

SUOMEN  
MIELEN-  
TERVEYS-  
SEURA

**LÖYDÄ OMA TARINASI®**  
**Kuntoutuskurssi masentuneille**  
**nuorille aikuisille**  
**2012**  
Kelan kurssikoodi 42942



**SOS-kriisikeskus**

**Varhaiskuntoutus**

Maistraatinportti 4 A 4 krs, 00240 Helsinki

[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)

[varhaiskuntoutus@mielenterveysseura.fi](mailto:varhaiskuntoutus@mielenterveysseura.fi)

# **Löydä oma tarinasi®**

## **Kuntoutuskurssi masentuneille nuorille aikuisille**

Kela on alustavasti myöntänyt Suomen Mielenterveysseuran varhaiskuntoutuksen toteuttamaksi kuntoutuskurssin nuorille aikuisille yhteistyössä Kelan kanssa.

**Kenelle:** 18-30-vuotiaille sekä maahanmuuttajataustaisille että kantaväestöön kuuluville nuorille aikuisille, joilla on diagnostisoitu masennus. Kuntoutustarve liittyy masennuksesta toipumiseen, tuen tarpeeseen erilaisten elämäntilanteessa olevien kuormitustekijöiden vuoksi jolloin yksilö tarvitsee tukea työ- ja toimintakyvyn kehittämiseksi, työllistymismahdollisuuksien ja elämänlaadun parantamiseksi.

**Tavoite:** Tavoitteena on lisätä osallistujien tietoa masennuksesta, löytää keinoja hallita elämäntilannetta sekä tukea omaa työ- ja toimintakykyä syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Tämän lisäksi tavoitteena on voimavarojen tunnistaminen, itsetuntemuksen vahvistaminen sekä tukiverkoston kehittäminen.

**Miten:** Kuntoutuskurssi sisältää ryhmämuotoista kuntoutusta 17 kertaa. Osallistujille on tämän lisäksi yksilöllisiä keskusteluja ohjaajien kanssa. Kurssi toteutetaan suomen kielellä. Kurssin kustantaa Kela. Ryhmän koko on 10-12 henkilöä.

**Menetelmät:** ryhmäkeskustelut, pienryhmäkeskustelut, psykoedukaatio, toiminnalliset menetelmät, yksilölliset tehtävät, yksilöohjaus.

**Ohjaajat:** SOS-kriisikeskuksen työntekijät.

**Haku:** Kurssille haetaan haastattelun kautta. Kela edellyttää B-lausunnon masennuksesta. Osallistuminen on maksutonta.

**Hakuaika kurssille päättyy 10.2.2012.**

**Milloin:** Seuraava kurssi alkaa 9.5.2012, kokoontumiset kerran viikossa klo 16-19. Yksilöllisten keskustelujen ajankohdat sovitaan erikseen.

**Missä:** Ryhmä kokoontuu SOS-kriisikeskuksessa, Maistraatinportti 4 A 4 krs, Länsi-Pasila, Helsinki.

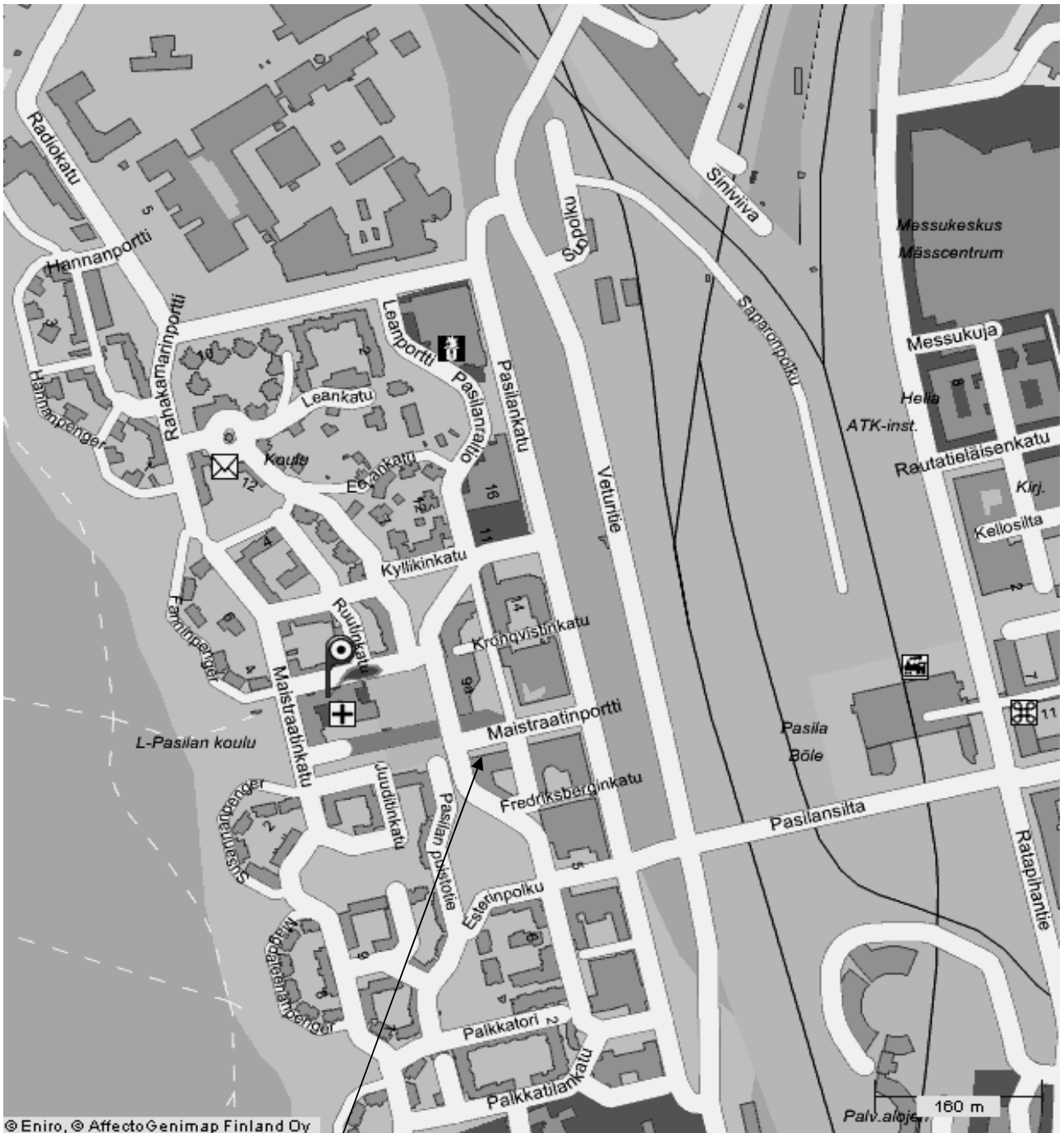
**Yhteydenotot ja kurssille hakeminen:** Camilla Djupsund, puh. 040 354 8040 [camilla.djupsund@mielenterveysseura.fi](mailto:camilla.djupsund@mielenterveysseura.fi)

Kela<sup>®</sup>



SOS-kriisikeskus  
Suomen Mielenterveysseura  
Maistraatinportti 4 A 4. krs  
Länsi-Pasila

Raitiovaunut 7 a ja 7 b pysähtyvät  
viereen (pysäkki Maistraatintori)  
Pasilan juna-asemalta lyhyt kävely-  
matka



SOS-kriisikeskus