



# *Helsingin seurakuntien sururyhmiä syyskaudella 2023*

Läheisen ihmisen kuolema järkyttää ja koskettaa. Jokainen meistä suree omalla tavallaan ja oman aikansa.

Toipuminen surusta on kuoleman todellisuuden hyväksymistä, siihen sopeutumista, että kaipaus kuuluu nyt omaan elämään. Rakas ihminen ei unohdu. Hän on läsnä sydämessä ja mielessä.



Sururyhmä on vertaisryhmä, jossa saa jakaa ajatuksia ja tunteita läheisen kuolemaan ja suruun liittyen sekä yhdessä etsiä voimavaroja surun matkalla. Ryhmässä voi luottamuksellisesti keskustella ja kysyä vaikeitakin kysymyksiä. Saat vertaistukea toisilta samassa tilanteessa olevilta.

Suosittellemme, että menetyksestä on ryhmän alkaessa kulunut jo muutama kuukausi.

Ryhmät ovat maksuttomia ja kaikille avoimia asuinpaikasta ja seurakuntaan kuulumisesta riippumatta.

## **Kallion seurakunta**

Sururyhmä Kallion kirkolla, Itäinen Papinkatu 2, torstaisin alkaen 12.10. klo 18. Ryhmää ohjaavat diakoni Nina Klemmt ja pastori Pauliina Lindfors. Ryhmään ilmoittaudutaan etukäteen Pauliinalle, [pauliina.lindfors@evl.fi](mailto:pauliina.lindfors@evl.fi).

## Kannelmäen seurakunta

Sururyhmä torstaisin 23.11.–4.1.2024 klo 17.30–19.30 osoitteessa Klaneettitie 6-8 A, 4.krs. Vertaistukiryhmässä yhdessä keskustellen sanoitetaan omia kokemuksia surun eri puolista. Tarkoitus on katsoa varovasti myös kohti tulevaisuutta. Ryhmässä on tilaa myös hengellisille kysymyksille, mutta pääpaino on surun yleisinhimillisissä puolissa. Ohjaajina toimivat pastori Konsta Korhonen sekä kokemusasiantuntija Leila Laitinen. Tiedustelut ja ilmoittautumiset pe 17.11 mennessä: [konsta.korhonen@evl.fi](mailto:konsta.korhonen@evl.fi) tai p. 050 3801 345.

## Lauttasaaren seurakunta

Avoin sururyhmä, johon ei tarvitse ilmoittautua ennalta. Ryhmää vetävät pastori Marko Heusala ja diakoni Taina Viherkari. Kokoonnumme kuusi kertaa keskiviikkoisin kerran kuukaudessa 8.11.–17.4.2024 klo 17.30–19 Lauttasaaren kirkolla (B-rappu, 2.kerros).

## Länsi-Helsingin seurakuntien yhteinen sururyhmä

Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa **Huopalahden kirkolla**, Vespertie 12, tiistaisin klo 17.30–19 alkaen 7.11. Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Mia Salmio p. 050 404 7132 tai [mia.salmio@evl.fi](mailto:mia.salmio@evl.fi). Ryhmän järjestävät yhteistyössä Munkkiniemen, Haagan, Kannelmäen ja Pitäjänmäen seurakunnat.

## Malmin seurakunta

**Sururyhmä alkaen to 21.9. klo 18 Viikin kirkolla**, Agronominkatu 5. Ryhmää ohjaavat pastorit Sofia Tuomenvirta ja Kirsi Ojansuu-Kaunisto. Tiedustelut ja ilmoittautumiset: [sofia.tuomenvirta@evl.fi](mailto:sofia.tuomenvirta@evl.fi) tai p. 050 5704 821.

**Sururyhmä alkaen to 18.1.2024 klo 18–19.30 Malmin Varustamolla**, Pekanraitti 16. Ilmoittaudu 7.11.–15.12.: [anna.korhonen@evl.fi](mailto:anna.korhonen@evl.fi) tai p. 050 3443 558. Kokoonnumme 18.1., 1.2., 15.2., 29.2., 14.3. ja 21.3. sekä kerran myöhemmin kevään aikana. Ohjaajina sairaalapastori ja psykoterapeutti Marko Mattila sekä diakoniatyöntekijä Anna Korhonen.

## Mikaelin seurakunta

Sururyhmä puolison tai muun läheisen elämäntoverinsa hiljakkoin menettäneille alkaa 5.10. klo 15 Mikaelinkirkolla Kontulassa kokoontuen viitenä torstaina. Jos ryhmä kiinnostaa, jätä siitä 15.9. mennessä lyhyesti tieto nimesi ja puhelinnumerosi kera sähköpostitse osoitteeseen [eva-lisa.lindstrom@evl.fi](mailto:eva-lisa.lindstrom@evl.fi) niin sinuun otetaan syyskuun lopulla yhteyttä.

## **Paavalin seurakunta**

Sururyhmä keskiviikkoisin 20.9.–1.11. klo 18.45–20 Paavalinkirkon alasalissa, Sammatintie 5. Ryhmää vetävät pastori Elina Koivisto ja diakoniatyöntekijä Nina Liikala. Ilmoittautumiset ja lisätiedot: [elina.koivisto@evl.fi](mailto:elina.koivisto@evl.fi), p. 050 322 1738.

## **Petrus församling**

Vägen vidare är en fem gångers sorgkurs för alla som förlorat någon, nyligen eller för lång tid sedan. En livskamrat, en förälder, en vän, ett barn. Fem onsdagar, kl. 14.30–16.30, 20.9, 27.9, 11.10, 25.10, 8.11. Anmälan till diakonissa Tua Sandell, [tua.sandell@evl.fi](mailto:tua.sandell@evl.fi).

## **Roihuvuoren seurakunta**

Sururyhmä keskiviikkoisin 11.10.–10.1.2024 klo 18–19.30 Laajasalon kirkolla, Reposalmentie 13. Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Essi Lyytinen p. 050 415 2103, [essi.lyytinen@evl.fi](mailto:essi.lyytinen@evl.fi).

## **Töölön seurakunta**

Sururyhmä kokoontuu Tempeliaukion kirkon seurakuntasalissa, Tempelikatku 16 A, viitenä perjantaina 6.10.–3.11. klo 13–15. Ryhmää ohjaavat diakoniatyöntekijä Maija Åker ja pastori Santeri Kaleva. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Maija Åker p. 09 2340 6370.

## **Vuosaaren seurakunta**

Sururyhmä kokoontuu Vuosaaren kirkolla, Satamasaarentie 8, keskiviikkoisin klo 17.30–19 alkaen 27.9., yhteensä kuusi kertaa. Viimeinen kokoontuminen 4.12. (huom! ma) Ilmoittautuminen ryhmän ohjaajille 15.9. mennessä: Pia Nordlund p. 09 2340 6542, [pia.nordlund@evl.fi](mailto:pia.nordlund@evl.fi), tai Johanna Joronen p. 09 2340 6522, [johanna.joronen@evl.fi](mailto:johanna.joronen@evl.fi). Ilmoittautuneisiin otetaan yhteyttä ennen ryhmän alkua.

## **Sururyhmä kirjallisuusterapeuttisin menetelmin**

tiistaisin 7.11.–12.12. klo 18–20.30 Paavalinkirkolla, Sammatintie 5. Ryhmässä käsitellään surua kirjallisuusterapeuttisin menetelmin: luetaan valmiita tekstejä ja kirjoitetaan itse. Ei vaadi aiempaa kirjoittamiskokemusta. Tiedustelut, ilmoittautuminen ja puhelinhaastattelut: ryhmän ohjaaja, pastori, kirjallisuusterapiaohjaaja Tuula Paasivirta, p. 040 556 9079 tai [ext-tuula.paasivirta@evl.fi](mailto:ext-tuula.paasivirta@evl.fi).

## Sururyhmä läheisensä päihteisiin menettäneille

Ryhmä kokoontuu alkaen to 19.10. klo 17–19 Tapulin seurakuntakodilla, Maatullinkuja 4. Seuraavat kokoontumiset 2.11., 16.11., 23.11., 7.12. ja 14.12. Vertaisryhmä antaa mahdollisuuden muistella omaa läheistään saman elämänvaiheen kokeneiden kanssa. Ryhmissä usein on koettu todeksi sanonta: jaettu suru on kevyempi kantaa. Ohjaajina toimivat pastori Markus Kopperoinen ja diakoniatyöntekijä Niina Karhu. Kysele rohkeasti, olisiko tämä ryhmä sinun tapasi surra: markus.kopperoinen@evl.fi, p. 050 380 3569.

## Sururyhmä lemmikkinsä menettäneille

Ryhmä alkaen to 9.11. klo 18 Viikin kirkolla, Agronominkatu 5. Tiedustelut ja ilmoittautumiset: pastori Sofia Tuomenvirta p. 050 570 4821, [sofia.tuomenvirta@evl.fi](mailto:sofia.tuomenvirta@evl.fi)



## SURU ON TÄÄLLÄ - yleisöluento ja iltatee

ti 7.11. klo 18–20.15 Viikin kirkossa, Agronominkatu 5.

Luennon pitää surututkija Mari Pulkkinen, joka on kuolemansurun kysymyksiin perehtynyt filosofian tohtori, kouluttaja ja tietokirjailija. Marin intohimona on olla luomassa uudenlaista, inhimillistä surukäsitystä. Koulutuksissaan hän ammentaa myös omista menetyskokemuksistaan surevana äitinä ja tyttärenä. Luennon päätteeksi mahdollista esittää omia kysymyksiä.

**Lisätietoja oman alueesi seurakunnasta, Kirkko ja kaupunki -lehdestä sekä nettisivuilta [helsinginseurakunnat.fi/apuajatukea/surussa](http://helsinginseurakunnat.fi/apuajatukea/surussa).**



**KIRKKO HELSINGISSÄ**  
KYRKAN I HELSINGFORS