



# Läheisen itsemurha muuttaa monen elämän

Opas itsemurhan tehneiden läheisille



# Läheisen itsemurha muuttaa monen elämän

## Opas itsemurhan tehneiden läheisille

*Tämän oppaan tarkoituksena on antaa lohtua ja tietoa.  
Halutessasi voit pyytää myös läheisiäsi lukemaan tämän oppaan.  
Se voi auttaa heitä ymmärtämään kokemaasi paremmin,  
mikä voi helpottaa tukena olemista.*

*Opas on luettavissa myös osoitteessa  
[surunauha.net/opas](https://surunauha.net/opas)*



JULKAISIJA JA TEKSTIT: Surunauha ry 2026

ULKOASUN TAITTO: Viivi Suihkonen, Anne-Mari Ohra-aho

TYÖRYHMÄ: Liisa Ahonen, Riika Hagman-Kiuru, Leena Korpi,  
Teppo Kupias, Jennina Lahti, Jarkko Stenroth ja Soili Teittinen.

Kiitos myös Minttu Väisänen-Juusola ja Sirpa Mynttinen.



## Oppaan sisältö

- 6 Sinulle, joka olet menettänyt läheisesi itsemurhan kautta**
- 8 Kysymyksiä ja vastauksia**
  - 8 Miksi hän teki sen?
  - 9 Olisiko minun pitänyt huomata jotain?
  - 10 Olenko ainoa, jolle on käynyt näin?
  - 10 Miten kertoa tapahtuneesta muille?
  - 11 Miten tästä eteenpäin?
- 12 Tukea ja apua**
  - 12 Heti tapahtuneen jälkeen
  - 13 Surunauhan vertaistukipuhelin ja tukihenkilöt
  - 13 Surunauhan vertaistuki netissä
  - 14 Surunauhan vertaistukiryhmät
  - 17 Surunauhan Vesova-viikonloppu
  - 17 Muita avun kanavia
  - 18 Jos sinulla on itsetuhoisia ajatuksia
  - 20 Läheisen menettäneen lapsen tukeminen
- 22 Käytännön järjestelyt kuoleman jälkeen**
  - 23 Tarvittavat asiakirjat
  - 23 Hautajaisten järjestäminen
  - 24 Perunkirjoitus
  - 24 Ilmoitukset eri toimijoille
  - 26 Mahdolliset oikeudet etuuksiin
  - 26 Lisätietoa käytännön järjestelyistä kuoleman jälkeen
  - 28 Tarkistuslista muistin tueksi
- 30 Lohtua kirjallisuudesta**



*Päätän tarrautua toivoon siitä,  
että suurin kipu helpottaa joskus.  
Ehkä silloin voin saada voimaa muistoistamme.*

## Sinulle, joka olet menettänyt läheisesi itsemurhan kautta

Läheisesi on tehnyt itsemurhan. Sinusta saattaa tuntua, että tästä on mahdotonta selviytyä. Sinun ei tarvitse kuitenkaan pelätä, suurin tuska helpottaa vähitellen. Anna itsellesi nyt aikaa ja ole itsellesi armollinen. Puhu tapahtuneesta avoimesti, se helpottaa menetyksesi käsitteilyä. Jos puhuminen tuntuu juuri nyt liian vaikealta, voit yrittää kirjoittaa ajatuksiasi ylös.

Yhtä oikeaa tapaa reagoida tai surra ei ole. Käyt ehkä läpi erilaisia vaikeita tunteita tai voit kokea tunteiden puuttuvan täysin. Epäuskon, surun ja tuskan lisäksi saatat tuntea esimerkiksi kaipausta, syyllisyyden tunteita, häpeää, pelkoa tai vihaa. Voi olla, että tunnet itsesi hyvin energiseksi ja kykenet hoitamaan läheisesi kuolemaan liittyviä asioita. Voit myös tuntea itsesi lamaantuneeksi ja kärsiä muisti- ja keskittymisvaikeuksista. Nämä kaikki ovat tavallisia reaktioita traumaattisessa kriisissä.

Läheisen itsemurhan käsittely on usein myös fyysistä. Yritä siksi pitää huolta myös fyysisestä voinnistasi. Syö ja juo säännöllisesti. Lepää ja nuku riittävästi. Yritä pitää kiinni arjen rutiineista ja sinulle mieluisista harrastuksista. Rauhoita mieltä ja kehoa ulkoilemalla. Jos esimerkiksi ruoanlaitto tuntuu raskaalta, vinkkaa läheisillesi ja ystävillesi, että he voisivat auttaa arjen askareissa. Ihmiset ovat usein neuvottomia, eivät haluttomia auttamaan. Tästä ei tarvitse selvittää yksin.

### **Pidäthän huolta itsestäsi**

- Syö ja juo säännöllisesti.
- Vältä päihteiden käyttöä ja liiallista kahvinjuontia.
- Lepää ja nuku riittävästi.
- Yritä jatkaa arjen rutiineja ja mieluisia harrastuksia.
- Rauhoita kehoa ja mieltä ulkoilemalla.
- Uskalla pyytää ja vastaanottaa apua.
- Puhu tapahtuneesta avoimesti.



## Kysymyksiä ja vastauksia

Läheisen itsemurha herättää usein paljon raskaita kysymyksiä. Näiden kysymysten pohtiminen on uuvuttavaa, eikä tyydyttäviä tai lopullisia vastauksia useinkaan ole. Seuraavaan on koottu yleisiä kysymyksiä ja vastauksia, jotka toivottavasti tuovat lohtua ja auttavat ymmärtämään lähtijää.

### Miksi hän teki sen?

Joskus itsemurhan tehnyt on jättänyt viestin, jossa hän kertoo senhetkisestä olostaan. Yhtä yleistä on, että viestiä ei ole jätetty. Viestistä riippumatta itsemurhaa ei voida selittää yhdellä yksittäisellä syyllä. Sen taustalla on aina useita elämänhistoriaan ja elämäntilanteisiin liittyviä syitä. Lisäksi yhteiskunnalliset olosuhteet, taloudellinen tilanne, itsemurhien käsittely mediassa sekä avun ja itsemurhakeinojen saatavuus ovat voineet vaikuttaa ratkaisuun. Joskus kyseessä on impulsiivinen, hetken mielijohteesta tehty teko, jonka taustalla ovat vaikuttaneet monet samanaikaiset tekijät.

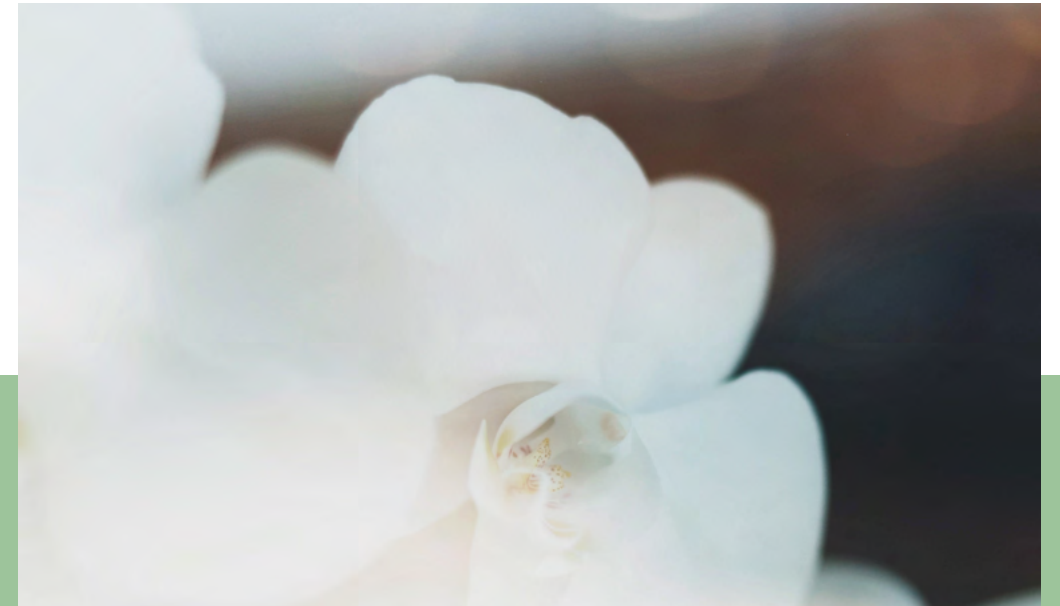
Monen kuormittavan tekijän seurauksena itsemurhakriisissä oleva ihminen tuntee psyykkistä kipua, joka sietämättömän olon lisäksi vaikeuttaa ajattelua ja ongelmanratkaisukykyä. Itsetuhoisessa tilassa oleva ihminen on kykenemätön muistamaan hyviä hetkiä tai ajattelemaan tulevista myönteisesti. Huomio on vain senhetkisessä tuskassa. Joskus myös fyysinen kipu voi osaltaan laukaista itsemurhakriisin. Usein itsemurha onkin yritys päästä pois äärimmäisen tuskaisesta tilasta. Itsemurhaa voi ajatella myös psykologisena onnettomuutena tai mielen sairauskohtauksena.

*Minua auttoi kriisityöntekijän antama tieto itsetuhoisesta mielestä: et ole pystynyt siinä tilassa ajattelemaan meitä muita.*

### Olisiko minun pitänyt huomata jotain?

Usein itsemurhan taustalla on aiempia itsemurhayrityksiä tai mielenterveyden ongelmia. Näin ei kuitenkaan aina ole. Aiemmasta itsetuhoisuudesta riippumatta läheisen itsemurha tulee silti aina yllätyksenä. Joskus läheinen on saattanut myös tarkoituksellisesti peitellä itsetuhoisuuttaan. Hän on voinut näyttää jopa tavallista hyväntuulisemmalta ennen itsemurhaa. On tavallista kokea syyllisyyden tai riittämättömyyden tunteita läheisen itsemurhan jälkeen, mutta tapahtunut ei ole sinun syytäsi. Olet toiminut senhetkisen tiedon varassa. Toisen elämästä ei ole mahdollista ottaa täyttä vastuuta, eikä läheisenkään ihmisen ajatuksia ja tunnekokemusta voi tietää tai ymmärtää täysin.

*Minua on lohduttanut ajatella, että kuolit mielen sydänkohtaukseen - yhtä todelliseen ja äkilliseen kipuun.*



## Olenko ainoa, jolle on käynyt näin?

Itsemurhia tehdään kaikenlaisissa perheissä, yhteisöissä ja yhteiskuntaluokissa. Suomessa noin 750 ihmistä päätyy itsemurhaan vuosittain, mikä tarkoittaa noin kahta itsemurhaa joka päivä. Jokainen itsemurha koskettaa keskimäärin kymmentä lähipiirissä olevaa. Perheen ja sukulaisten lisäksi ystävät, työkaverit ja muut läheiset jäävät suremaan äkillistä menetystä.

Itsemurha on yhä vielä vaiettu asia, ja siksi heti tapahtuneen jälkeen saattaa tuntua siltä, että itsemurhat eivät ole niin yleisiä, kuin ovat. Vastaavan kokeneiden tapaaminen ja heidän kanssaan puhuminen voi tuoda lohtua ja toivoa. Moni kokee tulleen ymmärretyksi saman kokeneiden seurassa. Esimerkiksi Surunauhan vertaistukiryhmissä on mahdollista puhua ja tavata muita hyväksyvässä ja lohduttavassa ilmapiirissä. Seuraavassa kappaleessa kerrotaan tarkemmin vertaistuesta ja muista tukitahoista.

## Miten kertoa tapahtuneesta muille?

Saatat miettiä, miten kertoa ihmisille läheisesi itsemurhasta. Toiset ovat kokeneet avoimuuden auttavan toipumisessa, mutta voit itse päättää, miten avoimesti haluat tapahtuneesta kertoa ja kenelle. Voit halutessasi kertoa vain läheisimmille ihmisille ja toisille vain tarvittaessa. Voit myös kertoa, miten toivot muiden sinuun suhtautuvan ja millaista apua toivot. Voit esimerkiksi sanoa, että toivot työ- tai opiskelupaikan olevan sinulle ympäristö, jossa tapahtumaa ei tarvitse käydä läpi. Suurin osa ihmisistä suhtautuu itsemurhaan järkyttävänä tapahtumana ja haluaa varmasti tukea sinua. On kuitenkin hyvä muistaa, että osa ihmisistä ei välttämättä tiedä, mitä sanoa ja välttelee siksi tapahtuneesta puhumista, ettei vain loukkaisi sinua. Joskus ihmiset saattavat myös järkyttyä niin, että sanovat jotakin tökerösti, vaikka eivät tarkoitaakaan paha.

## Miten tästä eteenpäin?

Läheisen kuolemaan liittyvä suru ei yleensä poistu kokonaan, mutta se muuttaa muotoaan. Vaikeimmat tunnemyrskyt ja suurin tuska helpottavat vähitellen. Pikkuhiljaa elämään alkaa mahtua myös iloa tuovia asioita. Omalle toipumiselle ei kuitenkaan kannata asettaa tiukkaa määräaika. Jokaisen suru on erityinen, ja sitä tulee kunnioittaa. Itselle kannattaa myös olla armollinen, vaikka pidemmänkin ajan kuluttua menetyksestä vaikeat tunteet palaisivat hetkellisesti. Suru on usein aaltoilevaa. Vaikka surussa on kyse menettämisestä, tunne- ja muistijälki ihmisestä säilyy, ja yhteyttä voi ylläpitää esimerkiksi muistelemalla tai kirjoittamalla kuolleelle. Löytämällä itselleen sopivan tavan olla yhteydessä kuolleeseen elämän keskellä, voi sisäistetty lähimmäinen muodostua jopa voimavaraksi uudessa elämäntilanteessa. Yksin ei tarvitse pärjätä, joten uskalla pyytää ja vastaanottaa apua.

*Olen etsinyt vikaa itsestäni, mutta alan vähitellen ymmärtämään, että kaikkeen ei aina löydy selkeää syytä.*



## Tukea ja apua

### Heti tapahtuneen jälkeen

Hyvinvointialueilla on velvollisuus järjestää kriisitukea äkillisissä järkyttävissä kriisitilanteissa. Oman alueesi **kriisipäivystyksen** yhteystiedot löydät hakemalla verkosta hyvinvointialueen tai kunnan nimellä ja hakusanalla ”kriisipäivystys”. Kuolinviestin tuoneet tai tapahtumapaikalle kutsutut poliisit ovat mahdollisesti kysyneet sinulta, haluatko kriisitukea kotiin. Vaikka olisit kieltäytynyt siitä kysyttäessä, sinä tai läheisesi voitte olla myös itse yhteydessä kriisipäivystykseen jälkikäteen ja pyytää sitä uudelleen. Kriisipäivystyksen työntekijät auttavat myös jatkotuen selvittämisessä. Kriisitukea antavat muun muassa kriisityöhön erikoistuneet sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaiset.

Julkisen terveydenhuollon tarjoaman avun voit selvittää Päivystysavun maksuttomasta puhelinnumerosta 116 117. Useimmissa tapauksissa myös työterveyshuolto tarjoaa tukea.

**MIELI ry:n kriisikeskukset** tarjoavat maksutonta keskusteluapua, katso kriisikeskukset: [mieli.fi/tukea-ja-apua/keskusteluapua-kriisivastaanotoilla](https://mieli.fi/tukea-ja-apua/keskusteluapua-kriisivastaanotoilla)

**MIELI ry:n valtakunnallinen kriisipuhelin** päivystää numerossa 09 2525 0111 vuorokauden ympäri vuoden jokaisena päivänä. Kriisipuhelimeen voi soittaa nimettömänä ja luottamuksellisesti.

Kriisituen ja ammattilaisten antaman tuen lisäksi moni hyötyy vertaistuesta. Seuraavaksi kerrotaan tarkemmin **Surunauhan järjestämästä vertaistuesta itsemurhan tehneiden läheisille**. Myös MIELI ry järjestää vertaistukiryhmiä itsemurhan tehneiden läheisille. Jotkin seurakunnat järjestävät sururyhmiä läheisen menettäneille, ja pappia tai diakonia on mahdollista tavata kahden kesken.

### Surunauhan vertaistukipuhelin ja tukihenkilöt

Moni on saanut apua Surunauhan vertaistukipuhelimesta. Jos haluaisit puhua saman kokeneen kanssa tai tavata vertaistukijaa kasvokkain, voit pyytää vertaistukijan yhteydenottoa täyttämällä lomakkeen osoitteessa: [surunauha.net/tukihenkilot](https://surunauha.net/tukihenkilot).



### Surunauhan vertaistuki netissä

Surunauhan Discord- alustalla ja ryhmächatteissa voit jakaa ajatuksiasi, tunteitasi ja kokemuksiasi asiasta muiden saman kokeneiden kanssa tai löytää vaikka yhden saman kokeneen, jonka kanssa viestitellä. Voit keskustella nimimerkillä vertaistuellisessa seurassa. Voit kertoa esimerkiksi siitä, mitä on tapahtunut ja milloin, mikä sinua erityisesti mietityttää tai askarruttaa, millaiset keinot ovat auttaneet sinua selviytymään surussa tai millaista elämä ja arki on nyt. Osallistu keskusteluun osoitteessa [surunauha.net/verkkotuki](https://surunauha.net/verkkotuki)



## Surunauhan vertaistukiryhmät

Surunauhalla on sekä suljettuja että avoimia vertaistukiryhmiä itsemurhan tehneiden läheisille. Avoimiin ryhmiin voi halutessaan osallistua vain kerran tai käydä vaikkapa jokaisella tapaamisella syksyllä tai keväällä. Suljettuihin ryhmiin ilmoitetaan etukäteen, ja samat henkilöt kokoontuvat jokaisella tapaamiskerralla. Ryhmänohjaajat soittavat ja keskustelevat etukäteen kaikkien suljettuun ryhmään ilmoittautuneiden kanssa. Ryhmiin osallistuminen on maksutonta.



### Miksi kannattaa osallistua vertaistukiryhmään?

Monen mielestä on ollut helpottavaa huomata, että järkyttävän kokemuksen voi jakaa. Muiden toipuminen antaa toivoa ja tukee oman menetyksen ja surun käsittelyä. Vertaistukiryhmä on paikka, jossa voi avoimesti puhua läheisen itsemurhasta ja kaikista tapahtuneeseen liittyvistä ajatuksista ja tunteista. Vastaavan kokeneet ymmärtävät toisiaan, ja muiden puheenvuoroista voi saada uusia tapoja suhtautua omaan menetykseen.

### Milloin voin osallistua ryhmään?

Tähän ei ole olemassa yhtä vastausta. Surunauhan ryhmiin voit osallistua riippumatta siitä, milloin menetyksesi on tapahtunut. Jokaisen suru on yksilöllinen ja myös suremisen tavoissa on eroja. Moni pohtii, voiko osallistua vertaistukiryhmään, kun läheisen itsemurhasta on kulunut vasta muutama viikko. Usein ihminen on alussa shokissa, jolloin voi olla liian raskasta osallistua ryhmään. Monet ovat kuitenkin saaneet tukea ryhmästä jo pian menetyksen jälkeen. Voit osallistua ryhmään, vaikka menetyksestäsi olisi kulunut jo useita vuosia.

*Puhumalla vertaisten ja ammattilaisten kanssa olen vähitellen saanut jonkinlaista rauhaa ja ymmärrystä tapahtuneeseen.*

## Kenelle ryhmä sopii?

Ryhmämuotoinen tuki sopii lähtökohtaisesti kaikille, jotka haluavat keskusteluapua ja vertaistukea läheisen itsemurhan käsittelyyn. Jos sinusta tuntuu, että et esimerkiksi juuri nyt jaksa tai ole valmis kuulemaan muiden kokemista menetyksistä, voit kokeilla esimerkiksi vertaistukipuhelintamme ja verkkotukeamme. Voit myös kysyä tukihenkilöä lähialueeltasi.

## Keitä ryhmässä käy?

Surunauhan vertaistukiryhmiin osallistuu vain itsemurhan tehneiden läheisiä. Voit osallistua ryhmään riippumatta siitä, kenet olet menettänyt. Läheinen voi olla esimerkiksi lapsi, sisarus, puoliso, vanhempi, ystävä, työkollega tai joku muu sinulle tärkeä ihminen. Osa suljetuista vertaistukiryhmistä on rajattu esimerkiksi lapsen menettäneille.



## Ketkä ohjaavat ryhmiä?

Surunauhan vertaistukiryhmiä ohjaavat koulutetut vapaaehtoiset vertaistukijat, joilla itsellään on kokemus läheisen itsemurhasta. Joissain yhteistyöryhmissä voi toisena ohjaajana olla ammattilainen kuten kriisityöntekijä tai diakoni.

## Kuinka paljon ryhmissä on osallistujia?

Ryhmissä on yleensä noin 5–10 osallistujaa. Suljettuihin ryhmiin otetaan maksimissaan 10 osallistujaa. Avoimen ryhmän tapaamiskerran osallistujamäärää ei aina tiedetä etukäteen.

## Onko ryhmissä pakko puhua?

Ryhmissä ei ole pakko puhua, voi olla myös hiljaa ja kuunnella. Toivottavaa kuitenkin on, että jokainen kertoisi omien voimavarojensa mukaan ainakin sen, kenet on menettänyt.

## Mistä ryhmissä puhutaan?

Ryhmäläiset voivat itse vaikuttaa siihen, mistä he haluavat ryhmässä puhua. Yhteistä kaikille ryhmille on se, että jokainen osallistuja voi kertoa omasta menetyksestään avoimesti. Kaikki tunteet ovat sallittuja. Suljetuissa ryhmissä voi olla tapaamiskohtaisia teemoja, kuten syyllisyyden tunteet, toipumista tukevat asiat tai läheisen muistelu.

## Voiko ryhmässä puhua luottamuksellisesti?

Ryhmiä keskeisin yhdistävä tekijä on, että toiminta ryhmissä on luottamuksellista ja ryhmäläiset sitoutuvat vaitiololupaukseen. Ryhmissä toimitaan Surunauhan ryhmäsääntöjen mukaan, joihin kuuluu esimerkiksi ryhmäläisten arvostus ja oikeus puhua tai olla puhumatta.



Eri paikkakuntien ryhmätiedot löytyvät osoitteesta [surunauha.net/vertaistuki](https://surunauha.net/vertaistuki)

## Surunauhan Vesova-viikonloppu

Surunauhan viikonloppukurssi Vesova on tarkoitettu itsemurhan tehneiden läheisille. Mukaan voi lähteä joko yksin tai yhdessä – ystävän, puolison tai vaikka koko perheen voimin. Vertaistukiviikonloppu antaa aikaa ja tilaa puhua vaikeista asioista turvallisessa ilmapiirissä vertaisten kesken. Vertaistukiviikonloppu Vesova on ollut itsemurhan tehneiden läheisten keskuudessa erittäin pidetty, lämminhenkinen ja yhteisöllinen tapahtuma. Vesova on valtakunnallinen ja siihen voi hakea asuinpaikkakunnasta riippumatta. Lisätietoja löydät osoitteesta [surunauha.net/vesova](https://surunauha.net/vesova)

## Muita avun kanavia

### Nuorille

- **Sekasin-chat** arkisin kello 9–24 ja viikonloppuisin 15–24: [sekasin247.fi](https://sekasin247.fi)
- Mannerheimin lastensuojeluliiton **Lasten ja nuorten puhelin** numerossa 116 111.
- Mannerheimin lastensuojeluliiton chat: [nuortennetti.fi](https://nuortennetti.fi)
- Paikkakunnasta riippuen koulun terveydenhoitajan, koulukuraattorin ja koulupsykologin lisäksi kohdennettua tukea voi olla tarjolla myös koulun ulkopuolella. Esimerkiksi Helsingissä **Nuorten Kriisipiste, Tyttöjen talo, Poikien talo** sekä **Ohjaamo Helsinki**.

### Opiskelijoille

Toisen asteen opiskelijoiden opiskeluterveydenhuollon järjestää oma hyvinvointialue, joiden yhteystiedot löytyvät oman hyvinvointialueen ja oppilaitoksen verkkosivuilta. Korkeakouluopiskelijat kuuluvat YTHS:n tarjoaman opiskeluterveydenhuollon piiriin, varaa aika: [yths.fi](https://yths.fi) Lisäksi opiskelijoille tukea tarjoaa Nyyti ry.

### Aikuisille

**MIELI Kriisichat:** [tukinet.net/teemat/mieli-kriisichat](https://tukinet.net/teemat/mieli-kriisichat)

**Tukinet:** [tukinet.net](https://tukinet.net)





*Se, miten kaikki päättyi, ei määrittele sitä, miten paljon meille merkitsit. Haluan muistaa sinut, en vain sitä, miten kuolit.*

## Läheisen menettäneen lapsen tukeminen

Läheisen itsemurhan kokeneen lapsen kanssa kannattaa puhua tapahtuneesta avoimesti ja rehellisesti alusta alkaen huoltajien toiveita kunnioittaen. Kuoleman merkitys on hyvä selventää esimerkiksi niin, että kuollut läheinen ei enää hengitä eikä ajattele, eikä siksi myöskään tunne mitään eikä voi murehtia. Lisäksi on hyvä kertoa, että kuollut läheinen ei enää palaa takaisin elämään, mutta elää kaikkien muistoissa. Abstrakteja ilmaisuja kuten ”nukkui pois” tulee välttää. Vasta 11–12-vuotias lapsi ymmärtää kuoleman aikuisen tavoin.

Itsemurhasta kannattaa puhua lapsen ikätason mukaisesti niin, että lapsi ymmärtää läheisen tehneen itse itselleen sellaista, että hän kuoli, ja että tällaista kuolemaa sanotaan itsemurhaksi. Tekotavasta voi kertoa yleisesti, koska lapsi voi pohtia sitä, mutta tarkkoja yksityiskohtia ei tarvitse kuvaila. Lapselle voi sanoa, että läheisellä oli niin poikkeuksellisen paha olla, että hän ei nähnyt tilanteessaan muuta keinoa pois tuskasta. On hyvä korostaa, että apua on saatavilla, ja että itsemurha on ollut läheisen oma päätös, eikä varsinkaan lapsi olisi voinut siihen vaikuttaa.

Lapselle on turvallista näyttää myös omia tunteita ja keskustella yhteisestä surusta. Surun lisäksi lapselle voi kertoa muidenkin tunteiden olevan sallittuja ja oikeita – välillä voi olla surullinen, joskus taas iloinen kuten ennenkin. Lapsen on lupa olla myös vihainen kuolleelle läheiselle tai aikuisille, jotka eivät surunsa vuoksi jaksakaan leikkiä lapsen kanssa kuten ennen. Lisäksi lapsen kanssa kannattaa viettää paljon yhteistä aikaa ja osoittaa myötätuntoa ja huolenpitoa. Turvallinen aikuinen, joka haluaa ja ottaa syliin, tuo lapselle lohtua ja turvaa. On hyvä sanoittaa toivoa siitä, että yhdessä selviämme tästä kyllä.

Tärkeää on yrittää ylläpitää turvallista arjen rytmiä unen, ulkoilun, harrastusten, koulun tai päiväkodin ja ruokailujen suhteen sekä huolehtia lapsen kaverisuhteista. Lapselle voi ohjeistaa, että kavereille voi kertoa läheisen kuolleen itsemurhaan, joita joskus tapahtuu, tai että läheinen on kuollut, tai että ei halua puhua koko asiasta.

Huoltaja voi halutessaan pyytää apua lapsen kanssa keskusteluun esimerkiksi kriisityöntekijöiltä, perheneuvolasta tai koulupsykologilta. Hyvä apuväline keskusteluun on Anne Leppäsen lastenkirja **Surupilven salaisuus – Miten kertoa lapselle itsemurhasta** (PS-kustannus, 2019), jonka ohjeista myös tämän sivun teksti on mukailtu. Kirja on lainattavissa useista kirjastoista, ja sitä voi tilata Surunauhan toimistolta: [surunauha.net/kirjallisuutta](http://surunauha.net/kirjallisuutta)

## Käytännön järjestelyt kuoleman jälkeen

Seuraavassa on lista asioista, jotka omaisten on hyvä tietää ja muistaa läheisen kuoltua. Kaikki listatut asiat eivät välttämättä koske juuri sinun tilannettasi. Tämän muistilistan lisäksi sinun kannattaa kirjoittaa ylös esimerkiksi viranomaisilta saamasi ohjeet, koska menetyksen jälkeisten ensimmäisten viikkojen aikana voi olla vaikeaa keskittyä ja muistaa asioita. Lopussa on myös mainittu muutamia verkkosivustoja, joista löydät lisäapua käytännön järjestelyihin. Halutessasi voit ottaa asioiden hoitoon mukaan jonkun auttamaan esimerkiksi asiakirjojen täyttämässä.



### Tarvittavat asiakirjat

Itsemurhaa epäiltäessä poliisi tulee aina paikalle ja vainajalle tehdään oikeuslääketieteellinen kuolemansyyn selvittäminen. Selvitykseen ei erikseen tarvita omaisten lupaa. Oikeuslääketieteelliseen kuolemansyyn selvittämiseen sisältyvät poliisin suorittama tutkinta, lääkärin suorittama ruumiin ulkotarkastus ja tarvittaessa oikeuslääketieteellinen ruumiinavaus. Kuolemansyyn selvittämisen valmistuttua lääkäri kirjoittaa kuolintodistuksen ja hautausluvan. Kuolintodistuksen valmistumiseen voi kulua jopa kuukausia, mutta sitä ei tarvita viranomaisten kanssa asiointia varten. Perunkirjoitusta ja mahdollisesti esimerkiksi pankkia varten tarvittavat sukuselvityksen vainajasta. Tilaa sukuselvitys mahdollisimman pian, sillä sen toimituksessa kestää viikkoja. Jos kuolinpesän osakkaat eivät käy ilmi vainajan sukuselvityksestä, heistä pitää tilata elossaolotodistukset perunkirjoitusta varten.

### Hautajaisten järjestäminen

Hautajaisten järjestelyn voi aloittaa jo ennen hautausluvan saamista, mutta hautauspäivää ei voi sopia ennen kuin on saanut hautausluvan. Hautajaisjärjestelyt voi hoitaa itse tai ostaa ne palveluna osittain tai kokonaan hautaustoimistolta. Hautaustoimiston voi valita vapaasti, myös riippumatta siitä, mitä hautausurakoitsijaa poliisi on käyttänyt kuljetuksissaan. Kuolleella henkilöllä voi joskus olla oikeus hautausavustukseen hänen viimeisimmän työsuhteensa tai ammattiliiton jäsenyyden kautta. Jos vainaja on ollut varaton, voi hautauskuluihin hakea avustusta hyvinvointialueelta. Mahdollinen hautausavustus kattaa yleensä välttämättömimmät hautauskulut.

Ensin on hyvä selvittää, oliko vainajalla hautaustestamenttia tai oliko hän muuten ilmaissut toiveitaan hautajaisten suhteen. Jos vainaja kuului johonkin kirkkoon tai uskontokuntaan, hautajaisjärjestelyistä on sovittava heidän kanssa. Myös tuhkahautausta varten on valittava arkku, koska Suomessa krematoriot eivät vastaanota vainajia ilman arkkuja. Arkku suo

vainajalle intimizeettisuojan. Säilytä kuitit kaikista hautajaisjärjestelyistä perunkirjoitusta ja mahdollista perinnönjakoa varten.

## Perunkirjoitus

Vainajan omaisuutta ja velkoja nimitetään kuolinpesäksi. Perunkirjoituksessa laaditaan perukirja, jossa selvitetään kuolinpesän varat ja velat, perilliset ja mahdolliset testamentinsaajat perinnönjakoa ja perintöverotusta varten. Perunkirjoitus on järjestettävä kolmen kuukauden kuluessa kuolemasta, ja se on tehtävä myös, vaikka vainajalta ei olisi jäänyt omaisuutta. Eryteisesti silloin, kun vainajalla on velkaa tai mittava omaisuus, perunkirjoituksessa on hyvä kääntyä asiantuntijan puoleen. Tietyissä tilanteissa perunkirjoituksen toimittamisaikaan voi hakea myös pidennystä.

Esimerkiksi pankit, lakitoimistot ja oikeusaputoimistot laativat perukirjoja. Perunkirjoituksen voi antaa myös hautaustoimiston tehtäväksi. Kopio perukirjasta on lähetettävä verottajalle kuukauden kuluessa perunkirjoitus-tilaisuudesta. Jos perunkirjoitusta ei tehdä ajoissa, siitä voi joutua maksamaan myöhästymismaksua tai veronkorotusta.

## Ilmoitukset eri toimijoille

Kuoleman todennut lääkäri ilmoittaa kuolemasta välittömästi väestötietojärjestelmään. Tiedon tallentuminen saattaa kestää 1–2 viikkoa. Esimerkiksi viranomaiset, pankit ja vakuutusyhtiöt näkevät tiedon väestötietojärjestelmästä. Asioiden hoitaminen on kuitenkin usein helpompaa, jos kuolemasta ilmoittaa itse. Vaikkapa Kelaan on hyvä ilmoittaa asiasta, jotta Kela ei ehdi maksaa ylimääräisiä eläkettä tai muita tukia.

Omaisten on ilmoitettava kuolemasta vainajan mahdolliselle vuokranantajalle. Jos läheisellä on ollut yritystoimintaa, kuolinpesän osakkaiden on tehtävä tarvittavat muutos- ja lopettamisilmoitukset kaupparekisteriin. Lisäksi kuolemasta on hyvä ilmoittaa myös työnantajalle, taloyhtiöön, oppilaitokseen, puhelin- ja tietoliikenneyritykseen, sähkö- ja vesilaitokseen sekä postiin. Ilmoita pankkiin kuolinpesän hoitaja, jolla on oikeus

hoitaa kuolinpesän asioita. Luottokortit on hyvä kuolettaa, jotta esimerkiksi kuukausimaksuiset palvelut lakkaavat. Vainajan posti on hyvä kääntää läheisen osoitteeseen, jotta mahdolliset asiakassuhteet, kuten lehtitilaukset sekä sähkö- ja vesisopimukset, tai yhdistysten jäsenyydet voi selvittää. Vainaja saattaa myös saada laskuja tai vastaavia sähköpostiinsa, joten mahdollinen pääsy sähköpostiin kannattaa myös selvittää. Jos vainajalla oli erikseen apteekista tilattavia lääkkeitä, ne kannattaa perua turhien kulujen välttämiseksi. Vainajan sosiaalisen median tilit on hyvä joko sulkea tai vaihtaa muistosivuiksi. Tämä on mahdollista, vaikka ei tietäisi tilien salasanoja. Kullakin palvelulla on omat ohjeensa tähän. Myöhemmin on hyvä hoitaa kanta-asiakaskorttien kuolettaminen.

*Löydän hitaasti tapoja kunnioittaa muistoasi ilman, että eksyn tuskaan.*

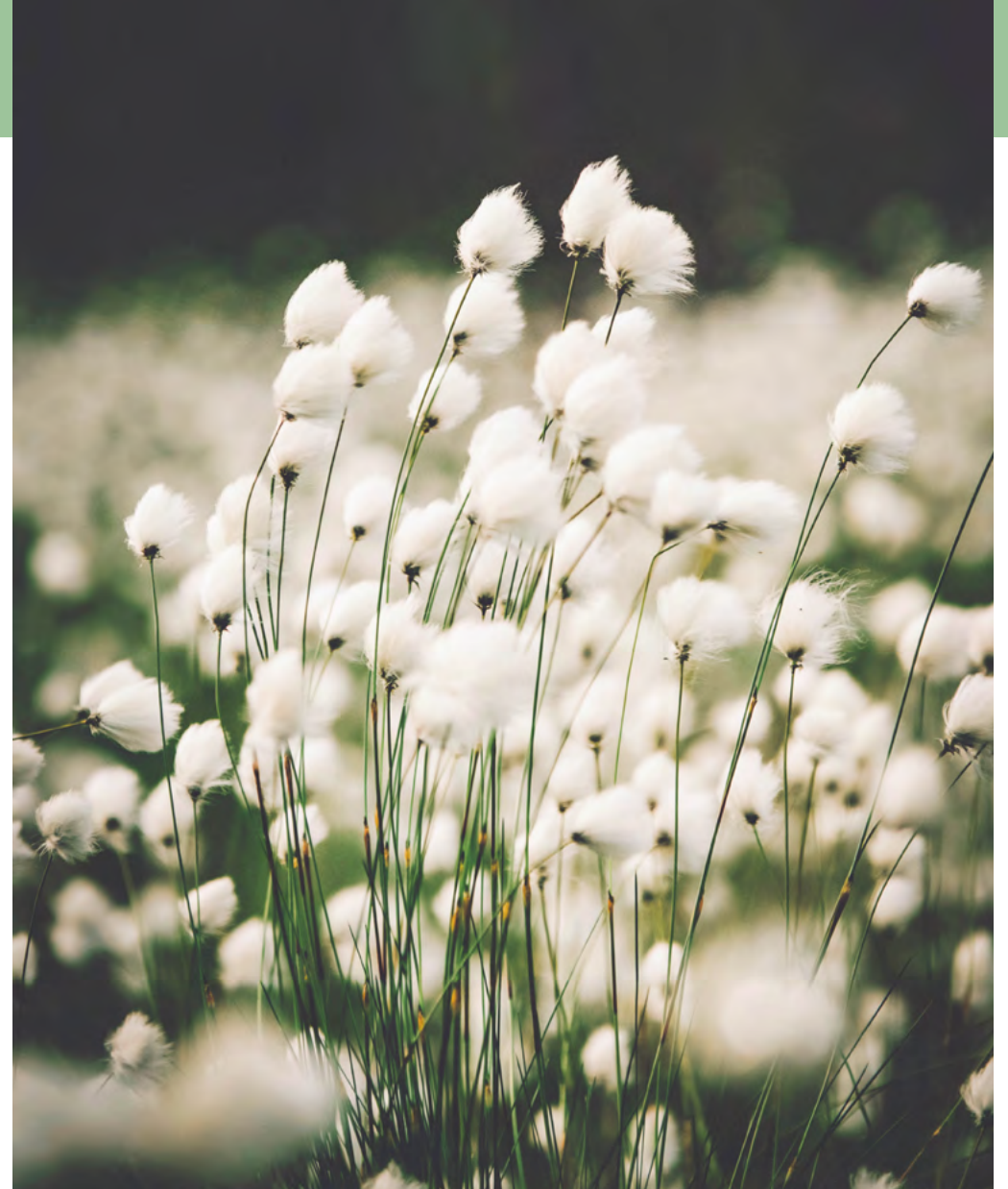


## Mahdolliset oikeudet etuuksiin

Sinulla saattaa olla oikeus perhe-eläkkeeseen. Perhe-eläke jakautuu leskeneläkkeeseen ja lapseneläkkeeseen. Tarkemmat tiedot löytyvät Kelan verkkosivuilta. Leski ja lapset voiva myös olla oikeutettuja korvaukseen vainajan työpaikan ryhmähenkivakuutuksen kautta. Sinulla saattaa olla myös oikeus hakea esimerkiksi sairauspäivärahaa, hautausavustusta tai vakuutuskorvausta. Surevan kohtaaminen -verkkosivuilla on nähtävissä tarkempi tietopaketti erilaisista taloudellisen tuen kanavista.

## Lisätietoa käytännön järjestelyistä kuoleman jälkeen

- Digi- ja väestöviraston ohje läheisen kuolemaan liittyviin asioihin: [suomi.fi/oppaat/laheisen-kuolema](https://suomi.fi/oppaat/laheisen-kuolema)
- Hautaustoimistojen liiton ensiohje vainajan omaisille: [hautajaiset.fi/ohjeita-hautajaisiin/ensiohje-vainajan-omaisille](https://hautajaiset.fi/ohjeita-hautajaisiin/ensiohje-vainajan-omaisille)
- Kelan muistilista läheisen kuolemaan liittyvistä asioista: [kela.fi/muistin-tueksi](https://kela.fi/muistin-tueksi)
- Kelan ohje perhe-eläkkeiden hakemisesta: [kela.fi/omaisen-kuolema](https://kela.fi/omaisen-kuolema)
- Tapaturmavakuutuskeskuksen ohje ryhmähenkivakuutuksen hakemiseen: [tvk.fi/trhv](https://tvk.fi/trhv)
- Järjestöjen sosiaaliturvaopas: [sosiaaliturvaopas.fi](https://sosiaaliturvaopas.fi)
- Surevan kohtaaminen -hankkeen tietopaketti taloudellisen tuen kanavista: [surevankohtaaminen.fi/taloudellinen-tuki](https://surevankohtaaminen.fi/taloudellinen-tuki)
- Verohallinnon ohje perunkirjoitukseen: [vero.fi/henkiloasiakkaat/omaisuus/perinto/perunkirjoitus\\_ja\\_perukirj](https://vero.fi/henkiloasiakkaat/omaisuus/perinto/perunkirjoitus_ja_perukirj)
- Nuoret Lesket ry:n leskille suunnattu leskiopas puolisonsa menettäneille: [nuoretlesket.fi/wp-content/uploads/Nuoretlesket\\_leskiopas\\_NETTI-1.pdf](https://nuoretlesket.fi/wp-content/uploads/Nuoretlesket_leskiopas_NETTI-1.pdf)
- Käpy Lapsikuolemaperheet ry:n sosiaaliturvaopas lapsensa menettäneille: [kapy.fi/materiaalipankki/sosiaaliturvaopas](https://kapy.fi/materiaalipankki/sosiaaliturvaopas)



## Tarkistuslista muistin tueksi

Voit kirjata tähän ylös, mitkä läheisesi kuolemaan liittyvät järjestelyt olet jo tehnyt helpottaaksesi muistamista. Tyhjille riveille voit kirjoittaa muita muistettavia asioita.

- sukuselvityksen tilaaminen  
\_\_\_\_\_
- vainajan jääkaapin ja pakastimen tyhjentäminen ja roskien vieni  
\_\_\_\_\_
- ilmoitus Kelaan  
\_\_\_\_\_
- ilmoitus pankkiin  
\_\_\_\_\_
- ilmoitus vakuutusyhtiöön  
\_\_\_\_\_
- ilmoitus taloyhtiön isännöitsijälle ja vuokranantajalle  
\_\_\_\_\_
- ilmoitus työnantajalle  
\_\_\_\_\_
- ilmoitus postiin ja postin kääntäminen  
\_\_\_\_\_
- puhelin- ja nettiliittymän irtisanominen  
\_\_\_\_\_

*Moni asia muuttui, kun kuolit, mutta ehkä ei kaikki.  
Palanen vanhaakin on jäljellä, sekä yhteiset muistomme.*

- sähkö-, vesi- ja jätehuoltosopimusten irtisanominen  
\_\_\_\_\_
- järjestöjen, liittojen ja yhdistyksien jäsenyyksien irtisanominen  
\_\_\_\_\_
- luottokorttien kuolettaminen  
\_\_\_\_\_
- hautajaisten järjestäminen  
\_\_\_\_\_
- haudausluvan saaminen  
\_\_\_\_\_
- kuolintodistuksen saaminen  
\_\_\_\_\_
- perunkirjoituksen laatiminen  
\_\_\_\_\_
- sosiaalisen median tilien sulkeminen  
\_\_\_\_\_



### Lohtua kirjallisuudesta

Löydät surua ja menetystä  
käsittelevien teosten kirjalistan  
[surut.fi/kirjallisuutta](https://surut.fi/kirjallisuutta)

**TUKEA JA TIETOA VERKOSSA**

[surunauha.net](https://surunauha.net)



 SURUNAUHA<sup>ry</sup>