

anonym-suchthilfe.de

Kostenlos · Anonym · Rund um die Uhr · Ohne Anmeldung

**Wenn du gerade nicht weiter weißt —
du musst es nicht alleine durchstehen.**



Tagesstruktur & Verlauf

Konsumtracker, Tagesplan, Trigger-Reflexion. Auch wenn es noch nicht durchgehend klappt.



Community ohne Druck

Forum mit Menschen, die wirklich da raus wollen. Mehrsprachig — schreib oder sprich in deiner Sprache.



Hilfe im Notfall

Krisenkontakte, Safety-Plan, Vertrauensperson-Funktion. Auch nachts erreichbar.

„Im Forum habe ich endlich Leute gefunden, die nicht triggern, sondern wirklich da raus wollen. Den Plan habe ich auch zu meiner Suchtberaterin mitgenommen — gemeinsam konnten wir damit viel besser herausarbeiten, was meine eigentlichen Trigger sind.“

— Eine Stimme aus dem Forum, anonym & mit Einwilligung geteilt.



QR-Code scannen



anonym-suchthilfe.de

Keine App, kein Login, keine Wartezeit. Direkt im Browser nutzbar. Auch über Mobilfunk anonym.