

HaLT – Hart am LimiT ist ein Alkoholpräventionsprogramm der Villa Schöpflin gGmbH. Es wurde gemeinsam mit Praktikerinnen und Praktikern aus ganz Deutschland entwickelt. HaLT umfasst Angebote für Jugendliche mit riskantem Alkoholkonsum und die Arbeit in kommunalen Präventionsnetzwerken, die Verantwortung, vorbildliches Verhalten und eine Kultur des Hinsehens fördern.

Mehr Infos unter: www.halt.de

HaLT-Standort in Ihrer Nähe:

Fotos: © Cathrine Stukhard / Villa Schöpflin gGmbH

Koordiniert in Niedersachsen von der:



Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen

Mehr Infos unter: www.halt-in-niedersachsen.de



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Was ist „HaLT – Hart am LimiT“?
Informationen für Kinder, Jugendliche und
junge Erwachsene (bis 21 Jahre)

HaLT – Hart am Limit

Informationen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene (bis 21 Jahre)

WAS IST HaLT?

- ▶ HaLT ist ein kostenloses Angebot für alle 12- bis 21-Jährigen, die über einen risikoarmen Umgang mit Alkohol nachdenken möchten.
- ▶ Wir nehmen uns Zeit für Dich und Deine Fragen zum Thema Alkohol.
- ▶ Gemeinsam mit Dir wollen wir Wege für einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol finden.
- ▶ HaLT wurde 2002 von der Villa Schöpflin gGmbH in Lörrach entwickelt und wird deutschlandweit in über hundert Städten und Gemeinden umgesetzt.

WIR HÖREN DIR ZU!

- ▶ Nach einer Alkoholvergiftung im Krankenhaus aufzuwachen, ist den meisten Betroffenen unangenehm und peinlich. Man möchte einfach nur nach Hause und am liebsten vergessen, was passiert ist. Viele haben wenig Lust, das Thema mit Eltern oder medizinischem Fachpersonal zu besprechen. Dennoch ist es wichtig, sich Gedanken darüber zu machen, wie so ein Vorfall in Zukunft vermieden werden kann!
- ▶ Wir kommen zu Dir ins Krankenhaus und nehmen uns Zeit für Dich. Mit uns kannst Du besprechen, wie es zu dem Notfall gekommen ist und wie Du weitermachen möchtest.
- ▶ Wir sind auf das Thema Alkoholkonsum bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen spezialisiert und haben bereits mit vielen Betroffenen gesprochen.

WIR HABEN SCHWEIGEPFLICHT!

- ▶ Du kannst entscheiden, ob es ein gemeinsames Gespräch mit Deinen Eltern geben soll oder ob wir getrennte Gespräche führen werden.
- ▶ Die Gespräche sind vertraulich. Wir dürfen nichts, was Du uns erzählst, an andere weitergeben – z. B. an Eltern, Ärztinnen und Ärzte, Lehrer/-innen.
- ▶ Du kannst uns aber auch Deine Erlaubnis geben, Themen mit Deinen Eltern zu besprechen, die Du alleine nicht ansprechen möchtest!



WEITERE KOSTENLOSE ANGEBOTE FÜR DICH UND DEINE FREUNDINNEN/FREUNDE

Nach dem ersten Gespräch im Krankenhaus kannst Du mit unseren Präventionsfachkräften zusätzliche kostenlose Termine vereinbaren, um noch weitere Themen zu besprechen:

- Finde heraus, wie hoch Deine Risikobereitschaft ist und wie Du in Zukunft Risiken richtig einschätzen kannst.
- Lerne noch mehr interessante Fakten über das Thema Alkohol kennen.
- Du machst Dir Gedanken über Deinen Alkoholkonsum oder über den Alkoholkonsum eines Freundes / einer Freundin? Oder Du möchtest persönliche Sorgen oder Probleme besprechen? Wir nehmen uns Zeit für Dich!

Zu den Terminen kannst Du gerne eine Freundin / einen Freund oder ein Familienmitglied mitbringen.

JUGENDLICHE BERICHTEN: WIE WAR HaLT FÜR DICH?

- ▶ „ganz anders als erwartet – total entspannt“
- ▶ „ohne Schuldzuweisungen“
- ▶ „Es hat mich zum Nachdenken gebracht.“