

Für die Stunden zwischen den Terminen

Selbsthilfe, Struktur und Reflexion



Kostenlos, anonym und
ohne Anmeldung nutzbar.



Kein Ersatz für Beratung oder
Therapie – sondern eine
Ergänzung dazwischen.



• Tagesstruktur



• Trigger-Reflexion



• Konsum- & Mood-Tracker



Tracker und Reflexionen
können als PDF gespeichert
und mit Fachkräften
besprochen werden.



Mehr erfahren:

www.anonym-suchthilfe.de



Mehrsprachig & mit Vorlesefunktion