

Internetpalvelut

Päivitetty 23.6.2020

Päihdelinkin neuvontapalvelu

Nettineuvontaa anonyymisti ja luottamuksella päihteistä ja riippuvuuksista. Palvelun tuottaa A-klinikkasäätiö.

C-hepatiitti

Kattava tietosivusto C-hepatiitista. Palvelun tuottaa A-klinikkasäätiö.

Vinkki.info

Luotettavaa tietoa huumeiden käyttöön liittyvien terveyshaittojen vähentämisestä. Sivusto on suunnattu huumeidenkäyttäjille sekä huumeita käyttävien ihmisten parissa työskenteleville ammattihenkilöille. Palvelun tuottaa A-klinikkasäätiö.

Hoitoaverkossa.fi

Palvelu yhdistää verkossa tapahtuvan työskentelyn ja ammattilaisen tarjoaman avun. Jätä [yhteydenottopyyntö](#) tai kysy lisää osoitteesta [hoitoaverkossa\(at\)a-klinikka.fi](mailto:hoitoaverkossa(at)a-klinikka.fi). Avun piiriin voi hakeutua itse tai ammattilaisen ohjaamana. Avun saanti ei edellytä aiempaa hoitokontaktia. Palvelun tuottaa A-klinikkasäätiön omistama A-klinikka Oy.

Lasinen lapsuus

Tietoa ja tukea vanhempien alkoholinkäytöstä haittoja kokeville ja heitä työssään kohtaaville. Vertaistukiryhmiä verkossa.

Ensi- ja turvakotien liitto

Chat-keskusteluissa saat apua moneen elämäntilanteeseen: väkivaltaan, lapsiperheen erotilanteessa, vauvan unipulmiin tai kun päihteet aiheuttavat huolta. Verkkoauttajina toimivat ammattilaiset Ensi- ja turvakotien liitosta ja liiton jäsenyhdistyksistä sekä koulutetut vapaaehtoiset. Tavoitat vauvatyöhön ja päihdekuntoutukseen erikoistuneet työntekijät helposti ja nimettömästi myös sähköpostilla, tekstaamalla, WhatsAppilla tai soittamalla. Palvelun tuottaa Ensi- ja turvakotien liitto ry.

Tukinet

Tukinet on netissä toimiva kriisikeskus, jossa voit maksutta saada henkilökohtaista tukea, osallistua erilaisiin keskusteluryhmiin tai etsiä tietoa elämän eri tilanteista ja tarjolla olevista palveluista. Palvelusta vastaa Mieli ry.

Mielenterveystalo.fi

Itsehoito-ohjelmia mielenterveys- ja päihdeongelmiin aikuisille ja nuorille. Palvelun tuottaa Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri HUS.

Oiva hyvinvointiohjelma

Hyvinvointiohjelma, jonka avulla voit lievittää stressiä, parantaa mielialaa ja saada lisäintoa elämään. Oiva sopii esimerkiksi stressin, alakulon, ahdistusoireiden tai uniongelmiin lievittämiseen. Harjoitukset perustuvat hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmiin. Palvelun tuottaa Mieli ry.

Nettiturvakoti

Nettiturvakoti auttaa väkivallan kaikkia osapuolia, niin väkivaltaa kokenutta kuin väkivallan tekijääkin, sekä läheisestä huolissaan olevaa. Nettiturvakodista löydät tietoa, selviytymiskeinoja, testejä, mahdollisuuden keskustella nimettömästi ryhmässä tai kaksin yhdessä ammattiauttajan kanssa. Palvelun tuottaa Ensi- ja turvakotien liitto ry.

Dopinglinkki

Tietoa dopingaineiden haitoista kuntourheilussa. Myön anonyymi ja maksuton neuvontapalvelu. Palvelun tuottaa A-klinikkasäätiö.

Stumppi

Tukea tupakoinnin lopettamiseen. Palvelun tuottaa Hengitysliitto.

Filha – Finnish Lung Health Association

Sivustolta löytyy monipuolisesti tietoa ja apuvälineitä tupakasta vieroittautumiseen. Materiaalipankki myös

ammattilaisille.

Peluuri

Peluuri on maksuton palvelukokonaisuus rahapelien pelaajille, heidän läheisilleen ja työssään pelihaittoja kohtaaville. Peluuri auttaa sekä netissä että puhelimitse. Peluurin nettisivuilta löydät neuvontaa, keskusteluja ja vertaistukea. Peluurin palvelut on pääasiassa tarkoitettu yli 18-vuotiaille. Palvelun tuottavat Sininauhaliitto ja A-klinikkasäätiö.

Restart-ohjelma digipelaajille

Maksuton Restart-ohjelma tarjoaa verkossa tukea, jonka avulla voi parantaa pelaamisen hallintaa. Ohjelma on tarkoitettu täysi-ikäisille tietokone-, mobiili- ja konsolipelejä pelaaville ja kestää kokonaisuudessaan noin kahdeksan viikkoa. Restart on Peluurin ensimmäinen palvelu digipelaajille ja Sininauhaliiton hanke.

Peliongelma koettuna ja kerrottuna

Sininauhaliiton tieto- ja tukipiste Tiltin ylläpitämä sivusto kertoo peliongelmiä syistä, seurauksista ja ratkaisusta pelaajien itsensä kertomana.

Raipe Rahapelipäiväkirja

Oma-apuväline oman rahapelaamisen hallitsemiseen. Palvelun tuottaa A-klinikkasäätiö.

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/mista-apua/internetpalvelut>