

Kurser för personer med mentala problem

Om ångest eller depression påverkar ditt dagliga liv eller om en långvarig psykisk störning försvårar din vardag kan du ha hjälp av en rehabiliteringskurs.

Kurserna genomförs i grupp och kursprogrammet bestäms efter deltagarnas individuella behov och gemensamma mål. Kursprogrammet kompletteras vid behov med individuell handledning.



ITU-kurser för unga

ITU-kurserna är avsedda för unga i åldern 16–29 år som har diagnostiserats med en lindrig eller medelsvår depression eller ångestsyndrom. ITU-kurserna ordnas i 3 perioder som en kombination av rehabilitering i öppen vård och rehabilitering på distans. ITU-kurserna omfattar en period på 3 dygn vid serviceproducentens verksamhetsställe, en distansrehabiliteringsperiod på 6 veckor och en avslutande period på 2 dygn vid serviceproducentens verksamhetsställe.

Under en ITU-kurs får du

- stöd i din livssituation
- stöd för att öka din självkännet och självkänsla
- hjälp med att klara av studierna eller arbetet eller med att återuppta dem
- metoder för att identifiera och stärka dina egna resurser
- kamratstöd.

Kurser för vuxna

SILMU-kurserna är avsedda för vuxna över 18 år som har diagnostiserats med en lindrig eller medelsvår depression, ångestsyndrom eller bipolär sjukdom. En SILMU-kurs omfattar 15 dygn och den ordnas i 3 perioder vid serviceproducentens verksamhetsställe.

Under en SILMU-kurs får du

- stöd för att identifiera resurser och styrkor som hjälper dig att orka
- metoder för att identifiera psykiska belastningsfaktorer
- hjälp med att skapa balans mellan dina egna resurser och de krav som arbetet eller studierna ställer
- kamratstöd.

VERSO-kurserna är avsedda för vuxna över 18 år med långvariga psykiska störningar (t.ex. schizofreni, psykotisk depression). En VERSO-kurs omfattar 15 dygn och den ordnas i 3 perioder vid serviceproducentens verksamhetsställe.

Under en VERSO-kurs får du

- stöd för att stärka och lita på dina egna resurser
- lära dig metoder för att förbättra din funktionsförmåga och din livskvalitet
- hjälp med att stärka din sociala delaktighet och dina stödnätverk
- kamratstöd.

Så här ansöker du om rehabilitering

- För att ansöka om rehabilitering behöver du ett läkarutlåtande B som är högst ett år gammalt.
- Skicka en ansökan om rehabilitering (KU 132r) med ett läkarutlåtande till FPA. Ansökningsblanketten finns på www.fpa.fi/blanketter.

Rehabiliteringen är avgiftsfri och det går att ansöka om rehabilitering året om. Om du arbetar kan du få rehabiliteringspenning under rehabiliteringstiden. FPA ersätter också resekostnader som rehabiliteringen medför.

Närmare information om kurserna: www.fpa.fi/sokrehabkurs.