



KOHTAATKO HENKIRIKOKSEN UHRIEN OMAISIA TYÖSSÄSI?

Läheisen surma henkirikoksessa on kovimpia asioita, joita ihminen voi kohdata elämässään. Traumaattisen kuoleman kokeneet läheiset tarvitsevat usein sekä välitöntä että pitkäkestoista tukea ja yksityiskohtaisia vastauksia moniin kysymyksiin.

Henkirikos lähipiirissä on erittäin traumaattinen kokemus ja tutkimuksen mukaan se on terveysriski ja uhka työkyvyn alentumiseen vuosien päähän. Siksi palveluverkossa tarvitaan monia auttajia. Jokainen voi olla tukemassa alkuvaiheen shokissa: Ketään ei pitäisi jättää kohtuuttomaan tilanteeseen yksin! Ammattiauttajilta toivotaan erityistä herkkyyttä huomata kriisi, johon uhrin läheinen on joutunut.

Turvallisuus ensin

Alkuvaiheen tunnekuuhu voi olla täysin hallitsematon, mutta on myös mahdollista että tunteet täysin lamaantuvat. Tieto ei heti tahdo jäädä muistiin, tarvitaan muistilappuja annetusta tiedosta. Toisen ihmisen läsnäolo ja tarvittaessa hoidollisen avun tarjoaminen ovat hyvää ensihoitoa. Varmista, että läheisellä on välitön turvaverkko ympärillään.

Kriisiapua

Kun ihminen on kokenut tällaisen järkytyksen, useimmat hyötyvät kriisiavusta, jota voi saada

- oman kunnan tai alueen kriisiryhmistä
- alueellisista kriisikeskuksista
- omasta terveyskeskuksesta
- omasta työterveyshuollosta
- seurakunnasta

Läheisen henkistä selviytymistä on mahdotonta ennakoida heti rikoksen tapahduttua. Joskus on syytä tarjota apua myös koko perhekunnalle tai yhteisölle. Kriisiavussa henkirikoksen uhrien läheisille on erityisen tärkeää jatkaa jälkiseurantaa riittävän kauan ja ohjata myöhemmässä vaiheessa myös vertaistuen piiriin. Läheinen ei aina itse jaksaa tunnistaa oman kriisinsä syvenemistä ja omaa terapiantarvettaan masennuksen ja posttraumaattisten oireiden hoitamiseksi.

Puhelintukea ja nettitukea

Kun lähiapua ei ole aina saatavilla, on hyvä muistaa netissä olevat keskustelupalstat ja valtakunnalliset päivystävät tukipuhelimet mm.

VALTAKUNNALLINEN KRIISIPUHELIN 01019 5202
KIRKON PALVELEVA PUHELIN 01019 0071
RIKOSUHRIPÄIVYSTYS 0203 16116 www.riku.fi
HUOMAN VERTAISTUKIPUHELIN 050 576 3311

Palvelu on asiakkaalle puhelinkuluja lukuun ottamatta maksutonta. Palvelu perustuu pääosin vapaaehtoisuuteen, joka on aina ammatillisesti ohjattua.

RIKUssa tunnetaan rikosprosessin ja rikoskokemuksen aiheuttamat seuraukset. RIKU tarjoaa uhreille, heidän läheisilleen ja todistajille maksutonta tukea ja neuvoja puhelimitse, verkossa sekä henkilökohtaisissa tapaamisissa. Sieltä voi saada vastauksia esim.seuraaviin kysymyksiin

- Miten vahingonkorvauksia haetaan?
- Mitä poliisikuulustelun jälkeen tapahtuu?
- Kuinka lähestymiskieltoa haetaan?
- Kuka maksaa oikeudenkäyntikulut?
- Mihin tarvitaan oikeusavustajaa?
 - ja mistä sen löytää?
- Mitä oikeudenkäynnissä tapahtuu?
- Voinko saada tukihenkilön oikeusistuntoon?
- Miten suhtautua tiedotusvälineisiin?
- Mistä saa käytännön neuvoja?
 - ja henkistä tukea?

Huomalla on jäsenille omat nettikeskustelupalstat. Mutta nettikeskustelukumppaneita voi löytää myös muista sururyhmistä, masennuksen kanssa kamppailevilta, tukinetistä jne.

Terapiaa

Traumaattisesta kriisistä on usein vaikea selvittää ilman henkilökohtaista terapeutista apua. Oman kunnan terveydenhuolto, mielenterveyspalvelut ja KELA:n kustantama kuntoutus ovat kanavia, joiden kautta on mahdollista saada apua eteenpäin selviämiseen.

Vertaistukea

Huoma on henkirikoksen uhrien läheisten oma järjestö. Lisäksi Suomen Mielenterveysseura järjestää perhekuntoutusta ja joku voi löytää oman tukikanavansa muista surujärjestöistä esim. Käpy ry:stä tai Nuorista Leskistä.

HUOMAN PALVELUT:

www.huoma.fi

Vertaistukiryhmät

Kuntoutusviikonloput

Jäsenten keskustelupalsta netissä.

Vertaistukipuhelin 050-576 3311.

ma, pe toimistoaikana tai soittopyyntö vastaajaan /tekstiviesti