

## DIREKTER ZUGANG



**anonym-suchthilfe.de**

QR scannen oder Adresse eingeben.  
Keine App, kein Login.

## IM NOTFALL

### Akute Lebensgefahr

Sofort  
**112**

anrufen. Für alles dazwischen ist die Plattform für dich da — rund um die Uhr.

**anonym-suchthilfe.de**

Werbefrei · Keine Tracker

Keine Datenweitergabe

Finanzierung durch Spenden

Stand: Mai 2026

## WAS NUTZER:INNEN SAGEN

*„Im Forum habe ich endlich Leute gefunden, die nicht triggern, sondern wirklich da raus wollen.“*

— Aus dem Forum, anonym geteilt

*„Den Plan habe ich auch zu meiner Suchtberaterin mitgenommen — gemeinsam konnten wir damit viel besser herausarbeiten, was meine eigentlichen Trigger sind.“*

— Aus dem Forum, anonym geteilt

*„Ich bin sicherer geworden, habe mehr Hoffnung und weiß durch die vielen Tools viel mehr, was ich machen kann oder an wen ich mich im Notfall wenden kann.“*

— Aus dem Forum, anonym geteilt

# anonym-suchthilfe.de

Kostenlos · Anonym · Rund um die Uhr  
Ohne Anmeldung, ohne App

## Wenn du gerade nicht weiter weißt — du musst es nicht alleine.

Tagesstruktur, Krisenhilfe, Forum, Buddy-Funktion und ein klarer nächster Schritt. Auch für Angehörige.

**anonym-suchthilfe.de**

→ einfach Adresse eingeben oder QR scannen

## Für Betroffene — in den Stunden zwischen den Terminen.



### Tagesstruktur & Konsumtracker

Du kannst ehrlich eintragen, was war — ohne Null-Druck. Auch wenn Clean-Tage noch nicht durchgehend klappen.



### Trigger-Reflexion

Was hat den letzten Rückfall ausgelöst? Verläufe und Auswertungen, die du auch Therapeut:in zeigen kannst.



### Safety-Plan

Krisenkontakte für die Nacht. Warnsignale. Vertrauenspersonen. Alles an einem Ort, auch offline abrufbar.



### Recovery-Begleitung

Erste Schritte nach Entzug, Coachings, Artikel — aus eigenen Erfahrungen heraus geschrieben.

## Community — ohne dass jemand triggert.



### Forum mit echten Peers

Menschen, die wirklich da raus wollen und dieselben Probleme kennen. Moderiert, aber nicht bevormundend.



### Buddy-Kontakte

Private Nachrichten möglich. Über den geteilten Garten siehst du, wenn jemand da ist.



### Sprachbrücke

Mehrsprachig — mit

### Spracheingabe

und

### Vorlese-Funktion

. Schreib oder sprich in deiner Muttersprache. Beratung & Therapie können Verläufe in Deutsch auswerten — eine Brücke, an der Versorgung sonst scheitert.



### Spielerischer Teil

Eigener Avatar, Recovery-Garten mit Pflanzen, kleine Erfolge sichtbar — nicht aufdringlich, aber motivierend.

## Auch für Angehörige — ihr seid nicht alleine.



### Angehörigen-Bereich

Eigene Inhalte für Eltern, Partner:innen, Kinder — Co-Abhängigkeit, eigene Grenzen, ehrliche Reflexion.



### Gemeinsam reflektieren

Mit Einwilligung können Verläufe und Pläne mit nahestehenden Personen geteilt werden.



### Auch für die Beratung nutzbar

Den eigenen Plan mit in die Suchtberatung oder zur Therapie nehmen — gemeinsam Trigger viel klarer rauszuarbeiten.



### Anonym & werbefrei

Keine Anmeldung. Keine Tracker. Keine Sponsoren-Logos. Finanzierung ausschließlich durch Spenden.