

HaLT – Hart am LimiT ist ein deutschlandweit anerkanntes 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](http://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](http://www.halt-in-niedersachsen.de)



# HaLT – Hart am LimiT

Ein Angebot für junge Menschen

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



### Was ist „HaLT - Hart am Limit“?

- HaLT bietet **kostenlose Gespräche** an. Mittlerweile gibt es HaLT in über 150 Städten und Gemeinden in ganz Deutschland.
- Bist du zwischen 12 und 21 Jahre und möchtest gerne mit jemandem über deinen **Umgang mit Alkohol** sprechen? Dann bist du bei uns richtig!
- Personen in deinem Umfeld machen sich Sorgen, weil du Alkohol trinkst? Sie haben erlebt, dass du schon mal **über Deine Grenzen** hinaus getrunken hast?
- Wenn sich andere um dich sorgen, kann das im ersten Moment nerven. Aber es zeigt nur, dass du ihnen nicht egal bist. Daher ist es wichtig, diese **Sorgen ernst zu nehmen**.
- 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.



### Wir haben Schweigepflicht!

- **Wir dürfen nichts, was du uns erzählst an andere weitergeben**, weder an Eltern, noch an Betreuer/-innen, Lehrkräfte, Polizei usw.
- Du kannst alleine oder in Begleitung zu uns kommen. Begleiten kann dich jemand aus deinem Freundeskreis oder eine erwachsene Bezugsperson (z. B. Eltern, Betreuer/-in, Schulsozialarbeiter/-in, Freundinnen/Freunde).

### Weitere kostenlose Angebote für dich

- Wenn Du möchtest, kannst Du nach dem ersten Gespräch weitere kostenlose Termine vereinbaren und dazu auch gerne Begleitpersonen mitbringen.

Wir nehmen uns Zeit für dich! Alle Gesprächsangebote von HaLT sind kostenlos und vertraulich!

### JUGENDLICHE BERICHTEN: WIE WAR HaLT FÜR DICH?

- „Für mich war es ganz anders als erwartet – total entspannt.“
- „Es lief ganz ohne Moralpredigt ab.“
- „Das Gespräch hat mich zum Nachdenken gebracht.“

