

PRESSEMAPPE · STAND MAI 2026

anonym-suchthilfe.de

Anonyme, kostenlose Online-Plattform für Menschen mit Suchtthemen

„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.“

— Aus dem Forum, anonym & mit Einwilligung geteilt

Online seit

20. Dezember 2024

Träger

Privatperson (Gabriel Maetz)

Domain

anonym-suchthilfe.de

Community-Funktionen seit

01. April 2026

Finanzierung

Ausschließlich durch Spenden

Kontakt

hallo@anonym-suchthilfe.de

Was anonym-suchthilfe.de ist — und was nicht.

WURUM ES GEHT

Zwischen Suchtberatung am Dienstag und der nächsten Selbsthilfegruppe am Donnerstag liegen 48 Stunden. Zwischen Beratungsschluss um 18 Uhr und dem ersten Termin am nächsten Vormittag liegen 15 Stunden. **In diesen Stunden passieren die meisten Rückfälle.**

anonym-suchthilfe.de wurde gebaut, um genau diese Lücke zu schließen — als **ergänzendes Werkzeug zwischen den Terminen**, nicht als Ersatz für Therapie, Beratung oder Selbsthilfegruppe.

WAS DIE PLATTFORM ANBIETET

Tagesstruktur & Konsumtracker

Ehrliche Selbst-Dokumentation, akzeptierender Ansatz statt Null-Druck.

Safety-Plan

Stanley-Brown-orientiert, Krisenkontakte, Warnsignale, Vertrauenspersonen.

Angehörigen-Bereich

Eigene Inhalte für Eltern, Partner:innen, Kinder.

Trigger-Reflexion

Verläufe und Auswertungen, die Klient:innen zur Beratung mitbringen können.

Forum & Buddy-Funktion

Peer-Austausch ohne Trigger, Buddy-Garten mit geteilten Pflanzen.

Sprachbrücke

Viele Sprachen aktiv in der Community — mit Spracheingabe UND Vorlese-Funktion. User schreiben/sprechen in der Muttersprache, Beratung wertet in Deutsch aus.

Werbefrei. Ohne Tracker. Ohne Datenverkauf. Ohne Anmeldung.

WAS DIE PLATTFORM AUSDRÜCKLICH NICHT IST

- **Keine Therapie** — kein Ersatz für Suchtberatung, ärztliche Behandlung oder Selbsthilfegruppe.
- **Keine Diagnose** — Auswertungen sind Reflexionswerkzeuge, keine medizinische Bewertung.
- **Kein Notruf-Ersatz** — bei akuter Lebensgefahr ist 112 die richtige Nummer.
- **Keine kommerzielle Konstruktion** — keine Premium-Paywall für Kernfunktionen, keine Sponsorenlogos, keine Werbeflächen.

WAS BISHER PASSIERT IST

Kennzahl	Stand Mai 2026
Plattform online seit	20.12.2024 (~515 Tage)
Community-Funktionen aktiv seit	01.04.2026 (~48 Tage)

Kennzahl	Stand Mai 2026
Registrierungen	10.000+
Redaktionelle Artikel	500+ deutschsprachige Fachartikel
Sprachen aktiv in der Community	Deutsch + viele weitere Sprachen, mit Spracheingabe und Vorlese-Funktion
Finanzierung	Ausschließlich durch private Spenden



Pressekontakt: Gabriel Maetz · hallo@anonym-suchthilfe.de

Demo & Pressemappe: anonym-suchthilfe.de · Spendenticker: anonym-suchthilfe.de/spenden

anonym-suchthilfe.de

Werbefrei · Spenden-finanziert

Drei mögliche Story-Aufhänger.

1. VON BERLINS STRASSE ZUR KI-SUCHTHILFE

28 Jahre polytox abhängig. 13 Jahre Methadon. Alltag und IT-Arbeit dabei durchgehend gemeistert — bis zum Bruch 2019/2020 mit Obdachlosigkeit. Danach lange stationäre Entgiftung und Therapie, 2024 Recovery. Aus dieser Doppel-Spur — gelebte Sucht- und Recovery-Erfahrung plus Senior-Full-Stack-Karriere (Marktforschungsinstitute, internationale Network-Marketing-IT) — entsteht seit Dezember 2024 anonym-suchthilfe.de: eine kostenlose, anonyme KI-gestützte Suchthilfe-Plattform. Ohne Förderung, ohne Verein, ohne Sponsoren. Aufhänger für Berlin-Geschichten mit Recovery- & Independent-Tech-Touch.

2. DIE SPRACHBRÜCKE IN DER SUCHTHILFE

Migrant:innen und Geflüchtete haben oft eingeschränkten Zugang zu deutschsprachiger Suchtberatung. anonym-suchthilfe.de überbrückt diese Lücke gleich doppelt: Klient:innen können die Tools in ihrer Muttersprache nutzen — **schriftlich oder per Spracheingabe** — und ihre Notizen, Verläufe und Reflexionen werden für Beratungsfachkräfte auf Deutsch ausgewertet. Damit kann eine Suchtberaterin in Berlin mit einer Klient:in zusammenarbeiten, deren Muttersprache sie selbst nicht spricht. Aufhänger für gesundheitspolitische und integrationsbezogene Reports.

3. DIE NACHT-LÜCKE

Beratungsstellen schließen um 18 Uhr. Die nächste Therapiestunde ist in zwei Wochen. Zwischen Beratungsschluss und dem nächsten Tag liegen 15 Stunden — und in dieser Zeit passieren die statistisch häufigsten Rückfälle. anonym-suchthilfe.de ist 24/7 verfügbar. Aufhänger für Versorgungslücken-Reports.

Stimmen aus der Community

Alle Zitate aus dem Plattform-Forum, anonym, mit schriftlicher Einwilligung geteilt. Identifizierende Details entfernt.

„Man merkt, dass diese Tools aus eigenen Erfahrungen entstanden sind. Besonders die KIs, die mir bei der Tagesstruktur helfen, und die Artikel und Coachings für die ersten Schritte nach dem Entzug.“

— Aus dem Forum

„Ich kann meine Notizen in meiner Muttersprache schreiben oder sogar sprechen — und meine Beraterin sieht das in Deutsch übersetzt. Das hat unsere Gespräche viel ehrlicher gemacht, weil ich mich nicht ständig sortieren musste. Den Konsumtracker mag ich übrigens lieber als den Clean-Timer, weil ich es noch nicht durchgehend schaffe und ehrlich gefragt werden möchte, statt unter Null-Druck zu stehen.“

— Aus dem Forum

„Ich kann meiner Mutter meinen Plan zeigen. Sie versteht jetzt besser, wie ich mich wann gefühlt habe oder warum ich rückfällig war. Ich habe den Plan auch zu meiner Suchtberaterin mitgenommen — gemeinsam konnten wir damit viel besser herausarbeiten, was meine eigentlichen Trigger sind.“

— Aus dem Forum

„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



Pressekontakt: Gabriel Maetz · hallo@anonym-suchthilfe.de

Demo & Pressemappe: anonym-suchthilfe.de · Spendenticker: anonym-suchthilfe.de/spenden

anonym-suchthilfe.de

Werbefrei · Spenden-finanziert

Warum jetzt? — gesellschaftlicher Kontext.

DIE VERSORGUNGSLÜCKE IST BELEGT

- Laut **DHS Jahrbuch Sucht** nutzen jährlich rund **1,8 Millionen Menschen** in Deutschland Suchthilfe-Angebote — bei ~9 Millionen Behandlungs-bedürftigen.
- Die **Wartezeit auf einen Therapieplatz** bei spezialisierten Suchttherapeut:innen beträgt in Berlin laut KV Berlin durchschnittlich **11–14 Wochen**.
- Die **Rückfallquote** in den ersten 30 Tagen nach qualifiziertem Entzug beträgt rund **40–60 %** — abhängig von Substanz, Ko-Morbiditäten und Anschlussbehandlung.

WAS ONLINE-ANGEBOTE LEISTEN KÖNNEN

Studien zur digitalen Suchtprävention (DAK-Versorgungsreport, BARMER-Gesundheitsmonitor) zeigen: niedrigschwellige digitale Werkzeuge erreichen Menschen, die etablierte Beratungsstrukturen nicht oder zu spät finden — insbesondere migrantische Communities, junge Erwachsene und Menschen in akuter Lebenskrise mit Stigma-Sorgen.

WAS ANONYM-SUCHTHILFE.DE NICHT WILL

- **Niemandem etwas wegnehmen.** Die Plattform ist Ergänzung, kein Ersatz.
- **Keine Privatisierung der Suchthilfe.** Werbefrei, ohne Sponsoren, durch Spenden finanziert.
- **Keine Diagnose-Anmaßung.** Auswertungen sind Reflexionswerkzeuge, keine Medizin.

WOHIN ES GEHT

Mittelfristiges Ziel ist die **DiGA-Zertifizierung** nach § 139e SGB V — damit die Plattform irgendwann als von Krankenkassen erstattete Leistung verfügbar wird, ohne ihre kostenlose Grundversion einzuschränken. Diese Zertifizierung erfordert klinisch validierte Module, dokumentierte Studien und Auditierung — was Teil der Mehrjahres-Roadmap ist.

ÜBER DEN GRÜNDER

Gabriel Maetz, Berlin. 28 Jahre selbst polytox abhängig, davon 13 Jahre im Methadon-Programm — und parallel durchgehend Alltag und IT-Arbeit gemeistert. Bis zum Bruch 2019/2020 mit Obdachlosigkeit auf Berlins Straßen, gefolgt von langer stationärer Entgiftung und Therapie. 2024 Recovery. Parallel dazu Senior Full-Stack-Entwickler (Auswertungs-Pipelines für Marktforschungsinstitute, IT-Infrastruktur internationaler Network-Marketing-Firmen). Diese Doppel-Spur — gelebte Recovery und Senior-Tech — ist die methodische Grundlage der Plattform.

Vollständige Vita: anonym-suchthilfe.de/team.

PRESSEKONTAKT

Ansprechpartner Gabriel Maetz

E-Mail hallo@anonym-suchthilfe.de

Plattform <https://anonym-suchthilfe.de>

Demo-Zugang Plattform ist ohne Login öffentlich nutzbar

Telefon Auf Anfrage

Für Interviews, Hintergrundgespräche, Foto-Anfragen oder Statistik-Auszüge erreichen Sie mich am besten per Mail.
Ich antworte in der Regel innerhalb von 24 Stunden.

Erstellt: Mai 2026 · Pressemappe wird quartalsweise aktualisiert · Verwendung des Materials für redaktionelle Zwecke ausdrücklich erwünscht.



Mehr Hintergrund & aktuelle Zahlen: anonym-suchthilfe.de/spenden — transparenter Spendenticker, aktuelles Mikroziel, ausführliche Roadmap.
Pressekontakt: Gabriel Maetz · hallo@anonym-suchthilfe.de

anonym-suchthilfe.de
[/spenden](#) · [/presse](#) · [/foerderer](#)