

anonym-suchthilfe.de

Du musst das nicht allein durchstehen.

Kostenlose, anonyme Selbsthilfe zwischen Beratung, Therapie und Nachsorge

Kostenlos, anonym und ohne Anmeldung nutzbar.

Als digitale Ergänzung für die Zeit zwischen Kontakten.



• Tagesstruktur & Mood-Tracker



• Konsum-Reflexion & Trigger



• Krisen-Safety-Plan



• Angehörigen-Bereich



• Mehrsprachig & Vorlesefunktion



Einträge können als PDF gespeichert und in Beratung oder Therapie gemeinsam ausgewertet werden.



Jetzt entdecken:

www.anonym-suchthilfe.de

! Kein Ersatz für Notfallhilfe. In akuten Notfällen 112.