

# Mielenterveyskurssit

Kun ahdistus tai masennus vaikuttaa jokapäiväiseen elämääsi tai kun pitkäaikainen mielenterveyden häiriö vaikeuttaa arkeasi, apu voi löytyä kuntoutuskurssilta.

Kurssit ovat ryhmämuotoisia, ja kurssin ohjelma määräytyy osallistujien yksilöllisten ja yhteisten tavoitteiden mukaan. Kurssiohjelmaa täydennetään tarpeen mukaan yksilöohjauksella.



## Nuorten Itu-kurssi

Itu-kurssi on tarkoitettu 16–29-vuotiaille nuorille, joilla on diagnosoitu lievä tai keskivaikea masennus ja ahdistuneisuushäiriö tai jokin niistä. Itu-kurssi järjestetään 3 jaksossa avomuotoisen kuntoutuksen ja etäkuntoutuksen yhdistelmänä. Itu-kurssi sisältää 3 vuorokauden jakson palveluntuottajan toimipisteessä, 6 viikon etäkuntoutusjakson sekä 2 vuorokauden päätösjakson palveluntuottajan toimipisteessä.

## Nuorten mielenterveyskurseilta saat

- tukea elämäntilanteeseesi
- vahvistusta itsetuntemukseen ja -arvotukseen
- apua opiskeluun, työhön tai niissä jatkamiseen
- keinoja omien voimavarojen tunnistamiseen ja vahvistamiseen
- vertaistukea.

## Aikuisten kurssit

**Silmu-kurssi** on tarkoitettu yli 18-vuotiaille aikuisille, joilla on diagnosoitu lievä tai keskivaikea masennus, ahdistuneisuushäiriö tai kaksisuuntainen mielialahäiriö. Silmu-kurssi kestää 15 vuorokautta, ja se järjestetään 3 jaksossa palveluntuottajan toimipisteessä.

### Silmu-mielenterveyskurssilta saat

- tukea jaksamiseen liittyvien voimavarojesi ja vahvuuksiesi tunnistamiseen
- keinoja psyykkisten kuormitustekijöiden tunnistamiseen
- apua työn tai opiskelujen vaatimusten ja omien voimavarojesi yhteensovittamiseen
- vertaistukea.

**Verso-kurssit** on tarkoitettu yli 18-vuotiaille aikuisille, jotka ovat sairastaneet pitkään vaikeaa mielenterveyden häiriötä (esim. skitsofrenia, psykoottinen masennus). Verso-kurssi kestää 15 vuorokautta, ja se järjestetään 3 jaksossa palveluntuottajan toimipisteessä.

### Verso-mielenterveyskurssilta saat

- luottamusta ja vahvistusta omiin voimavaroihisi
- keinoja toimintakykyysi ja elämänlaatusi parantamiseen
- apua sosiaalisen osallisuutesi ja tukiverkostojesi vahvistamiseen
- vertaistukea.

---

## Kuntoutuksen hakeminen

- Kuntoutuksen hakemista varten tarvitset lääkäriltä lääkärinlausunto B:n, jonka laatimisesta on kulunut korkeintaan vuosi.
- Toimita kuntoutushakemus (KU 132) ja lääkärinlausunto Kelaan. Kuntoutushakemuksen saat osoitteesta [www.kela.fi/lomakkeet](http://www.kela.fi/lomakkeet).

Kuntoutus on maksutonta, ja sille voi hakea ympäri vuoden. Jos olet työelämässä, voit saada kuntoutuksesi ajalta kuntoutusrahaa. Kela korvaa myös kuntoutuksesta aiheutuneita matkakustannuksia.

Lisätietoja kursseista: [www.kela.fi/kuntoutuskurssihaku](http://www.kela.fi/kuntoutuskurssihaku).  
Käytä hakusanoja ”itu-kurssi”, ”silmu-kurssi” tai ”verso-kurssi”.