

OPAS HENKIRIKOKSEN UHRIN LÄHEISELLE



HUOMA

OPAS HENKIRIKOKSEN UHRIN LÄHEISELLE

sisälllys

4

KÄYTÄNNÖN TOIMET

Mitä asioita tulee hoitaa, kun läheinen kuolee henkirikoksen uhrina.

6

RIKOS- PROSESSI

Oikeudellinen prosessi esitutkinnasta korvausten hakemiseen voi kestää vuosia.

7

MEDIAN HUOMIO

Jos annat haastattelun, pyydä saada tarkistaa juttu ennen kuin se julkaistaan.

8

ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN

Jokaisella on omanlaiset kyvyt ja keinot selvittää traumaattisen tapahtuman jälkeen.

10

MITÄ KEHOSSA JA MIELESSÄ TAPAHTUU

Järkyttävän tapahtuman jälkeen keho ja mieli reagoivat monin tavoin.

12

ÄLÄ SALAA TAPAHTUNUTTA LAPSELTA

Parasta tukea lapsille on läheisen aikuisen läsnäolo ja kosketus.

13

HUOMA HENKIRIKOKSEN UHRIN LÄHEISET RY

Vertaistukea ja ohjausta tukipalveluihin.

14

MUUT SURU- JÄRJESTÖT

Tukea voi hakea myös muilta surujärjestöiltä.



Hyvä lukija,

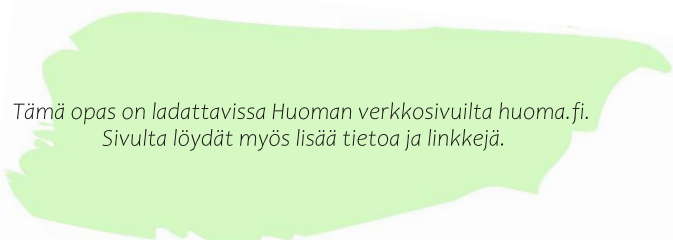
Tämä opas on tarkoitettu sinulle, joka olet menettänyt läheisesi henkirikoksen uhrina. Henkirikoksen uhrin läheisiin kuuluvat uhrin omaiset, perheenjäsenet, sukulaiset ja kaikki sellaisiksi itsensä tietävät ja kokevat henkilöt.

Kerromme tässä oppaassa, millaisia käytännön toimia läheisen menettäneen henkilön on hoidettava ja millainen rikosprosessi on pääpiirteissään. Annamme myös tietoa, kuinka voit huolehtia itsestäsi ja läheistäsi tässä järkyttävässä tilanteessa.

Oppaan jälkipuoliskolta löydät yhteystietoja ja esittelyjä eri palveluista, joista saat tukea henkirikoksen jälkeisiin tilanteisiin. Nämä palvelut ovat pääsääntöisesti maksuttomia.

Asianajaja on suositeltavaa hankkia heti prosessin alkuvaiheessa. Selvitä oikeutesi **maksuttomaan oikeusapuun** oman alueen oikeusaputoimistosta.

Oman jaksamisesi kannalta on tärkeää, että sinulla on myös joku **muu tukihenkilö** rinnallasi. Rikosuhripäivystyksestä voit saada tukihenkilön, joka neuvoo ja auttaa rikosprosessin käytännön asioissa ja voi tulla mukaan myös oikeuden istuntoihin.



Tämä opas on ladattavissa Huoman verkkosivuilta huoma.fi.
Sivulta löydät myös lisää tietoa ja linkkejä.



KÄYTÄNNÖN TOIMET – MITÄ LÄHEISTEN TULEE HOITAA

Läheisen äkillistä kuolemaa surevan on usein vaikea toimia, mutta syvimmänkin surun keskellä on ryhdyttävä käytännön toimiin.

Sinun on varauduttava siihen, että rikoksen selvittely voi kestää pitkään. Asioiden hoitamisesta aiheutuu kuluja, joista osasta on mahdollista saada korvausta oikeusprosessin edetessä. Korvauksen saaminen edellyttää, että tositteet ovat tallessa, joten varmuuden vuoksi on syytä **säilyttää kaikki kuitit**.

Oikeusaputoimistot neuvovat maksutta, millaisia oikeudellisia asioita tulet kohtaamaan. Oman paikkakunnan oikeusaputoimiston yhteystiedot löydät **oikeus.fi**-verkkosivulta.

Hautaustoimisto antaa asiantuntevaa apua ja ohjeistusta hautausjärjestelyihin. Yleensä järjestelyt voi aloittaa jo ennen kuolemansyyntä selvittämiseksi tehtäviä tutkimuksia. Kuolintieto lähetetään virkateitse maistraattiin kirjattavaksi väestötietojärjestelmään ja **hautaaminen voi tapahtua väliaikaisen kuolintodistuksen perusteella**. Lopullinen kuolintodistus kirjoitetaan, kun kaikki kuoleman syyn selvittämiseksi tarvittavat tutkimukset ovat valmistuneet. Tähän voi kulua useita kuukausia, jopa vuosi.

Menehtyneen henkilön **posti kannattaa kääntää** jonkun läheisen osoitteeseen mahdollisimman pian. Pankit, valtion virastot ja useat eläke- ja vakuutusyhtiöt saavat tiedon kuolemasta väestötietorekisterin kautta. Varmista kuitenkin aina vainajan asioita hoitaessasi, että tieto on tullut perille.

Läheisten on itse tiedotettava kuolemasta mm. seuraaville tahoille:

- sukulaiset ja ystävät (poliisi ilmoittaa vain yhdelle lähiomaiselle)
- työnantaja
- taloyhtiö
- sosiaalisen median kanavat (Facebook ym.)

Perunkirjoitustilaisuus on järjestettävä kolmen kuukauden kuluessa kuolemasta, mutta perunkirjoituksen toimittamisaikaan voi hakea pidennystä. Sinun tulee täyttää lomake, jossa perustelet lyhyesti lisäajan tarpeen syyn ja ehdotat uutta määräaikaa perunkirjoituksen toimittamiselle. Lisäajan anomiseen voi saada apua oikeusaputoimistosta tai omalta asianajajalta. Perunkirjoitus toimitetaan Verohallintoon.

Verohallinnon verkkosivuilta **vero.fi** löydät lisätietoja sekä paikallisten verotoimistojen yhteystiedot.

Läheisten tulee irtisanoa mm. seuraavat sopimukset:

- vuokrasopimus
- sähkö- ja vedenjakelu
- laskujen suoraveloitussopimukset pankin kanssa
- puhelin- ja internetliittymät
- vakuutukset, jos vakuutusyhtiö ei ole saanut tietoa väestörekisteristä
- lehtitilaukset
- verkkopalvelut (esim. suoratoistopalvelut kuten Netflix)
- yhdistysten jäsenyydet



Rikosuhripäivystys – RIKU

Rikosuhripäivystys palvelee rikoksen uhria, hänen läheistään ja rikosasiassa todistavia puhelimitse, verkossa ja kasvokkain. RIKUn 31 palvelupisteen yhteystiedot löytyvät riku.fi-verkkosivuilta.

RIKUsta voi saada tukihenkilön, joka auttaa myös rikosprosessiin liittyvissä käytännön asioissa. Tukihenkilö voi olla esimerkiksi mukana oikeuden istunnoissa. Tarvittaessa RIKUsta saa ohjausta muun lisäavun piiriin. Palvelut ovat maksuttomia ja yhteydessä voi olla myös nimettömänä.
Verkkosivut: riku.fi

Rikosuhripäivystys 116 006

Päivystys suomeksi ma–pe klo 9–20 ja ruotsiksi ma–pe 12–14

Juristin puhelinneuvonta 0800 161 177 ma–to klo 17–19

Chat riku.fi-verkkosivulla (aukeaa sivun oikeasta alalaidasta)
ma–pe klo 9–15 sekä maanantaisin klo 17–19



RIKOSPROSESSIN PÄÄKOHDAT

Kun henkirikos tapahtuu, poliisi tuo kuolintiedon yhdelle omaiselle. Poliisi toimittaa vainajan oikeuslääketieteelliseen tutkimukseen, omaisen ei tarvitse tästä huolehtia. Rikosprosessin etenemisestä huolehtivat viranomaiset.

Esitutkinnassa rikokselle määrätään poliisin tutkintaryhmä, tehdään tarvittavia taustaselvityksiä ja kuulusteluja, tutkitaan rikospaikka ja laaditaan esitutkintapöytäkirja. Omaisen saa yhden tutkijan yhteystiedot, johon voi olla yhteydessä, ja joka tiedottaa uhrin omaisille tutkinnan etenemisestä. Tiedotus on usein vähäistä rikostutkinnan turvaamisen vuoksi.

Esitutkinnan perusteella syyttäjä tekee **syyteharkinnan**. Syyteharkinnassa käy ilmi ketä syytetään, mistä syytetään ja mitä todistelua syyttäjä oikeudessa esittää.

Tuomioistuinkäsittelyssä rikosta käsitellään ja annetaan siitä tuomio. Rikos pyritään käsittelemään kerralla loppuun, minkä takia käsittely voi kestää useita päiviä. Omaiset voivat vaatia oikeudenkäynnissä tekijää maksamaan korvauksia. Asianajaja auttaa korvausvaatimusten laatimisessa.

Käräjäoikeuden **tuomiosta voi valittaa** hovioikeuteen. Valitusoikeus on sekä omaisilla että tekijällä, joten usein henkirikosasia käsitellään uudelleen hovioikeudessa. Hovioikeuden päätöksestä voi valittaa korkeimpaan oikeuteen, mutta valituslupa myönnetään vain harvoin. Oikeudenkäynnin eri vaiheisiin voi kulua hyvin eri mittaisia aikoja, yhteensä jopa puolitoista vuotta.

Korvauksia peritään tekijältä sopimuksella tai ulosoton kautta. Korvaushakemus voidaan osoittaa myös Valtiokonttorille, mutta Valtiokonttorin maksama korvaus on toissijainen. Korvausta on siis vaadittava ensin esimerkiksi tekijältä, vakuutusyhtiöltä tai Kelalta.

Tuomiokäsittelyä ei tule, jos tekijä on tuntematon tai menehtyy ennen oikeudenkäyntejä. Jos tekijä todetaan mielentilatutkimuksessa syyntakeettomaksi, eli toimineen vailla täyttä ymmärrystä, oikeus ei anna päätöstä henkirikoksesta. Näissä tilanteissa omaiset voivat hakea korvauksia Valtiokonttorilta.

Lisätietoa Valtiokonttorista ja sen palveluista saat nettisivuilta valtiokonttori.fi tai rikosvahinkojen asiakaspalvelupuhelinnumerosta 0295 50 2736, avoinna ma-pe klo 9-12 tai sähköpostilla rikosvahingot@valtiokonttori.fi.

MEDIAN HUOMIO

Media uutisoi kaikista henkirikostapauksista. Joskus henkirikoksesta saattaa olla vain lyhyt maininta esimerkiksi paikallislehdessä, mutta toisinaan uutisointi saattaa olla pitkäkestoista ja jopa rajua. Toimittajat voivat pyytää sinulta haastatteluja. On hyvä muistaa, että **haastattelupyyntöihin ei tarvitse suostua**. Välittömästi järkyttävän tapahtuman jälkeen monella on tarve puhua tapahtuneesta. Sekavassa mielentilassa annetut haastattelut voivat kuitenkin kaduttaa myöhemmin.

Oikeudenkäyntien asiakirjat ovat lähtökohtaisesti julkisia, joten myös median edustajat saavat yksityiskohtaista tietoa oikeudessa esillä olevista asioista. Suosittelemme, ettet anna haastatteluja tai kirjoita lehtiin ennen lainvoimaisen tuomion antamista, sillä annetut tiedot saattavat vaikuttaa oikeusprosessin etenemiseen. Jos kuitenkin annat haastatteluita, **pyydä juttu tarkastettavaksi** ennen sen julkaisua. Näin voit korjata virheet ja pyytää poistamaan kohdat, joita et halua kertoa julkisesti.

Myös esimerkiksi sosiaalisessa mediassa ja internetin keskustelupalstoilla saatetaan käydä keskustelua tapahtuneeseen henkirikokseen liittyen. Keskustelu käydään usein anonyymisti, jolloin kuka tahansa saattaa sanoa mitä tahansa. Siksi on suositeltavaa jättää lukematta, mitä ihmiset ovat kirjoittaneet asiasta. Mikäli haluat vertaistukea, voit liittyä **Huoman suljettuun Facebook-keskusteluryhmään Henkirikoksen uhrien läheiset**.

Jos haluat apua tai neuvoja median kanssa toimimiseen, voit olla yhteydessä Huoman toimistoon 050 401 2230 tai toimisto@huoma.fi.



ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN

Läheisen kuolema henkirikoksen kautta on traumaattinen tapahtuma, joka vaikuttaa omaisiin monin tavoin. Taloudellinen tilanne voi heikentyä, psyykinen ja fyysinen terveys ovat rasituksella, monesti myös ihmissuhteissa tapahtuu muutoksia. Tällöin on erityisen tärkeää **pitää huolta itsestään**. Tukea tarvitsee **koko perhe** - sekä kotona että muualla asuvat.

Jokaisella on omanlaisensa kyvyt ja keinot selvittää vaikeista tilanteista, mutta tässä on muutama yleisohje:

- Pidä huoli, että **syöt ja juot** riittävästi, vaikka et tuntisi janoa tai nälkää.
- Lepo on tärkeää, mutta yksittäiset unettomat yöt eivät vahingoita sinua. Mikäli unettomuus jatkuu pitkään, käänny lääkärin puoleen.
- **Hengitys- ja rentoutumisharjoitukset** auttavat rauhoittumaan ja vähentävät ahdistuneisuutta.
- Kevyt ulkoilu tai liikunta hoitaa kehoasi ja antaa mielesi levätä.
- Voit hakea sairauslomaa, jos työkykysi on alentunut. Joillekin töissä käyminen on hoitavaa.
- **Pyydä ammattilaisten apua** arkeen ja rikosprosessin eri vaiheisiin, yksin ei tarvitse pärjätä.
- Vertaistuki auttaa jaksamaan, sinulla on lukuisia kohtalontovereita.

Selviytymisen tueksi

Jos ahdistavat ajatukset eivät anna rauhaa, ohjaa mielesi määrätietoisesti toisaalle. Mieltä voi harhauttaa esimerkiksi keskittymällä harrastukseen, käsitöihin tai musiikkiin, liikkumalla luonnossa tai hoivaamalla kotieläintä.

Uhrin **muistelu** myönteisessä sävyssä, esimerkiksi valokuvien katselu miellyttävistä yhteisistä kokemuksista, on tutkitusti tehokas tapa estää traumahäiriön syntymistä.

Monelle työpaikka on paras paikka keskittyä muihin asioihin. Auttamisammateissa työskentelevien on kuitenkin hyvä pitää kunnon tauko ennen kuin palaavat töihin.

Vertaistukiryhmään kannattaa hakeutua, kun menetyksestä on kulunut noin vuosi. Tällöin oma mieli yleensä jaksaa jo ottaa vastaan toisten kertomukset.

Mikäli ahdistuneisuus ja voimakas surullisuus jatkuu pitkään, sinulla on mahdollisuus hakea hoitoa. Avun hakeminen kannattaa aloittaa omasta terveyskeskuksesta tai työterveydestä. Sinut saatetaan ohjata esimerkiksi psykoterapiaan. Eri pituisiin psykoterapiajaksoihin voi saada tukea Kelalta, vakuutusyhtiöltä tai sairaanhoitopiiriltä ja Valtiokonttorilta (mikäli sitä on oikeudessa haettu).



Kirkon keskusteluapu

Suomen evankelis-luterilainen kirkko tarjoaa keskusteluapua puhelimitse ja netissä, sekä kaikissa seurakunnissa kasvatusten. Osallistuminen ei edellytä jäsenyyttä. Kirkon keskusteluavun palvelut löydät osoitteesta kirkonkeskusteluapua.fi, ja seurakuntien sururyhmät kunkin seurakunnan omilta sivuilta.

PALVELEVA PUHELIN

0400 22 11 80

su-to klo 18-01, pe-la klo 18-03

PALVELEVA CHAT

ma-pe klo 12-20

kirkonkeskusteluapua.fi



MITÄ MIELESSÄ JA KEHOSSA TAPAHTUU?

Kun ihminen kohtaa järkyttävän tapahtuman, tunteet voivat alahdella ja reaktiot olla hyvin voimakkaita. Mielen saattavat valkata ahdistavat mielikuvat, viha, katkeruus, itsesyytökset, levottomuus tai pelot. Muisti ja keskittymiskyky voivat tilapäisesti heikentyä. Moni kuvailee oloaan sanoin ”Tuntuu, että menen sekaisin.”

Myös erilaiset kehon tuntemukset, kuten pää- tai rintakipu, väsymys, vatsaoireet, unettomuus ja ruokahaluttomuus, ovat normaaleja reaktioita. Joillain reaktiot ovat vähäisiä, kun taas toisilla oireilu voi olla pitkäaikaista. Yksilölliset erot ovat suuria. Reaktiot liittyvät jokaisen henkilökohtaisiin ominaisuuksiin ja selviytymistaitoihin.

On tavallista tuntea, että koko maailma on romahtanut, ja elämä on lopullisesti muuttunut sietämättömäksi, mutta **pahimmat olot menevät ennen pitkää ohi**. Tulee aika, jolloin tuska muuttuu lempeäksi suruksi ja kaipaukseksi. Tämä ei tarkoita, että läheisen unohtaa, vaan että mieli ja keho pystyvät hyväksymään muutokset tilanteen ja sopeutumaan siihen. Sopeutumisesta huolimatta voimakas suru voi nousta ajoittaan pintaan, monelle esimerkiksi juhlapyhät ja vuosipäivät ovat raskaita.

Tärkeintä heti järkyttävän kokemuksen jälkeen on omilta läheisiltä saatu tuki ja keskinäinen huolenpito. Mikäli mielen tai kehon reaktiot jäävät päälle ja vaikeuttavat arkea, hae itsellesi ammatin apua terveydenhoidon kautta.

Fyysisiä keinoja rauhoittumiseen

Hallitulla hengitystekniikalla voidaan lievittää ahdistusta ja stressiä. **Pitkät uloshengitykset** vaikuttavat hermostoon niin, että keho ja mieli rauhoittuvat. Rauhoittavaan hengitykseen löytyy monia ohjeita, tässä yksi:

Laita kätesi vatsallesi. Kun hengität sisään, tunnet liikkeen vatsassasi, et rintakehälläsi. Hengitä sisään laskien kymmeneen, sitten hengitä ulos laskien kymmeneen. Toista tämä 10 – 15 kertaa syventääksesi rentoutumista.

(Soili Poijula, Surun itsehoito)

Lisää harjoituksia löydät esimerkiksi osoitteesta oivamieli.fi



MIELI Suomen Mielenterveys ry

Kriisipuhelin tarjoaa keskusteluapua kriisissä oleville ja heidän läheisilleen. Kriisipuhelinkeskustelun tavoitteena on helpottaa henkistä hätää sekä ehkäistä itsemurhia. Päivystäjä auttaa soittajaa pohtimaan keinoja tilanteen helpottamiseksi, omien voimavarojen löytämiseksi ja ongelmien ratkaisemiseksi. Kriisipuhelimeen voi soittaa nimettömänä ja luottamuksellisesti. Puhelimesta vastaavat kriisityön ammattilaiset ja koulutetut vapaaehtoiset ympäri Suomea.

Kriisipuhelin tarjoaa keskusteluapua **suomeksi 09 2525 0111**, ruotsiksi 09 2525 0112, arabiaksi 09 2525 0113. Englanniksi voi soittaa ruotsin- tai arabiankieliselä linjalle.

Lisätietoja ja aukioloajat mieli.fi/kriisipuhelin.

Kriisikeskuksissa voit saada keskusteluapua henkilökohtaisesti, puolisoasi tai perheesi kanssa sekä vertaistukiryhmissä. Ota yhteyttä kriisikeskukseen, jos sinä tai läheisesi tarvitset tukea ja apua kriisissä. Vastaanotolle voi hakeutua ilman lähetettä varamalla ajan suoraan kriisikeskuksesta. Tapaamiset ovat luottamuksellisia ja yksityisyyttä kunnioittavia. Kriisikeskuksessa voi asioida nimettömänä ja palvelut ovat maksuttomia. Palvelua tarjotaan myös maahanmuuttajille: suomeksi, ruotsiksi, englanniksi tai tarvittaessa tulkin välityksellä. Kriisivastaanoitoilla neuvotaan tarvittaessa palveluiden hakemisessa.

Apua oman alueesi kriisipalvelujen löytämiseen saat Huoman toimistolta p. 050 401 2230 ja osoitteesta mieli.fi/kriisikeskusverkosto.

MIELI Suomen Mielenterveys ry verkossa
www.mieli.fi
www.tukinet.net



ÄLÄ SALAA TAPAHTUNUTTA LAPSELTA

Kun perhettä kohtaa henkirikos, myös **lasten tuen tarpeesta on huolehdittava**. Pienikin lapsi ymmärtää, että lähellä olevat aikuiset ovat järkyttyneitä. Jollei lapsille selitetä tilannetta, nämä alkavat herkästi kehittää vääriä selityksiä omassa mielessään.

Lasten reaktiot vaihtelevat yksilöllisesti ja ikäkauden mukaan. Lapsi voi alkaa käyttäytymään ikäistään pienemmän lailla, koska tarvitsee turvaa ja hoivaa. Fyysiset kivut ja vaivat ovat tavallisia. Lapsi saattaa lamaantua, ahdistua, tulla surulliseksi, ärtyisäksi tai syyttää itseään. Myös uniongelmia voi ilmetä. Joskus lapset ripustautuvat turvalliseen aikuiseen tai päinvastoin, yrittävät olla mahdollisimman vähän vaivaksi ja vetäytyvät omiin oloihinsa. Joskus lapsi alkaa pelleillä, jotta aikuiset eivät olisi surullisia.

Parasta tukea lapsille on läheisen aikuisen läsnäolo ja fyysinen kosketus, jos lapsi sen sallii. Arkirutiinien, kuten ruokailu- ja nukkumaanmenoaikojen, palauttaminen normaaliksi mahdollisimman pian lisää lasten turvallisuuden tunnetta. Jos lapsen huoltajat eivät oman surunsa vuoksi jaksa riittävästi tukea lasta, kotiin voi saada apua sosiaalipäivystyksen tai perheneuvolan kautta.

Lapsi voi käsitellä tapahtunutta leikkien ja piirtäen tai hänellä voi olla tarve puhua. On tärkeää edetä rauhallisesti ja lasta kuunnellen. Jos lapsi esittää kysymyksiä, vastaa vain siihen asiaan mitä hän kysyy, ja annostelee näin tietoa ja lapsen jaksamista.

Lasta voi auttaa nimeämällä tunteita esimerkiksi sanomalla ”Näen, että olet surullinen.” tai ”Taidat olla tosi vihainen siitä mitä tapahtui.” **Kerro lapselle, että hän saa reagoida tapahtuneeseen – tunteita ei tarvitse peittää.**

Hautajaisiin ja hautajaisjärjestelyihin osallistuminen on lapselle hyvä keino hyvästellä läheinen ja nähdä, että muutkin surevat. Lapsen kanssa kannattaa puhua etukäteen siitä, mitä hautajaisissa tapahtuu.

Aikuinen voi ehdottaa lapselle, että tapahtuneesta puhuttaisiin vain aikuisten kanssa, koska asia on niin vaikea. **Lapsen on hyvä tietää, ketkä aikuiset tietävät asiasta.** Kouluikäiset lapset ja nuoret voivat saada tukea mm. oppilaitoksen terveydenhoitajalta, koulukuraattorilta tai koulupsykologilta. Mahdollisimman nopea **paluu tuttuihin rutiineihin**, kuten päiväkotiin ja kouluun vahvistavat lapsen elämänhallinnan ja jatkuvuuden tunnetta. Ennen lapsen paluuta henkilökunnalle on annettava riittävästi tietoa tapahtuneesta, ja siitä mitä lapsen kanssa on puhuttu, jotta he osaavat olla lapselle tueksi.

Jos lapsen voimakas reagointi kestää pitkään, hoidon tarve voidaan arvioida neuvolassa, kouluterveydenhoidossa tai terveyskeskuksessa.

"Mä istutin lapsen mun viereen. Kerroin, että isi on kuollut, toinen ihminen on aiheuttanut isin kuoleman. Lapsi väitti, että mä valehtelen. Juoksi vessaan huutaen, että se on mun syytä. Tuli pois ja alkoi pelaamaan. Sanoi, että on ikävä. Itki ja puhui.

Tapahtuneen jälkeen meille kummallekin on ollut tärkeää, että ollaan voitu puhua, hellitellä ja nukkua vierekkäin."

- Kouluikäisen lapsen äiti





HUOMA - HENKIRIKOKSEN UHRIEN LÄHEISET RY

Huoma tukee läheisensä henkirikoksessa menettäneitä henkilöitä vertaistuen avulla. Tavoitteena on edistää selviytymistä ja eheytymistä sekä auttaa elämään läheisten menettämisen aiheuttaman surun kanssa. Huomasta saa apua ja neuvoja myös käytännön asioihin.

Yhdistyksen toiminta-alue on koko Suomi. Toimintamuotoja ovat paikalliset **vertaistukiryhmät**, valtakunnalliset **vertaistukiviikonloput sekä puhelintukihenkilöt**. Toiminta on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumatonta sekä pääosin maksutonta.

Huoman kriisityöntekijä tarjoaa ohjausta, neuvontaa ja tukea henkirikoksen uhrien läheisille. Kriisityöntekijä auttaa tarvittaessa muihin palveluihin hakeutumisessa. Tukipalvelu on luottamuksellista ja yhteydessä voi halutessaan olla nimettömänä.

Huoman toimisto ottaa vastaan ilmoittautumisia vertaistukiryhmiin ja välittää puhelintukihenkilöitä niitä tarvitseville. Kaikilla paikkakunnilla ei välttämättä ole toimivaa vertaistukiryhmää, mutta siellä voi olla valmius aloittaa uusi ryhmä. Kannattaa siis aina ottaa yhteyttä ja kysyä. Vertaistukea voi saada myös Facebook-ryhmästä Henkirikoksen uhrien läheiset.

Huoma järjestää viikonloppun mittaisia vertaistukitapaamisia eri puolilla Suomea. Vertaistukiviikonloppuihin on hyvä tulla vasta, kun omasta menetyksestä on kulunut noin vuosi. Vertaistukiviikonloppuissa pienryhmiä ohjaavat kriisi- ja traumaterapeutit.

Puhelin: 050 401 2230, arkisin 9-16

Sähköposti: toimisto@huoma.fi

Verkkosivut: huoma.fi

Facebook: [Huoma - Henkirikoksen uhrien läheiset ry](https://www.facebook.com/Huoma-Henkirikoksen-uhrien-laheiset-ry)

Instagram: [huomary](https://www.instagram.com/huomary)

Twitter: [@HuomaRy](https://twitter.com/HuomaRy)

MUUT SURUJÄRJESTÖT

Suomen nuoret lesket ry

"Vertaistuesta voimaa surun keskellä."

Vertaistukiyhdistys työikäisille leskille ja leskiperheille. Yhdistys järjestää vertaistukitoimintaa ja tarjoaa neuvontaa leskeyteen liittyvissä asioissa. Tärkeimmät toimintamuodot ovat vertaistukiryhmät, vertaistukiviikonloput ja -tapahtumat, verkkoyhteisö sekä vertaistukipuhelin. Toiminta on sitoutumatonta ja avointa kaikille leskeytyneille puolison kuolinsyystä, parisuhteen muodosta tai perhetilanteesta riippumatta.

Puhelin: 044 300 6477

Sähköposti: toimisto@nuoretlesket.fi

Verkkosivut: www.nuoretlesket.fi

KÄPY - Lapsikuolemaperheet ry

Vertaistukiyhdistys, joka tarjoaa tukea ensisijaisesti vanhemmille ja perheille, joiden lapsi on kuollut lapsuudessa, nuorena aikuisena, vauvana tai raskauden myöhäisessä vaiheessa. Myös isovanhemmille ja perheen sureville sisaruksille on tarjolla tukea.

Tukipuhelin 045 325 9595, keskiviikkoisin klo 9-11 ja 12-14

Sähköposti: tuki@kapy.fi

Verkkosivut: www.kapy.fi

Surunauha

– vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille

Valtakunnallinen vertaistukijärjestö, jonka tavoitteena on tukea läheisensä itsemurhan kautta menettäneitä ja lisätä avoimuutta puhua itsemurhasta. Vertaistukijat ovat koulutettuja vapaaehtoisia, joilla on oma kokemus läheisen itsemurhasta. Surunauha järjestää yksittäisiä tilaisuuksia ja vertaistukiryhmiä sekä välittää vertaistukipuheluita ja tukihenkilöitä. Lisäksi Surunauha tarjoaa vertaistukea verkossa.

Puhelin: 040 545 8954 (myös WhatsApp), arkisin 9-15

Verkkosivut: surunauha.net

Sähköposti: toimisto@surunauha.net

**Huoma -
Henkirikoksen uhrien läheiset ry
050 401 2230**

**RIKU - Rikosuhripäivystys
116 006**

**Valtakunnallinen kriisipuhelin
09 2525 0111**