

HaLT—Hart am Limit

Alkohol — ein Thema für mich?



Was ist HaLT?

HaLT ist für alle Jugendlichen, die sich fragen, ob sie **übermäßig** viel Alkohol trinken oder sogar schon mal die Kontrolle verloren haben.

Im Risiko-Check kann der persönlichen Konsum überprüft werden. Das Gruppenangebot bietet Raum zum offenen **Austausch** und gegenseitige **Unterstützung**.

Im **zweiten Teil des Risiko-Checks** gibt es die Möglichkeit, kostenlos an einem Kletterkurs teilzunehmen.

Neben dem Spaß am Klettern können hier **neue Verhaltensweisen kennengelernt** und **ausprobiert** werden.

HaLT nimmt Sie ernst und unterstützt Sie darin, den **eigenen Weg** zu finden.

Sie können jederzeit **Kontakt** zu uns aufnehmen. Wir bieten kostenlos Einzelgespräche an. Der Risiko-Check findet als Gruppenangebot mit maximal 10 Teilnehmern statt. Für alle unsere Angebote gilt die Schweigepflicht.

HaLT—Hart am Limit

Alkohol — ein Thema für mich?



Was ist HaLT?

HaLT ist für alle Jugendlichen, die sich fragen, ob sie **übermäßig** viel Alkohol trinken oder sogar schon mal die Kontrolle verloren haben.

Im Risiko-Check kann der persönlichen Konsum überprüft werden. Das Gruppenangebot bietet Raum zum offenen **Austausch** und gegenseitige **Unterstützung**.

Im **zweiten Teil des Risiko-Checks** gibt es die Möglichkeit, kostenlos an einem Kletterkurs teilzunehmen.

Neben dem Spaß am Klettern können hier **neue Verhaltensweisen kennengelernt** und **ausprobiert** werden.

HaLT nimmt Sie ernst und unterstützt Sie darin, den **eigenen Weg** zu finden.

Sie können jederzeit **Kontakt** zu uns aufnehmen. Wir bieten kostenlos Einzelgespräche an. Der Risiko-Check findet als Gruppenangebot mit maximal 10 Teilnehmern statt. Für alle unsere Angebote gilt die Schweigepflicht.

- Wer viel verträgt ist voll cool?
- Wer viel trinkt tickt richtig?
- Einfach mal weg sein und so richtig dicht?
- Ist das wirklich mein Ding?



Hart am Limit

- Wer nichts verändert kann nichts gewinnen!

Ansprechpartnerinnen:

Monika Kaulke-Niermann

Tel.: 0203-72812662

m.kaulke-niermann@suchthilfeverbund-duisburg.de

Dita Gomers

Tel.: 0203-72812661

d.gomers@suchthilfeverbund-duisburg.de

Timo Bartkowiak

Tel.: 0203-72812663

t.bartkowiak@suchthilfeverbund-duisburg.de

Fachstelle Suchtvorbeugung & Jugendsuchtberatung

Beekstraße 45
47051 Duisburg

- Wer viel verträgt ist voll cool?
- Wer viel trinkt tickt richtig?
- Einfach mal weg sein und so richtig dicht?
- Ist das wirklich mein Ding?



Hart am Limit

- Wer nichts verändert kann nichts gewinnen!

Ansprechpartnerinnen:

Monika Kaulke-Niermann

Tel.: 0203-72812662

m.kaulke-niermann@suchthilfeverbund-duisburg.de

Dita Gomers

Tel.: 0203-72812661

d.gomers@suchthilfeverbund-duisburg.de

Timo Bartkowiak

Tel.: 0203-72812663

t.bartkowiak@suchthilfeverbund-duisburg.de

Fachstelle Suchtvorbeugung & Jugendsuchtberatung

Beekstraße 45
47051 Duisburg