

Tietoa ja avun kanavia läheisen menettäneelle

Olemme syvästi pahoillamme kohtaamastasi menetyksestä.

Työnantajanasasi haluamme auttaa ja tukea sinua parhaalla mahdollisella tavalla.

Tässä ohjeistuksessa saat lisätietoa avun ja tuen kanavista sekä tietoa mahdolliseen sairauslomaan ja työhön paluuseen liittyen.

Apua on saatavilla

Surujärjestöt ovat koonneet sivustolle <https://www.surevankohtaaminen.fi> tietoa läheisen kuolemaan liittyvistä asioista.

Myös surujärjestöjen omilta sivuilta löydät tietoa:

[Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry](#)

[KÄPY – Lapsikuolemaperheet ry](#)

[Nuoret Lesket ry](#)

[Surunauha ry – vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille](#)

Muita avun kanavia:

- Työterveydenhuolto
- Oma terveyskeskus: Lääkäri ja mahdollisuus ohjata psykiatriisiin palveluihin.
- Sairaala: Tapahtumien läpikäynti lääkäreiden ja hoitajien kanssa, sairaalapastori, sosiaalityöntekijä ja mahdollisuus ohjata psykiatriisiin palveluihin.
- Neuvola: Ohjaus neuvolapsykologille.
- Opiskelija- ja kouluterveydenhuolto: Sairausloma.
- Kriisipäivystys: Eri aluilla toimii omat sosiaali- ja kriisipäivystykset, jotka usein vastaavat 24 h vuorokaudessa. Tarvittaessa tarkistamme sinulle oikeat yhteystiedot.
- Seurakunnat: Sururyhmät, Papit ja diakoniatyöntekijät ja Perheasiain neuvottelukeskukset
- Suomen Mielenterveysseura: <https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua>
- Kela: https://www.kela.fi/kun-elamantilanne-muuttuu_laheisen-kuolema
- Hautaustoimistot: <https://www.hautajaiset.fi/ensiohje-vainajan-omaisille.html>

Sairausloma ja töihinpaluu

Mitään ei tarvitse tietää tai päättää heti, mutta kun olet valmis, voit pohtia näitä asioita itsekseesi sekä yhdessä esihenkilösi ja/tai työterveyden kanssa:

1. Mitä haluat tilanteestasi kerrottavan työpaikalla? On täysin päätettävissäsi, mitä tilanteestasi sanotaan ja kenelle.
2. Mitä apua ja tukea tunnet tarvitsevasi? Miten työnantajasi/esihenkilönäsi/työkavereinasi voimme parhaiten auttaa?
3. Kenen kanssa on luontevaa olla yhteyksissä?
4. Tarvitsetko sairauslomaa?

Tiedostamme, että suuressa surussa emme voi tehdä kovinkaan paljoa. Voit luottaa siihen, että työhön liittyvät asiat saadaan järjestettyä niin, ettei sinun tarvitse murehtia niistä.

Voit ottaa kaiken tarvitsemasi ajan. Halutessasi voit myös palata töihin heti kun siltä tuntuu.

Yleensä sairausloman tarve päätetään työterveydessä oman työterveyslääkärin tai työterveystiimin kanssa.

Sairausloman jälkeen tuemme töihin paluussa.

Töihin paluutasi voidaan tukea esimerkiksi lyhennetyllä työajalla, etätyöllä tai muokkaamalla mahdollisuuksien mukaan työtehtäviä vähemmän kuormittaviksi ennalta sovituksi ajaksi.