

***Rehabilitering är en
möjlighet att göra
positiva förändringar
i ditt liv***

**Pirkanmaan Ihmissuhdetyö ry
arrangerar FPA finansierade**

**REHABILITRINGSKURSER FÖR
PERSONER MED
PSYKISKA STÖRNINGAR**
(med lindrig och medelsvår depression)

Pirkanmaan Ihmissuhdetyö ry

Stöd för arbets- och funktionsförmågan samt psykiskt välbefinnande



Målgrupp

Målgruppen består av personer som är i arbetslivet eller som vill återgå till arbetslivet, personer som är på rehabiliteringsstöd eller är studeranden och som lider av psykiska störningar.

Kursen erbjuder stöd för att klargöra de personliga förändringsmålsättningarna i sin livssituation samt för att återfinna och stärka de psykiska resurserna. Kursen är nationell.

Pirkanmaan Ihmissuhdetyö ry

Pirkanmaan Ihmissuhdetyö ry

Målsättning

På kursen stöder man uppnåendet av de konkreta målsättningar som rehabiliteringsklienten har gjort upp i samarbete med hälsovården för att säkra och förbättra funktions- och arbetsförmågan.

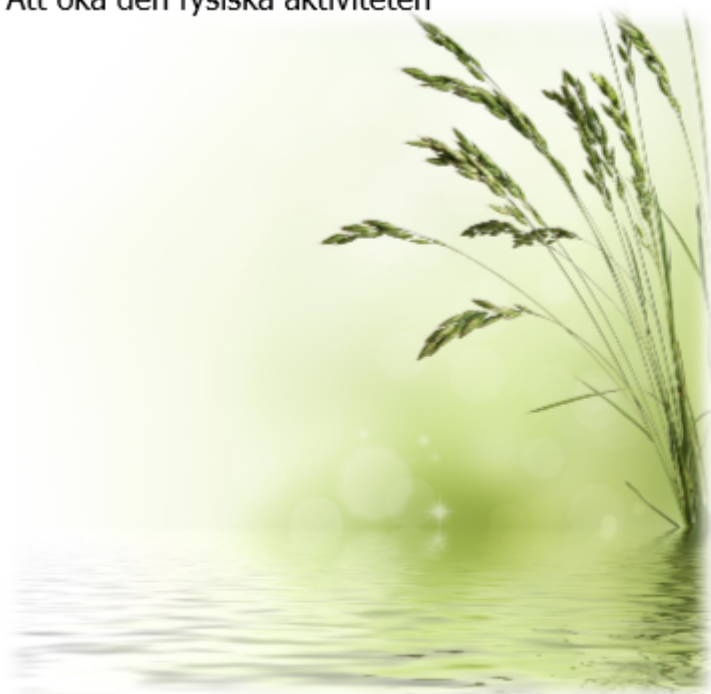
Kursens individuella målsättningar baseras på de målsättningar som finns i B-utlåtandet i rehabiliteringsplan.

Meningen är att man i ett så tidigt skede som möjligt skall kunna hjälpa deltagarna att lösa de problem som hotar deras psykiska välbefinnande och deras arbetsförmåga, samt förminska riskerna för ett återinsjuknande i depression och förebygga utslagning.

Att utveckla förmågor och kunskap i att fungera i en arbetsgrupp och i arbetslivet hör också till målsättningarna.

Förmågan till växelverkan och att fungera tillsammans med andra människor utvecklas i grupp. Kursen har också andra, tilläggsmålsättningar:

- Att identifiera de egna resurserna och styrkorna
- Att stärka självkännet och självuppskattning
- Att stärka det sociala nätverket och stärka de sociala färdigheterna
- Att uppmuntra till förändringar i livssituationen
- Att öka den fysiska aktiviteten



Pirkanmaan Ihmissuhdetyö ry

Pirkanmaan Ihmissuhdetyö ry

Innehåll

De individuella målsättningarna och behoven påverkar utformandet av kursinnehållet. Självkännet, självreglering av de psykiska processerna och stresshantering, depression som sjukdom och reaktionsmönster, förmågor i växelverkan och människorelationer, frågor som berör arbetsgemenskaper, samt kroppsmedvetenhet och avslappning är gemensamma teman.

Arbetsmetoder som används på kursen är gruppdiskussioner, teoretiska inledningar, övningar, psyko- och sociodrama, NLP-övningar, metoder från funktionell terapi, avslappning och fysisk aktivitet i olika former. Som referensbakgrund är lösningscentrerat sätt att arbeta, rollteorin, NLP och fokuseringsmodellen på depression (IPT).

Kurserna börjar två gånger om året: på våren och på hösten. Varje kurs består av tre, en veckas perioder. För information om den nästa kursen vänligen kontakta Pirkanmaan Ihmissuhdetyö, e-post toimisto@pirkanmaan-ihmissuhdetyo.fi, tel. 03 222 6755.

Kursplats

är Kuntoutumiskeskus Apila i Kangasala, adress Reumantie 6, 36200 Kangasala.

Kursen är avgiftsfri för deltagarna. Boende och helpension ingår i kursen.

Till dem som är berättigade utbetalar FPA personlig rehabiliteringspenning och reseersättning. Deltagarna är försäkrade med olycksfallsförsäkring och serviceproducenten har ansvarsförsäkring och patientförsäkring.



Att söka till kursen

Ansökningsblanketter (KU 132r) finns i lokala FPA-kontor, på www.fpa.fi -sidan och på Pirkanmaan Ihmissuhdetyö ry:s kontor.

Ansökningsblanketten med bifogat läkarutlåtande (separat B-intyg) sänds till FPA:s kontor.

Antagningen till kursen sker på basen av den egna ansökningsblanketten och läkarutlåtandet. Det väsentliga är motivationen till att göra förändringar i den egna livssituationen och en vilja att arbeta i grupp.

Pirkanmaan Ihmissuhdetyö ry

PIRKANMAAN IHMISSUHDETYÖ RY

är en förening grundad 1992 som erbjuder terapi, rehabilitering, arbetshandledning och utbildningstjänster till privatpersoner, arbetstagare i vård- och socialbranscher samt arbetsgemenskaper.

Förfrågningar gällande rehabiliteringskurserna:

Arja Hämäläinen,
tfn. 040 509 7968



Pirkanmaan Ihmissuhdetyö ry

Yliopistonkatu 60 A

33100 Tampere

tfn. 03 222 6755 (vard. 9–12)

toimisto@pirkanmaan-ihmissuhdetyo.fi

www.pirkanmaan-ihmissuhdetyo.fi