



MEMÒRIA 2023

**ASSOCIACIÓ
TRAMUNTANA
DESPRÉS DEL SUÏCIDI**

Núm. de Registre Generalitat de Catalunya 72815



INDEX

- 1. L'Associació**
- 2. La Junta**
- 3. Els Socis**
- 4. El Voluntariat**
- 5. L'Espai**
- 6. Mètode de Treball**
- 7. Relació d'activitats anuals**
- 8. Objectius**
- 9. Col·laboradors**
- 10. Contacte**





L'ASSOCIACIÓ

TRAMUNTANA després del suïcidi, neix arran de la necessitat de sensibilitzar i conscienciar a la societat d'una mort silenciada, d'un procés de dol ocult que alhora s'uneix una falta de recursos específics pel seu tractament.

Un **supervivent** és qualsevol persona que es veu afectada de forma negativa i significativa per la mort per suïcidi d'una altre persona. Per tant, no importa la seva relació amb el suïcida i això dona cabuda a l'associació tant a familiars com amistats, etc.

La nostra associació està formada per supervivents que han viscut la pèrdua d'una persona estimada per suïcidi i el seu objectiu serà ajudar a altres persones a superar i elaborar aquest procés dolorós.

1. MISSIÓ

La seva finalitat es generar un espai per a l'acompanyament i el suport en el dol dels supervivents a la mort per suïcidi.

Vol generar un espai de confiança i diàleg que contribueixi a un canvi social en la forma de parlar del suïcidi i de les seves terribles conseqüències.

2. VISIÓ

En concret **TDS** ha d'orientar els seus serveis en un procés de millora continua cap l'excel·lència que pugui satisfer les necessitats individuals i socials del col·lectiu que representa: els supervivents a la mort per suïcidi. També tenim l'esperança de contribuir en fer visible aquest fet i poder-ne parlar obertament sense els estigmes que l'envolten.



Contribuir a compartir el coneixement i l'experiència, a fi de transformar i formar una nova percepció i compressió social cap a la mort per suïcidi i el seu procés de dol.

Volem contribuir a trencar el silenci que l'envolta, que els sistemes de prevenció millorin i que les administracions dediquin més esforços i recursos a l'atenció dels supervivents que han de superar tots sols un procés dolorós i traumàtic.

3. VALORS

El procés de dol per suïcidi es únic i individual i cal abordar-lo des del respecte. El suport a aquest procés es basarà en la confiança plena i la responsabilitat, ja que comportarà un canvi irremeiable a la persona en la seva vida.

Volem oferir la nostra pròpia experiència basada en la solidaritat al servei d'altres supervivents, cuidadors i qualsevol que vulgui i necessiti comprendre millor la mort per suïcidi i el seu dol.

La Associació és regeix per la transparència en la nostra gestió i la independència a qualsevol ideologia, organització política o afiliació religiosa.



LA JUNTA

President:

Jordi Costa Puigmal

Secretaria:

Carmen Ortega Paradedada

Tresorera:

Eva Costa Puigmal

Vocal:

Josep M^o Galan Bohorquez

La actual Junta Directiva de TDS SUICIDIO va ser ratificada en els seus càrrecs a 3 d'abril de 2023.

Psicòlogues voluntàries col.laboradores

Psicòloga i supervivent: Aroha Cortes Peres

Psicòloga: Mireia Tomás Sánchez



ELS SOCIS: L'any 2023 hem assolit ser 9 socis.

EL VOLUNTARIAT

Hem començat a construir una xarxa de voluntaris que ens donen suport a diferents tasques, bàsicament en l'organització d'esdeveniments. Volem augmentar aquest equip de voluntaris per a les necessitats creixents de l'associació.

L'ESPAI

Tramuntana Després del Suïcidi no disposa seu social pròpia. Aquest any 2023 s'ha consolidat l'ús en cessió d'espai al carrer Poeta Marquina N° 2 de Figueres. En aquest espai amb hores concertades es fan les Trobades d'Acollida amb els supervivents que volen venir a l'Associació i les reunions mensuals. Agraïm a tot l'equip de l'Espai, la seva disposició i suport a la nostra tasca.



TDS, té com a objectiu principal crear un espai on els supervivents puguin compartir sentiments tant difícils d'elaborar com són la culpa, la vergonya i l'estigma social. Aquest espai de suport emocional està conduït per un professional que acompanyarà i guiarà en aquest procés per tal que la persona pugui expressar els seus sentiments lliurement sense que es minimitzin o es jutgi la seva intensitat.



El mètode d'atenció als supervivents es divideix en dos modalitats de treball:

TDS, té com a objectiu principal crear un espai on els supervivents puguin compartir sentiments tant difícils d'elaborar com són la culpa, la vergonya i l'estigma social. Aquest espai de suport emocional està conduït per un professional que acompanyarà i guiarà en aquest procés per tal que la persona pugui expressar els seus sentiments lliurement sense que es minimitzin o es jutgi la seva intensitat.

ACOLLIDES INDIVIDUALS

Les persones supervivents podran contactar amb l'associació per tal d'informar-se com funciona, com el podem ajudar i això es farà a través d'una acollida individual, o sigui, una trobada que es farà entre la psicòloga voluntària i un membre de l'Associació que porti temps en el procés de dol. Aquest any 2023 hem realitzat 5 acollides individuals, de les quals 3 persones participen en el grup a dia d'avui.





GRUPS DE SUPORT

Els grups de suport estan formats per persones que han viscut la mateixa pèrdua. Aquestes es reuneixen regularment per compartir i intercanviar experiències. Els grups de suport els dinamitza una psicòloga especialitzada en processos de dol de forma voluntària. La seva finalitat és reduir el patiment, treballar els diferents aspectes del procés de dol i proporcionar recursos per adaptar-se als diferents canvis i reptes.

Des del mes de setembre del 2023 fem una reunió mensual els dissabtes per la tarda. La intenció seria poder arribar a realitzar dues reunions mensuals de grup de suport.



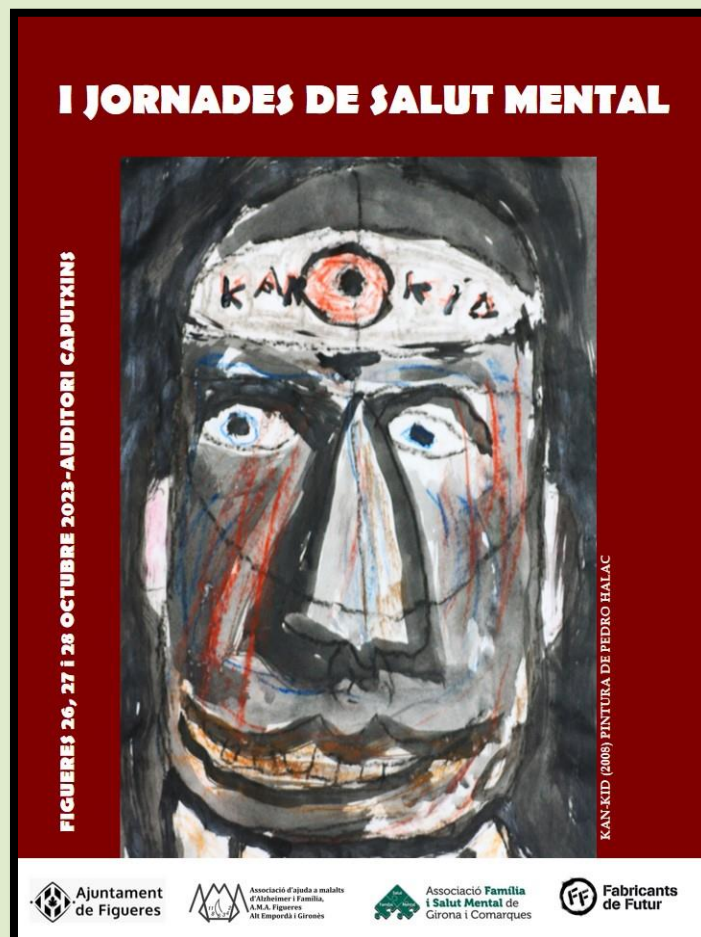


RELACIÓ D'ACTIVITATS ANUAL 2023

ACTIVITAT 1.- Reunió amb Associació Família i Salut Mental. El dia 23 d'octubre de 2023, ens coneixem entre nosaltres i establim llaços de cooperació entre les dues associacions.

També vam treballar amb l'Associació Salut i Família per tal de formar part de la Guia d'Associacions de Salut Mental de la província de Girona.

ACTIVITAT 2.- Assistim a les 1ers Jornades de Salut Mental a Figueres, 26 - 27 i 28 d'octubre 2023. Va ser una Jornada molt interessant i molt productiva per la nostra associació que és va donar a conèixer dins de diferents associacions que participaven.





ACTIVITAT 3.- Presentació de l'Associació TDS_SUICIDIO a Radio Vilafant, el 16 de novembre de 2023. Moltes gràcies Radio Vilafant per l'entrevista, per tractar-nos tant bé i per ajudar-nos a difondre el missatge de la problemàtica de suïcidi.



ACTIVITAT 4.- Dia del supervivent 18 de novembre de 2023.

Les associacions APSAS (Associació per la Prevenció del Suïcidi i atenció al Supervivent) i DSMA (Mans Amigues - Dol per Suïcidi) es van tornar a reunir per organitzar una jornada relacionada amb les diferents etapes del dol per suïcidi.

L'objectiu d'aquesta jornada va ser fomentar un espai de seguretat i confiança per tal de poder posar paraules al propi procés de dol, compartir experiències entre els supervivents i sentir-nos acompanyats. TDS_SUICIDIO va estar present en aquesta reunió.

El camí del dol

DIA DEL SUPERVIVENT A LA PÈRDUA PER SUÏCIDI 2023

DATA I HORA

DISSABTE 18 DE NOVEMBRE
11.00 - 14.00H

LOCALITZACIÓ

SALA D'ACTES CASAL PERE
QUART

Carrer Rambla, 69. Sabadell

PROGRAMA:

- 11:00H** PRESENTACIÓ
- 11:15H** DINÀMICA GRUPAL (LES ETAPES DEL DOL)
- 12.30H** GRUPS D'AJUDA MÚTUA
- 13.45H** VISUALITZACIÓ
- 14.00H** CLOENDA

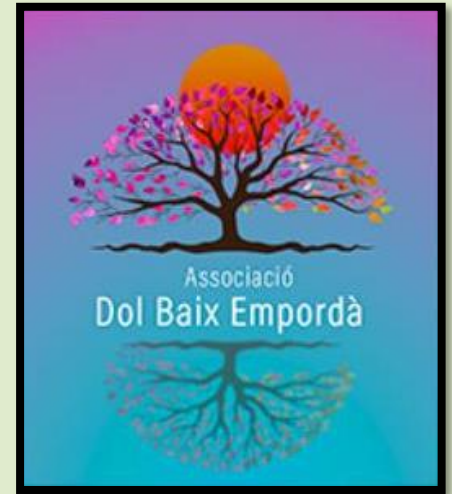
ACTE GRATUÏT

ORGANITZA





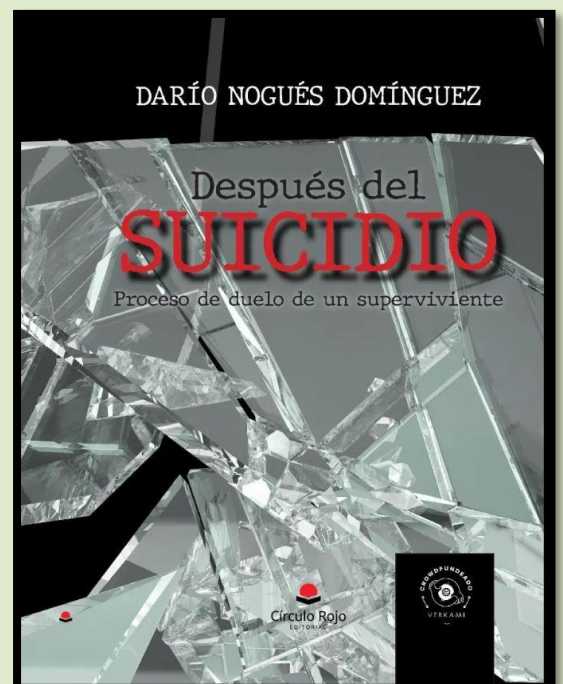
ACTIVITAT 5.- El 25 de novembre vam realitzar una reunió de treball i col·laboració amb l'Associació Dol Baix Empordà al municipi de Palamós.



ACTIVITAT 6.- El dia 13 de desembre 2023 vam realitzar una trobada en el Consell Comarcal de l'Alt Empordà on vam realitzar diverses activitats:

A: **PRESENTACIÓ DEL LLIBRE :** Después del Suicidio. Proceso de duelo de un superviviente és un llibre autobiogràfic que explica les conseqüències de la mort per suïcidi.

A càrrec de l'autor Dario Nogués Domínguez, terapeuta especialitzat en dol i dol per suïcidi. President d'APSAS, Associació per a la Prevenció del **Suïcidi i l'Atenció al Supervivent.**





B: Presentació Associació Tramuntana Després Del Suïcidi i APSAS – Associació per la Prevenció del Suïcidi i l'Atenció al Supervivent al Consell de Comarcal de L'Empordà.



C: Reunió de treball i col·laboració amb el Consell Comarcal de Empordà, Figueres. Han participat els següents administracions:

- Salut Mental de l'Alt Empordà
- CAS de l'Alt Empordà
- Mossos d'Esquadra Unitat de Relacions amb la Comunitat
- CAP de Perelada
- CAP de Figueres
- Serveis socials de Figueres
- Serveis Socials de Consell Comarcal



OBJECTIUS 2024

- Primer consolidar l'associació, ja que som una associació molt jove.
- Continuar donant el suport als supervivents de la província de Girona podent pagar a la psicòloga que porti els grups
- Realitzar les 1^a Jornades de sobre el suïcidi al territori.
- Continuar col·laborant amb les diferents administracions per poder crear una xarxa de col·laboració mútua
- Participar a la creació d'una xarxa d'associacions de salut mental a les comarques gironines
- Continuar amb la col·laboració amb Salut i Família de Girona i associar-nos a la federació de voluntaris de Catalunya i SMT Salut mental de Catalunya
- Participar a la creació d'una xarxa d'associacions de supervivents del suïcidi en el territori català.



Amb El Suport Dels

COLLABORADORS



CONTACTE

ASSOCIACIÓ TRAMUNTANA DESPRÉS DEL SUÏCIDI

-  671 83 81 11
-  tds suicidio
-  tds_suicidio
-  tds suicidio
-  tdssuicidio.com
-  tramuntanads@gmail.com