



HUOMA

Henkirikoksen uhrien läheiset ry

OPAS HENKIRIKOKSEN UHRIN LÄHEISELLE



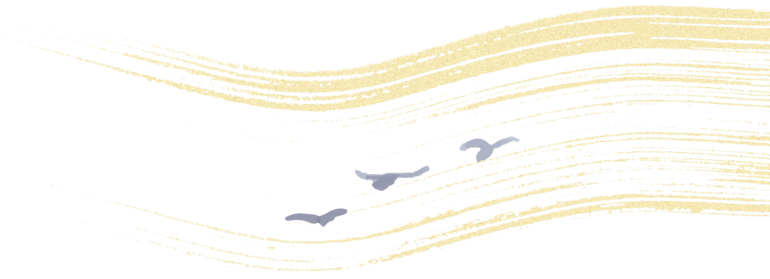
Opas henkirikoksen uhrin läheiselle

Sisällys

Hyvä lukija	3
Käytännön asiat – Mitä läheisten tulee hoitaa	4
Rikosprosessin pääkohdat	6
Korvaukset	7
Median huomio	8
Mitä mielessä ja kehossa tapahtuu?	9
Älä salaa tapahtunutta lapselta	10
Itsestä huolehtiminen	12
Selviytymisen tueksi	13
Fyysisiä keinoja rauhoittumiseen	14
Tukipalvelut	15
Huoma - Henkirikoksen uhrien läheiset ry	17
Muut Surujärjestöt	19

Julkaisija: Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry
Toimittanut: Terhi Kantanen
Ulkoasu: Liisa Alanampa-Kantanen
Painopaikka: Suomen Uusiokuori Oy, Somero, 2025





Hyvä lukija,

Tämä opas on tarkoitettu sinulle, joka olet menettänyt läheisesi henkirikoksen uhrina. Olemme pahoillamme menetyksestäsi.

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

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

Asianajaja on suositeltavaa hankkia heti prosessin alkuvaiheissa, mutta selvitä tarkoin mitä kuluja sinulle korvataan. Oman alueen oikeusaputoimisto auttaa selvittämään, onko sinulla oikeutta maksuttomaan oikeusapuun.

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

Tämä opas on ladattavissa Huoman verkkosivuilta huoma.fi

Sivulta löydät myös lisää tietoa ja linkkejä.

Käytännön asiat - Mitä läheisten tulee hoitaa

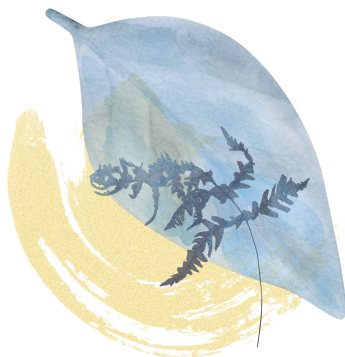
Läheisen äkillinen kuolema voi lamauttaa, mutta syvimmänkin surun keskellä on ryhdyttävä käytännön toimiin.

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 **syötä säilyttää kaikki kuitit**.

Henkirikoksen uhrin lähiomaisella on pääsääntöisesti oikeus saada **maksuton lainopillinen avustaja** valtion korvaamana. Oikeusavustajaksi kannattaa valita sellainen juristi, jolla on kokemusta rikosasioista. Myös vakuutusyhtiö saattaa korvata oikeudenkäyntikuluja. Tarkista mitkä kulut kuuluvat korvausten piiriin, jotta välttyt yllättäviltä laskuilta, sillä juristit voivat tarjota myös sellaisia palveluita, joita sinulle ei korvata täysimääräisenä.

Oikeusaputoimistot neuvovat maksutta, millaisia oikeudellisia asioita tulet kohtaamaan ja mitä kuluja korvataan. Oman paikkakuntasi oikeusaputoimiston yhteystiedot löydät **oikeus.fi**-verkkosivulta.

Hautaustoimisto antaa asiantuntevaa apua ja ohjeistusta hautausjärjestelyihin. Yleensä järjestelyt voi aloittaa jo ennen kuolemansyyn selvittämiseksi tehtäviä tutkimuksia. Kuolintieto menee maistraattiin automaattisesti ja hautaaminen voi tapahtua **väliaikaisen kuolintodistuksen** perusteella. Lopullinen kuolintodistus kirjoitetaan, kun kaikki kuoleman syyn selvittämiseksi tarvittavat tutkimukset ovat valmistuneet. Tähän voi kulua useita kuukausia tai 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
- koulu tai oppilaitos
- taloyhtiö /vuokranantaja
- 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 saat apua oikeusaputoimistosta tai omalta juristiltasi. Perunkirjoitus toimitetaan Verohallintoon.

Verohallinnon verkkosivuilta **vero.fi** löydät lisätietoja ja 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

Tarkempia ohjeita käytännön asioiden hoitamiseen antaa **Läheisen kuolema -opas**, jonka löydät **Suomi.fi-sivustolta**.

Rikosprosessin pääkohdat

Kun henkirikos tapahtuu, poliisi tuo kuolintiedon yhdelle omaiselle. Poliisi toimittaa vainajan oikeuslääketieteelliseen tutkimukseen. Rikosprosessin etenemisestä huolehtivat viranomaiset.

Rikosprosessi on monelle entuudestaan vieras, mutta siitä ei tarvitse selvittää yksin. Rikosuhripäivystyksestä voit saada tukihenkilön, joka neuvoo ja tukee koko rikosprosessin ajan.

Esitutkinnassa rikokselle määrätään poliisin tutkintaryhmä, tehdään taustaselvityksiä ja kuulusteluja, tutkitaan rikospaikka ja laaditaan esitutkintapöytäkirja. Usein myös omaisia kuullaan. Omainen saa yleensä yhden tutkijan yhteystiedot, johon voi olla yhteydessä ja joka tiedottaa omaisille tutkinnan etenemisestä. Tiedotus on usein vähäistä rikostutkinnan turvaamisen vuoksi. Esitutkinta kestää keskimäärin 6 kuukautta.

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

Tuomioistuinkäsittelyssä rikosta käsitellään ja annetaan siitä tuomio. Henkirikoksen käsittely voi kestää useita päiviä. Oikeudenkäynnit ovat lähtökohtaisesti julkisia eli kuka tahansa saa tulla seuraamaan istuntoa tai tilata päätösasiakirjat itselleen.

Oikeusavustaja (eli juristi, asianajaja, lakimies) on suositeltavaa hankkia varhaisessa vaiheessa. Selvitä oikeutesi maksuttomaan oikeusapuun oman alueen oikeusaputoimistosta. Avustaja voi olla oikeusaputoimistosta tai yksityisestä lakitoimistosta.

Jotta valtio ottaa kulut hoitaakseen, oikeusavustajan on haettava kärjäoikeudelta **määräystä asianomistajan maksuttomaan oikeusavustajaan rikosoikeuslain perusteella**.

Oikeusavustajaksi kannattaa valita sellainen juristi, jolla on kokemusta rikosasioista. Oikeusavustajan voi löytää esimerkiksi Asianajajaliiton hakupalvelun avulla: asianajajaliitto.fi/asianajopalvelut/mista-loydan-asianajajan/

Käräjäoikeuden päätös valmistuu yleensä noin kahdessa viikossa oikeudenistunnon jälkeen. Se annetaan kirjallisena kansliapäätöksenä oikeusavustajallesi, joka välittää tiedon sinulle.

Käräjäoikeuden tuomiosta voi valittaa hovioikeuteen. Henkirikosasiat käsitellään usein uudelleen hovioikeudessa, sillä valitusoikeus on sekä omaisilla että tekijällä. Hovioikeuden päätös tulee yleensä noin kuukauden kuluttua istuntopäivästä.

Hovioikeuden päätöksestä voi valittaa edelleen korkeimpaan oikeuteen, mutta valituslupa myönnetään vain harvoin.

Oikeusprosessin eri vaiheisiin voi kulua hyvin eri mittaisia aikoja, yhteensä jopa puolitoista vuotta.

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

Korvaukset

Oikeudenkäynnissä omaiset voivat vaatia tekijää maksamaan rikos-
vahinkokorvauksia. Oma oikeusavustaja (eli juristi, asianajaja) auttaa vaatimusten laatimisessa. 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.

Valtiokonttori voi korvata hautauskuluja, sairaanhoitokustannuksia, oikeudenkäyntikuluja ja ansion- tai elatuksen menetystä enintään 6000 €.

Lisätietoa Valtiokonttorista ja sen palveluista saat nettisivuilta **valtiokonttori.fi**, 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 sanomalehdessä, mutta toisinaan uutisointi voi olla pitkäkestoista ja 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. Toimittajia voi olla paikalla oikeusistuntojen alussa, mutta nämä eivät yleensä pyri kuvaamaan uhrin omaisia.

Median julkaisemat tiedot saattavat myös vaikuttaa oikeusprosessin etenemiseen. Jos annat haastatteluita, **pyydä juttu tarkastettavaksi** ennen sen julkaisua. Näin voit korjata virheet ja pyytää poistamaan kohdat, joita et halua kertoa julkisesti.

Myös sosiaalisessa mediassa ja uutisten kommenttikentissä saataan käydä keskustelua tapahtuneesta henkirikoksesta. Keskustelu käydään usein anonyymisti, jolloin kuka tahansa saattaa sanoa mitä tahansa. Siksi on suositeltavaa jättää lukematta, mitä ihmiset ovat kirjoittaneet asiasta, ja rajoittaa omaa osallistumista keskusteluihin. Jos kuitenkin kohtaat asiatonta tai yksityisyyttä loukkaavaa kirjoittelua, pyydä kirjoitusten poistamista verkkosivun ylläpitäjältä. Voit myös tehdä nettivinkin poliisille poliisi.fi/nettivinkki.

Mikäli etsit vertaistukea internetistä, voit liittyä Huoman suljettuun Facebook-keskusteluryhmään Henkirikoksen uhrien läheiset.

Jos haluat apua tai neuvoja median kanssa toimimiseen, voit olla yhteydessä Huomaan 050 401 2230 tai koordinaattori@huoma.fi.



Mitä mielessä ja kehossa tapahtuu?

Kun ihminen kohtaa järkyttävän tapahtuman, tunteet voivat ailahtella ja reaktiot olla hyvin voimakkaita. Mielen saattavat vallata 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 voimavaroihin.

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 muuttuneet tilanteen ja sopeutumaan siihen. Sopeutumisesta huolimatta voimakas suru voi nousta ajoittaan pintaan, ja 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 ammattiapua terveydenhoidon kautta.

Psykososiaalista tukea äkillisissä järkyttävissä kriisitilanteissa järjestävät hyvinvointialueet. Joskus kriisiapua tarjotaan heti kuolinviestin tuomisen yhteydessä, mutta voit myös itse hakea apua.

Oman hyvinvointialueesi kriisityöntekijät löydät internetistä hakemalla kotipaikkakunnan tai hyvinvointialueen nimellä sekä hakusanalla ”kriisipäivystys”.

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, he alkavat herkästi sepittää mielessään omia selityksiä.

Lasten reaktiot menetykseen vaihtelevat yksilöllisesti ja ikäkauden mukaan. Lapsi saattaa alkaa käyttäytymään ikäistään pienemmän lailla, koska tarvitsee turvaa ja hoivaa. Fyysiset kivut ja vaivat ovat tavallisia. Lapsi saattavat lamaantua, ahdistua, tulla surulliseksi, ärtyiseksi 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 voi pelleillä, jotta aikuiset eivät olisi surullisia.

Parasta tukea lapsille on **läheisen aikuisen läsnäolo ja fyysinen kosketus**, jos lapsi sen sallii. Arkirutiinien, kuten ruokailu- ja nukku-
maanmenoaikojen, palauttaminen normaalisti 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 asiasta. On tärkeää edetä rauhallisesti ja lasta kuunnellen. Jos lapsi esittää kysymyksiä, vastaa vain siihen asiaan mitä hän kysyy, ja annostele näin tietoa ja lapsen jaksamista.

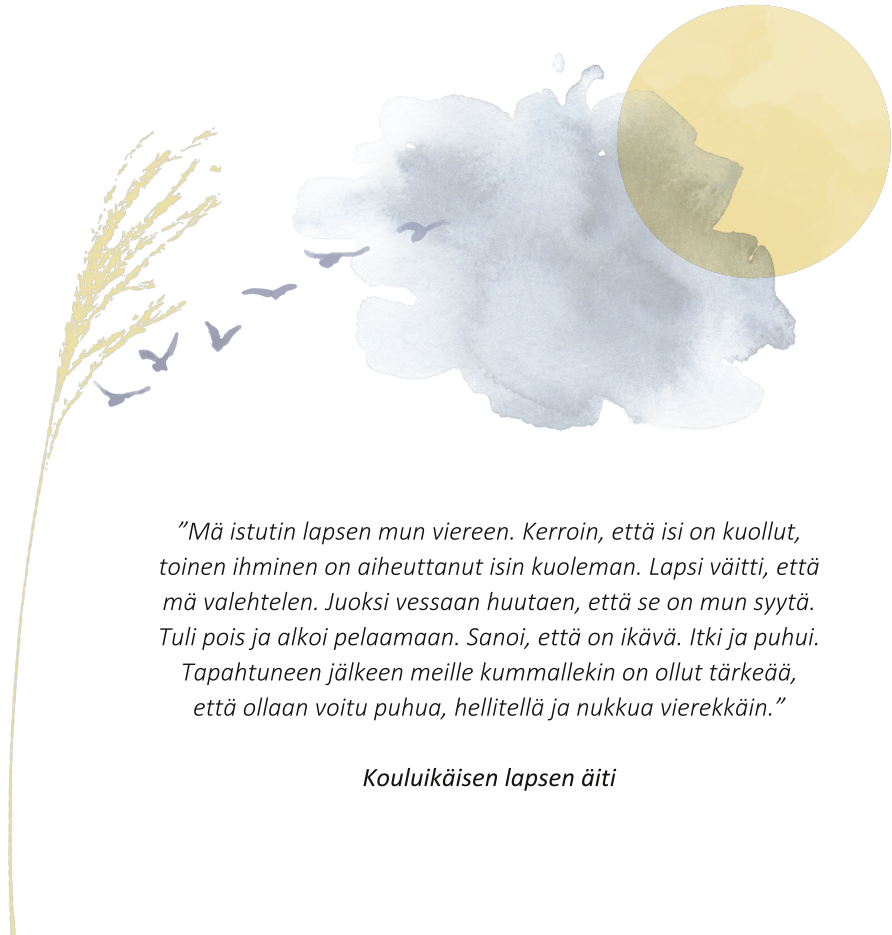
Lasta voi auttaa nimeämällä tunteita esimerkiksi sanomalla ”näen, että olet surullinen” tai ”taidat olla tosi vihainen siitä mitä tapahtui”. Kerro lapselle, että hän saa reagoida tapahtuneeseen – tunteita ei tarvitse peittää.



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

Melko nopea paluu tuttuihin rutiineihin, kuten päiväkotiin ja kouluun vahvistavat lapsen tunnetta jatkuvuudesta. Ennen lapsen paluuta henkilökunnalle on annettava riittävästi tietoa tapahtuneesta ja siitä, mitä lapsen kanssa on puhuttu, jotta he osaavat olla lapselle tukena. Kouluikäiset lapset ja nuoret voivat saada tukea mm. kouluterveydenhoitajalta, kuraattorilta tai koulupsykologilta.

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

Itsestä huolehtiminen

Läheisen kuolema henkirikoksen kautta on traumaattinen tapahtuma, joka vaikuttaa omaisiin monin tavoin. Taloudellinen tilanne voi heikentyä, psyykkinen ja fyysinen terveys ovat rasituksella ja monesti myös ihmis-suhteissa 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 nälkää tai janoa.
- 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 kohtalotovereita.

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 mukavista 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 töihin paluuta.

Vertaistukiryhmään kannattaa hakeutua aikaisintaan sitten, 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. Eripituisiin psykoterapiajaksoihin voi saada tukea Kelalta, vakuutusyhtiöltä, sairaanhoitopiiriltä tai Valtiokonttorilta.



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 Pojjula, Surun itsehoito)

Lisää harjoituksia löydät esimerkiksi osoitteesta oivamieli.fi



Tukipalvelut

Kriisipäivystys ja terveydenhuolto

Hyvinvointialueet järjestävät henkistä tukea äkillisen kriisin kohdanneille. Joskus poliisilla on jo kuolinviestiä tuodessa mukana kriisityöntekijät, mutta apua voi hakea myös itse. Oman alueesi kriisipäivystyksen yhteystiedot löydät hakemalla internetistä hyvinvointialueen tai kunnan nimellä ja hakusanalla ”kriisipäivystys”.

Apua ahdistukseen, univaikeuksiin ja muihin henkisiin tai fyysisiin reaktioihin voi hakea myös omasta hyvinvointikeskuksesta tai työterveydestä. Niistä voit saada lääkärin, mielenterveyshoitajan tai psykologin palveluja.

Rikosuhripäivystys - RIKU



Rikosuhripäivystys palvelee rikoksen uhria, hänen läheisiään ja rikosasiassa todistavia puhelimitse, verkossa ja kasvokkain. RIKUn palvelupisteiden yhteystiedot löytyvät **riku.fi**-verkkosivuilta.

RIKUsta voi kysyä tukihenkilöä, 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 nimetönä.

Verkkosivut: riku.fi

Rikosuhripäivystys 116 006

Päivystys suomeksi ma–to klo 9–18 ja pe klo 9–16
sekä ruotsiksi ma–pe 12–14

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

RIKUchat riku.fi-verkkosivulla ma–to klo 9–18 ja pe klo 9–16

MIELI Suomen Mielenterveys ry

Keskusteluapua kriisissä soittaen ja netissä

MIELI Kriisipuhelin vastaa suomeksi kaikkina vuorokauden aikoina numerossa 09 2525 0111. Apua tarjolla myös muilla kielillä, tarkista aukioloajat netistä.

Kirjoittaen keskusteluapua tarjoaa MIELI Kriisichat aikuisille, MIELI Tukisuhde ja Sekasin-chat nuorille.

Keskusteluapua kriisivastaanotoilla

Kriisikeskuksissa voit saada keskusteluapua henkilökohtaisesti, puolisoasi tai perheesi kanssa sekä vertaistukiryhmissä. Voit varata keskusteluajan kriisityöntekijälle oman alueesi kriisikeskukseen tai etävastaanotolle. Kriisivastaanotolta saat matalan kynnyksen luottamuksellista keskustelutukea vaikeissa elämäntilanteissa ja kriiseissä.

Keskustelut ovat maksuttomia, etkä tarvitse lähetettä.

Varaa aika verkossa tai puhelimitse

Voit itse varata ajan etävastaanotolle tai oman alueesi kriisikeskukseen.

Linkit ja puhelinnumerot kaikkiin Mieli ry:n palveluihin löydät osoitteesta **mieli.fi/tukea-ja-apua**

Kirkon keskusteluapu

Suomen evankelisluterilainen kirkko tarjoaa keskusteluapua puhelimitse ja netissä, sekä kaikissa seurakunnissa kasvotusten. Osallistuminen ei edellytä jäsenyyttä. Kirkon keskusteluavun palvelut löydät osoitteesta kirkonkeskusteluapu.fi, ja seurakuntien sururyhmät kunkin seurakunnan omilta sivuilta.

Palveleva puhelin

0400 221 180
joka päivä klo 18–24

Palveleva chat

ma-pe klo 16–20



Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry

Mikä Huoma on?

Huoma tarjoaa vertaistukea henkilöille, joiden läheinen on menehtynyt toisen henkilön tahallisesti surmaamana, esimerkiksi tapon tai murhan uhrina. Huoman tavoite on tarjota lohtua, antaa mahdollisuus purkaa ajatuksia samankaltaisen menetyksen kokeneiden kanssa sekä lisätä jaksamista ja voimavaroja arkeen. Huomasta saa apua ja neuvoja myös käytännön asioihin.

Yhdistys toimii koko Suomen alueella. Toimintamuotoja ovat vertaistukiryhmät, Yhteinen polku -vertaistukiviikonloput sekä puhelinvertaistuki. Toiminta on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumatonta sekä pääosin maksutonta.

Huoman tarjoama tuki

Huoman kriisikoordinaattori tarjoaa ohjausta, neuvontaa ja tukea henkirikoksen uhrien läheisille. Kriisikoordinaattori auttaa tarvittaessa myös muihin palveluihin hakeutumisessa. Huoman tarjoama tuki on luottamuksellista ja yhteydessä voi halutessaan olla nimettömänä.

Kriisikoordinaattori ottaa vastaan ilmoittautumisia vertaistukiryhmiin ja tapahtumiin sekä välittää puhelinvertaistukea sitä 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 viikonlopun mittaisia Yhteinen polku -vertaistapaamisia eri puolilla Suomea. Yhteiselle polulle on hyvä tulla vasta sitten, kun omasta menetyksestä on kulunut noin vuosi. Viikonloppujen pienryhmäkeskusteluja ohjaavat mielenterveysalan ammattilaiset.



HUOMA

Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry

Vertaistukea

Palveluohjausta

Neuvontaa

050 401 2230

koordinaattori@huoma.fi



huoma.fi



[Huoma - Henkirikoksen uhrien läheiset ry](#)



[huomary](#)

Muut Surujärjestöt

Nuoret Lesket ry

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

Puhelin: 044 751 3179

Sähköposti: toimisto@nuoretlesket.fi

Verkkosivut: nuoretlesket.fi

Käpy Lapsikuolemaperheet ry

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

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

Voit lähettää tukipyynnön WhatsApp- tai tekstiviestillä numeroon 045 325 9595.

Sähköposti: tuki@kapy.fi

Verkkosivut: kapy.fi

Surunauha ry

Surunauha ry on 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: 044 751 9916 tai 044 977 9428, arkisin 9–15

Sähköposti: toimisto@surunauha.net

Verkkosivut: surunauha.net

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

**RIKU - Rikosuhripäivystys
116 006**

**Valtakunnallinen kriisipuhelin
09 2525 0111**



HUOMA
Henkirikoksen uhrien läheiset ry

