



# Distansrehabiliteringskursen Ungas liv

**FPA:s nya svenskspråkiga distansrehabiliteringskurs är avsedd för unga i åldern 16–29 år som har diagnostiserats med depression eller ångestsyndrom.**

Syftet med distansrehabiliteringskursen Ungas liv är att erbjuda stöd vid sådana utmaningar med studie-, arbets- eller funktionsförmågan som beror på psykisk ohälsa och som gör det svårt att klara av vardagen. Vid rehabiliteringen får du bland annat verktyg för att identifiera och hantera symtomen av depressionen eller ångestsyndromet samt stärka ditt självförtroende, dina resurser och livshanteringen.

## Du kan söka till kursen Ungas liv, om

- du är 16–29 år
- du har diagnostiserats med lindrig eller medelsvår depression eller ett ångestsyndrom som försämrar studie-, arbets- eller funktionsförmågan
- ditt mål är att kunna börja eller fortsätta studera eller arbeta.

## Rehabiliteringskursen Ungas liv på svenska genomförs helt och hållet som distansrehabilitering.

Serviceproducenten lånar vid behov ut den utrustning som du behöver för att kunna delta i distansrehabilitering. Distansrehabiliteringen förutsätter inte några särskilda digitala färdigheter och serviceproducenten kommer att introducera dig i distansrehabiliteringen.

## Kursen Ungas liv omfattar 8 månader och där ingår

- 8 individuella möten som genomförs i form av videosamtal
- digital rehabilitering vid en tidpunkt som passar dig
- 5 distansrehabiliteringsdagar i grupp där både videosamtal och digital rehabilitering ingår
- en uppföljande kontakt.

---

## Så här ansöker du om rehabilitering

För att ansöka om rehabilitering behöver du ett läkarutlåtande B som innehåller en rekommendation om rehabilitering. Fyll i ansökan om rehabilitering enligt prövning (KU 132r). Blanketten finns på nätet på adressen [fpa.fi/blanketter](https://fpa.fi/blanketter). Skicka in ansökan och läkarutlåtande i MittFPA.

Närmare information: [fpa.fi/rehabiliterings-och-anpassningskurser-sa-har-ansoker-du](https://fpa.fi/rehabiliterings-och-anpassningskurser-sa-har-ansoker-du).

Rehabiliteringen är gratis och du kan söka till en kurs året om. Du kan ha rätt till rehabiliteringspenning för rehabiliteringstiden. Närmare information finns på adressen [fpa.fi/rehabiliteringspenning-annan-rehabilitering](https://fpa.fi/rehabiliteringspenning-annan-rehabilitering).

Närmare information om kurserna och om hur man söker till dem finns på [fpa.fi/rehabiliterings-och-anpassningskurser](https://fpa.fi/rehabiliterings-och-anpassningskurser). Information om de serviceproducenter som genomför kursen Ungas liv och tidpunkterna för rehabiliteringen finns i tjänsten för sökning av rehabiliteringskurs: [fpa.fi/sokrehabkurs](https://fpa.fi/sokrehabkurs).