

Paniikki- ja ahdistushäiriöisten kuntoutuskurssit

Kenelle

Paniikki- ja/tai ahdistushäiriöisille, hoitosuhteessa oleville ryhmäkuntoutukseen motivoituneille, joiden tavoitteena on jaksaa työelämässä tai tavoitteena on palata työelämään. Ei henkilöille, joilla on hallitsematon alkoholiongelma. Ei puolisoita samalle kurssille kuntoutujina.

Tavoitteet

Työ- ja toimintakyvyn parantuminen; omat tavoitteet työn- ja elämänhallinnan suhteen selkiytyvät. Kuntoutuja oppii paremmin tuntemaan ja hallitsemaan ajatusmaailmaansa, sosiaalisia toimintatapoja ja ihmissuhteitaan. Näitä osa-alueita vahvistamalla kuntoutujan arjessa selviytyminen kohenee ja hän voi paremmin perhe- ja työyhteisössään.

Sisältö ja toteutus

Sisältöteemoja käsitellään toiminnallisia ryhmätyömenetelmiä käyttäen. Niissä paneudutaan omien voimavarojen tunnistamiseen ja käyttöönottoon, tulevaisuudenuskon vahvistamiseen, sosiaalisissa tilanteissa selviytymisestä haittaavien uskomusten muuttamiseen, tavoitteiden asettamiseen ja arviointiin sekä ratkaisujen etsimiseen. Lisäksi sisältöön kuuluu opetuskeskusteluja, asiantuntijaluentoja sekä psykologin ja erikoislääkärin yksilötapaamiset, muiden erityistyöntekijöiden yksilöajat tarvittaessa. Ohjelmassa on myös ravitsemusohjausta, liikuntaa ja rentoutusta. Kurssi toteutetaan 3 jaksossa. Jaksot ajoittuvat 11-12 kuukauden välille.

Hakeutuminen

Kuntoutuksen järjestää Kansaneläkelaitos. Kurssit ovat valtakunnallisia. Kuntoutusta haetaan Kelan paikallistoimistosta. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan hoitavan lääkärin lausunto.

Lisätietoja

Kuntoutuspäällikkö Anneli Leppänen gsm. 050 556 5012, anneli.leppanen@kunnonpaikka.com
www.kunnonpaikka.com tai www.kela.fi

Kevään 2011 kurssit Kunnonpaikassa

Alkaa	Kelan kurssinumero
21.- 26.2.	39092
4.- 9.4.	39095
23. - 28.5.	39098