



# Sopeutumis- valmennus 2010

ADHD-liitto ry o ADHD-förbundet rf

Sitratie 7, 00420 HELSINKI o p. 050 354 4325 o faksi (09) 4541 1123

[adhd@adhd-liitto.fi](mailto:adhd@adhd-liitto.fi) o [www.adhd-liitto.fi](http://www.adhd-liitto.fi)

## PERHEKURSSIT

### Kelan perhekurssit

#### **Perhekurssi 28.6.-2.7.2010**

Kohderyhmä: 7-10 v. ADHD-lapset perheineen (KELA 9 § ja 12 § mukaan)  
Kurssinumero: 31643

#### **Perhekurssi 5.-9.7.2010**

Kohderyhmä: 7-10 v. ADHD-lapset perheineen (KELA 9 § ja 12 § mukaan)  
Kurssinumero: 34057

#### **Perhekurssi 26.-30.7.2010**

Kohderyhmä: 9-12 v. ADHD-lapset perheineen (KELA 9 § ja 12 § mukaan)  
Kurssinumero: 32005

Paikka: Verven kuntoutuskeskus, Liperi  
Sisältö: Kurssit ovat Kelan rahoittamia ADHD-lasten perhekursseja. Kursseilla saadaan vertaistukea toisilta samankaltaisessa haastavassa elämäntilanteessa olevilta perheiltä. Tavoitteena on saada myös lisää voimavaroja ja keinoja arkipäivän tilanteista selviytymiseen. 9-12-vuotiaiden kurssi on ensisijaisesti jatkokurssi ensitietokurssin aikoinaan käyneille, mutta muutkin ikäryhmään kuuluvat voivat sinne hakea.  
Hakuaika päättyy 22.3.2010  
Hakemukset Kelan KU 102 -lomakkeella. Liitteeksi B-lausunto, jossa kurssitodistus.

## RAY-avustuksin ja terveydenhuollon maksutoimituksin rahoitetut kurssit

#### **Perhekurssi 17.-21.5.2010**

Kohderyhmä: 5-7 v. ADHD-lapset perheineen. Omavastuu 50 €/perhe.  
Paikka: Mertiörrannan kurssikeskus  
Sisältö: ADHD-ensitietokurssi. Ohjelmassa on

luentoja ADHD:n diagnosoinnista ja kuntoutuksesta sekä koulun aloittamiseen liittyvistä asioista. Tavoitteena vanhempien ryhmässä on vertaistuen saaminen toisilta vastaavassa tilanteessa olevilta perheiltä. Lasten ryhmässä kuntoutusta toteutetaan toiminnan kautta – leikkien, pelaten ja yhdessä toimien.  
Hakuaika päättyy 22.3.2010

#### **Perhekurssi 18.-22.10.2010**

Paikka: Piispalan kurssikeskus, kannonkoski  
Kohderyhmä: 13-16 v. ADHD-nuoret perheineen. Omavastuu 50 €/perhe.  
Sisältö: Vanhempien ryhmässä kuullaan ajan-kohtaista tietoa murrosiästä ja ADHD:stä sekä mietitään yhdessä selviytymiskeinoja arjessa ja voimavarojen lisäämistä perheessä. Nuorten kohdalla kurssisisällöt toteutetaan yhdessä tekemällä ja toimimalla. Tavoitteena on nuorten omien vahvuuksien ja voimavarojen löytyminen sekä itsetunnon tukeminen onnistumisen kokemusten ja vertaistuen kautta.  
Hakuaika päättyy 2.8.2010  
Kursseille haetaan ADHD-liiton (tai Kelan) lomakkeilla. Liitteeksi tarvitaan alle vuoden vanha lääkärinlausunto ja kurssisuositus.

## NUORTEN ITSENÄISTYMISSURSSI

#### **17-20-v. Sopeutumisvalmennuskurssi.**

19.-23.7.2010  
Paikka: Anjalan kurssikeskus, Anjalankoski  
Kohderyhmä: 17-20-vuotiaat ADHD- ja ADD-nuoret. Hakijoilla voi olla ADHD:n lisäksi neurologisia liitännäisoireita, esimerkiksi oppimis- ja/ tai lukivaikeuksia ja hahmotusvaikeuksia.  
Sisältö: Kurssilla käsitellään ADHD:hen liittyvää asiantietoa, harjoitellaan vuorovaikutustaitoja sekä ajanhallinnantaitoja ja käydään läpi mm. rahankäyttöä. Kurssilla on mahdollisuus kartoit-

taa yksilöllisiä opiskelu- ja työelämävalmiuksia. Nuorta ohjataan realististen jatkosuunnitelmien tekemisessä. Ohjelmassa on myös vertaisryhmätoimintaa, luovaa toimintaa sekä ohjattua liikuntaa.

Omavastuuosuus on 25 €

Hakuaika päättyy 1.4.2010

## AIKUISTEN ARJENHALLINTA-KURSSIT

### **ADHD-lasten isovanhempien viikonloppukurssi 19.-21.1.2010**

Paikka: Mertiöranan kurssikeskus

Kohderyhmä: Isovanhemmat, jotka osallistuvat ADHD-oireisten lastenlastensa hoitoon tai ovat muutoin tukena ADHD-perheen arjessa. Isovanhemmat osallistuvat kurssille ilman lapsenlapsiaan.

Sisältö: Viikonloppukurssilla on ohjelmassa lääkärintuella lapset ADHD:sta ja oireyhtymän vaikutuksista perheen arkeen. ADHD-lapset ohjausta käydään läpi käytännön esimerkein. Vertaisryhmissä jaetaan kokemuksia ja käsitteitä isovanhemman roolista perheen arjen tukijana. Kurssilla järjestetään myös ohjattuja rentoutusharjoituksia ja vapaamuotoisempaa iltahjelmaa

Hakuaika päättyy: 7.1.2010.

Kurssin omavastuu on 50 € henkilöltä.

Paikkoja on varattu 24 osallistujalle.

### **Yli 45-v. ADHD-aikuisten kurssi**

8.-12.3.2010

Paikka: Piispalan kurssikeskus, kannonkoski

Kohderyhmä: Yli 45-vuotiaat ADHD-aikuiset.

Sisältö: Kurssilla käsitellään ADHD-asiatietoa, kehitetään itsetuntemusta sekä harjoitellaan arjenhallinta- ja vuorovaikutustaitoja. Ohjelmassa on myös vertaistoimintaa ja ohjattua liikuntaa.

Kurssin omavastuu on 40 €

Hakuaika päättyy 1.2.2010

### **Parisuhdekurssi**

14.-18.6.2010

Paikka: Kyyrönkaidan kurssikeskus, Pellosniemi

Kohderyhmä: Pitempiaikaisessa parisuhteessa elävät yli 20-vuotiaat ADHD- ja ADD-aikuiset ja heidän kumppaninsa.

Sisältö: Kurssilla käsitellään ADHD:hen liittyvää asiantietoa, kehitetään vuorovaikutustaitoja sekä pyritään vahvistamaan kuntoutujan itsetuntemusta ja parisuhdetta ADHD-perheessä. Ohjelmassa on myös vertaisryhmätoimintaa sekä ohjattua liikuntaa. Kurssille otetaan enintään viisi pariskuntaa.

Kurssin omavastuu on 50 €.

Hakuaika päättyy 1.4.2010

### **ADHD-aikuisten kurssi**

2.-6.8.2010

(Kela 12§, hakulomake KU 102)

Paikka: Verven Kuntoutuskeskus, Liperi

Kurssinnumero: 31671

Kohderyhmä: Kelan harkinnanvaraisen kuntoutuksen kriteerit täyttävät ADHD- ja ADD-aikuiset, joilla on B-lausunto ja kurssisuositus

Sisältö: Kurssilla käsitellään ADHD-asiatietoa, tarkastellaan omaa elämäntilannetta työkyvyn ylläpidon / saavuttamisen näkökulmasta sekä arvioidaan työkykyä rajoittavia tekijöitä. Käydään läpi yksilöllisiä kuntoutumisvaihtoehtoja sekä kehitetään vuorovaikutus- ja arjenhallinnan taitoja. Ohjelmassa on myös vertaisryhmätoimintaa sekä ohjattua liikuntaa.

Hakuaika päättyy: 22.3.2010

## Miten haen kursseille?

Kelan kursseille haetaan vain Kelan lomakkeella KU 102. Muille kursseille haetaan mieluiten ADHD-liiton omilla lomakkeilla, joita on kahdenlaisia: perhe- ja nuortenkurssihakemus sekä aikuiskurssihakemus. ADHD-liiton kursseille voi hakea myös Kelan lomakkeilla, mutta Kelan kursseille ei voi hakea ADHD-liiton lomakkeilla. Täytä hakemus huolellisesti ja muista allekirjoittaa se. Palauta hakemus liitteineen viimeiseen hakupäivään mennessä.

Kelan kurssien hakemukset palautetaan liitteineen ADHD-liittoon tai Kelan paikallistoimistoon. RAY:n tukemien kurssien hakemukset palautetaan liittoon osoitteella ADHD-liitto ry / kuntoutus, Sitratie 7, 00420 HELSINKI.

## Perhekurssin hakemusliitteet

- 1) Kelan kusseille korkeintaan 12 kk vanha B-lääkärinlausunto, jonka liitteenä on suositus kurssille tai kuntoutussuunnitelma
- 2) TAI RAY:n kursseille kopio viimeisemmästä epikriisistä, josta ilmenee myös nykytilanteen kuvaus ja perustelut kurssitarpeelle. Epikriisin lisäksi hoitavan lääkärin antama suositus kurssille.
- 3) Hakemukseen voit halutessasi liittää myös terapeuttien tai muiden asiantuntijoiden lausuntoja tilanteestasi.

## Aikuisten kurssin hakemusliitteet

- 1) Enintään vuoden vanha lääkärintodistus tai kopio epikriisistä, josta käy selville oireyhtymän luonne ja sen aiheuttamat vaikeudet elämässä. Kelan kursseille B-lausunto.
- 2) Lääkärin kirjoittama kurssisuositus.
- 3) Voit halutessasi liittää mukaan myös muita asiakirjoja, kuten psykologin, työvoimaviranomaisen tai sosiaalityöntekijän lausunnon.

## Kuntoutujavalinnat:

- Kullekin kurssille valitaan enintään kymmenen kuntoutujaa, parisuhdekurssille viisi kuntoutujaa sekä heidän kumppaninsa. Kuntoutujavalinnossa valintakriteereinä ovat seuraavat seikat:
- o diagnosoitu ADHD tai ADD
  - o kuntoutujan tarve ja motivaatio kurssille
  - o mahdollisuus kuntoutua työ- tai opiskelukykyiseksi
  - o ei ympärivuorokautisen tuen tarvetta
  - o ei akuuttia päihdeongelmaa
  - o lisäksi kurssikohtaiset kriteerit, kuten ikä tai parisuhde
  - o etusijalla ovat hakijat, jotka eivät ole aikaisemmin olleet vastaavalla kurssilla.

Kuntoutujavalinnat ja Kelan kurssien esivalinnat tehdään kuntoutusvaliokunnassa, joka koostuu ADHD -kuntoutuksen asiantuntijoista. Kuntoutusvalinnoista päätettyämme ilmoitamme sinulle kirjeitse, tulitko valituksi hakemallesi kurssille. Kelan kurssien valinnasta päätös tulee hakijalle Kelalta.

Mikäli et ole päässyt ensisijalle asettamallesi kurssille, voimme luvallasi siirtää sinut toiselle vastaavanlaiselle kurssille. Voit hakea myös muiden järjestäjien vastaaville kursseille - muistathan ilmoittaa sen hakemuksessasi. Ilmoita myös, jos tulet valituksi perhekuntoutukseen tai muuhun ADHD-kuntoutukseen ennen meidän kurssivalintojamme.

## Kurssitiedustelut

kuntoutussihteeri Tuuli Korhonen  
puh. 045 657 7876  
sähköposti: tuuli.korhonen(at)adhd-liitto.fi