wirksamen Schutz vor Gewalt zu bieten, indem sie Häuser für Frauen und Mädchen in Not, Informations- und Beratungszentren sowie andere Einrichtungen, die die Lebensbedingungen von Frauen verbessern, entwickelt und betreibt.