

Virtaa, voimaa virikkeitä kuntoutuksesta!

Nuoren elo -kurssi



Kelan uusi kuntoutuskurssi on tarkoitettu 16–29-vuotiaille nuorille, joilla on todettu masennus tai ahdistuneisuushäiriö. Kuntoutus toteutetaan nuoren arjen ympäristössä ja etäkuntoutuksena.

Nuoren elo -kurssin tavoitteena on vastata mielenterveyden häiriöstä aiheutuviin opiskelu-, työ- tai toimintakyvyn haasteisiin, jotka heikentävät suoriutumistasi arjessa. Kuntoutuksessa saat muun muassa keinoja tunnistaa ja hallita masennuksen tai ahdistuneisuushäiriön oireita, sekä vahvistusta itseluottamukseesi, voimavaroihisi ja elämänhallintaan.

Kenelle

Nuoren elo -kurssi on sinulle, jos olet

- 16–29-vuotias
- sinulla on todettu lievä tai keskivaikkea masennus tai ahdistuneisuushäiriö, joka heikentää opiskelu-, työ- tai toimintakykyä
- tavoitteesi on opiskelu- tai työelämään siirtyminen tai siellä jatkaminen.

Kuntoutuksen toteutus

Nuoren elo -kurssi kestää 8 kuukautta. Se sisältää

- 5 yksilöllistä tapaamista kasvokkain
- verkkokuntoutusta sinulle sopivana ajankohtana
- 5 ryhmämuotoista etäkuntoutuspäivää, jotka sisältävät kuvapuheluita ja verkkokuntoutusta
- 3 väliytteenottoa
- seurantayhteydenoton

Nuoren elo -kurssien ajankohdat

91921: Aloituskeskustelu
26.8-6.9.2024 välisenä aikana Kunnanpaikassa tai kuvapuheluna

Ryhmämuotoiset etäkuntoutuspäivät
23.9.2024 • 28.10.2024 • 16.12.2024 • 27.1.2025 • 24.2.2025

+ ennakkoyhteydenotto puhelimitse
+ 5 yksilöllistä tapaamista
+ väliyhteydenottoja
+ verkkokuntoutusta
+ seurantayhteydenotto

91922: Aloituskeskustelu
18.11.-5.12.2024 välisenä aikana Kunnanpaikassa tai kuvapuheluna

Ryhmämuotoiset etäkuntoutuspäivät
13.1.2025 • 17.2.2025 • 24.3.2025 • 22.4.2025 • 12.5.2025

+ ennakkoyhteydenotto puhelimitse
+ 5 yksilöllistä tapaamista
+ väliyhteydenottoja
+ verkkokuntoutusta
+ seurantayhteydenotto

Hakeminen

- 1) Ota yhteyttä omaan lääkäriisi: Tarvitset lääkärinlausunto B:n, jossa sinulle suositellaan kuntoutusta. Lääkärinlausunto saa olla korkeintaan vuoden vanha.
- 2) Hae kuntoutusta lomakkeella KU 132. Hakemuslomakkeen saat verkosta osoitteesta www.kela.fi/lomakkeet
- 3) Toimita täyttämäsi lomake ja lääkärinlausunto Kelaan.

Kelan kuntoutus on sinulle maksutonta.

Lisätiedot:

Piia Martikainen
kurssiohjaaja
piia.martikainen@kunnanpaikka.com

Päivi Rossinen
puh. 050 554 3330
paivi.rossinen@kunnanpaikka.com