

Tukea sureville



Rauman seurakunta ja Kriisikeskus järjestävät vertaisryhmätoimintaa läheisensä menettäneille.

Osallistuminen ei edellytä kirkkoon kuulumista tai seurakunta-aktiivisuutta.



Sururyhmä

Läheisen kuoleman kivusta voi selvitä ajan kanssa, surua jakaen. Sururyhmä on vertaisryhmä, jonka perustuu luottamuksellisuuteen ja keskinäiseen kunnioitukseen. Ryhmään voi tulla, kun menetyksestä on kulunut noin puoli vuotta tai enemmän. Sururyhmään sitoudutaan ja se kokoontuu säännöllisesti eri teemojen ympärillä. Ryhmässä jaetaan sekä omaa että muiden ryhmäläisten surua. Kuunteleminen on osa toimintaa.

Suru ei ole staattinen tila, vaan sillä on oma polkunsä ja se muuttää muotoaan. Sururyhmä on tarkoitettu yhdeksi askeleeksi tällä polulla. Osallistuminen on maksutonta.

Tiedustelut Tuire Kakko, puhelin 044 769 1287, tuire.kakko@evl.fi

Sururyhmä 6-12-vuotiaille

Lapsi voi tulla ryhmään, kun menetyksestä on kulunut puoli vuotta tai enemmän. Ryhmä kokoontuu 3 kertaa ja siihen voi osallistua useampana vuonna, koska suru pysyy mukana, vaikka muuttaakin muotoaan.

Tiedustelut Tiina Kaukonen, puhelin 044 769 1227, tiina.kaukonen@evl.fi

Ryhmä lapsensa menettäneille

Ryhmä kokoontuu joka kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 18 - 20 Kriisikeskuksen tiloissa, Valtakatu 13. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. *Lisätietoja puhelin 02 8378 5600.*

Itsemurhan tehneen läheisten ryhmä

Ryhmä kokoontuu noin kolmen viikon välein maanantaisin klo 17.30–19 Kriisikeskuksen tiloissa, Valtakatu 13.

Lisätietoja puhelin 050 559 0013.

Pyhäinpäivänä

Vuoden aikana siunattujen seurakuntalaisten nimet luetaan Pyhän Ristin, Lapin ja Kodisjoen kirkkojen iltatilaisuuksissa. Seurakunta järjestää pyhäinpäivän aikaan muitakin hiljentymismahdollisuuksia.

Syksyllä vietetään Mielenterveysviikkoa (vk 47). Sitä edeltävänä sunnuntaina on **Kordelinin kappelissa kynttiläkirkko itsemurhan tehneen läheisille.**



LISÄTIETOA JA ILMOITTAUTUMISET

Kriisikeskus Ankkurpaikk'

Valtakatu 13, 26100 Rauma
puhelin 02 8378 5600
(paikallis-/matkapuhelumuksu)
ma, ti ja to klo 9-19
ke ja pe 9 - 17
la, su ja pyhäpäivät klo 17 - 21

Ajankohtaiset tiedot alkavista sururyhmistä seurakunnan nettisivuilta www.raumanseurakunta.net

Rauman seurakunnan päivystävä pappi,
joka päivä kello 9 - 20
puhelin 044 769 1301

VALTAKUNNALLISET AUTTAJATAHOT

Valtakunnallinen kriisipuhelinnumero 01019 5202

Valtakunnallinen kriisipuhelin tarjoaa keskusteluapua kriisiin, yllättävään tapahtumaan tai vaikeaan elämäntilanteeseen joutuneelle ja heidän läheisilleen. Soittaja voi esiintyä nimettömänä. Puhelimessa vastaavat kriisityöntekijät ja koulutetut vapaaehtoiset tukihenkilöt. **Päivystysajat:** Arkisin klo 9.00–07.00 Viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 15.00–07.00 Ylläpitäjä on Suomen Mielenterveysseura.

Palveleva puhelin 01019 0071

Päivystys joka ilta klo 18 alkaen, arkisin -01 saakka ja viikonloppuöisin -03 saakka. Operaattori veloittaa puhelusta liittymäsopimuksesi mukaisen hinnan (pvm/mpm). Palveleva puhelin 01019 0072 ruotsinkielisille. Ruotsinkielinen päivystys on joka ilta klo 20 - 24.

Palveleva chat

Keskustelut ovat kahdenkeskisiä. Yhteydenottaja näkyy päivystäjälle nimettömänä. Chat on avoinna ma-pe klo 12-20. Keskusteluikkuna on avoinna tällä sivulla silloin, kun päivystäjä on vapaana.

Palveleva netti on evankelis-luterilaisen kirkon ylläpitämä verkkoauttamispalvelu. Kirkon **valtakunnalliseen nettipappipalveluun** pääset osoitteesta www.nettipappi.fi Vastaajat ovat tehtävään koulutettuja vapaaehtoisia maallikoita. Palvelussa toimitaan nimettömästi. Palvelevan netin käyttö on maksutonta. Viestiisi vastataan parin päivän kuluessa.



KÄPY ry - lapsensa
menettäneille perheille

www.kapy.fi
puhelin 045 6524 395
lapsensa menettäneille

Surunauha

Vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille

www.surunauha.net
puhelin 040 5458 954
itsmurhan tehneen läheisille



www.nuoretlesket.fi /yhdistys puhelin
044 3006 477 nuorille leskille



PALVELEVA PUHELIN
01019 0071
evl.fi/palvelevanetti



HUOMA
Henkirikoksen uhrien läheiset ry

www.huoma.fi puhelin 050 401 2230
henkirikoksen uhrien läheisille



**RAUMAN
SEURAKUNTA**

Rauman Kriisikeskus Ankkurpaikk'
Rauman toimipaikka: Valtakatu 13, 26100 RAUMA
Puh. (02) 8378 5600



Rauman Seudun Mielenterveysseura ry

Rauman Kriisikeskus Ankkurpaikk'