



# Polkuja kuntoutumiseen ja työelämään

Tietoja kuntoutus- ja työllistämistukipalveluista.

- Ammatillinen kuntoutus
- Kohti työelämää
- Koulutus
- Tuet ja etuudet

## AMMATILLINEN KUNTOUTUS

Ammatillinen kuntoutus on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat vaarassa joutua työkyvyttömäksi. Työkyvyttömyys tarkoittaa, ettei esimerkiksi sairauden, tapaturman tai vamman takia pysty tekemään töitä. Kuntoutuksen jälkeen henkilö pystyy jatkamaan työntekoa kokonaan tai osittain samoin kuin ennen sairastumista, tapaturmaa tai vammaa. Sairastuneella on oikeus saada itselleen sopivaa ammatillista kuntoutusta. Kuntoutuksen ajalle voi saada rahallista tukea ja matkakorvauksia.

### Kelan kuntoutuskurssit

Kela järjestää kuntoutusta kaiken ikäisille eri elämäntilanteisiin. Alla olevasta linkistä pääset tutustumaan Kelan tarjoamiin kuntoutusvaihtoehtoihin.

<https://www.kela.fi/kuntoutusvaihtoehdot>

Kelan järjestämät ammatilliset kuntoutukset:

<https://www.kela.fi/ammattillinen-kuntoutus>

### Kiipula-Avire Kuntoutus

[www.kiipula.fi/kuntoutus](http://www.kiipula.fi/kuntoutus)

Kiipula-Avire tarjoaa monipuolisesti erilaisia kuntoutuskursseja. Palveluihin kuuluu muun muassa ammatillista- ja mielenterveyskuntoutusta.

Tästä linkistä pääset tutustumaan kurssivalikoimaan:

<https://www.kiipula.fi/kurssihaku>

### Verve

<https://www.verve.fi/toimipaikat/toimipaikka/verve-helsinki.html>

Verve järjestää monipuolista työhön paluuseen tukevaa toimintaa. Tarjolla on muun muassa ammatillista kuntoutusta, työhön paluun suunnittelua, työkokeilun järjestämistä sekä ohjauskeskusteluja.

### Kuntoutussäätiö

<https://kuntoutussaatio.fi/palvelumme/palvelumme-kuntoutuja-asiakkaille/>

Kuntoutussäätiöllä on monenlaista ammatilliseen kuntoutukseen liittyvää toimintaa. Täältä löydät kuntoutusmuotoja, joihin lukeutuu muun muassa aikuisten ammatillinen kuntoutuskurssi, ammatillinen kuntoutuspalvelus, työkokeilu ja työhönvalmennus.

### Keskinäinen Eläkevakuutusyhtiö Ilmarinen

<https://www.ilmarinen.fi/henkiloasiakas/kuntoutus/>

Ilmarisen kuntoutukseen voit hakea, jos sinulla on vamma tai sairaus, joka vaikeuttaa työn tekemistä. Tukea voit hakea myös, jos olet vaarassa jäädä työttömäksi.

## Edistia

<https://edistia.fi/valmennusta-tyoelamaan/>

Edistia järjestää työtoimintaa ja työvalmennusta.

## Katja Noponen Oy

<http://www.katjanoponen.fi/portfolio-item/ammattillinen-kuntoutus/>

Katja Noponen Oy tarjoaa ammatillisen kuntoutuksen lisäksi uravalmennusta.

## KOHTI TYÖELÄMÄÄ

### TE-palvelut

<http://toimistot.te-palvelut.fi/espoo>

TE-palvelut tarkoittavat työ- ja elinkeinopalveluita. Ne ovat tarkoitettu Suomessa asuville työnhakijoille tai sellaisille henkilöille, jotka haluavat töihin Suomeen. TE-palvelut ovat maksuttomia.

### Espoon kaupungin työllisyyspalvelut

[http://www.espoo.fi/fi-FI/Tyo\\_ja\\_yrittaminen/Apua\\_tyollistymiseen](http://www.espoo.fi/fi-FI/Tyo_ja_yrittaminen/Apua_tyollistymiseen)

Espoon kaupunki tarjoaa erilaisia palveluita ja tukea työttömille. Työllisyyspalvelut voivat olla mahdollisuuksia työhön, kuntouttavaa työtoimintaa, työkokeilua, ohjausta ja neuvontaa tai valmennusta.

Internetsivuilla pääset tutustumaan Espoon kaupungin tarjoamiin monipuolisiin työllistymistä tukeviin palveluihin.

Espoon kaupunki järjestää noin kahdesti vuodessa duunifestarit. Duunifestareilla pääset kartoittamaan mahdollisuutesi työelämässä, tutustumaan eri koulutusvaihtoehtoihin sekä etsimään sopivaa työ- tai harjoittelupaikkaa.

#### Työkokeilu

[https://www.espoo.fi/fi-FI/Tyo\\_ja\\_yrittaminen/Apua\\_tyollistymiseen/Osaamisen\\_kehittaminen/Tyokokeilu](https://www.espoo.fi/fi-FI/Tyo_ja_yrittaminen/Apua_tyollistymiseen/Osaamisen_kehittaminen/Tyokokeilu)

Työkokeilu voi olla sopiva vaihtoehto, jos sinulla ei ole ammatillista koulutusta ja haluat opiskella. Työkokeilu voi olla sopiva vaihtoehto myös, jos harkitset ammatin vaihtamista tai olet ollut pitkään ilman työtä. Työkokeilu antaa mahdollisuuden tutustua eri toimialoihin ja selvittää, sopisiko kyseinen ala tai ammatti juuri sinulle.

#### Palkkatuettu työ

[https://www.espoo.fi/fi-FI/Tyo\\_ja\\_yrittaminen/Apua\\_tyollistymiseen/Tyollistymisen/Palkkatuettu\\_tyo](https://www.espoo.fi/fi-FI/Tyo_ja_yrittaminen/Apua_tyollistymiseen/Tyollistymisen/Palkkatuettu_tyo)

Oletko espoolainen ja etsit töitä? Oletko ollut työttömänä, mutta toivoisit paluuta työelämään? Palkkatuetun työn kautta sinulla on mahdollisuus päästä työelämään ja saavuttaa toivottua työkokemusta. Espoon kaupunki työllistää työllisyysmäärärahoilla espoolaisia työttömiä työntekijöitä kaupungin toimialoille erilaisiin työtehtäviin. Lue tarkemmin palkkatuetusta työstä internetsivuilta.

#### Ohjaamotalo Espoo

<https://www.espoo.fi/ohjaamotalo>

Ohjaamotalo tarjoaa palveluita alle 30-vuotiaille espoolaisille. Ohjaamotalo tarjoaa kattavasti tietoa muun muassa opiskelumahdollisuuksista, työelämästä, työnhausta, toimeentulosta, asumisesta ja vapaa-ajan mahdollisuuksista.

#### Vamos Espoo

<https://www.vamosnuoret.fi/espoo>

Vamos Espoon asiakkaaksi voit tulla, jos olet alle 30-vuotias espoolainen. Vamoksessa sinua autetaan etsimään sinulle sopivaa koulu- tai työpaikkaa. Työntekijällä on aikaa tutustua sinun tarpeisiisi ja saat tukea tulevaisuutesi suunnitteluun. Vamoksen toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja maksutonta.

#### KORKO – korkeaa osaamista yrityksiin -hanke

[www.espoo.fi/fi-FI/Tyo\\_ja\\_yrittaminen/Apua\\_tyollistymiseen/Tyollistymisen/Korkopalvelu\\_korkeakoulutetuille](http://www.espoo.fi/fi-FI/Tyo_ja_yrittaminen/Apua_tyollistymiseen/Tyollistymisen/Korkopalvelu_korkeakoulutetuille)

Korko-hanke auttaa korkeakoulutettuja ihmisiä ja työntekijöitä tarvitsevia yrityksiä löytämään toisensa.

## **Yrittäjäksi Espoossa**

[http://www.espool.fi/fi-FI/Tyo\\_ja\\_yrittaminen/Yrityksille\\_ja\\_yrittajiksi\\_aikoville](http://www.espool.fi/fi-FI/Tyo_ja_yrittaminen/Yrityksille_ja_yrittajiksi_aikoville)

Jos olet espoolainen ja kiinnostunut yrityksen perustamisesta, täällä on sinulle koottuna palveluita ja tietoa.

## **KOULUTUS**

### **Opintopolku**

<https://opintopolku.fi/wp/fi/>

Opintopolku tarjoaa tietoa, joiden avulla voit suunnitella omia opintoja ja opiskelua elämän eri vaiheissa. Yhteishaku toisen asteen koulutuksiin ja korkeakouluihin sekä osaan aikuiskoulutuksista. Kattavasti tietoa suomessa toteutettavista koulutuksista.

### **Lisäopetus eli kymppiluokka**

[https://www.espool.fi/fi-FI/Kasvatus\\_ja\\_opetus/Perusopetus/Peruskoulun\\_jalkeen/Lisaopetus\\_kymppiluokka](https://www.espool.fi/fi-FI/Kasvatus_ja_opetus/Perusopetus/Peruskoulun_jalkeen/Lisaopetus_kymppiluokka)

Kymppiluokka on tarkoitettu ensisijaisesti sellaisille espoolaisille nuorille, jotka ovat jääneet yhteishaussa ilman koulutuspaikkaa, ovat alle 18-vuotiaita, ja jotka ovat päättäneet peruskoulun. Lisäopetuksessa opiskelija voi selkiyttää omia suunnitelmiaan ja parantaa mahdollisuuksiaan päästä lukioon tai ammattikouluun.

### **KELAn koulutuskokeilu**

<https://www.kela.fi/koulutuskokeilu>

Koulutuskokeilu voi soveltua sinulle, jos sinulla on sairauden tai vamman vuoksi erityisiä vaikeuksia koulutusalan valinnassa. Koulutuskokeilu antaa sinulle mahdollisuuden tutustua koulutuksen vaatimuksiin ja alan sopivuuteen. Tutustu koulutuskokeiluun tarkemmin Kelan internetsivuilla.

### **Aikuislukio Espoossa**

<https://www.omnia.fi/tule-oppimaan/aikuislukiokoulutus>

Jos olet suorittanut peruskoulun, voit opiskella aikuislukiossa joko yksittäisiä kursseja taikka lukion päättötodistukseen tai ylioppilastutkintoon tähdäten. Aikuislukiossa voit opiskella myös esimerkiksi kieliopintoja tai valmentautua korkeakoulujen pääsykokeisiin eri oppiaineiden kurssien avulla.

### **Omnia**

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

Omnia tarjoaa ammatillista koulutusta, aikuislukio-opintoja, perusopetukseen valmistavaa kielikoulutusta, ammatilliseen perusopetukseen valmentavaa koulutusta sekä oppisopimuskoulutusta. Tutustu tarjontaan ja hakuaikoihin Omnian internetsivuilla.

### **Ammattiopisto Live**

<https://www.liveopisto.fi/hakijalle>

Ammattiopisto Livellä on vahva osaaminen ja pitkä kokemus erityistä tukea tarvitsevien kouluttamisesta. Tutustu koulustarjontaan ammattiopiston internetsivuilta.

### **Ammattiopisto Luovi**

<https://luovi.fi/>

Ammattiopisto Luovi on ammatillinen erityisoppilaitos. Luoviin valitaan opiskelijoita, jotka ovat oikeutettuja saamaan opinnoissaan ja työllistymisessään erityistä ohjausta, tukea ja neuvontaa. Tutustu koulustarjontaan Ammattiopisto Luovin internetsivuilla.

### **Erityisammattioppilaitos Optima**

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

Optima järjestää ammatillista koulutusta erityistä tukea tarvitseville nuorille ja aikuisille. Koulutuskielenä toimii pääsääntöisesti ruotsiksi. Tutustu koulutuksiin tarkemmin Optiman internetsivuilla.

## TUET JA ETUUKSET

### Työttömyysetuudet

<http://www.kela.fi/tyottomyysetuutta-kelasta>

Sairauspäiväraha korvaa alle vuoden kestävästä työkyvyttömyyden aiheuttamaan ansiomenetystä. Jos jäät työttömäksi, voit ilmoittautua työttömäksi työnhakijaksi TE-palveluihin. Sen jälkeen voit hakea Kelalta työttömyyspäivärahaa tai työmarkkinatukea. Olet oikeutettu työmarkkinatukeen, jos tulet ensimmäistä kertaa työmarkkinoille tai et vielä täytä työssäoloehdot. Voit saada työmarkkinatukea myös, jos et voi enää saada perus- tai ansiopäivärahaa. Tutustu työttömyysetuuksiin tarkemmin Kelan internetsivuilla.

### Opiskelijan tuet

<http://www.kela.fi/opiskelijat>

Opiskelijat voivat saada Kelasta tukea peruskoulun jälkeisiin opintoihin. Tämän linkin avulla pääset tutustumaan Kelan tarjoamiin etuuksiin.

Voit saada Kelasta opintotukea, jos opiskelet päätoimisesti, eli teet ensisijaisesti opintojasi ammattikoulussa, luki-ossa tai korkeakoulussa. Opintotuen lisäksi voit saada opintolainaa, joka tulee maksaa opintojen jälkeen takaisin.

### Sairauspäiväraha

<http://www.kela.fi/sairauspaivaraha>

Sairauspäiväraha korvaa alle vuoden kestävästä työkyvyttömyyden aiheuttamaa ansiomenetystä. Voit saada Kelasta sairautesi ajalle sairauspäivärahaa korkeintaan 300 päivää. Sairauspäivärahaa varten tarvitset lausunnon lääkäriltäsi.

### Kuntoutuksen tuet

<http://www.kela.fi/kuntoutusraha>

Kuntoutumisen ajalle voit saada kuntoutustukea tai kuntoutusrahaa. Kuntoutusrahaa voit saada esimerkiksi, jos opiskelet uuteen ammattiin tai jatkat työssä osa-aikaisena pitkän sairauden jälkeen. Kuntoutusrahaa varten tarvitset lausunnon lääkäriltäsi.

<http://www.kela.fi/tyokyvyttomyyselake-ja-kuntoutustuki>

Kuntoutustuki on pidempiaikainen tuki. Kuntoutustuen aikana on mahdollista tehdä hieman töitä ja saada lisäksi palkkaa. Kuntoutustueltä on mahdollista päästä takaisin opiskelemaan tai töihin, tai siirtyä kokonaan työkyvyttömyyseläkkeelle. Kuntoutustukea ja työkyvyttömyyseläkettä varten tarvitset lausunnon lääkäriltäsi.

### Perustoimeentulotuki

<http://www.kela.fi/toimeentulotuki>

Voit saada toimeentulotukea, jos et ole oikeutettu mihinkään muuhun rahalliseen tukeen tai palkkasi on todella pieni. Sivustolta löytyvä pikaopas ohjeistaa sinua tuen hakemisessa.

### Täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki

<http://www.espoo.fi/toimeentulotuki>

Espoon kaupunki voi myöntää täydentävää tai ehkäisevää toimeentulotukea, jos sinulla on sellaisia menoja, joihin perustoimeentulotuki ei riitä, tai joihin et voi saada perustoimeentulotukea. Täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea varten tarvitset ensin Kelan myönteisen tai kielteisen päätöksen perustoimeentulotuesta.

### Asumisen tuet

<http://www.kela.fi/asumisen-tuet>

Jos palkkasi on pieni, tai jos päätulosi on esimerkiksi jokin Kelan myöntämä etuus, voit saada Kelasta asumistukea. Asumisen etuuksia on yleisen asumistuen lisäksi muun muassa eläkeläisille ja armeijassa oleville. Tutustu asumisen etuuksiin tarkemmin Kelan internetsivuilta.