

# Silmu -kuntoutuskurssit

**Tunnetko tarvitsevasi tukea tai apua masennukseen ja ahdistusoireisiin? Silmu-kuntoutuskurssilla saat eväitä elämänhallintaan ja työssä jaksamiseen.**

Kurssi auttaa sinua parantamaan henkisiä voimavarojasi ja tukee jaksamistasi työssä ja opiskelussa. Kurssin aikana opit hyödyntämään omia vahvuuksia ja saat monipuolisia vinkkejä sosiaalisen ja liikunnallisen aktiivisuutesi vahvistamiseen. Ryhmässä huomaat, ettet ole yksin ongelmiesi kanssa.

Silmu -kurssi kestää yhteensä 15 vuorokautta. Kurssi toteutetaan vähintään kolmessa jaksossa 12 kuukauden aikana.

## **Voit hakea Silmu -avokurssille, jos**

- sinulla on todettu lievä tai keskivaikkea masennus, ahdistuneisuushäiriö tai vakaassa vaiheessa oleva kaksisuuntainen mielialahäiriö.
- opiskelet, olet työssä, palaamassa työhön tai väliaikaisesti pois työelämästä, sairauslomalla, kuntoutustuella tai työttömänä
- sinulla on hoitosuhde terveydenhuoltoon, ja se jatkuu myös kuntoutuksen ajan ja sen jälkeen
- sinulla on halua ja kykyä käsitellä asioita ryhmässä

Tarkempia tietoja löydät Kurssitarjonnasta hakusanalla *Silmu*.

## **Näin haet kurssille**

- Ota yhteyttä sinua hoitavaan lääkäriin. Arvioikaa yhdessä, olisiko kuntoutuksesta sinulle hyötyä.
- Lääkärin antamasta lausunnosta tulee käydä ilmi muun muassa
  - kuntoutuksen perusteena oleva sairaus
  - kuntoutuksen tarpeellisuus ja tavoite.
- Täytä kuntoutushakemus KU 132 ja toimita se lääkärinlausunnon kanssa Kelaan.



## **Toimeentulo kuntoutuksen aikana**

Jos olet työssä, voit hakea kuntoutusrahaa. Lisätietoja kuntoutusrahasta saat osoitteesta [www.kela.fi/kuntoutusraha](http://www.kela.fi/kuntoutusraha).

Voit saada korvausta myös kuntoutukseen tehdyistä matkoista. Lisätietoja matkakorvauksista [www.kela.fi/matkakorvaus](http://www.kela.fi/matkakorvaus).



[www.kela.fi/kuntoutuskurssihaku](http://www.kela.fi/kuntoutuskurssihaku)



Palvelunumero kuntoutusasiakkaille 020 692 205  
Viranomaislinja (esim. hoitavalle lääkärille) 020 692 235

**Kela**