

Tukea työssä jaksamiseen ja uupumukseen Oras-kurssilta

Tarvitsetko tukea työssä jaksamiseen, uhkaako uupumus? Oras-kurssilta saat tukea ja konkreettisia ohjeita työssä ja arjessa esiintyvien haasteiden hallintaan.



Oras-kurssi voi sopia sinulle, jos olet yli 18-vuotias ja uupumisoireet uhkaavat työkykyäsi. Kurssille pääseminen edellyttää, että sinulla on lisäksi muita mielenterveysoireita kuten unetomuutta tai lievää masennusta.

Oras-kurssi

Oras-kurssin tavoitteena on

- tukea sinua elämäntilanteessasi
- vahvistaa itsetuntemustasi ja -arvostustasi
- antaa keinoja, joilla voit parantaa hyvinvointiasi ja työ- ja toimintakykyäsi
- vahvistaa voimavarojasi
- löytää keinoja uupumuksesta aiheutuvien oireiden hallintaan ja uupumusta aiheuttavien tekijöiden tunnistamiseen
- tarjota vertaistukea.

Oras-kurssi kestää 15 vuorokautta, ja se järjestetään kolmessa jaksossa palveluntuottajan toimipisteessä. Suurin osa toiminnasta tapahtuu ryhmissä, ja kurssin ohjelma määräytyy osallistujien yksilöllisten ja yhteisten tavoitteiden mukaan. Kurssiohjelmaa täydennetään tarpeen mukaan yksilöohjauksella.

Kuntoutuksen hakeminen

Kuntoutuksen hakemista varten tarvitset lääkäriltä lääkärinlausunto B:n, jossa sinulle suositellaan kuntoutusta ja jonka laatimisesta on kulunut korkeintaan vuosi.

Toimita kuntoutushakemus (KU 132) ja lääkärinlausunto Kelaan.

Kuntoutushakemuksen saat verkosta osoitteesta www.kela.fi/lomakkeet ja lisätietoa kurssille hakemisesta osoitteesta www.kela.fi/kuntoutuskurssit.

Kuntoutus on maksutonta, ja siihen voi hakeutua ympäri vuoden. Sinulla voi olla oikeus kuntoutusrahaan kuntoutuksesi ajalta. Kela korvaa myös kuntoutuksesta aiheutuneita matkakustannuksia.

Lisätietoja kursseista: www.kela.fi/kuntoutuskurssit.