

Opas henkirikoksen uhrin läheiselle



Huoma
Henkirikoksen uhrien läheiset ry

SISÄLLYS

RIKU - Rikosuhripäivystys	4
Suomen Mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin	6
Suomen Mielenterveysseuran alueelliset kriisikeskukset	6
Huoma - Henkirikoksen uhrien läheiset ry	8
Suomen nuoret lesket ry	10
Käpy - Lapsikuolemaperheet ry	10
Seurakunta	11
Suomen Mielenterveysseuran intensiivikurssi	11
Käytännön toimet - Mitä läheisten tulee hoitaa	12
Kuolemasta tiedottaminen	12
Sopimusten irtisanominen	13
Perunkirjoitus	13
Rikosprosessin pääkohdat	14
Itsestä huolehtiminen	15
Selviytymisen tueksi	15
Traumaattinen kokemus	16
Traumaattisen kokemuksen käsittely	16
Fyysisiä keinoja rauhoittumiseen	17
Lapsen reaktiot	18
Lapsen tukeminen	18
Media	19

Julkaisija: Huoma - Henkirikoksen uhrien läheiset ry, Raha-automaattiyhdistyksen tuella
Toimittajat: I. uudistettu painos, Maija Rusila ja Sanna Kalajanniska,
Alkuperäinen: Oulun ammattikorkeakoulun opinnäyte Anna-Mari Mäkelä, Tiina Rautio
Ulkoasu: Tuomo Kalajanniska
Oppan kansikuva: V. M.
Oppaan kuvat: V. M.
Painopaikka: Multiprint Kopiokeskus Oy, Oulu 2016

Hyvä läheinen,

Tämä opas on tarkoitettu sinulle, joka olet menettänyt läheisesi henkirikoksen uhrina. Oppaasta löydät yhteystietoja ja esittelyjä eri tahoista, joilta saat tukea henkirikoksen jälkeiseen prosessiin. Jokainen apua kaipaava voi olla yhteydessä mihin tahansa oppaassa esiteltyyn kontaktiin.

Asianajaja on suositeltavaa hankkia heti prosessin alkuvaiheessa. Olet myös oikeutettu maksuttomaan oikeudenkäyntiin. Oman jaksamisen kannalta on tärkeää, että sinulla on ystävä tai muu tukihenkilö rinnallasi.

Jokaisella on omat selviytymiskeinonsa, jotka ovat muokkautuneet elämäkokemusten ja persoonallisuuden mukaan. Keinoja voi kuitenkin myös harjaannuttaa ja kehittää.

Kuka on läheinen?

Henkirikoksen uhrin läheisiin kuuluvat uhrin omaiset, perheenjäsenet, sukulaiset ja kaikki sellaisiksi itsensä tietävät ja kokevat henkilöt.

Tämä opas ja oppaan laajennettu versio on ladattavissa Huoman verkkosivuilta www.huoma.fi

RIKU - Rikosuhripäivystys

RIKU palvelee puhelimitse ja henkilökohtaisissa tapaamisissa. RIKU:lla on 7 aluetoimistoa ja 29 paikallista palvelupistettä, joiden yhteystiedot löytyvät RIKU:n verkkosivuilta. RIKU:sta voit saada tukihenkilön, joka auttaa myös rikosprosessiin liittyvissä käytännön asioissa. Tukihenkilö voi olla esimerkiksi mukana oikeuden istunnoissa. Tarvittaessa saat ohjausta muun lisäavun piiriin. Rikosuhripäivystykseen voit olla yhteydessä myös nimettömänä.

Verkkosivut: www.riku.fi

Nuorille omat sivustot: www.riku.fi/nuoret

RIKU:n juristin puhelinneuvonta 0203 16117

Päivystys:

ma - to klo 17 - 19

RIKU:n chat-palvelu verkossa www.riku.fi,

aukeaa sivun oikeasta alalaidasta

Chat on avoinna arkisin klo 9-15 työntekijän ollessa paikalla, varmimmin ti klo 17-19

RIKU

Rikosuhripäivystys

0203 16116

**Tukea ja neuvontaa käytännön asioihin.
Mahdollisuus saada tukihenkilö, myös mukaan oikeudenkäyntiin.**

Päivystys:

ma - ti klo 13 - 21

ke - pe klo 17 - 21

Suomen Mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin

Kriisipuhelin pyrkii helpottamaan kriisissä olevan henkistä hätää puhumisen ja keskustelun kautta. Päivystäjän tuella voi pohtia keinoja tilanteen helpottamiseksi ja miettiä tarvitseeko kriisipuhelimen lisäksi muuta apua.

Kriisipuhelimeen voi soittaa nimettömänä. Puhelimessa vastaavat kriisityöntekijät ja koulutetut vapaaehtoiset tukihenkilöt 24 paikkakunnalla ympäri Suomea.

Suomen Mielenterveysseuran alueelliset kriisikeskukset

Kriisikeskukset tarjoavat apua ja tukea kriiseissä ja vaikeuksissa omien alueidensa asukkaille eri puolilla Suomea. Kriisikeskuksen asiakas voi olla kuka tahansa henkilö, pariskunta, perhe tai ryhmä. Asiakkaat voivat saapua nimettömästi, ja heidän oma kokemuksensa on yksilöllisen työskentelyn lähtökohta. Kriisikeskuksissa työskentelee sekä koulutettuja kriisityöntekijöitä että vapaaehtoisia tukihenkilöitä. Apua oman alueesi kriisipalvelujen löytämiseen saat Huoman toimistolta, puh. 050 401 2230.

Mielenterveysseura verkossa

www.tukinet.net

www.mielenterveysseura.fi

Valtakunnallinen kriisipuhelin

01019 5202

Tukea henkiseen hätään.

Päivystysajat:

arkisin klo 09.00 - 07.00

viikonloppuisin ja juhlapäyhinä klo 15.00 - 07.00

POLIISI

Rikosta tutkiva poliisi antaa omat yhteystietonsa.

www.poliisi.fi (alueelliset yhteystiedot)

Huoma - Henkirikoksen uhrien läheiset ry

Mikä Huoma on?

Huoma - Henkirikoksen uhrien läheiset ry tukee jäseniään vertaistuen avulla. Huoman tavoitteena on edistää selviytymistä ja eheytymistä sekä auttaa elämään läheisten menettämisen aiheuttaman surun kanssa. Huomasta saat apua ja neuvoja myös käytännön asioihin. Toimintamuotoina ovat paikalliset vertaistukiryhmät, valtakunnalliset vertaistukiviikonloput sekä tukihenkilötoiminta. Vertaistukea on tarjolla myös verkossa. Facebookissa on suljettu Henkirikoksen uhrien läheiset -ryhmä, jonne ovat tervetulleita kaikki henkirikoksessa läheisensä menettäneet. Lisäksi Huoman jäsenillä on käytössään oma suljettu keskustelupalsta. Huoma on matalan kynnyksen kohtaamispaikka, johon voit olla yhteydessä myös nimettömänä. Toiminta-alueena yhdistyksellä on koko Suomi. Toiminta on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumatonta.

Huoman tarjoama tuki

Toimisto tarjoaa ohjausta, neuvontaa ja tukea henkirikoksen uhrien läheisille. Se auttaa tarvittaessa myös muihin palveluihin hakeutumisessa. Lisäksi toimisto välittää puhelinvertaistukihenkilöitä niitä tarvitseville. Paikkakunnallasi ei välttämättä ole nyt toimivaa vertaistukiryhmää, mutta siellä voi olla valmius ryhmälle. Kannattaa siis ottaa yhteyttä ja kysyä. Huoma järjestää myös viikonlopun mittaisia vertaistukitapaamisia. Tapaamiset järjestetään keväällä ja syksyllä. Tapaamisissa pääset juttelemaan saman menetyksen kokeneiden ihmisten kanssa. Tämän lisäksi viikonlopuissa on ryhmäkokoontumisia, joiden vetäjinä toimivat kriisi- ja traumaterapeutit.

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

VERTAISTUKEA

**Huomaan voit ottaa yhteyttä myös sähköpostilla:
toimisto@huoma.fi**

Twitter: @HuomaRy
Facebook: Huoma - Henkirikoksen uhrien läheiset ry
Instagram: huomary

Suomen nuoret lesket ry

”Vertaistuesta voimaa surun keskellä.”

Suomen nuoret lesket ry on työikäisten leskien vertaistukiyhdistys, joka tarjoaa leskille ja heidän lapsilleen mahdollisuuden tavata samassa elämäntilanteessa olevia ja saada tukea suruun ja leskeyteen liittyvissä asioissa. Yhdistyksen toiminta on tasa-arvoista avoliitosta ja avioliitosta leskeytyneiden leskien kesken. Yhdistyksen tärkeimmät toimintamuodot ovat: vertaistukiryhmät, vertaistukiviikonloput, verkkoyhteisö, vertaistukipuhelin ja vaikuttamistoiminta.

Puhelin: 044 300 6477

Sähköposti: toimisto@nuoretlesket.fi

Verkkosivut: www.nuoretlesket.fi

KÄPY - Lapsikuolemaperheet ry

KÄPY ry on vertaistukiyhdistys, joka tukee lapsensa menettäneitä perheitä. Aina kun lapsi on kuollut ennen vanhempaa, iästä ja kuolintavasta riippumatta, on kyse lapsen kuolemasta. KÄPY ry:n jäsenet ovat lapsen kuoleman kokeneita vanhempia, sisaruksia, isovanhempia ja perheen ystäviä sekä työssään lapsikuolemia kohtaavia.

Tukipuhelin 045 325 9595

ma ja to klo 8.30 - 11.30

Sähköposti: tuki@kapy.fi

Verkkosivut: www.kapy.fi

Seurakunta

Tukea puhelimitse, sururyhmissä ja keskustelupalstoilla. Osallistuminen ei edellytä kirkkoon kuulumista tai seurakunta-aktiivisuutta.

PALVELEVA PUHELIN

suomeksi 01019 0071

su - to klo 18 - 01

pe ja la klo 18 - 03

ruotsiksi 01019 0072

ma - su klo 20 - 24

Verkkosivut: www.evl.fi

Palveleva netti: www.verkkoauttaminen.fi/palvelevanetti

Suomen mielenterveysseuran intensiivikurssi

Intensiivikurssi henkilöille, jotka ovat menettäneet läheisen henkirikoksen kautta. Kurssi muodostuu kahdesta viikon mittaisesta jaksosta. Kurssin tavoitteena on tukea toipumista sekä toiminta- ja työkyvyn palautumista traumaattisen menetyksen jälkeen. Hakuvaiheessa on huomioitava, että kurssille pääsee kun tapahtuneesta on kulunut noin vuosi ja rikoksesta on käräjäoikeuden päätös. Mikäli tekijä tekee itsemurhan, käräjäoikeuden päätöstä ei tarvita.

Kurssille haetaan hakulomakkeella, joka löytyy mielenterveysseuran internetsivulta www.mielenterveysseura.fi.

Materiaalia voi tilata myös sähköpostilla osoitteesta ryhmatoiminnat@mielenterveysseura.fi

Käytännön toimet – Mitä läheisten tulee hoitaa

Surun keskellä 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 on mahdollista saada korvausta oikeusprosessin edetessä. Korvauksen saaminen edellyttää, että tositteet ovat tallessa, joten varmuuden vuoksi on syytä säilyttää KAIKKI KUITIT!

Hautustoimistoon kannattaa olla yhteydessä heti alkuvaiheessa, sillä heiltä saa asiantuntevaa apua ja ohjeistusta koko prosessin ajan. Hautausjärjestelyt voi aloittaa ennen kuolemansyyn selvittämiseksi tehtäviä tutkimuksia. Kuolintieto lähetetään virkateitse maistraattiin kirjattavaksi väestötietojärjestelmään ja se voi tapahtua myös väliaikaisen kuolintodistuksen perusteella. Lopullinen kuolintodistus kirjoitetaan, kun kaikki kuoleman syyn selvittämiseksi tarvittavat tutkimukset ovat valmistuneet. Tähän voi kulua jopa useita kuukausia.

Kuolemasta tiedottaminen

Pankit, valtion virastot ja useat eläke- ja vakuutusyhtiöt saavat tiedon kuolemasta väestötietorekisterin kautta. Läheisten on itse tiedotettava kuolemasta mm. seuraaviin tahoihin:

- sukulaiset ja ystävät
- työnantaja
- taloyhtiö
- eläke- ja vakuutusyhtiöt, jotka eivät ole saaneet tietoa väestörekisterin kautta
- sosiaalisen median kanavat (Facebook ym.)

Sopimusten irtisanominen

Läheisten tulee irtisanoa mm.

- vuokrasopimus
- puhelin- ja internetliittymät
- sähkö- ja vedenjakelu
- lehtitilaukset
- vakuutukset, jos vakuutusyhtiö ei ole saanut tietoa väestörekisterin kautta

Perunkirjoitus

Perunkirjoitustilaisuus on järjestettävä 3 kk:n kuluessa kuolemasta, mutta perunkirjoituksen toimittamisaikaan voi hakea pidennystä. Sinun tulee tehdä vapaamuotoinen pyyntö verotoimistoon, jossa perustelet lyhyesti lisäajan tarpeen syyn ja ehdotat uutta määräaikaa perunkirjoituksen toimittamiselle. Lisäajan anomiseen saat apua omalta asianajajaltasi. Perunkirjoitus toimitetaan Verohallintoon.

www.vero.fi (paikallisten verotoimistojen yhteystiedot)

Rikosprosessin pääkohdat

1. Henkirikos
2. Esitutkinta
3. Syyteharkinta
4. Tuomioistuinkäsittely
5. Korvausten periminen
6. Mahdolliset valitukset

Esitutkinnassa rikokselle määrätään tutkijat, tehdään tarvittavia taustaselvityksiä ja kuulusteluja, tutkitaan rikospaikka ja laaditaan esitutkintapöytäkirja. Esitutkinnan aikana poliisi on yhteydessä ja tiedottaa uhrin omaisia. Tiedotus on usein vähäistä rikostutkinnan turvaamisen vuoksi.

Syyteharkinnassa käy ilmi ketä syytetään, mistä syytetään ja mitä todisteita syyttäjällä oikeudessa esittää.

Tuomioistuinkäsittelyssä rikosta käsitellään ja annetaan siitä tuomio. Rikos pyritään käsittelemään kerralla loppuun, minkä takia käsittely voi venyä useammalle päivälle.

Korvauksia peritään tekijältä sopimuksella tai ulosoton kautta. Korvaushakemus voidaan osoittaa myös Valtiokonttorille. Valtiokonttorin maksama korvaus on kuitenkin toissijainen. Korvausta on siis vaadittava ensin esimerkiksi tekijältä, vakuutusyhtiöltä tai Kelalta. Lisätietoa Valtiokonttorista ja sen palveluista saat nettisivuilta www.valtiokonttori.fi tai rikosvahinkojen asiakaspalvelupuhelinnumerosta 0295 50 2736, avoinna ma-pe klo 9-15.30.

Mahdolliset valitukset käräjäoikeuden tuomiosta tehdään hovioikeuteen. Korkeimpaan oikeuteen voi valittaa, mikäli korkein oikeus myöntää valitusluvan. Rikosprosessin etenemisestä huolehtivat viranomaiset.

Itsestä huolehtiminen

- Sairauslomaa myönnettäessä työkykyä arvioidaan aina yksilökohtaisesti.
- Tukea tarvitsevat myös muut perheenjäsenet, sekä kotona että muualla asuvat.
- Päivittäiset ateriat ovat tärkeitä, vaikka et janoa tai nälkää tuntuksikaan.
- Säännöllinen unirytmii auttaa jaksamaan paremmin arjen rutiineissa.
- Vertaistuki auttaa jaksamaan paremmin, sinulla on lukuisia kohtalontovereita.
- Asianajaja hoitaa monia asioita puolestasi.
- Hengitys- ja rentoutumisharjoitukset voivat olla avuksi.
- Kevyt ulkoilu tai liikunta virkistää ja auttaa ylläpitämään päivärytmiä.

Selviytymisen tueksi

Tuskan ja ahdistuksen purkamiseen voivat auttaa erilaiset luovat toiminnot kuten käsityöt, maalaus, savenvalanta, kirjoittaminen, musiikki tai luonnossa liikkuminen. Kotieläimet tuovat usein lohtua menetyksen tunteeseen.

Psykoterapiaa voi tiedustella sekä sairaanhoitopiirien psykiatrian yksiköistä että yksityisiltä terapeuteilta. Psykoterapiaan on mahdollista hakea tukea Kelasta. Korvauksia kannattaa tiedustella myös sosiaalitoimesta, omasta vakuutusyhtiöstä tai työterveyshuollosta. Myös Valtiokonttori voi korvata psykoterapiakuluja, jos korvauksia ei ole saatu muilta tahoilta.

*“Pedro-koirani ulkoiluttaa minua kolme kertaa päivässä.”
- Tyttären menettänyt äiti*

Traumaattinen kokemus

Traumaattisen tapahtuman jälkeen koet erilaisia tunteita ja vaiheita, joihin reagoit omalla tavallasi. On luonnollista, että tunteet ailahtelevat ja reaktiot voivat olla hyvinkin voimakkaita, myös mieli saattaa olla riippuvuuksille altis. Myös erilaiset fyysiset reaktiot ja tuntemukset ovat yleisiä. Esimerkiksi paine tai kipu rinnan, vatsan tai pään alueella, uupumusasteinen väsymys, ruokahaluttomuus tai nielemisvaikeudet ovat tavanomaisia.

Muun muassa masennus, toivottomuus, turtuneisuus, viha, kostonhalu, uhka, pelko ja syyllisyys ovat yleisiä tunteita henkirikoksessa läheisensä menettäneillä.

Levottomuutta, ajatusten katkeilua ja asioiden muistamattomuutta voi esiintyä pitkään, eikä niitä osata enää välttämättä yhdistää tapahtuneeseen. Tapahtuman aiheuttamien psyykkisten reaktioiden työstäminen on tärkeää.

Laaja ja hyvin toimiva sosiaalinen verkosto auttaa traumaattisen kokemuksen käsittelyssä. Traumaattisen kokemuksen työstämisessä yksilölliset erot ovat suuria.

Traumaattisen kokemuksen käsittely

Traumaattisen tapahtuman sattuessa ensimmäinen reaktio on pääsääntöisesti sokki. Mieli suojaa sellaiselta tiedolta ja kokemukselta, jota ei kyetä ottamaan vastaan ja jota ei keestetä. Tapahtuma aiheuttaa sietämättömiä tunteita, mutta sokki puuduttaa ne ja auttaa toimimaan tarkoituksenmukaisesti.

Jossakin vaiheessa tunteet päästetään irti ja huomataan tapahtuman merkitys omalle elämälle, tullaan tietoisiksi tapahtuneesta. Mieli on suruinen ja itkettää, mutta saattaa ilmetä myös pelon, vihan ja aggression tunteita.

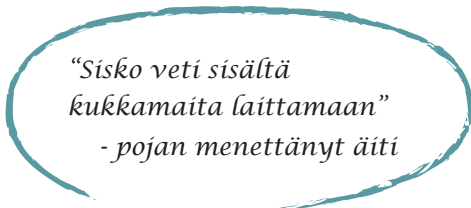
Mielen sulkeutuessa kokemuksen käsittely jatkuu joko tietoisesti tai tiedostamatta. Tällöin on ominaista haluta olla yksin ja ihmissuhteet saattavat olla koetuksella. Kaikista sitoumuksista ja ihmissuhteista ei kuitenkaan kannata luopua, koska tästä on lyhyt matka masennukseen.

Traumaattisen tapahtuman hyväksyminen auttaa sopeutumaan tapahtuman tuomiin muutoksiin. Aluksi oma kiinnostus elämään saattaa olla vähäistä, mutta ajan kuluessa omakin kiinnostus lisääntyy.

Traumaattisen kokemuksen käsittelyn eteneminen ei aina tapahtu johdonmukaisesti. Tämä on kuitenkin normaalia ja asiaankuuluvaa.

Fyysisiä keinoja rauhoittumiseen

Hallitulla hengitystekniikalla voidaan lievittää ahdistusta, stressiä, vihan tunteita ja pelkotiloja. Luonnollisen hengityksen ja hengitysrytmin tarkkailu auttavat rauhoittumaan. Tarkkaile, onko hengityksesi pinnallista vai syvää. Tunnustele, onko hengityksesi hidasta vai nopeaa ja, onko hengityksesi keskittynyt enemmän rintaan vai vatsaan. Huomaat, kuinka uloshengitys laskee vireystilaasi ja auttaa rentoutumaan.



*“Sisko veti sisältä
kukkamaita laittamaan”
- pojan menettänyt äiti*

Lapsen reaktiot

Lapsen on tärkeä tietää mitä traumaattisen tapahtuman jälkeen on odotettavissa. Lasten elämäkokemukset ja kehitysvaiheet eivät ole samalla tasolla kuin aikuisilla, minkä takia lasten reaktiot ovat erilaisia. Lapsi saattaa lamaantua, ahdistua, tulla surulliseksi, ärtyisäksi tai jatkaa aikaisempaa toimintaa kuin mitään ei olisi tapahtunut. Myös uniongelmia voi ilmetä.

Lapsen tukeminen

Lapsia autettaessa on aina huomioitava kehitykselliset tekijät ja muistettava, että lasten selviytyminen ylivoimaisen vaikeissa tilanteissa riippuu vahvasti muun perheen selviytymisestä. Lapsen kanssa tulee edetä rauhallisina askelin, vastataan siihen, mitä lapsi kysyy ja kuunnellaan, mitä lapsi kertoo. Lapsella on tarve puhua tapahtuneesta, saada apua tunteiden kestämiseen ja niiden sanoittamiseen. Aikuisen on hyvä kertoa lapselle, että tapahtuneesta puhuttaisiin vain aikuisten kanssa, koska tapahtuma on niin vaikea. Lapsen on hyvä tietää, ketkä aikuiset tietävät asiasta.

Mahdollisimman nopea paluu tuttuihin rutiineihin, päiväkotiin ja kouluun vahvistavat lapsen elämänhallinnan ja jatkuvuuden tunnetta. Lapsen kanssa puhutaan myös hautajaisiin osallistumisesta. Apua ja neuvoja on syytä kysyä alan ammattilaisilta. Lapsen hoidon tarpeen arvio tehdään terveydenhuollon perustasolla tai perheneuvolassa, joista lapsi tarvittaessa ohjataan erikoissairaanhoidon. Läheisensä menettäneille lapsille soveltuu erityisen hyvin traumaattiseen suruun ja menetykseen kohdentuva kognitiivinen käyttäytymisterapia.

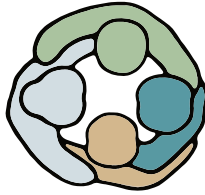
Kouluikäiset lapset ja nuoret voivat saada tukea mm. oppilaitoksen oppilas- tai opiskelijahuoltoryhmästä, terveydenhoitajalta, koulukuraattorilta ja -koulupsykologilta.

Media

Media uutisoi kaikista henkirikostapauksista. Joskus henkirikoksesta saattaa olla vain lyhyt maininta esimerkiksi paikallislehdessä, mutta toisinaan uutisointi saattaa olla pitkäkestoista ja jopa rajua. Saatat saada myös haastattelupyynnöitä medialta. Tällaisissa tilanteissa on hyvä muistaa, että haastattelupyynnöihin ei tarvitse suostua.

Myös esimerkiksi sosiaalisessa mediassa ja Internetin keskustelupalstoilla saatetaan käydä keskustelua tapahtuneeseen henkirikokseen liittyen. Keskustelu käydään usein anonymisti, jolloin kuka tahansa saattaa sanoa mitä tahansa. Siksi on suositeltavaa jättää lukematta, mitä ihmiset ovat kirjoittaneet asiasta.





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

**RIKU
Rikosuhripäivystys
0203 16116**

**Valtakunnallinen kriisipuhelin
01019 5202**

