

S.FUENTES. FIGUERES

■ L'«Associació Tramuntana-Després del suïcidi» es crea el 2023 en l'àmbit de tot Girona, amb la finalitat de generar un espai per a l'acompanyament i el suport dels supervivents que han viscut la pèrdua per suïcidi d'un ésser estimat.

Quin és el punt de partida de l'associació?

L'abril de 2021, el meu pare es va suïcidar i, arran de la seva mort violenta, em vaig sentir completament desorientat. Vaig buscar ajuda d'una psicòloga, però em vaig adonar que faltava alguna cosa. El suïcidi és encara un tema estigmatitzat i tabú del qual no es parla, i la informació és difícil de trobar. Després de buscar per Internet, vaig descobrir associacions d'ajuda per a supervivents del suïcidi. Vaig començar a rebre teràpia a Mataró, però un dia, en tornar cap a Figueres, em vaig adonar que no hi havia cap grup d'ajuda en tota la província de Girona. No podia ser que hagués de recórrer 200 quilòmetres cada dimarts per trobar suport. Així que vaig decidir crear un grup a Figueres i, des de setembre de l'any passat, estem organitzant sessions de suport mutu.

En què consisteixen aquests grups, com es treballen?

Com a associació, volem crear un espai on els supervivents puguin compartir els seus sentiments i l'expressió del dolor. Hem organitzat un entorn de suport emocional on actualment participen unes vuit persones, i aquest espai és dirigit per una professional que acompanya i guia els participants en aquest procés. Ens reunim un dissabte al mes al carrer Poeta Marquina, 2, i l'objectiu és obrir un grup entre setmana, si continuem funcionant i arribem a 12 persones. Quan algú ens contacta, oferim una acollida, la presència de la psicòloga i la meua pròpia, i recomanem que la persona busqui ajuda al CAP, a Salut Mental o a un psicòleg extern perquè pugui ser valorada abans d'entrar al grup. L'objectiu és assegurar que ningú se senti sol després del suïcidi d'un ésser estimat, ja que parlar amb amics pot no ser suficient. Moltes vegades, es viu una sensació de buit, soledat, culpa, vergonya i ràbia, i és important processar aquests sentiments.

Quins primers passos heu fet com a associació?

Hem dut a terme diverses accions per establir col·laboracions i recursos. Ens hem reunit amb el Consell Comarcal i amb totes les entitats pertinents. A finals de l'any passat, vam establir connexions amb l'Hospital, el CAP, Salut Mental de Figueres i estem col·laborant amb els Mossos d'Esquadra de Barcelona, ja que ells són els responsables de comunicar la notícia del suïcidi als familiars. També estan interessats a rebre formació en aquest àmbit. L'objectiu és crear una xarxa sòlida de suport. La nostra entitat és sense ànim de lucre, tot el treball és voluntari i ara comen-

Jordi Costa

President Associació Tramuntana-Després del suïcidi. L'associació treballa des de 2023 en l'àmbit de les comarques gironines donant suport emocional a les persones que han viscut la mort per suïcidi d'un ésser estimat. Organitza grups d'ajuda per acompanyar els supervivents i incideix en la prevenció per reduir el nombre de casos.

«La persona supervivent cal que processi amb ajuda la buidor i soledat»

► «Només el sol fet de parlar del suïcidi ja ajuda a fer prevenció»



Jordi Costa és el president de l'associació d'atenció al supervivent.

EDUARD MARTÍ

cem a disposar de recursos econòmics. Des de l'associació, estem organitzant les primeres jornades a la comarca de Girona.

Quins projectes teniu a curt termini?

El nostre objectiu és continuar difonent la nostra tasca a totes les entitats per tal que puguin derivar-nos persones, establir col·laboracions i rebre retroalimentació mútua. Estem treballant per accedir a la Federació Catalana de Salut Mental i el 16 de març realitzarem una presentació en línia de la nostra entitat. A més, volem desenvolupar un pla de voluntariat per unir-nos a la Federació Catalana de Voluntariat, amb l'objectiu de participar en activitats com curses amb finalitats benèfiques. També ens proposem impulsar una xarxa d'associacions de salut mental per facilitar l'accés dels individus als recursos que ofereix cada entitat. En l'àmbit comarcal, estem treballant per establir connexions amb la Federació Espanyola de Suïcidi per fer-nos socis d'aquestes entitats, ja que això reportaria beneficis per a tot-

hom.

Pel que fa a la prevenció del suïcidi, quina tasca feu?

Estem en converses amb caps de salut mental i referents en salut i benestar per explorar possibles formes de col·laboració. Nosaltres intervinem després que s'hagi produït un suïcidi, però ens hem adonat que parlar obertament sobre aquest tema ja és una forma de prevenció. Estem desenvolupant un projecte per treballar amb persones en risc de suïcidi, especialment amb adolescents i joves, ja que en aquest grup d'edat, de 14 a 29 anys, es registren més casos. Tenim la intenció d'oferir xerrades als instituts. Anteriorment, aquesta problemàtica afectava principalment persones de més edat, però ara s'ha observat una disminució de l'edat dels afectats. A més, estem incorporant una altra psicòloga al nostre projecte.

Una feina important per visibilitzar el suïcidi.

Sí, per exemple, als grups de suport emocional estàs amb persones que viuen la mateixa situació que tu,

però encara no les coneixes i de vegades pot costar expressar els sentiments. Jo, des del primer dia que vaig trucar a la feina, ja vaig dir: «Avui no vinc a treballar, el meu pare s'ha suïcidat». En canvi, hi ha molta gent que tarda molt a dir la paraula «suïcidi». Diu «va decidir marxar», «va marxar de manera violenta»... És una manera d'expressar-ho sense reconèixer el que t'ha passat perquè fer servir la paraula «suïcidi» fa mal. La idea és que el suïcidi provoca tant malestar interior que algunes persones no poden aguantar-ho i veuen l'única solució en alliberar-se d'aquest dolor.

Les estadístiques revelen un gravíssim problema.

Cada dia, mor una persona en el món cada 40 segons, la qual cosa suma al voltant de 800.000 persones a l'any, més que les xifres de morts per guerres i homicidis combinades. En l'àmbit espanyol, en 2022 es van produir 4.097 suïcidis, sent 3 de cada 4 homes i 1 de cada 4 dones. A Catalunya, es van registrar 808 suïcidis en 2022, la qual cosa equival a uns 50 al mes i al voltant de 10 suïcidis mensuals a la província de Girona. A l'Alt Empordà, segons dades oficials, van morir 28 persones en 2022, és a dir, aproximadament 2,5 al mes, però aquest tema no es tractava obertament fins fa poc.

Com a associació, què demaneu?

És necessària la implementació de polítiques i programes de prevenció per part de l'Estat, incidint en la població adolescent i anciana proporcionant-los pautes. També és crucial parlar de la mort: naixem, vivim i morim, però és un tema del qual s'evita parlar. Abans no es parlava de sexe, violència de gènere o abusos sexuals, i ara sí. El nombre de suïcidis supera el d'accidents de trànsit, perquè s'han dut a terme campanyes sobre aquest tema, igual que amb les addicions. Abans s'ocultaven, però ara hi ha centres que ofereixen recursos i la policia imparteix xerrades. Avui hi ha una consciència més elevada sobre el suïcidi i es parla més obertament sobre aquest tema, i això és una cosa que hem de continuar fent. Encara que continuaran existint casos, és possible reduir-los. Nosaltres estem aportant el nostre granet de sorra. El suïcidi només pot ser previngut o plorat.

«Encara hi ha gent que li costa pronunciar la paraula suïcidi o reconèixer el que ha passat, perquè fa mal»



AVENTURA GASTRONÒMICA

embarca't en un viatge de sabors

Corriols de les Bruixes, 11 - FIGUERES

972 50 30 50

上海餐廳
SHANG HAI
Restaurant Xinès