



Mitä sulle kuuluu?

Huolettaako mielen
hyvinvointi?
Katso vinkit alta!





**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU



Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue
Lapin burokratiavaltuutus
Lapin pyöreävaltuutus
Lapin pöytäkirjajärjestelmä

Tarjolla on oma-apupalveluita



Mielenterveystalo.fi

**Tukea
huoliin –
itsenäisesti tai
ammattilaisen
avustuksella:**

1

2

3

**Matalan kynnyksen
palveluita, joissa on
ammattilaisia
vastaamassa**

Apua huoliin -chat



Nepsy-chat



**Jos koet, että oma-apu
ei ole riittävää**

Ole yhteydessä Lapin hyvinvointialueen
sosiaali- ja terveystieteisiin. Katso
yhteystiedot www.lapha.fi