

## **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
- tavoitteenasi 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 2025

**92214:** Aloituskeskustelu  
10-14.2.2025 välisenä aikana Kunnonpaikassa tai kuvapuheluna

**Ryhmämuotoiset etäkuntoutuspäivät**

21.2.2025 • 21.3.2025 • 11.4. 2025 • 9.6.2025 • 27.6.2025

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

**92215:** Aloituskeskustelu  
1-5.9.2025 välisenä aikana Kunnonpaikassa tai kuvapuheluna

**Ryhmämuotoiset etäkuntoutuspäivät**

12.9.2025 • 3.10.2025 • 24.10.2025 • 14.11. 2025 • 5.12.2025

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

**92216:** Aloituskeskustelu  
15-19.12.2025 välisenä aikana Kunnonpaikassa tai kuvapuheluna

**Ryhmämuotoiset etäkuntoutuspäivät**

9.1.2026 • 23.1.2026 • 6.2.2026 • 20.2.2026 • 6.3.2026

+ ennakkoyhteydenotto puhelimella  
+ 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](http://www.kela.fi/lomakkeet)
- 3) Toimita täyttämäsi lomake ja lääkärinlausunto Kelaan.

*Kelan kuntoutus on sinulle maksutonta.*

### Lisätiedot:

Piia Martikainen  
kurssiohjaaja  
[piia.martikainen@kunnonpaikka.com](mailto:piia.martikainen@kunnonpaikka.com)

Päivi Rossinen  
puh. 050 554 3330  
[paivi.rossinen@kunnonpaikka.com](mailto:paivi.rossinen@kunnonpaikka.com)