

Helsingin seurakuntien sururyhmiä syyskaudella 2026

Seurakuntien sururyhmät on tarkoitettu sinulle, jonka läheinen on kuollut. Ne tarjoavat turvallisen paikan käsitellä menetystä ja surua yhdessä muiden saman kokeneiden kanssa. Ryhmä kulkea rinnallasi surun matkalla ja tarjoaa tilan, jossa voit löytää toivoa ja voimaa.

Ryhmässä on mahdollisuus jakaa tunteita, muistoja ja ajatuksia, mutta puhuminen ei ole pakollista – läsnä voi olla myös hiljaa.

Suosittelemme, että läheisen kuolemasta on ryhmän alkaessa kulunut jo muutama kuukausi.

Ryhmät ovat maksuttomia ja kaikille avoimia asuinpaikasta ja seurakuntaan kuulumisesta riippumatta. Huom. Mikäli oman alueesi seurakunnan ryhmä on jo täynnä, voit tiedustella muiden ryhmien tilannetta.



Kannelmäen seurakunta

Klanulla, Klaneettitie 6-8 A, 4. krs

torstaisin klo 18–19.30 seuraavasti: 15.10., 29.10., 12.11., 26.11. ja 10.12.

Ryhmää ohjaavat pastori Nina Rajamäki ja diakoni Heidi Metsälä. Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Nina Rajamäki, p. 050 3801 260, nina.rajamaki@evl.fi.

Lauttasaaren seurakunta

Lauttasaaren kirkolla, Myllykallionrinne 1, B-rappu, 2. krs

Avoin sururyhmä keskiviikkoisin klo 17.30–19 seuraavasti: 18.11. ja 16.12.2026 sekä 20.1., 17.2. ja 17.3.2027. Ei ennakkoilmoittautumista. Mukana pappi Marko Heusala ja diakoni Taina Viherkari.

Malmin seurakunta

Malmin Varustamolla, Pekanraitti 16

tiistaisin klo 17.30–19 alkaen 8.9. RYHMÄ ON TÄYNNÄ.

Malmin kirkolla, Kirkonkulmassa, Kunnantie 1

torstaisin klo 12–13.30 seuraavasti: 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 29.10. ja 5.10.

Lisäksi yksi tapaaminen myöhemmin yhdessä sovittuna ajankohtana.

Ilmoittautuneiden kanssa keskustellaan puhelimitse etukäteen. Tilaa on 8 osallistujalle. Tiedustelut ja ilmoittautumiset 21.9. mennessä: saana.kivela@evl.fi tai p. 050 562 9965.

Mikaelin seurakunta

Kontulassa Mikaelinkirkolla, Emännänpolku 1

tiistaisin klo 15, viisi kertaa alkaen 29.9., minkä jälkeen sovitaan mahdollisesta jatkotapaamisesta syksyllä. RYHMÄ ON TÄYNNÄ

Paavalin seurakunta

Paavalinkirkon neuvottelutilassa, Sammatintie 5

joka toinen perjantai klo 13–14.30, viisi kertaa ajalla 11.9.–6.11. Tiedustelut ja ilmoittautumiset ryhmän vetäjälle: elina.koivisto@evl.fi, p.050 322 1738.

Roihuvuoren seurakunta

Laajasalon kirkolla, Reposalmentie 13

kuusi kertaa torstaisin klo 17.30–19 seuraavasti: 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11. ja 17.12. Ryhmää ohjaavat pastorit Marko Luukkanen ja Essi Lyytinen. Tiedustelut ja ilmoittautumiset: essi.lyytinen@evl.fi, p. 050 415 2103.

Töölön seurakunta

Temppeliaukion kirkon takkahuoneessa, Tempelikatu 16 B

torstaisin klo 13–15, viisi kertaa ajalla 1.10.–29.10. Ohjaajina diakoniapappi Santeri Kaleva ja diakoni Pasi Rautiainen. Tiedustelut ja ilmoittautumiset: pasi.rautiainen@evl.fi, p. 050 911 1279.

Vuosaaren seurakunta

Vuosaaren kirkolla, Satamasaarentie 7

keskiviikkoisin klo 17.30–19 seuraavasti: 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11. ja 2.12. sekä yksi jatkotapaaminen, joka sovitaan ryhmän kanssa. RYHMÄ ON TÄYNNÄ

Sururyhmä päihteisiin kuolleiden läheisille

Paavalinkirkon Varustamolla, Sammatintie 5, käynti Kuusamonkadulta

tiistaisin klo 17–18.30 seuraavasti: 13.10., 20.10., 27.10., 3.11. ja 10.11. Keskusteluja muiden vastaavassa elämäntilanteessa olevien kanssa, minkä lisäksi käytämme taidepainotteisia menetelmiä. Mitään etukäteistaitoja ei tarvita. Ryhmä on maksuton. Ohjaajina pastori ja ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti Satu Helo sekä diakoni Virpi Heinonen. Ilmoittautumiset 30.9. mennessä: satu.helo@evl.fi, p. 050 401 8118. Sovitaan etukäteen haastattelu-aika, jossa kuulet lisää ryhmästä ja voit kertoa omasta tilanteestasi.

Sururyhmä heille, jotka surevat lemmikkieläimensä kuolemaa

Lemmikkisururyhmästä kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä Malmin seurakunnan pastori Sofia Tuomenvirtaan p. 050 570 4821, sofia.tuomenvirta@evl.fi.

Päivä surulle – Elämän rajalla -tapahtuma 19.9. klo 12-16 Mikaelinkirkolla, Emännänpolku 1

Päivä tarjoaa mahdollisuuden surun käsittelyyn musiikkiteatterin, työpajojen ja äänirentoutuksen avulla.

Ohjelmassa

- **Elämän rajalla -musiikkiteatteriesitys:** Millainen merkitys musiikilla on kuolevan ihmisen elämässä? Sairaalamuusikko Anna Brummerin kokemuksiin ja kohtaamisiin perustuvassa esityksessä kysytään, mitä elämän ja kuoleman rajalla oleva ihminen tarvitsee.
- **Keittolounas** (vapaaehtoinen maksu)
- **Työpajat:** Voit syventyä musiikkiteatteriesityksen teemaan Helena Rytin ohjauksessa tai osallistua keholliseen liiketyöpajaan Tiina Koivulinnun kanssa.
- **Elävän veden maljat :** Päivä päättyy kanttori Katri Vanhamäen ohjaamaan äänimaljarentoutukseen.

Sydämellisesti tervetuloa! Tilaisuus on maksuton eikä ennakkoilmoittautumista tarvita.



Lisätietoja oman alueesi seurakunnasta, Kirkko ja kaupunki -lehdestä sekä nettisivuilta helsinginseurakunnat.fi/apuajatukea/surussa.

28.8.2026

Sururyhmiä Helsingissä, katso myös: mieli.fi; surunauha.net; kapy.fi.