ASSOCIACIÓ TRAMUNTANA DESPRÉS DEL SUÏCIDI

GUIA PER SUPERVIVENTS D'UN SUÏCIDI

ASSOCIACIÓ
TRAMUNTANA
DESPRÉS DEL SUÏCIDI

2025

Amb el suport:

CONSELL COMARCAL
DE L'ALT EMPORDÀ
Benestar Social

Ajuntament de
Figueres

Ajuntament
d'Avinyonet
de Puigventós

SalutMental
Catalunya
Federació

VOLUNTARIES.cat

© TDS 2025.

Índex de continguts

1. Benvinguda i missatge de suport
2. Primers moments: *Què passa i què necessites saber*
3. Tràmits imprescindibles: "*Checklist" pràctic*
4. El paper de l'associació: *Què podem fer per tu*
5. Recursos emocionals: *Cuidar-te en el dol*
6. Menors supervivents: *Com protegir-los i acompanyar-los*
7. Telèfons d'ajuda i serveis útils
8. Missatge final i compromís de l'associació
9. Espai per anotar gestions i contactes
10. Notes lliures
11. Recursos

1.Benvinguda i missatge de suport

El suïcidi d'un ésser estimat és una de les experiències més difícils i desconcertants que es poden viure. És normal que ara mateix et sentis confús, desbordat/da, enfadat/da o aclaparat/da per la tristesa i els tràmits.

Totes les emocions que puguis sentir són legítimes. El dol per suïcidi sovint arriba carregat de preguntes, dubtes i una sensació de soledat profunda.

Des de l'Associació Tramuntana Després del Suïcidi volem que sàpigues, abans de res, que no estàs sol/a. Moltes persones han passat per situacions semblants i han trobat maneres d'avançar al seu ritme i a la seva manera.

Aquesta guia està pensada per acompanyar-te. Aquí hi trobaràs, informació pràctica, consells per cuidar-te i recursos per demanar ajuda. Però sobretot, una invitació a donar-te permís per viure el dol com necessitis, sense presses ni autoexigències.

Pots avançar al teu ritme, saltar als capítols que necessitis i tornar-hi tantes vegades com calgui. Si en algun moment et sents perdut/da o sense força, recorda que demanar ajuda és un acte de responsabilitat i de cura cap a tu mateix/a.

2. Primers moments: Què passa i què necessites saber

Quadre exprés (per si només pots llegir això ara mateix):

- No estàs sol/a.
- Prioritza el suport emocional: busca algú de confiança, no t'obliguis a estar sol/a.
- Fes només el que sigui imprescindible ara mateix (demanar ajuda, esperar la informació de les autoritats).
- Donat permís per aturar-te, respirar i assimilar. La resta pot esperar.

Què passarà a nivell institucional?

Intervenció policial i judicial

Les autoritats (Mossos d'Esquadra/policia judicial) actuen automàticament:

- Es tracta com a "mort no natural" i s'activa una investigació judicial.
- El lloc es considera "escena del succés".
- El cos no es pot moure fins que el jutge ho autoritzi (pot trigar hores).
- Si tens dubtes, demana informació clara. Tens dret a saber què passarà.

Autòpsia forense

En la majoria de casos es fa una autòpsia. El cos és traslladat a l'Institut de Medicina Legal i pot trigar entre 24 i 72 hores per portar-lo a la funerària. És obligatori per llei. No implica culpa ni sospita de ningú.

Tràmits immediats amb la funerària

Mentre el cos es troba a l'Institut de Medicina Legal, pots iniciar els preparatius amb una funerària de confiança. Caldrà:

- Decidir si es farà vetlla o no.
- Escollir taüt, flors, espai i horari del comiat.
- Informar si hi ha assegurança o mútua que cobreixi les despeses.
- Fer constar si hi ha voluntats anticipades o desig exprés de la persona.

Aquestes decisions sovint es prenen amb el suport de la família. Si et costa, pots delegar o demanar ajuda a una persona propera.

Què pots fer tu aquests primers moments?

- Busca suport emocional. No cal fer-ho tot sol/a.
- Informa a la resta de la família o amics només quan et sentis preparat/da.
- Cuida't: menja, hidrata't, descansa quan puguis.

- No prenguis decisions importants ràpidament, si no és imprescindible.
- Pots delegar gestions. No has de fer tràmits si no pots.
- Demanar ajuda és un dret, no una debilitat.
- Ara, el més important ets tu. Atura't, respira i demana ajuda.

Recursos immediats

- 061 (Salut Respon): suport psicològic urgent.

3. Tràmits imprescindibles: "Checklist" pràctic

Aquests són els tràmits més habituals que hauràs de fer. No tots són urgents ni obligatoris en el mateix moment. Algunes gestions poden esperar i es poden fer amb suport.

Documentació bàsica que necessitaràs

- Certificat literal de defunció
- DNI del difunt i del familiar o representant
- Llibre de família (si escau)
- Testament (si n'hi ha)
- Certificat d'últimes voluntats
- Informació bancària i pòlisses

Tràmits imprescindibles:

Tràmit	Qui l'ha de fer?	On es fa?	Documents habituals
Certificat literal de defunció	Funerària	Registre Civil	La funerària ho gestiona.
Inscripció al registre civil	Funerària / família	Registre Civil	La funerària ho gestiona.
Comunicació a l'empresa	Família	Empresa	Certificat literal de defunció
Comunicació a entitats bancàries	Família	Bancs	Certificat literal de defunció, DNI
Tràmits amb assegurances	Família	Companyia asseguradora	Pòlissa, certificat literal de defunció, DNI
Sol·licitud de pensió o ajuts disponibles	Família	INSS, Mútua o serveis socials	Llibre de família, certificat literal de defunció, DNI, formularis
Canvi de titularitat d'habitatge i subministraments	Família	Ajuntament / notaria / companyies de llum, aigua, gas, etc.	Escriptures, certificat literal de defunció, DNI, rebuts

Canvi o baixa de vehicles	Família	Direcció General de Trànsit (DGT)	Permís de circulació, DNI, certificat literal de defunció.
Baixa o canvi de titular en companyies de telefonia, subscripcions i serveis digitals	Família	Portals en línia / atenció al client	DNI, certificat literal de defunció, rebuts o referència del servei
Donar-se de baixa d'associacions, permisos, serveis diversos	Família	Webs, entitats, clubs o ajuntaments	Certificat literal de defunció, instància de baixa, DNI
Declaració d'hereus / testament	Família / notaria	Notaria	DNI, certificat literal de defunció, certificat últimes voluntats

Recorda: no has de fer-ho tot sol/a ni tot de cop. Pots fer servir l'apartat final de la guia per anotar què ja has fet i què et queda pendent.

4. El paper de l'associació: Què podem fer per tu

Des de l'Associació Tramuntana Després del Suïcidi oferim espais d'acollida, escolta i orientació emocional i pràctica. No som una institució ni una consulta clínica. Som persones que també hem perdut algú per suïcidi i hem decidit acompanyar altres persones en aquest camí.

Què t'oferim:

- Acollida individual presencial o per videotrucada.
- Grup de suport mensual presencial, moderat per psicòloga supervivent.
- Informació sobre recursos públics i gratuïts (psicòlegs, serveis socials...).
- Derivació a professionals especialitzats (psicòlegs, juristes, treballadors socials...).
- Documents i guies com aquesta.

Què no podem fer:

- Acompanyar tràmits legals o administratius de manera presencial.
- Donar suport terapèutic individual continuat (recomanem buscar psicòleg de confiança).
- Fer d'intermediaris amb serveis socials, sanitaris o judicials, tot i que sí que et podem orientar.

Recorda que pots contactar-nos sense compromís a través del correu: tramuntanads@gmail.com o visitar tdssuicidio.com

5. Recursos emocionals: Cuidar-te en el dol

El dol per suïcidi és un dels més difícils i complexos. No només hi ha tristesa: pot haver-hi culpa, ràbia, incomprensió, silenci o fins i tot sensació d'estigma.

És important que sàpigues que:

- No hi ha una manera "correcta" de fer el dol.
- Cada persona el viu al seu ritme i a la seva manera.
- El teu malestar és legítim i mereix espai per ser escoltat.

Com cuidar-te emocionalment:

- Donat permís per sentir, plorar o estar desbordat/da.
- Evita jutjar-te: no ets responsable del que ha passat.
- Busca persones de confiança amb qui parlar.
- Si pots, escriu el que sents.
- El suport psicològic pot ser molt útil.
- Passeja, descansa... fes tot el que creguis que t'anirà bé.

Recursos disponibles

- **Centre d'Atenció Primària (CAP)**: el teu metge pot derivar-te al psicòleg. Poder t'ha de prescriure medicació.
- **Centres de Salut Mental (CSMA / CSMIJ)**: atenció psicològica pública especialitzada.
- **Serveis Socials Consell Comarcal Alt Empordâ**: Atenció psicològica**.**
- **Associacions de supervivents**: espais de suport grupal o individual.
- **Línia 024**: telèfon d'atenció emocional 24h gratuït.

"Recorda que cuidar-te no és un luxe. És una necessitat."

6. Menors supervivents: com protegir-los i acompanyar-los

Quan un infant o adolescent perd algú proper per suïcidi, necessita acompanyament sensible i segur. Encara que no ho expressin amb paraules, viuen el dol i capten el que passa. En cada edat el concepte de la mort s'entén diferent i cada menor té una sensibilitat diferent, acompanya i ves al seu ritma.

Què necessiten els infants i adolescents

- Que els diguem la veritat d'una manera clara, adaptada a la seva edat.
- Que se sentin estimats, escoltats i protegits.
- Que no els deixem sols emocionalment.

Recomanacions per parlar amb ells

- Evita les mentides (“ha marxat”, “ha estat un accident”) si poden entendre més. Depenent de l’edat de cada menor. Si hi ha germans no són iguals.
- Explica amb paraules senzilles que la persona s’ha mort. Respon les seves preguntes amb honestedat i calma. Pots dir “no ho sé” si cal.
- Respecta el seu ritme: hi ha infants que volen parlar-ne molt i d’altres no.

Recursos útils

- Parla amb el seu/seva pediatra per conèixer les seves necessitats i el seu moment evolutiu.
- Psicòlegs infantils o serveis del CSMIJ (Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil).
- Mestres o tutors de confiança: informar-los pot ajudar a detectar canvis i veure la seva evolució.
- Contes o llibres sobre el dol adaptats a la seva edat.
- Associacions que ofereixen acompanyament per a menors.

Recorda: un infant que rep suport des del principi pot elaborar millor el dol i sentir-se menys sol. El més important no és tenir totes les respostes, sinó ser-hi amb amor i veritat.

El que més necessiten és el suport de la seva família i entorn socioeducatiu.

7. Telèfons d'ajuda i serveis útils

En moments de crisi o necessitat, saber on trucar pot marcar la diferència. A continuació trobaràs telèfons i recursos útils que poden ajudar-te a tu o a la teva família. Pots contactar-hi directament, no cal cap derivació prèvia.

Telèfons d'ajuda immediata

Servei	Telèfon	Descripció
Emergències (mèdiques i policials)	112	Telèfon general d'emergències a tot Europa.
Salut Respon	061	Atenció sanitària 24h. Derivació a suport psicològic urgent si cal.
Línia Estatal de Prevenció Suïcidi	024	Atenció emocional gratuïta i confidencial, també per a supervivents.

Serveis públics d'atenció psicològica

- **Centre d'Atenció Primària (CAP)**
- **"Punt de partida per accedir a suport psicològic públic**. El teu metge/ssa de capçalera pot fer una derivació.

- **Centres de Salut Mental d'Adults (CSMA)**
  Per a majors de 18 anys. Suport psicològic i psiquiàtric públic.
- **Centres de Salut Mental Infantil i Juvenil (CSMIJ)**
  Per a infants i adolescents. Cal derivació prèvia del pediatre o del CAP.
- **Serveis Socials Consell Comarcal Alt Empordâ**:
  Atenció psicològica**.**

Recursos associatius a Catalunya

- **Associació Tramuntana – Després del Suïcidi**
  tramuntanads@gmail.com 671 838 111
- **DSAS – Després del Suïcidi**
  despresdelsuicidi.org 662 545 199
- **APSAS – Associació per a la Prevenció del Suïcidi i l'Atenció al Supervivent**
  apsas.org 699 861 164
- **ACPS – Associació Catalana per a la Prevenció del Suïcidi**
  acps.cat 623 30 04 55
- **Mans Amigues – Dol per suïcidi**
  dsmansamigues.org 722 188 404
- **Servei de Suport al Dol de Ponent**
- Info@suportaldol.org 639 610 603

Altres recursos útils en línia

- **Canal Salut – Prevenció Suïcidi**
  Informació oficial de la Generalitat.
  canalsalut.gencat.cat/suicidi
- **Guia de dol a l'escola (Departament d'Educació)**
  mort-i-dol-a-lescola.pdfi

8. Missatge final i compromís de l'associació

No hi ha cap camí fàcil quan es perd algú per suïcidi, però sí que hi pot haver camins compartits. Aquesta guia té la voluntat d'estar al teu costat.

Recorda: no ets culpable, no estàs sol/a i no tens l'obligació d'estar bé de seguida. El teu ritme és vàlid. El teu dolor és legítim. La teva vida continua, i mereix ser cuidada.

Des de Tramuntana volem seguir caminant amb tu, tant com ho necessitis, de la manera que puguis. Sigui parlant, escoltant, caminant, escrivint o compartint silenci.

T'abracem amb respecte i esperança.

Associació Tramuntana Després del Suïcidi

9. Espai per anotar gestions i contactes

A continuació et deixem un espai perquè puguis anotar els passos que facis, persones amb qui parlis o coses pendents. Pots fer-ho servir com a llibreta personal de seguiment.

Gestions realitzades:

Data	Gestió o tràmit	Contacte Telèfon	Observacions

Recursos

A on puc acudir?

024 LLAMA A LA VIDA
LÍNEA DE ATENCIÓN A LA CONDUCTA SUICIDA

112 emergències

Generalitat de Catalunya

061

APSAS Associació per a la Prevenció del Suïcidi i l'Atenció al Supervivent

699 861 164

ACPS
ASSOCIACIÓ CATALANA PER LA PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI

623 30 04 55

MANS AMIGUES
DOL PER SUÏCIDI

722 188 404

DSAS

662 545 199

Servei de suport al dol de Ponent

639 610 603

Avís de propietat intel·lectual i autoria – TDS

Aquesta guia ha estat elaborada per **TDS (Associació Tramuntana Després del Suïcidi)** dins del seu programa de **Postvenció Comunitària** R**ural** de suport a persones afectades per la mort per suïcidi.

Es tracta d'una **obra original i independent**, creada i editada per TDS amb finalitats socials, formatives i de sensibilització. No forma part de cap projecte de recerca o col·laboració externa, i la seva autoria pertany íntegrament a TDS.

Queda prohibit el seu ús, reproducció, adaptació o difusió total o parcial sense autorització expressa i per escrit de TDS.

En cas d'utilitzar fragments o citar-ne continguts, caldrà fer constar de manera visible la font: **TDS - Associació Tramuntana Després del Suïcidi (Avinyonet de Puigventós, Catalunya).**

© TDS 2025..

Registre de la Propietat Intel·lectual de Catalunya:

(Registre REGAGE25e00083796700 – 25/09/2025)

Dipòsit Legal: DL GI 1624-2025

Creative Commons BY-NC-ND ·
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca

ASSOCIACIÓ
TRAMUNTANA
DESPRÉS DEL SUÏCIDI