



HaLT

## Was bieten wir dir?

### **Beratung und Information**

- Wir informieren dich über das Risikopotenzial von Alkohol und seine gesundheitlichen Folgen. Wir unterstützen dich darin, eine eigene Haltung zum Thema Alkohol zu entwickeln und einen verantwortungsvollen Umgang mit dem Trinken zu erlangen.
- Wir liefern dir keine fertigen Antworten, sondern möchten dich darin unterstützen, Alternativen oder eigene Ideen zu entwickeln und diese auszuprobieren. Ob es bei einem einmaligen Gespräch bleibt oder wir dich auch weiterhin mit regelmäßigen Gesprächen begleiten, entscheidest alleine du selbst.
- Selbstverständlich sind die Gespräche kostenlos und wir behandeln dein Anliegen vertraulich, so dass auch deine Eltern nichts von den Inhalten erfahren, wenn du es nicht wünschst.



HALT

## Vertrauliche Gespräche

In einem persönlichen, anonymen Beratungsgespräch in der Kö 16a oder am Telefon möchten wir mit dir über einen risikoarmen Umgang mit Alkohol oder über die möglichen Folgen deines Alkoholkonsums sprechen. Wenn du möchtest, führen wir das Gespräch auch gemeinsam mit deinen Eltern oder mit deinen Freundinnen und Freunden.

- Wie viel Alkohol darf „man“ eigentlich trinken?
- Was ist normal?
- Trinkst du manchmal mehr als du dir vorgenommen hast?
- Gehört das Trinken von Alkohol dazu, um zur Gruppe zu gehören?



HALT

## Gruppenangebot

Das Gruppenangebot ist speziell auf deine Themen und Wünsche und die der anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer abgestimmt.

Hier kannst du mit anderen gemeinsam mögliche Anlässe, Wirkungen und Folgen des Alkoholkonsums thematisieren. Mit Hilfe von „Rauschbrillen“ kannst du erfahren, wie hoher Alkoholkonsum deine Fähigkeit zur Teilnahme am Straßenverkehr beeinträchtigt.

Gemeinsam in der Gruppe entwickeln wir hilfreiche Vorsichtsmaßnahmen, die deinen nächsten Partybesuch nicht im Krankenhaus enden lassen.

Neben dem Gruppenangebot in der Beratungsstelle gibt es für dich die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Erfahrungen zu machen und den „Kick“ auch ohne Alkohol zu erleben. Dieses kann zum Beispiel in Form von erlebnisorientierten Angeboten auf Ausflügen oder in Kletterparks geschehen, in denen wir gemeinsam in der Gruppe unsere Grenzen testen und du über dich hinauswachsen kannst.