



MENETYKSEN
JÄLKEEN

HUOMA - HENKIRIKOKSEN
UHRIEN LÄHEISET RY

Läheisen kuolema henkirikoksessa on traumaattinen kokemus

Traumatisoituneen ihmisen voi olla vaikea toimia järkevästi tai etsiä apua itselleen. Henkirikoksen uhrin omainen joutuu kuitenkin osallistumaan moniin käytännön asioihin, kuten hautajaisjärjestelyihin, poliisitutkintaan ja oikeudenkäynteihin. Surutyö voi usein alkaa vasta kun oikeudenkäynnit ovat ohi.

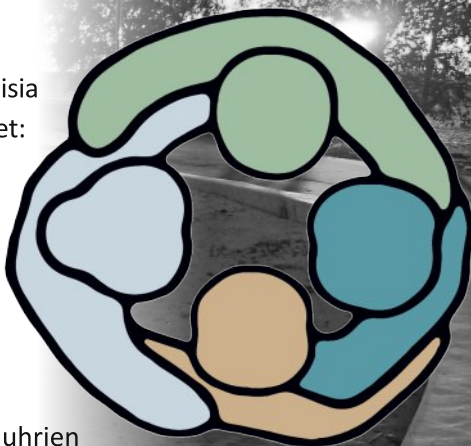
Traumaattinen suru saattaa aiheuttaa monenlaisia oireita, kuten unihäiriöitä, ruokahalun muutoksia, muistivaikeuksia, vaikeuksia selviytyä arjen tehtävistä, yksinäisyyttä tai itsetuhoisia ajatuksia. Mikäli oireet jatkuvat pitkään, on hyvä hakea apua terveydenhoidosta tai kriisikeskuksista.

Surulle ei ole määräaikaa eikä oikeaa tapaa, jokainen suree omalla tavallaan. Äkillisesti ja traumaattisesti läheisensä menettäneen suru voi kestää vuosia. Lopulta suru kuitenkin löytää paikkansa ihmisen elämässä ja sen kanssa oppii tulemaan toimeen.

Suomessa menehtyy henkirikoksen uhrina vuosittain noin sata ihmistä. Kun jokaista uhria jää suremaan 6–10 läheistä, voidaan laskea, että henkirikos koskettaa vuosittain jopa tuhatta ihmistä.

Henkirikoksen uhrin omaisia ovat uhrin perheenjäsenet: vanhemmat, sisarukset, lapset ja isovanhemmat. Henkirikos koskettaa kuitenkin myös muita sukulaisia, ystäviä, koulu- tai työkavereita.

Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry antaa tukea ja ohjausta kaikille läheistään sureville sekä heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille.



Huoma on henkirikoksen uhrien läheisten vertaistukijärjestö

Järjestämme ammatillisesti ohjattua vertaistukea sekä neuvontaa ja palveluohjausta läheisensä henkirikoksessa menettäneille.

Palvelut on tarkoitettu kaikille uhrien läheisille jäsenyydestä riippumatta.

Pyrimme edistämään henkirikoksen uhrien läheisten asemaa Suomessa mm. toimimalla erilaisissa asiantuntija- ja vaikuttamistehtävissä.

Emme auta oikeusprosessissa, mutta voimme auttaa oikean avun löytämisessä.

Toiminta on valtakunnallista ja pääosin maksutonta.

www.huoma.fi



Hyvä muistaa henkirikoksen uhrin läheistä auttaessa:

- Trauma aiheuttaa fyysistä ja psyykkistä oireilua heti ja joskus vuosienkin päästä.
- Traumasta kärsivältä ei voi odottaa itseohjautuvuutta ja omatoimisuutta.
- Apua pitää tarjota aktiivisesti – jos mahdollista, henkinen ensiapu tarjotaan kotiin.
- Autettavan tarpeisiin räätälöity yksilöllinen tuki on suositeltavaa.
- Läheisen taloutta kuormittavat mm. terveydenhoito-, oikeudenkäynti- ja hautauskulut – vain osasta voi saada korvauksia.
- Eristäytyminen ja leimautumisen pelko on tavallista
- Median raportointi tapahtumista heikentää usein vointia

Sain Huomasta apua äidin kuoleman jälkeen. Nousin täydestä lamaannuksesta ja aloin opiskella uutta ammattia.

Vertaistuki vie eteenpäin

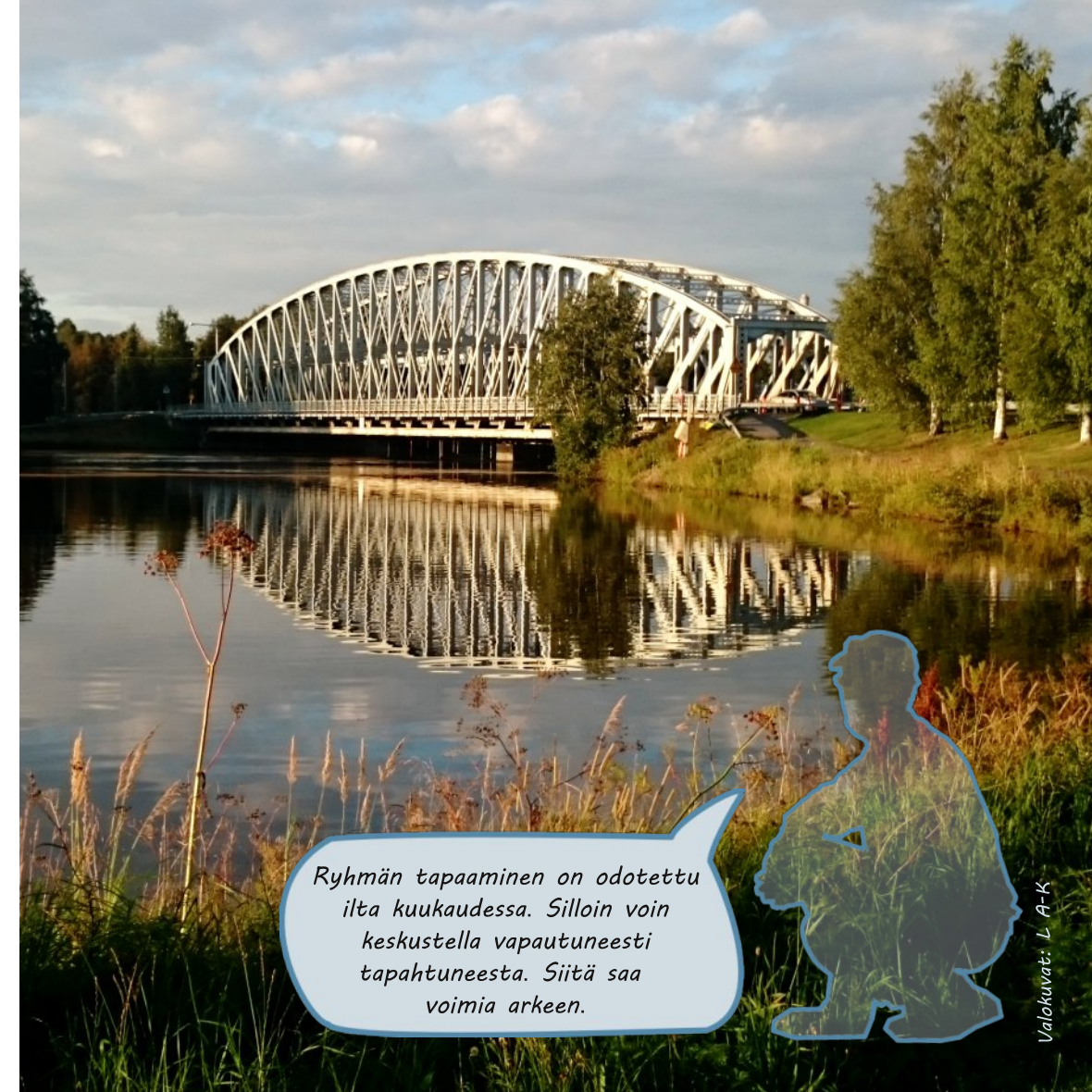
Vertaistuen tärkein lähtökohta on luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri. Kaikki Huoman **vertaistukijat** ovat menettäneet läheisen henkirikoksen kautta. Vertaisten kanssa voi puhua menetyksestä ja siihen liittyvistä tunteista. Vertainen voi ymmärtää pimeät ja vihaisetkin ajatukset niitä tuomitsematta. Kokemusten jakaminen antaa toivoa ja luottamusta, että surun kanssa voi oppia elämään.

Huomalla on kerran kuukaudessa kokoontuvia **vertaistukiryhmiä** suurissa ja pienissä kaupungeissa ympäri Suomen. Ryhmiin voi tulla, kun menetyksestä on kulunut noin vuosi. Ryhmiä ohjaavat koulutetut vertaistukijat yhdessä ammattilaisten kanssa. Vertaistukea tarjotaan myös verkossa.

Huomalta voi saada **puhelinvertaisen**. Puhelinvertaiset ovat valmiita keskustelemaan, kuuntelemaan ja jakamaan kokemuksia. Puhelintukisuhteet kestävät noin puoli vuotta.

Vertaistukiviikonloppuja järjestetään pari kertaa vuodessa eri puolilla Suomea. Viikonloppujen aikana käydään vertaistuellisia keskusteluja suru- ja kriisityön ammattilaisten ohjaamissa pienryhmissä. Viikonloppuun sisältyy aina myös virkistävää vapaa-ajan ohjelmaa.

*SOITA
050 401 2230,
jos haluat
vertaistukea*



*Ryhmän tapaaminen on odotettu
ilta kuukaudessa. Silloin voin
keskustella vapautuneesti
tapahtuneesta. Siitä saa
voimia arkeen.*

*Soita 050 401 2230,
kun kaipaat tukea, neuvontaa
palveluohjausta tai vertaistukea.*



*Jäsenasioissa, ilmoittautumisissa
ja laskutuksessa ole yhteydessä
044 201 2230
tai toimisto@huoma.fi*



HUOMA
Henkirikoksen uhrien läheiset ry



www.huoma.fi

Kansankatu 53
90100 Oulu