

Tietopankki ja vertaistuki

Mielenterveys

Hyödyllistä tietoa mielenterveyteen ja jaksamiseen liittyen voit löytää seuraavista lähteistä:

- Apua ja tukea jaksamiseen [Apua-verkkopalvelusta](#)
- MLL:n [Nuortennetissä](#) on nuorille tietoa mm. seksuaalisuudesta ja seurustelusta, mielenterveydestä, kiusaamisesta ja päihteistä. Nuortennettiä ovat tekemässä nuoret itse.
- [Mielenterveyden keskusliitto](#) valvoo ja ajaa mielenterveyspotilaiden, mielenterveyskuntoutujien ja heidän läheistensä etuja yhteiskunnassa, toimii asiantuntijana heitä koskevissa kysymyksissä ja kehittää tarvittavia palveluja.
- [Väestöliitosta](#) saa tukea perheiden ja nuorten hyvinvointiin, terveyteen ja turvallisuuteen liittyvissä asioissa. Toiminta painottuu nuorten ja perheiden hyvinvoinnin lisäämiseen, suomalaisen yhteiskunnan monikulttuurisuuden vahvistamiseen sekä seksuaaliterveyden edistämiseen.

Mielenterveyden kuntouttava toiminta Imatralla

Mielenterveyskuntoutujille on Imatralla tarjolla sekä kaupungin että yhdistysten toimintaa. [Klubitalo](#) on kaikille mielenterveyskuntoutujille **avointa jäsenlähtöistä ja työpainotteista** toimintaa.

Päivätoimintoja ja asumispalveluja sekä kuntouttavaa työtoimintaa järjestää [Kakspy ry. - Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry.](#) Lisäksi yhdistys harjoittaa aktiivista tiedotus-, koulutus- ja virkistystoimintaa sekä edunvalvontaa. Yhdistys toimii läheisessä yhteistyössä mielenterveyskuntoutujien ja heidän lähipiirinsä sekä muiden alan toimijoiden kanssa.

[Puu-Kahvila](#) on Imatran Mielenterveys ry:n ylläpitämä kaikille **avoin pistäytymis- ja kokoontumispaikka**

[Omaiset mielenterveystyön tukena](#) on yhdistys, jonka tarkoituksena on auttaa ja tukea mielenterveyskuntoutujien läheisiä ja omaisia sekä tehdä ennalta ehkäisevää mielenterveystyötä Etelä-Karjalassa. Yhdistyksessä toimiminen on vapaaehtoista ja sitoutumatonta mielenterveystyötä.

Päihteet ja riippuvuudet

Hyödyllistä tietoa päihteisiin ja riippuvuuksiin liittyen voit löytää seuraavista lähteistä:

- MLL:n [Nuortennetissä](#) on nuorille tietoa muun muassa seksuaalisuudesta ja seurustelusta, mielenterveydestä, kiusaamisesta ja päihteistä. Nuortennettiin ovat tekemässä nuoret itse.
- [Ennaltaehkäisevä päihdetyö](#) neuvoo, ohjaa ja auttaa niin nuoria kuin aikuisiakin.
- [Päihdelinkki](#) on internetpalvelu päihteistä ja riippuvuuksista. Palvelu on tarkoitettu päihteiden käyttäjille ja heidän läheisilleen sekä kaikille päihdetiedosta kiinnostuneille.
- [AA](#) on miesten ja naisten toveriseura, jossa he jakavat keskenään kokemuksensa, voimansa ja toivonsa voidakseen ratkaista yhteiset ongelmansa sekä auttaakseen toisia tervehtymään alkoholismista.
- [Imatran A-Kilta](#) -toiminta on täysin päihteetöntä. A-Killan tiloissa voit pelata biljardia, tehdä puutöitä, kuntoilla tai vain oleskella päihteettömässä ympäristössä. [A-killatoiminta](#) on paikallisesti, alueellisesti ja valtakunnallisesti toteutettavaa yhteisiin arvoihin pohjaavaa, päihteetöntä yhdistysmuotoista toimintaa.
- Etskö apua huumeongelmaan? Jos sinulla on huumeongelma tai luulet, että sinulla saattaa olla huumeongelma, ota rohkeasti yhteys [Nimettömät Narkomaanit](#) -yhdistykseen.
- Hallitseeko pelaaminen elämäsi? [Peluuri](#) auttaa kun pelaaminen haittaa. Peluuri on maksuton palvelukokonaisuus pelaajille, heidän läheisilleen sekä työssään pelihaittoja kohtaaville. Myös [GA](#) on vertaisryhmä peliongelmaista kärsiville. Ainoa jäseneksi pääsyn vaatimus on halu lopettaa pakonomainen pelaaminen.
- Onko läheiselläsi on alkoholiongelma? Jokaisella heistä on 4-5 läheistä, joiden elämään hänen alkoholinkäyttönsä vaikuttaa tai on vaikuttanut tavalla tai toisella. [Al-Anonin](#) ja sen ryhmien ainoa tarkoitus on auttaa alkoholiongelmaisten läheisiä.