



Kehittämishankkeessa mukana:

Aivoliitto

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

epilepsialiitto

Kuntoutussäätiö

INVALIDI  
LIITTO

Lihastautiliitto ry

Mielenterveyden  
keskusliitto

Munuais- ja maksaliitto  
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

NEUROLIITTO

Syöpäjärjestöt

sydän  
tekee hyvää

TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS

Hanketta rahoittaa  
Sosiaali- ja terveysministeriö  
Veikkauksen tuotoilla

# ROHKEASTI MÄ!

## Kuka mä tahdon olla? Millaista on mun näköinen elämä?

Aika ajoin voi olla hyödyllistä pysähtyä miettimään, että kuka mä oikeastaan olen ja onko elämä nyt sellaista, kuin toivon sen olevan. Tule mukaan pohtimaan samanlaisessa elämäntilanteessa olevien nuorten kanssa sitä, mikä elämässä on hyvin, keitä ne oman elämän tärkeät ihmiset ovat ja mitkä asiat saavat sut loistamaan. Ryhmässä saat pohdiskeluun uusia näkökulmia ja kuulet muiden kokemuksia ja ajatuksia.

### Kurssien toteutus

Olet juuri oikea nuori, jos sairaus tai vamma on osa elämääsi. Ikää sinulla ei ole vielä kolmeakymmentä, mutta olet päättänyt peruskoulun.

Haluat pysähtyä pohtimaan omaa elämääsi ja tulevaisuutta sekä jakaa ja kuulla kokemuksia.

Kurssin ohjaajat ovat sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia. Mukana on koulutettu kokemusasiantuntija

Kurssi on osallistujille maksuton. Kurssin aikana sovi-  
taan 3 kk kuluttua verkossa toteutettava seuranta-  
tapaaminen.

### Hakeminen

Kursseille haetaan sähköisellä hakulomakkeella. Jos haet kurssin alkutapaamiseen matkakorvauksia Kelalta, tarvitset lääkärin suosituksen kursseille.

### Lisätietoa Rohkeasti mä -kursseista ja niille hakeutumisesta

[www.etäsope.fi](http://www.etäsope.fi)

### Etäsopeutumisolvasvalmennus-hankkeen nuorten kurssit:

#### Kurssi 1.

Verkkokurssi alkutapaamisella.

Alkutapaaminen pe 3.5. – la 4.5.2019 Tampereella/ Scandic Station. Muut tapaamiset verkossa tiistaisin 7.5., 14.5., 21.5., 28.5., 4.6., ja 11.6.2019 klo 17 – 19. Hakuaika päättyy 29.3.2019.

#### Kurssi 2.

Verkkokurssi alkutapaamisella.

Alkutapaaminen pe 15. – la 16.3.2019 Oulussa/Sokos Hotel Arina. Muut tapaamiset verkossa keskiviikkoisin 20.3., 27.3., 3.4., 10.4., 17.4. ja 24.4.2019 klo 17 – 19. Hakuaika päättyy 1.3.2019.

#### Kurssi 3.

Verkkokurssi.

Tapaamiset verkossa tiistaisin 20.8., 27.8., 3.9., 10.9., 17.9., 24.9., 1.10., 8.10.2019 klo 14 – 16. Hakuaika päättyy 18.6.2019.

#### Kurssi 4.

Verkkokurssi.

Tapaamiset verkossa keskiviikkoisin 30.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12., 11.12. ja 18.12.2019 klo 17 – 19. Hakuaika päättyy 20.9.2019.

Kurssi on osa Etäsopeutumisolvasvalmennus -kehittämishanketta. Kurssin toimivuutta ja koettuja vaikutuksia selvitetään hankkeen aikana kyselymenetelmin.