

## KURSSILLE HAKEUTUMINEN

Kurssille haetaan täyttämällä Kelan kuntoutuslomake KU 102 ja liittämällä siihen B-lausunto hoitavalta lääkäriltä. Hakemus ja B-lausunto toimitetaan Taitoreittiin Anu Siika-aholle 30.5.2010 mennessä esivalintaa varten. Varsinaisen kurssivalinnan suorittaa Kelan paikallistoimisto.

## YHTEYDENOTOT

Psykologi Anu Siika-aho  
040 588 6975  
anu.siika-aho@taitoreitti.com  
www.taitoreitti.com  
Taitoreitti Oy  
Yliopistonkatu 23  
40100 Jyväskylä



**TEKEMISESTÄ OLEMISEEN**  
*Työelämässä uupuneiden kurssi*

## TEKEMISESTÄ OLEMISEEN

### Työelämässä uupuneiden kurssi

Työuupumisen syyt ja uupumiseen johtaneet polut ovat moninaiset, mutta ajattelemme, että toipumisen avain löytyy useimmille pysähtymisestä ja hellittämisestä. Tästä kurssin paradoksaalinen nimikin kumpuaa. Tekemisestä olemiseen -kurssin tavoitteena on ohjata kuntoutujaa tunnistamaan omat uupumis- ja masennusoireensa sekä auttaa häntä oppimaan itsehoidon avulla omien voimavarojensa hallitsemista, elvyttämistä ja voimistamista. Kurssin aikana kuntoutujaa tuetaan työssään ja työyhteisössään sekä autetaan häntä ymmärtämään työyhteisön toimivuuden peruseriaatteita.

Kurssijaksoilla päivittäisten ryhmäkeskustelujen, toiminnallisten harjoitusten, rentousharjoitusten ja tietoisuustaitojen (mindfulness) harjoittelun kautta opitaan ymmärtämään uupumisen kehittymistä ja oireita sekä löytämään selviytymiskeinoja uupumisesta kuntoutumiseen. Työyhteisönäkökulma on kurssin aikana läsnä joka jaksolla ja kahdella jaksolla on työyhteisöpäivä, jolloin kuntoutujan esimies/muu työyhteisön jäsen osallistuu kurssin ohjelmaan. Kurssin alussa ja loppupuolella tehdään kuntoutujan voimavaroja mittaavat kyselyt, kuntoutujien yksilölliset haastattelut sekä fysioterapeutin ohjaamat kuntotestaukset. Toimintatapamme on toiminnallinen ja osallistava.

#### KOHDERYHMÄ

Tekemisestä olemiseen -kurssi on Kelan harkinnanvaraista kuntoutusta ja toteutetaan TaitoReitin toimesta päivä kuntoutuksena Jyväskylässä. Kurssi on tarkoitettu henkilöille, joiden työkykyä uhkaavat psyykkiset uupumusoireet ja joilla on myös muuta mielenterveysoireilua, kuten masennusta, ahdistusoireilua ja stressireaktion aiheuttamia oireita. Kuntoutujilla on oltava edelleen yhteys työelämään ja heiltä edellytetään halua käsitellä asioitaan ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa.

#### KURSSIN HENKILÖSTÖ

Kurssin vastuuohjaajina ja työparina toimivat kaksi psykologia, joista toinen on myös psykoterapeutti. Lisäksi henkilöstöön kuuluvat erityistyöntekijöinä työterveyslääkäri, psykiatri, sosiaalityöntekijä sekä fysioterapeutti.

#### KURSSIJAKSOT 2010 ja 2011, yhteensä 17 päivää

- 30.8. - 3.9.2010 (5 päivää)
- 25. - 27.10.2010 (3 päivää)
- 24. - 28.1.2011 (5 päivää)
- 28. - 30.3.2011 (3 päivää)
- 23.5.2011 (seurantapäivä)