

**ASSOCIACIÓ TRAMUNTANA DESPRÉS DEL SUÏCIDI**

## **GUIA PER SUPERVIVENTS D'UN 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

## 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 (demandar 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/polícia 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. | Escripcions, 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](mailto:tramuntanads@gmail.com) o visitar [tdssuicidio.com](http://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 Empordà:** 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<br>(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 Empordà:**  
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](http://canalsalut.gencat.cat/suicidi)

- **Guia de dol a l'escola (Departament d'Educació)**

[mort-i-dol-a-lescola.pdf](#)

## **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?



**Generalitat  
de Catalunya**

**061**



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

**699 861 164**



**623 30 04 55**



**MANS AMIGUES**  
DOL PER SUÏCIDI

**722 188 404**



**662 545 199**



**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 Rural** 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. Tots els drets reservats.

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/de>

