

# anonym-suchthilfe.de

Kostenlos · Anonym · Ohne Anmeldung

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

Tagesstruktur, Krisenhilfe, ein Forum, in dem niemand triggert  
— und ein Plan für den nächsten Schritt. Rund um die Uhr  
erreichbar.

Sucht

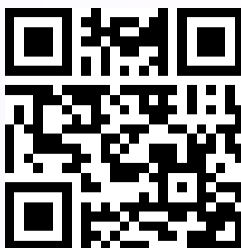
Rückfall

Entzug

Angehörige

Krise nachts

Mehrsprachig



**anonym-suchthilfe.de**

QR scannen oder Adresse eingeben — direkt im Browser.

## WAS DU DORT FINDEST

---

- **Tagesplan & Konsumtracker** — ehrlich, ohne Null-Druck
- **Trigger-Reflexion** — Auswertungen, die du Therapeut:in zeigen kannst
- **Safety-Plan** — Krisenkontakte für die Nacht
- **Forum & Buddy-Funktion** — Austausch ohne Trigger
- **Angehörigen-Bereich** — auch für Eltern, Partner:in, Kinder
- **Mehrsprachig** — mit Spracheingabe + Vorlese-Funktion. Schreib oder sprich in deiner Sprache.

## WAS NUTZER:INNEN SAGEN

---

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

— Aus dem Forum, anonym geteilt.

## WANN ANRUFEN, WANN KLICKEN?

---

### **Akute Lebensgefahr? Sofort 112.**

Für alles dazwischen — Suchtdruck, Rückfall, Einsamkeit, Krise um drei Uhr nachts — ist die Plattform für dich da.

**anonym-suchthilfe.de**

Werbefrei · Keine Tracker · Kein Datenverkauf

Finanzierung ausschließlich durch Spenden

Stand: Mai 2026