



**Maksuton kurssi  
mielen haasteiden  
käsittelyyn**

## Nuoren elo -kurssi (16-29-vuotiaille)

Kärsitkö masennuksesta tai ahdistuneisuudesta? Löydä uudelleen elämänilosi ja tasapaino arkeesi elo-kurssin avulla. Kurssi on sinulle maksutonta.

### Miksi elo-kurssille?

Elo-kurssi auttaa sinua löytämään toivoa, voimavaroja ja vahvuksiasi. Lähestymme haasteitasi ratkaisukeskeisesti, mutta joustavasti. Tämä tarkoittaa, että etenemme aina sinua kuunnellen. Saat konkreettisia keinoja mielen haasteiden hallintaan. Lisäksi saat omaohjaajan kuntoutuksen ajalle, joka keskittyy juuri sinun kuntoutuspolkusi onnistumiseen. Pääset tapaamaan myös psykologia tai psykoterapeuttia.

### Elo-kurssin eteneminen

1

#### Kurssi alkaa

Myönteisen päätöksen jälkeen olemme Coronarialta sinuun yhteydessä. Keskustelemme millaisia odotuksia ja tavoitteita sinulla on kurssille.

2

#### 5 tapaamista

Tapaat omaohjaajaasi ja muita ammattilaisia säännöllisesti. Lisäksi pääset tekemään itsenäisesti tehtäviä verkkoalustallamme.

3

#### 5 etäryhmäpäivää

Saat vertaistukea muilta nuorilta. Aiheina ovat masennuksen ja ahdistuneisuuden hallinta sekä keinot hyvinvointiin.

4

#### Kurssi päättyy

Teemme kanssasi jatkosuunnitelman ja tarvittaessa huolehdimme jatkotuesta tai -kuntoutuksesta.

### Hakeminen

1. Tarvitset lääkärin B-lausunnon, joka toimii suosituksena kurssille osallistumisesta. Lausunnon voit hakea esimerkiksi hoitavalta lääkäriltä, terveyskeskuslääkäriltä tai kouluterveydenhuollosta.
2. Täytä Kelan lomake KU132 ja merkitse palveluntuottajaksi Coronaria.
3. Valitse sopiva ajankohta kurssille. Aikataulut näet Kelan kuntoutuskurssihausta hakusanalla Coronaria.
4. Lähetä hakemus ja B-lausunto Kelaan. Kela on yhteydessä sinuun ja Coronariaan, kun päätös on saapunut.

### Lisätiedot: