



Nuoren elo -kurssi

Kelan uusi kuntoutuskurssi on tarkoitettu 16–29-vuotiaille nuorille, joilla on todettu masennus tai ahdistuneisuushäiriö. Kuntoutus toteutetaan nuoren arjen ympäristössä ja etäkuntoutuksena.

Nuoren elo -kurssin tavoitteena on vastata mielenterveyden häiriöstä aiheutuviin opiskelu-, työ- tai toimintakyvyn haasteisiin, jotka heikentävät suoriutumistasi arjessa. Kuntoutuksessa saat muun muassa keinoja tunnistaa ja hallita masennuksen tai ahdistuneisuushäiriön oireita, sekä vahvistusta itseluottamukseesi, voimavaroihisi ja elämänhallintaan.

Voit hakea Nuoren elo -kurssille, jos

- olet 16–29-vuotias
- sinulla on todettu lievä tai keskivaikea masennus tai ahdistuneisuushäiriö, joka heikentää opiskelu-, työ- tai toimintakykyä
- tavoitteesi on opiskelu- tai työelämään siirtyminen tai siellä jatkaminen.

Nuoren elo -kurssissa yhdistyvät yksilöllinen ja ryhmämuotoinen kuntoutus sekä kasvokkainen kuntoutus ja etäkuntoutus.

Palveluntuottaja lainaa sinulle tarvittaessa laitteen etäkuntoutukseen osallistumista varten. Etäkuntoutus ei vaadi erityisiä tietoteknisiä taitoja ja saat palveluntuottajalta perehdytyksen etäkuntoutukseen.

Nuoren elo -kurssi kestää 8 kuukautta, ja sisältää

- 5 yksilöllistä tapaamista
- verkkokuntoutusta sinulle sopivana ajankohtana
- 5 ryhmämuotoista etäkuntoutuspäivää, jotka sisältävät kuvapuheluita ja verkkokuntoutusta
- 3 väliytteenottoa
- seurantayhteydenoton

Kuntoutuksen hakeminen

Kuntoutuksen hakemiseksi tarvitset lääkärin B-lausunnon, jossa sinulle suositellaan kuntoutusta. Täytä hakemus harkinnanvaraisesta kuntoutuksesta (KU 132). Lomakkeen saat verkosta osoitteessa kela.fi/lomakkeet. Lähetä hakemus ja lääkärinlausunto OmaKelassa.

Lisätietoja kela.fi/kuntoutus-ja-sopeutumisvalmennuskurssit-nain-haet

Kuntoutus on maksutonta ja voit hakea kurssille ympäri vuoden. Sinulla saattaa olla oikeus kuntoutusrahaan kuntoutuksesi ajalta.

Lisätietoja kursseista ja niille hakemisesta on osoitteessa: kela.fi/kuntoutuskurssit. Nuoren elo -kurssia toteuttavat palveluntuottajat ja kuntoutuksen toteutusajankohdat löydät kuntoutuskurssihausta: kela.fi/kuntoutuskurssihaku.