



Grup de suport de TDS: com funciona

A TDS oferim grup de suport per a persones que han viscut una pèrdua per Suïcidi. Són espais segurs, respectuosos i confidencials, pensats per acompanyar el dol i reduir la sensació de solitud.

1. Primer pas: acollida individual

Abans d'incorporar-te al grup, fem una acollida individual amb la psicòloga de TDS (*també supervivent*) i una persona de l'equip de l'associació.

Aquesta acollida serveix per:

- **escoltar-te** i entendre en quin moment et trobes
- **orientar-te** i respondre dubtes
- **valorar** si el grup de suport és el millor espai per a tu ara mateix

2. Grup de suport

Després de l'acollida, et convidem a participar al grup de suport.

- **Periodicitat:** cada tercer dissabte de mes
- **Format:** grupal, amb dinamització i normes de cura
- **Confidencialitat:** el que es comparteix al grup, queda al grup
- **Participació:** pots venir i valorar si t'hi sents còmode/a
- **Prioritat:** cuidar un espai segur, respectuós i sense judicis

3. Si vols continuar

Si decideixes quedar-te al grup, l'únic requisit és fer-te sòcia de TDS.

- Quota: 40 € l'any

4. Suport pràctic i orientació

A més del suport emocional, també t'assessorem en:

- **Tràmits i orientació pràctica:** després d'una pèrdua
- **Derivació i connexió amb recursos del territori:** per exemple: Consell Comarcal, Serveis Socials, CAP/CSM, etc., segons cada cas

5. Com demanar l'acollida

Per començar, només has d'escriure'ns o trucar-nos.

- Telèfon: 671 83 81 11 (pots trucar quan et vagi bé)