



HaLT-Hamburg

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.

## 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?

## Risikocheck

Beim Risikocheck kannst du dich informieren und mehr über deine Grenzen erfahren. Mit Hilfe von „*Rauschbrillen*“ kannst du z.B. testen, wie ein hoher Alkoholkonsum deine Fähigkeit zur Teilnahme am Straßenverkehr beeinträchtigen kann.

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