

# Hilfe bei beginnender oder bestehender Sucht / Abhängigkeit

Du hast Fragen zum Thema Sucht? Du wünschst dir ein vertrautes Gespräch?

Dann melde dich gerne bei unserer **Beratungslehrkraft**:

Frau / Herr \_\_\_\_\_, Telefonnummer: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Oder auch bei einer der folgenden vertraulichen Beratungsstellen:

## Sucht und Drogen-Hotline:

- 0180 631 30 31 (Kostenpflichtig 0,20€)
- Anonyme Hotline unter der Schirmherrschaft der Drogenbeauftragten der Bundesregierung

## Suchtberatungsstellen in deiner Nähe

- (für deine Region [hier](#) auswählen)

## Juuuport.de

- Anonymer Chat über [juuuport.de](#)
- Beratung von Jugendlichen für Jugendliche

## Nummer gegen Kummer

- Kinder- und Jugendtelefon 116 111 (kostenfrei)
- Von Montag bis Samstag von 14-20 Uhr

## Youth-Life-Line

- Beratung über <https://www.youth-life-line.de/>
- Online Beratung bei Lebenskrisen

## Caritas

- Beratungsstellen und Chatberatung über [Suchtberatung im Internet \(caritas.de\)](#)

## Infotelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

- 0221 892 031
- Montag bis Donnerstag von 10-22 Uhr, Freitag bis Sonntag von 10-18 Uhr

## ELSA Elternberatung

- Kostenfreie Onlineberatung für Eltern unter <https://www.elternberatung-sucht.de/>



Ich bin selbst betroffen.  
Ein Familienmitglied ist betroffen.  
Jemand ist betroffen und ich weiß nicht wie ich helfen kann.