

# Internetpalvelut

Päivitetty 30.6.2022

## [Päihdelinkin neuvontapalvelu](#)

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

## [OmaPäihdelinkki](#)

OmaPäihdelinkistä löydät työkaluja riippuvuuksien hallintaan (mm. kalenteri seurannan tueksi, päiväkirja, tehtäväkirjoja oman tilanteen työstämiseen). Palvelut löydät [rekisteröitymällä Päihdelinkkiin](#) ja klikkaamalla sivuston oikeassa yläreunassa olevaa OmaPäihdelinkki-logoa. Palvelun tuottaa A-klinikkasäätiö. ([Katso esittelyvideo](#)).

## [Uusi alku - 30 päivää ilman alkoholia -verkkokurssi](#)

Uusi alku on 30 päivän mittainen maksuton verkkokurssi alkoholin käytön vähentämiseksi tai lopettamiseksi. Kurssin aikana sähköpostiin tulee joka aamu tietoa, tehtäviä ja tsemppiä alkoholin käytön hallinnasta. Vertaistukea saa kurssin nimeä kantavasta [facebook-ryhmästä](#) ja Päihdelinkin [vertaistukifoorumilta](#). Jos riippuvuus alkoholista on vahvaa, suosittelemme hakeutumaan päihdepalvelujen piiriin. Palvelun tuottaa A-klinikkasäätiö.

## [Suomi.fi - ongelmana alkoholi, huumeet ja rapahelaaminen -opas](#)

Opas neuvoo, miten voi pääsetä alkuun oman tilanteen ymmärtämisessä ja mistä saa tukea ja apua alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden käytön tai rahapelaamisen hallintaan. Oppaan on tuottanut Digi- ja väestötietovirasto.

## [Verkkoterapia alkoholinkäytön vähentämiseen](#)

Verkkoterapia on noin neljä kuukautta kestävä hoito-ohjelma, joka yhdistää verkossa tapahtuvan työskentelyn ja ammattilaisen tarjoaman avun. [Verkkoterapiaan voi hakeutua](#) itse tai ammattilaisen ohjaamana. Palvelun tuottaa A-klinikkasäätiön omistama A-klinikka Oy.

## [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.

## [Lasinen lapsuus](#)

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

## [Dopinglinkki](#)

Tietoa dopingaineiden haitoista kuntourheilussa. Myös nimetön ja maksuton neuvontapalvelu. Palvelun tuottaa A-klinikkasäätiö.

## [Ensi- ja turvakotien liiton chat-palvelut](#)

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.

## [Nettiturvakoti](#)

Nettiturvakoti auttaa väkivallan kaikkia osapuolia, niin väkivaltaa kokenutta kuin väkivallan tekijääkin, sekä läheisistä huolissaan olevaa. Nettiturvakodista löydät tietoa, selviytymiskeinoja, testejä, mahdollisuuden keskustella nimettömästi ryhmässä tai kaksin yhdessä ammattiauttajan kanssa. 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](https://mielenterveystalo.fi)

Itsehoito-ohjelmia monenlaisiin ongelmiin 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 uniongelmien lievittämiseen. Harjoitukset perustuvat hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmiin. Palvelun tuottaa Mieli ry.

### [Stumppi](#)

Tukea tupakoinnin lopettamiseen. Palvelun tuottaa Hengitysliitto.

### [Peluuri](#)

Peluuri on maksuton palvelukokonaisuus rahapeliä pelaajille, heidän läheisilleen ja työssään pelihaittoja kohtaaville. Peluuri auttaa sekä netissä että puhelimitse. Peluurin nettisivuilta löydät neuvontaa, keskustelua 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 peliongelmiin 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>