



HUOMA

Henkirikoksen uhrien läheiset ry

EN GUIDE FÖR NÄRSTÅENDE TILL OFFER FÖR BROTT MOT LIV



En guide för närstående till offer för brott mot liv

Innehåll

Bästa läsare	3
Praktiska frågor - Vad de närstående behöver ta hand om	4
Huvudpunkterna i brottsprocessen	6
Ersättningar	7
Medieuppmärksamhet	8
Vad händer i sinnet och kroppen?	9
Tala med barnen - försök inte dölja det som hänt	10
Ta hand om dig själv	12
För att orka vidare	13
Fysiska sätt att lugna sig	14
Stödtjänster	15
Huoma - stöd för närstående till offer för brott mot liv	17
Andra sorgorganisationer	19

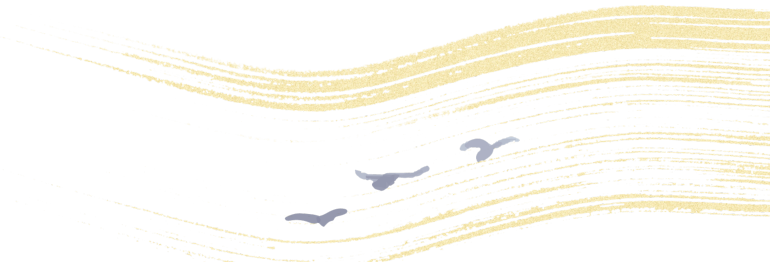
Publicerad av: Huoma – stöd för närstående till offer för brott mot liv 2025

Redigerad av: Terhi Kantanen

Översättning: TellWell Translations

Layout: Liisa Alanampa-Kantanen





Bästa läsare,

Den här guiden är avsedd för dig som har förlorat en närstående genom ett brott mot liv. Vi deltar i din sorg.

I den här guiden berättar vi vilka praktiska åtgärder en person som har förlorat en närstående behöver ta hand om, och hur brottsprocessen i huvudsak går till. Vi ger information om hur du kan ta hand om dig själv och dina nära och kära i denna uppskakande situation.

Det är viktigt för ditt eget välbefinnande att du har en stödperson vid din sida. Via Brottsofferjouren (RIKU) kan du få en stödperson som ger råd och hjälp i praktiska frågor och som vid behov kan följa med dig till rättens sammanträden.

Det är bra att anlita en advokat redan i början av processen, men ta noga reda på vilka kostnader som ersätts. Rättshjälpsbyrån i ditt område kan hjälpa dig att ta reda på om du har rätt till kostnadsfri rättshjälp.

I den andra delen av guiden hittar du kontaktuppgifter och mer detaljerad information om tjänster som kan hjälpa dig i de situationer som blir aktuella efter ett brott mot liv. Dessa tjänster är i allmänhet kostnadsfria.

Denna guide kan laddas ner från Huomas webbplats huoma.fi

På webbplatsen hittar du också mer information och länkar.

Praktiska frågor -

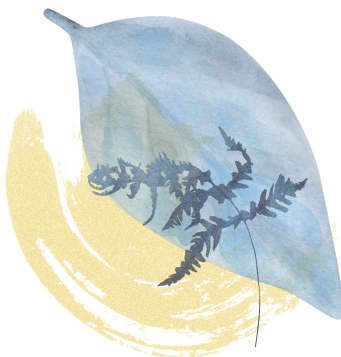
Vad de närstående behöver ta hand om

En närståendes plötsliga död kan vara förlamande, men även mitt i den djupaste sorgen finns det praktiska frågor som måste skötas.

Du behöver vara beredd på att utredningen av brottet kan ta lång tid. Att sköta olika ärenden medför kostnader, av vilka en del kan ersättas under rättsprocessens gång. För att få ersättning måste du ha alla verifikat i behåll, så kom ihåg att **spara alla kvitton!**

En nära anhörig till ett offer för brott mot liv har i regel rätt till **ett kostnadsfritt juridiskt biträde** som ersätts av staten. Som rättegångsbiträde är det bra att välja en jurist som har erfarenhet av brottmål. Rättegångskostnader kan också ersättas av försäkringsbolaget. Kontrollera vilka kostnader som omfattas av ersättningen för att undvika oväntade räknningar, eftersom juristerna också kan tillhandahålla sådana tjänster som inte ersätts till fullt belopp. Rättshjälpsbyråerna ger kostnadsfri rådgivning om vilka juridiska frågor du ställs inför och vilka kostnader som ersätts. Kontaktuppgifterna till rättshjälpsbyrån på din ort hittar du på webbplatsen **oikeus.fi/sv**.

Begravningsbyrån ger sakkunnig hjälp och vägledning om begravningsarrangemangen. Vanligen kan arrangemangen påbörjas redan innan de undersökningar som görs för att utreda dödsorsaken är klara. Uppgiften om dödsfallet skickas automatiskt till magistraten, och begravningen kan ske på basis av en **interimistisk dödsattest**. Den slutgiltiga dödsattesten utfärdas när alla undersökningar som krävs för att utreda dödsorsaken har slutförts. Detta kan ta flera månader eller till och med ett år.



Det är bra att eftersända den avlidnas post till en närstående adress så snart som möjligt. Banker, statens ämbetsverk och många pensions- och försäkringsbolag får information om dödsfall via befolkningsregistret. När du sköter den avlidnas ärenden är det ändå bra att alltid kontrollera att informationen verkligen har nått fram.

De anhöriga måste själva meddela dödsfallet till bland annat följande instanser:

- släktingar och vänner (polisen informerar endast en nära anhörig)
- arbetsgivare
- skola eller läroanstalt
- bostadsbolag/hyresvärd
- kanaler i sociala medier (Facebook osv.).

Bouppteckning ska förrättas inom tre månader frändödsfallet, men du kan ansöka om förlängning av tiden för inlämnande av bouppteckning. Du ska fylla i en blankett där du kort motiverar orsaken till behovet av förlängning och föreslår en ny tidsfrist för inlämnande av bouppteckningen. Du kan få hjälp med att ansöka om förlängning på rättshjälpsbyrån eller av din egen jurist. Bouppteckningen lämnas in till Skatteförvaltningen.

Mer information och kontaktuppgifter till lokala skattebyråer finns på Skatteförvaltningens webbplats på adressen **vero.fi/sv**.

De anhöriga ska säga upp bland annat följande avtal:

- hyresavtal
- el- och vattendistribution
- direktdebiteringsavtal med banken
- telefon- och internetabonnemang
- försäkringar, om försäkringsbolaget inte har fått informationen via befolkningsregistret
- tidningsprenumerationer
- nättjänster (t.ex. streamingtjänster som Netflix)
- medlemskap i föreningar.

Mer detaljerade praktiska råd finns i guiden
När en närstående avlider, som du hittar på **Suomi.fi**

Huvudpunkterna i brottsprocessen

När ett brott mot liv har begåtts lämnar polisen dödsbudet till en av de anhöriga. Polisen ser till att den avlidna förs till rättsmedicinsk undersökning. Myndigheterna ansvarar för att brottsprocessen framskrider.

Straffprocessen är obekant för många, men du behöver inte gå igenom den ensam. Via Brottsofferjouren kan du få en stödperson som ger dig råd och stöd under hela straffprocessen.

Vid **förundersökningen** tillsätter polisen en utredningsgrupp, gör bakgrundsutredningar och förhör, undersöker brottsplatsen och upprättar ett förundersökningsprotokoll. Ofta hörs också de anhöriga. Den anhöriga får vanligen kontaktuppgifterna till en utredare som kan kontaktas och som informerar de anhöriga om hur utredningen framskrider. Informationen kan dock vara begränsad för att skydda brottsutredningen. Förundersökningen pågår i genomsnitt i sex månader.

Utifrån förundersökningen gör åklagaren en **åtalsprövning**. Vid åtalsprövningen framgår vem som åtalas, vad personen åtalas för och vilken bevisning åklagaren lägger fram i rätten.

I **domstolsbehandlingen** prövas brottet och domen avkunnas. Behandlingen av ett brott mot liv kan pågå i flera dagar. Rättegångar är i regel offentliga, vilket betyder att vem som helst får följa förhandlingarna eller beställa beslutshandlingarna.

Det är klokt att skaffa ett **rättsbiträde (det vill säga en jurist, advokat eller lagfaren person)** redan i ett tidigt skede. Hör dig för på rättshjälpsbyrån i ditt område om du har rätt till kostnadsfri rättshjälp. Biträdet kan komma från rättshjälpsbyrån eller från en privat advokatbyrå.

För att staten ska stå för kostnaderna måste rättsbiträdet ansöka hos tingsrätten om **ett förordnande som målsägandens kostnadsfria rättsbiträde enligt lagen om rättegång i brottmål**.

Det är klokt att välja en jurist som har erfarenhet av brottmål.

Ett rättsbiträde kan hittas via Finlands Advokatförbunds söktjänst: **asianajajat.fi/sv/juridisk-hjalp/var-hittar-jag-en-advokat/**

Tingsrättens beslut blir vanligtvis klart ungefär två veckor efter rättegångssammanträdet. Beslutet meddelas skriftligen som ett kanslibeslut till ditt rättsbiträde, som sedan förmedlar informationen till dig.

Tingsrättens **dom kan överklagas** hos hovrätten. Ärenden som gäller brott mot liv behandlas ofta på nytt i hovrätten, eftersom både de anhöriga och förövaren har rätt att överklaga. Hovrätten meddelar vanligen sitt beslut inom cirka en månad efter rättegångsdagen.

Hovrättens beslut kan ytterligare överklagas hos högsta domstolen, men besvärstillstånd beviljas mycket sällan.

De olika skedena i rättsprocessen kan vara olika långa, sammanlagt upp till ett och ett halvt år.

Någon rättegång hålls inte om förövaren är okänd eller avlider innan rättegångarna inleds. Om förövaren undergår en sinnesundersökning och i den bedöms vara otillräckelig, det vill säga ha handlat utan att vara vid fullt förstånd, meddelar domstolen inget beslut om brott mot liv. I sådana fall kan de anhöriga ansöka om ersättning från Statskontoret.

Ersättningar

I rättegången kan de anhöriga kräva att förövaren betalar brottsskadeersättning. Det egna rättsbiträdet (dvs. juristen eller advokaten) hjälper de anhöriga att utarbeta ersättningsyrkandena. Ersättningar tas ut av förövaren genom avtal eller via utsökning.

Ersättningsansökan kan också riktas till Statskontoret, men den ersättning som betalas av Statskontoret är sekundär. Det betyder att man först måste yrka på ersättning till exempel av förövaren, försäkringsbolaget eller FPA. Statskontoret kan ersätta kostnader för begravning, sjukvård, rättegång och förlust av inkomst eller försörjning upp till högst 6 000 euro.

Mer information om Statskontoret och dess tjänster får du på webbplatsen **valtiokonttori.fi/sv** eller via kundservicen för brottsskadeärenden på numret 0295 50 2736 (öppet mån–fre kl. 9–12) eller per e-post brottsskador@statskontoret.fi.

Medieuppmärksamhet

Medierna rapporterar om alla fall av brott mot liv. Ibland kan det röra sig om en kort notis i tidningen, men ibland kan rapporteringen vara långvarig och intensiv. Journalister kan be dig om intervjuer. Det är viktigt att komma ihåg att du inte är skyldig att ställa upp på intervjuer. Många har ett behov att tala om det som hänt genast efter den uppskandade händelsen. Intervjuer som ges i ett förvirrat sinnestillstånd kan man dock ångra senare.

Domstolshandlingar är i regel offentliga, vilket betyder att även medierna har tillgång till detaljerad information om vad som tas upp i rätten. Journalister kan vara närvarande i början av rättegångsförhandlingarna, men de brukar inte försöka fotografera de anhöriga till offret.

Det som publiceras i medierna kan också påverka hur rättsprocessen framskrider. Om du ger en intervju, begär att få läsa texten innan den publiceras. Då kan du rätta eventuella fel och begära att uppgifter som du inte vill ska vara offentliga tas bort.

Även i sociala medier och i nyheternas kommentarsfält kan det förekomma diskussioner om händelsen. Diskussionen förs ofta anonymt, vilket gör att vem som helst kan skriva vad som helst. Därför är det bäst att inte läsa vad människor har skrivit om händelsen – och att begränsa sitt eget deltagande i diskussionerna. Om du ändå stöter på osakligt eller integritetskränkande innehåll, be webbplatsens administratör att ta bort inläggen. Du kan också lämna ett nättips till polisen via **poliisi.fi/sv/nattips**

Om du söker kamrattstöd på internet kan du gå med i Huomas slutna Facebookgrupp Henkirikoksen uhrien läheiset ("Närstående till offer för brott mot liv").

Om du vill ha hjälp eller råd i kontakter med medierna kan du kontakta Huomas kansli på numret 050 401 2230 eller via e-post på adressen koordinaattori@huoma.fi.



Vad händer i sinnet och kroppen?

När man upplever en chockartad händelse kan känslorna pendla kraftigt och reaktionerna kan vara mycket starka. Sinnet kan fyllas av ångestväckande bilder, vrede, bitterhet, skuld känslor, orolighet eller rädslor. Minnet och koncentrationsförmågan kan tillfälligt försämrats. Många beskriver sitt tillstånd med orden: "Det känns som om jag håller på att bli galen."

Olika kroppsliga reaktioner, såsom huvudvärk eller bröstsmärta, trötthet, magbesvär, sömnlöshet och aptitlöshet, är normala reaktioner. Hos vissa är reaktionerna lindriga, medan de hos andra kan vara långvariga. De individuella skillnaderna är stora och reaktionerna hänger samman med personliga egenskaper och resurser.

Det är vanligt att känna att hela världen har rasat samman och att livet aldrig mer kan bli uthärdligt. Men **de svåraste känslotillstånden går så småningom över**. Med tiden förvandlas smärtan till en mildare sorg och saknad. Det betyder inte att man glömmer den man har förlorat, utan att sinnet och kroppen förmår acceptera den förändrade situationen och anpassa sig till den. Trots att man så småningom anpassar sig kan stark sorg ibland välla upp på nytt – för många är till exempel högtider och årsdagar särskilt tunga.

Det viktigaste genast efter en traumatisk händelse är stödet från de egna närstående och ömsesidig omsorg. Om de psykiska eller fysiska reaktionerna inte går över och börjar försvåra vardagen, sök expert-hjälp via hälso- och sjukvården.

Välfärdsområdena ordnar psykosocialt stöd i plötsliga uppskakande kris-situationer. Ibland erbjuds krishjälp redan i samband med att de anhöriga får dödsbudet, men du kan också själv söka hjälp.

Du hittar kontaktuppgifter till krisarbetarna i ditt välfärdsområde genom att söka på nätet med din hemkommuns eller välfärdsområdets namn och sökordet "krisjour".

Tala med barnen – försök inte dölja det som hänt

När en familj drabbas av ett brott mot liv måste man också se till att barnens behov av stöd tillgodoses. Även ett litet barn märker att de vuxna i närheten är chockade. Om ingen förklarar vad som har hänt, börjar barnet lätt skapa egna föreställningar om orsaken.

Barnens reaktioner på en förlust varierar individuellt och beroende på åldern. Ett barn kan börja bete sig yngre än sin ålder eftersom det behöver trygghet och omsorg. Fysiska symtom och besvär är vanliga. Barnet kan lamslås, bli ängsligt, sorgset, irriterat eller känna skuld. Sömnstörningar kan också förekomma. Vissa barn klänger sig fast vid en trygg vuxen, medan andra försöker vara till så lite besvär som möjligt och drar sig undan. En del barn skojar eller skämtar för att skydda de vuxna från sorg.

Det bästa stödet till barn är en **närvarande vuxen och fysisk närhet** – om barnet tillåter det. Att så snart som möjligt återgå till vardagliga rutiner, som regelbundna måltider och sovtider, stärker barnets känsla av trygghet. Om vårdnadshavarna på grund av sin egen sorg inte orkar ge barnet tillräckligt stöd, kan familjen få hjälp via socialjouren eller familjerådgivningen.

Barnet kan bearbeta händelsen genom lek och teckningar, eller genom att tala om det som hänt. Det är viktigt att gå framåt lugnt och att lyssna på barnet. Om barnet ställer frågor, svara bara på det som frågas – på så sätt anpassar du informationen till barnets förmåga att förstå.

Du kan hjälpa barnet genom att sätta ord på känslorna, till exempel genom att säga: "Jag ser att du är ledsen" eller "Du verkar väldigt arg över det som hänt." Tala om för barnet att det är tillåtet att reagera – känslorna behöver inte döljas.



Att delta i begravningen och i förberedelserna inför den hjälper barnet att ta avsked och se att andra också sörjer. Tala i förväg med barnet om vad som kommer att hända under begravningen.

En relativt snabb återgång till de bekanta rutinerna, såsom daghem eller skola, stärker barnets känsla av kontinuitet. Innan barnet återvänder är det viktigt att personalen får tillräcklig information om det som hänt och om vad ni har talat om med barnet, så att de kan ge rätt stöd. Barn och unga i skolåldern kan få stöd till exempel av skolhälsovårdaren, kuratorn eller skolpsykologen.

Om barnets starka reaktioner fortsätter länge kan behovet av vård bedömas vid rådgivningen, skolhälsovården eller hälsocentralen.



"Jag placerade barnet bredvid mig. Jag berättade att pappa är död, att en annan människa orsakat hans död. Barnet påstod att jag ljög. Hen sprang in på toaletten och skrek att det var mitt fel. Sedan kom barnet ut och började spela. Berättade om sin längtan efter sin pappa. Grät och talade.

Efteråt har det varit viktigt för oss båda att vi har kunnat prata, krama varandra och sova tillsammans."

Mamman till ett barn i skolåldern

Ta hand om dig själv

En närståendes död genom ett brott mot liv är en traumatisk händelse som påverkar de anhöriga på många sätt. Den ekonomiska situationen kan försämrats, den psykiska och fysiska hälsan belastas, och även de mänskliga relationerna kan förändras. Då är det särskilt viktigt att ta hand om sig själv. Hela familjen behöver stöd – både de som bor hemma och de som bor någon annanstans.

Alla människor har sina egna sätt och resurser att klara svåra situationer, men här följer några allmänna råd:

- Kom ihåg att äta och dricka tillräckligt, även om du inte känner dig hungrig eller törstig.
- Vila är viktigt, men enstaka sömlösa nätter skadar dig inte. Om sömnlösheten fortsätter länge ska du uppsöka läkare.
- Andnings- och avslappningsövningar hjälper dig att lugna ner kroppen och minska ångestkänslan.
- Lätt motion eller promenader i naturen är läkande för kroppen och ger sinnet ro.
- Du kan ta sjukledigt om din arbetsförmåga är nedsatt. För vissa kan det dock kännas läkande att återgå till arbetet.
- Begär professionell hjälp för vardagen och under de olika skedena av rättsprocessen – du behöver inte klara allt ensam.
- Kamratstöd hjälper dig att orka. Det finns många som delar samma erfarenheter.

För att orka vidare

Om du pinas av ångestfyllda tankar är det bra att medvetet rikta uppmärksamheten mot något annat. Du kan föra in tankarna på annat till exempel genom att ägna dig åt en hobby, handarbete eller musik, vistas i naturen eller ta hand om ett husdjur.

Att minnas den avlidna på ett positivt sätt – till exempel genom att titta på fotografier av gemensamma stunder – är enligt forskningen ett effektivt sätt att förebygga traumareaktioner.

För många är arbetsplatsen den bästa platsen där de kan fokusera på annat. För dem som i sitt arbete hjälper och vårdar andra är det ändå bra att ta en ordentlig paus innan de återgår till arbetet.

Det är bra att delta i en kamratstödsgrupp först när det har gått ungefär ett år efter förlusten. Då orkar man oftast redan ta del av andras berättelser.

Om stark ångest eller djup sorg fortsätter länge kan du söka vård.

Det är klokt att först kontakta den egna hälsocentralen eller företagshälsovården. Du kan vid behov hänvisas till psykoterapi. För olika långa psykoterapiperioder kan du få ekonomiskt stöd från FPA, försäkringsbolaget, sjukvårdsdistriktet eller Statskontoret.



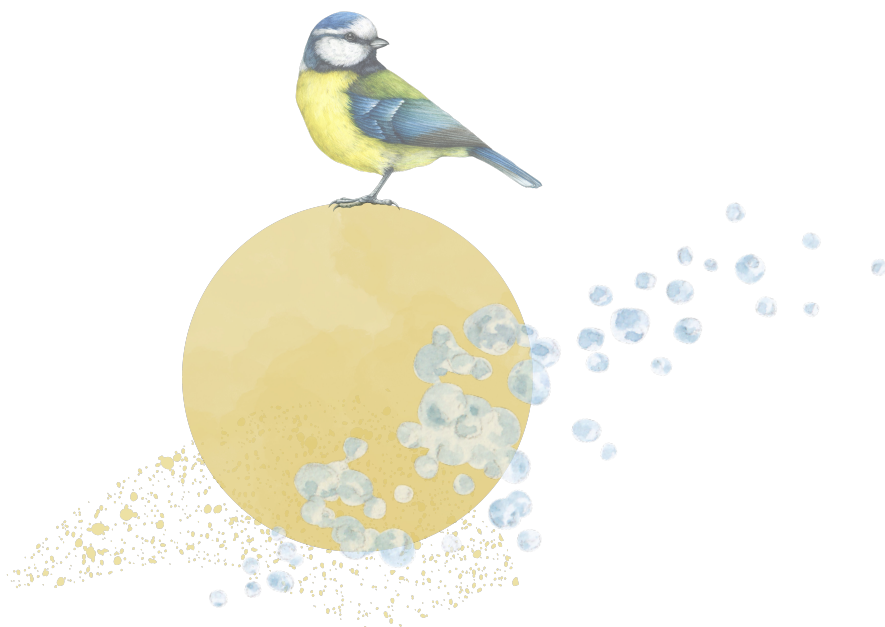
Fysiska sätt att lugna sig

En kontrollerad andningsteknik kan lindra ångest och stress. Långa utandningar påverkar nervsystemet så att både kropp och sinne lugnar sig. Det finns många anvisningar för lugnande andning – här är ett exempel:

Lägg handen på magen. När du andas in känner du att din mage rör sig, inte bröstkorgen. Andas in medan du räknar till tio, andas sedan ut medan du räknar till tio. Upprepa detta 10–15 gånger för att fördjupa avslappningen.

*(Soili Poijula, Surun itsehoito (Egenvård i sorgen);
översättning TellWell Translations)*

Fler övningar hittar du till exempel
på webbplatsen oivamieli.fi/sv



Stödtjänster

Krisjour och hälso- och sjukvård

Välfärdsområdena ordnar psykiskt stöd för personer som drabbats av en plötslig kris. Ibland följer en krisarbetare med polisen redan när dödsbudet lämnas, men du kan också själv söka hjälp. Du hittar kontaktuppgifterna till krisjouren i ditt område genom att söka på internet med välfärdsområdets eller kommunens namn och sökordet "krisjour".

Du kan också söka hjälp för ångest, sömnsvårigheter och andra psykiska eller fysiska reaktioner vid din egen hälsocentral eller via företagshälsovården. Där kan du få stöd av läkare, mentalvårdare eller psykolog.

Brottsofferjouren – RIKU



Brottsofferjouren erbjuder stöd per telefon, via nätet och vid personliga möten för brottsoffer, deras närstående och vittnen i brottmål.

Kontaktuppgifter till RIKU:s serviceställen finns på webbplatsen **riku.fi/se**

Du kan via RIKU begära en stödperson som hjälper dig med praktiska frågor i anslutning till rättsprocessen och som vid behov kan följa med till domstolens sammanträden. RIKU kan också hänvisa dig vidare till annan hjälp. Tjänsterna är avgiftsfria och du kan ta kontakt även anonymt.

Webbplats: riku.fi/se

Brottsofferjouren 116 006

Betjäning på svenska mån–fre kl. 12–14 och på finska mån–tors kl. 9–18 och fre kl. 9–16

Juristens telefonrådgivning 0800 161 177 mån–tors kl. 17–19

RIKUchat på webbplatsen riku.fi mån–tors kl. 9–18, fre kl. 9–16

MIELI Psyisk Hälsa Finland rf

Samtalsstöd i kris - per telefon och på nätet

MIELI:s kristelefon svarar på svenska på numret 09 2525 0112 (mån och ons kl. 16–20, tis, tors och fre kl. 9–13) och på finska dygnet runt på 09 2525 0111. Hjälp ges också på andra språk – kontrollera öppettiderna på nätet.

Skriftligt samtalsstöd erbjuds via MIELI:s Kriisichat (krischat) för vuxna (på finska), MIELI Tukisuhde (stödkontakt) och Sekasin-chat för unga.

Samtalsstöd vid krismottagningar

På kriscentraler kan du få samtalsstöd enskilt, tillsammans med din partner eller familj och i kamratstödsgrupper. Du kan beställa tid till en krisarbetare på din lokala kriscentral eller till ett distansmöte. Vid krismottagningen får du samtalsstöd förtroligt och med låg tröskel i svåra livssituationer och kriser.

Samtalen är avgiftsfria och du behöver ingen remiss.

Beställ tid på nätet eller per telefon

Du kan själv beställa tid till ett distansmöte eller till kriscentralen i ditt område.

Länkar och telefonnummer till alla MIELI:s tjänster finns på mieli.fi/sv/stod-och-hjalp

Kyrkans samtalstjänst

Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland erbjuder samtalsstöd per telefon, på nätet och vid personliga möten i alla församlingar. Du behöver inte vara medlem för att delta. Församlingarnas sorggrupper finns listade på församlingarnas egen webbplats.

Tjänste telefonen

0400 22 11 90
varje dag kl. 20–23

Tjänstechatten

mån och tis kl. 17.30–19.30

evl.fi/sv/stod-och-hjalp/kyrkans-samtalstjanst



Huoma – stöd för närstående till offer för brott mot liv

Vad är Huoma?

Huoma tillhandahåller kamratstöd för personer vars närstående har mist livet genom att någon annan avsiktligt har orsakat döden – till exempel vid dråp eller mord. Syftet med Huomas verksamhet är att ge tröst, skapa möjlighet att ge utlopp för tankarna tillsammans med andra som upplevt en liknande förlust, samt att stärka orken och resurserna i vardagen. Huoma ger även praktisk rådgivning och stöd i olika frågor. Servicen är finskspråkig.

Föreningen är verksam i hela Finland. Verksamhetsformerna omfattar kamratstödsgrupper, Yhteinen polku-kamratstödsveckoslut (den gemensamma stigen) samt kamratstöd via telefon. Huomas verksamhet är religiöst och politiskt obunden och till största delen avgiftsfri.

Huomas stöd

Huomas kriskoordinator erbjuder handledning, rådgivning och stöd till närstående till offer för brott mot liv. Koordinatoren kan vid behov också hjälpa till att hitta vägen vidare till andra stödtjänster. Stödet från Huoma är konfidentiellt och man kan ta kontakt anonymt om man vill.

Koordinatoren tar emot anmälningar till kamratstödsgrupper och evenemang samt förmedlar telefonstöd till dem som behöver det. På vissa orter finns kanske ingen aktiv stödgrupp, men det kan finnas beredskap att starta en ny grupp. Därför är det alltid bra kontakta oss och fråga. Kamratstöd ges också i Huomas slutna Facebookgrupp Henkirikoksen uhrien läheiset (närstående till offer för brott mot liv).

Huoma ordnar Yhteinen polku-kamratstödsträffar under veckoslut (den gemensamma stigen) runtom i Finland. Det är bäst att delta i dessa först ungefär ett år efter förlusten. Under veckoslutena ordnas samtal i små grupper ledda av yrkesutbildade personer inom mentalvården.



HUOMA

**Huoma – Närstående till offer
för brott mot liv**

Kamratstöd

Servicerådgivning

Rådgivning

050 401 2230

koordinaattori@huoma.fi



huoma.fi



Huoma- Henkirikoksen uhrien läheiset ry



huomary

Andra Sorgorganisationer

Nuoret lesket ry (stöd för personer som blivit änkor eller änklings i arbetsför ålder)

"Kamratstöd ger kraft mitt i sorgen."

En kamratstödsförening för änkor och änkefamiljer i arbetsför ålder. Föreningen ordnar kamratstödsverksamhet och erbjuder rådgivning i frågor som rör änkestatus. De viktigaste formerna av stöd är kamratstödsgrupper, stödhelger och -evenemang, nätbaserat kamratstöd samt stödtelefon. Verksamheten är öppen för alla som mist sin partner, oberoende av dödsorsak, familjesituation eller typ av parrelation.

Telefon: 044 751 3179

E-post: toimisto@nuoretlesket.fi

Webbplats: nuoretlesket.fi/en-sv/i

Käpy Barndödsfamiljerna rf

Käpy Barndödsfamiljerna rf är en kamratstödsförening som erbjuder stöd främst till föräldrar och familjer vars barn har dött under graviditetens slutskede, som spädbarn, under barndomen eller som ung vuxen. Även sörjande mor- och farföräldrar samt syskon erbjuds stöd.

Stödtelefon 045 325 9595, onsdagar 9–11 och 12–14. Du kan också skicka en stödbegäran via WhatsApp eller sms till 045 325 9595.

E-post: tuki@kapy.fi

Webbplats: kapy.fi/kapy-barndodsfamiljerna-rf/

Sorgbandet rf

Sorgbandet rf är en riksomfattande kamratstödsorganisation som stöder personer som förlorat en närstående genom självmord och som arbetar för att öka öppenheten kring att tala om självmord. Kamratstödarna är utbildade frivilliga med egen erfarenhet av en närståendes självmord. Föreningen ordnar enskilda träffar och kamratstödsgrupper, samt förmedlar stödpersoner och samtal per telefon. Sorgbandet erbjuder även nätbaserat kamratstöd.

Telefon: 044 751 9916 eller 044 977 9428, vardagar 9-15

Webbplats: surunauha.net/pa-svenska/

E-post: toimisto@surunauha.net

**Huoma –
Närstående till offer
för brott mot live
050 401 2230**

**RIKU - Brottsofferjouren Finland
116 006**

**Riksomfattande
svenskspråkig kristelefon
09 2525 0112**



HUOMA
Henkirikoksen uhrien läheiset ry

