



Tukea toipumiseen

Kela [®]

Kelan kuntoutuksen tavoitteena on parantaa työ-, opiskelu- ja toimintakykyä. Kelan mielenterveyskuntoutus edistää sairaudesta toipumista. Kuntoutuksessa opit tunnistamaan voimavarojasi ja vahvistamaan itsetuntoasi ja vuorovaikutustaitojasi.

Nuorille suunnattuja Kelan mielenterveyspalveluja ovat mielenterveyskurssit, mielenterveyskuntoutujien työhönvalmennus ja kuntoutuspsykoterapia.



Löydä omat voimavarasi

Kurssilla saat tukea omien tavoitteidesi saavuttamiseksi sekä opiskelu-, työ- ja toimintakykysi parantamiseksi. Kela järjestää nuorten kursseja kahdessa ikäryhmässä: 16–22-vuotiaille ja 23–30-vuotiaille.

Kurssien tavoitteena on

- vahvistaa itsetuntemusta ja -arvostusta
- tukea persoonallisuuden ja identiteetin kehittymistä
- pohtia ja syventää omia arvoja ja valintoja
- lisätä elämänhallintaa.

Takaisin työelämään

Oletko ollut pitkään poissa työstä? Haluaisitko päästä takaisin työelämään ja vahvistaa työelämätaitojasi?

Mielenterveyskuntoutujan työhönvalmennuksessa

- keskitytään etsimään työpaikkaa sekä vahvistetaan työnhaku- ja työelämätaitoja
- saat henkilökohtaista tukea ja ohjausta työn hakemiseen, tekemiseen ja työelämään siirtymiseen
- mietitään, millaista tukea tarvitset työelämässä pysymiseen ja sinne sijoittumiseen sekä pohditaan muita urasuunnitelmia.

Kuntoutuspsykoterapiasta tukea opiskeluun ja työhön

Vaikeuttaako mielenterveyden häiriö opiskeluasi tai työssä jaksamista?

Kuntoutuspsykoterapialla pyritään tukemaan nuoren pysymistä työelämässä tai siirtymistä sinne, paluuta työhön, opintojen edistymistä tai niiden loppuun saattamista. Kuntoutuspsykoterapia voi olla yksilö-, ryhmä-, perhe- tai pariopsykoterapiaa tai kuvataide- ja musiikkiterapiaa. Kela myöntää terapian vuodeksi kerrallaan, ja sitä voi saada enintään kolmeksi vuodeksi.

**TOLLAKIN
SAMA TILANNE
KUIN MULLA.**

Taloudellista tukea kuntoutuksen ajalle

Kuntoutusraha turvaa toimeentuloasi kuntoutukseen osallistumisen ajalta, jolloin et pysty tekemään työtä.

Voit saada kuntoutusrahaa, jos olet 16–67-vuotias ja jos kuntoutuksesi tavoitteena on työelämässä pysyminen, sinne palaaminen tai sinne pääsy.

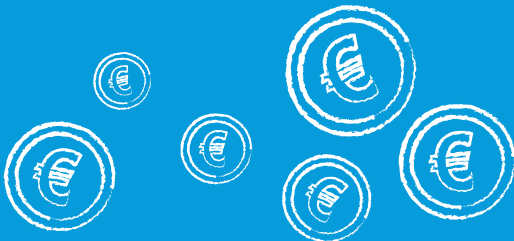
Kuntoutusrahaa maksetaan, jos sinulla on hyväksyttävä kuntoutuspäätös. Kuntoutuksen järjestäjänä voi olla Kela tai muu tah.

Nuoren kuntoutusraha alle 20-vuotiaalle

Kela voi maksaa nuoren kuntoutusrahaa sellaisen opiskelun tai kuntoutuksen ajalta, joka edistää pääsyä työelämään.

Voit saada nuoren kuntoutusrahaa, kun

- olet 16–19-vuotias
- työkykysi tai mahdollisuutesi valita ammatti tai työ on heikentynyt sairauden tai vamman vuoksi
- tarvitset erityisiä tukitoimia, jotta voit opiskella tai osallistua muuhun työllistymistäsi edistävään kuntoutukseen
- opiskelu tai kuntoutus perustuu kotikunnassa laadittuun henkilökohtaiseen opiskelu- ja kuntoutussuunnitelmaan.



Kun tarvitset kuntoutusta

Kun tarvitset kuntoutusta, ota yhteyttä sinua hoitavaan lääkäriin, työterveyslääkäriisi, opiskelijaterveydenhuoltoon tai Kelaan. Miettikää yhdessä lääkärin kanssa, onko kuntoutuksesta apua tilanteessasi.

Tarvittaessa lääkäri laatii kuntoutustarpeestasi lausunnon ja ehdottaa kuntoutusta.

Lääkärinlausunnosta pitää käydä ilmi,

- mikä sairaus tai vamma sinulla on
- miten sairaus tai vamma rajoittaa työ- tai toimintakykyäsi
- mihin pystyt ja mitä haluat tehdä rajoitteista huolimatta
- miksi kuntoutus on sinulle tarpeellista
- mitkä ovat kuntoutuksen tavoitteet
- mitä kuntoutusta lääkäri suosittelee, jotta päästäisiin tavoitteisiin
- mikä on sairauden tai vamman ennuste.

Missä kuntoutusta?

Kelan kuntoutusta toteuttavat esimerkiksi kuntoutukseen erikoistuneet terapeutit, yritykset, kuntoutuslaitokset ja vammaisjärjestöt.

Kuntoutusta voidaan toteuttaa käyntikertoina, jolloin voit käydä kuntoutuksessa kotoa tai työpaikalta käsin. Kuntoutus voi toteutua myös niin, että yövyt kuntoutuspaikassa. Palveluja tarjotaan joko valtakunnallisesti tai alueellisesti.

Lisätietoa kuntoutuksesta

Puhelimitse 020 692 205, ma–pe klo 8–18

www.kela.fi/kuntoutuskurssihaku

www.kela.fi/lomakkeet

www.kela.fi/tyoikaisille_kuntoutuspsykoterapia

www.kela.fi/ammattilliset-kuntoutuspalvelut