Deine Schutz- & Ressourcenseite zum Ausfüllen:

Wenn Du weißt, was Dir Kraft gibt und Dir gut tut, wenn Du die Momente kennst, in denen Du glücklich bist – dann kann Dir das helfen, schwierige Zeiten / Phasen durchzustehen.

WAS MACHT DICH GLÜCKLICH?

WAS GIBT DIR KRAFT?

Du weißt nicht mehr weiter – Hol' Dir Hilfe!

Gefördert durch:
Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege
BERLIN

5. Auflage Oktober 2026 | Bilder: istock, frimages, istockphoto, Illustrator, Neuprojekt (9)

UNABHÄNGIG BLEIBEN!

Durchblick 3D

Ist alles gerade zu viel?
Brauchst Du Unterstützung?

www.berlin-suchtpraevention.de/Schule

Webseiten, die Infos geben und unterstützen können:

Quit the shit – www.quit-the-shit.net
Info und Beratung für Cannabis

Sucht Zuhause – www.etwasstimmtnicht.de
Infos zum Thema suchtkranke Eltern

Freunde fürs Leben – www.frnd.de
Info und Beratung bei Depressionen

Kidkit – www.kidkit.de
Chat und Beratung bei Belastungen wie Sucht, psychischen Problemen oder Gewalt

Juuport – www.juuuport.de/beratung
Beratung durch Gleichaltrige bei Cyber-Mobbing

Check dein Spiel – www.check-dein-spiel.de
Beratung und Selbsttest zu (Online-) Glücksspiel

Nacoa – www.nacoa.de
Gruppen-Chats zum Thema suchtkranke Eltern

Drugcom – www.drugcom.de
Info und Beratung für (il)legale Drogen

BIG e.V. – www.gewalt-ist-nie-ok.de
Infos und Hilfe bei häuslicher Gewalt

IST ALLES GERADE ZU VIEL? UNTERSTÜTZUNG GEFRAGT?

UNABHAENGIGBLEIBEN

Adressen für akute Hilfe:

Nummer gegen Kummer
kostenlos & anonym:
11 61 11, Mo – Sa 14.00 – 20.00 Uhr

Berliner Krisendienst
kostenlos & anonym:
Nummer je nach Bezirk, rund um die Uhr erreichbar

Telefonseelsorge
kostenlos & anonym:
0800 – 11 10 111 oder 0800 – 11 10 222,
rund um die Uhr erreichbar

Notübernachtung – rund um die Uhr erreichbar:

Kindernotdienst (0 – 13 Jahre)
030 – 61 00 61, Gitschiner Str. 48,
U-Prinzenstr.

Jugendnotdienst (14 – 18 Jahre)
030 – 61 00 62, Mindener Str. 14,
U-Mierendorffplatz / S-Jungfernheide

AKUTE HILFE GIBT ES HIER – EINFACH ANRUFEN!

Wir sind für Dich da!

Unsere Öffnungszeiten sind:

Montag	12.00 – 17.00 Uhr
Dienstag	10.00 – 17.00 Uhr
Mittwoch	12.00 – 17.00 Uhr

BERLINER PRÄVENTIONSPRAXIS
» RAUS AUS DER GRAUZONE

telefonisch: 030 – 29 35 26 44
per WhatsApp:
per E-Mail: info@berlin-praeventionspraxis.de

FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION IM LAND BERLIN
kompetent gesund.de

Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin
www.berlin-suchtpraevention.de | www.kompetent-gesund.de