

POSTVENCIO MINUT 1

ASSOCIACIÓ TRAMUNTANA DESPRÉS DEL SUÏCIDI

**GUIA PER A SUPERVIVENTS D'UN SUÏCIDI –
FASE 2: DOL TRAUMÀTIC I POSTVENCIO CONTINUADA**



2025

Amb el suport institucional de les entitats col·laboradores que figuren en els logotips d'aquesta pàgina. Aquest suport s'emmarca en l'acompanyament i la difusió institucional, sense intervenció en els continguts ni assumpció d'autoria.



CONSELL COMARCAL
DE L'ALT EMPORDÀ
Benestar Social



Ajuntament de
Figueres



Ajuntament
d'Avinyonet
de Puigventós



SalutMental
Catalunya
Federació

VOLUNTARIES.cat

CONTINUÏTAT DE LA GUIA 1

Aquesta guia és la segona part del camí. Si acabes de viure una pèrdua per Suïcidi, llegeix primer la «Guia per a Supervivents d'un Suïcidi» (primers moments, tràmits, recursos urgents).

Quan hagin passat uns dies i necessitis orientació per cuidar-te i entendre el que et passa, aquesta guia t'acompanyarà.

ÍNDEX

1. Introducció i objectius
2. Comprendre el dol traumàtic
3. Fase 2 del dol: quan el xoc deixa pas al buit
4. Autocura emocional i física
5. Relacions i entorn
6. Quan buscar ajuda professional
7. Grups de suport (GAM) i acollida TDS
8. Veus de supervivents
9. Recursos de TDS

Annexos i fitxes de personalització local

1. INTRODUCCIÓ I OBJECTIUS

Aquest camí és dur i sorprenent. No hi ha una manera única d'afrontar-lo ni un calendari per estar bé. Si estàs llegint això, és perquè estàs buscant una mica de llum i d'orientació. Aquí hi trobaràs suport per cuidar-te i per demanar ajuda quan la necessitis.

Objectiu: acompanyar-te després dels primers dies, quan el xoc inicial comença a canviar i apareixen noves necessitats.

Aquesta guia és la continuïtat natural de la *Guia per a Supervivents d'un Suïcidi*. Si aquella acompanya les primeres hores i dies després de la pèrdua, aquesta segona part t'ajuda a cuidar-te, comprendre el dol traumàtic i reconnectar amb la vida a poc a poc.

Està pensada per oferir orientacions pràctiques i emocionals durant les setmanes i mesos següents, quan el xoc inicial comença a disminuir i apareixen la buidor, el cansament i la necessitat de trobar un nou equilibri.

Objectius principals:

1. Acompanyar el procés de dol traumàtic des d'una mirada respectuosa i comunitària.
2. Oferir eines d'autocura i suport emocional realistes.
3. Enfortir la xarxa familiar, social i institucional que envolta el supervivent.
4. Evitar l'aïllament i reduir el risc de complicacions del dol.

2. COMPRENDRE EL DOL TRAUMÀTIC

Entendre què ens passa després d'un cop tan inesperat

El dol traumàtic és el procés de dol que s'activa quan la pèrdua està marcada per sorpresa, impacte intens i sensació d'amenaça. Sovint, després d'un suïcidi, el cos i la ment es troben en estat d'alarma. No és una malaltia, però sí un repte emocional profund.

Diferències amb altres tipus de dol:

1. Sობtadesa i incredulitat: costa assimilar la realitat i és habitual la sensació d'irrealitat.
2. Intrusions i records: imatges o pensaments recurrents que poden aparèixer de manera involuntària.
3. Evitació i hipervigilància: mecanismes per protegir-se d'un dolor massa intens.
4. Culpabilitat i estigma: sentiments d'autoacusació o silenci social que augmenten l'aïllament.

L'impacte emocional del Suïcidi: Tristesa, ràbia, por, vergonya o desconcert poden conviure alhora. Les preguntes sense resposta són freqüents i legítimes. No cal tenir totes les respostes, sinó reconèixer que hi ha un abans i un després.

Factors de risc i de protecció:

- Risc: aïllament social, manca de descans, consum de risc, traumes previs, context rural sense recursos.
- Protecció: xarxa de suport, rituals simbòlics, rutines d'autocura, contacte amb CAP/CSM i Serveis Socials.

3. QUAN EL XOC DEIXA PAS AL BUIT

Quan el xoc inicial disminueix, pot aparèixer una sensació de buit o d'anestèsia emocional. Aquesta etapa és variable: pot durar setmanes o mesos. No hi ha un ritme correcte, hi ha el teu.

Reaccions habituals:

- Plor intermitent o absència de llàgrimes.
- Culpa persistent o preguntes recurrents.
- Canvis en el son o la gana.
- Fatiga, tensió muscular o mal de cap.

Necessitats freqüents:

1. Validació i escolta sense judicis.
2. Descans, alimentació bàsica i ritme suau.
3. Tràmits escalonats i informació clara.
4. Identificar dues o tres persones de confiança.

Estratègies d'autocura:

- 3x10 diari: 10 minuts de moviment, 10 d'airejar l'espai, 10 de contacte humà.
- 3 microobjectius realistes al dia i un descans del tema.
- Rituals simbòlics: espelma, carta, arbre, passejada.
- Dates sensibles: preparar un pla breu i una persona de suport.

4. AUTOCURA EMOCIONAL I FÍSICA

Cuidar-te cada dia encara que sembli impossible

Quan el món es desmunta, el cos i la ment també necessiten temps per reorganitzar-se. Aquesta fase del dol requereix respecte, paciència i petits gestos de cura.

Principis bàsics d'autocura:

- Permís per sentir: dolor, descans, confusió i moments de pau.
- Petit és prou: objectius petits i assolibles.
- Ritme lent: anticipar i reduir pressions.
- No exigir-te comparar-te amb ningú.

Son i descans:

- Intentar un horari similar cada dia.
- Desconnexió de pantalles 30 minuts abans de dormir.
- Siesta breu si el cos ho demana (≤ 20 min).
- Si costa molt dormir durant dies, consultar el CAP.

Alimentació i hidratació:

- Àpats molt senzills i freqüents.
- Beguda regular encara que no hi hagi set.
- Tingues a mà opcions ràpides i nutritives.

Aliança amb el cos:

- Caminada curta cada dia (10–15 minuts).
- Estiraments suaus i respiració lenta.
- Escoltar el cos sense exigir-li massa.

Si et costa menjar o descansar molts dies seguits, o notes que el cos se't apaga, parla amb el teu CAP. Et mereixes atenció i suport.

5. RELACIONS I ENTORN

Com mantenir els vincles quan tot ha canviat

El dol pot canviar la manera com ens relacionem amb els altres. A vegades necessitem estar sols i, altres vegades, necessitem sentir la presència d'algú de confiança. No hi ha una fórmula correcta.

Família i persones properes

- Explica amb senzillesa què necessites: espai, companyia o silenci.
- Evita justificar les teves emocions. Tots els sentiments són legítims.



- Si hi ha conflictes, aturar la conversa i reprendre-la més endavant.

Infants i adolescents

- Dir la veritat amb paraules simples i sense detalls dolorosos.
- Validar l'expressió emocional, sigui quina sigui (riu, plora, calla...).
- Mantenir rutines i suportar qualsevol regressió temporal.

Escola i entorn educatiu

- Informar el centre del que ha passat.
- Demanar adaptacions temporals: menys pressió, descans, flexibilitat.
- Oferir una persona adulta de referència dins l'escola.

Feina i rols laborals

- Retorn progressiu, començant per tasques més senzilles.
- Pauses curtes i previsibles.
- Reunió periòdica amb la persona referent de la feina.

Comunitat i entorn rural

- Protegir la confidencialitat davant comentaris innecessaris.
- Activitats tranquil·les i significatives: mercat, passejada, cafè curt.
- Prioritzar presència abans que explicacions.



Si alguna relació et fa més mal que bé, posa límits. Tens dret a cuidar el teu espai emocional.

6. QUAN BUSCAR AJUDA PROFESSIONAL

Saber quan el cos i la ment ens demanen suport

A demanar ajuda **no s'hi arriba perquè ets feble**, sinó perquè tens un dolor massa gran per sostenir-lo sol. És un acte de coratge i de dignitat.

EMERGÈNCIES: 112

SUPORT URGENT: 061 – Salut Respon

Si hi ha risc imminent o por a fer-te mal, truca ara. No esperis.

Quan pot ser necessari demanar ajuda professional

1. Tens pensaments recurrents de no voler continuar
2. L'insomni et bloqueja durant dies
3. Et costa menjar o hidratar-te
4. T'aïlles completament o tens explosió de conflictes
5. Notes dificultat per cuidar infants o persones dependents

Qui pot ajudar-te

- **CAP:** primera porta d'entrada, valoració i seguiment
- **CSM:** suport psicològic i psiquiàtric
- **Serveis Socials:** protecció i ajudes en situacions de vulnerabilitat
- **TDS:** acollida, escolta i grups de suport

Mini pla de seguretat personal

1. Què em passa (quins són els meus senyals d'alerta)
2. Què puc fer (respirar, moure'm, trucar algú)
3. Amb qui puc parlar (3 noms escrits)
4. On puc anar (CAP, Urgències, CSM...)
5. Compromís: no prendre decisions irreversibles en moments de màxim dolor

Recorda: **el suport existeix per protegir-te**. Demanar ajuda és una manera de cuidar-te i d'honorar el teu vincle amb qui ja no hi és.

7. GRUPS DE SUPORT (GAM) I ACOLLIDA TDS

Quan compartir el dolor alleuja la càrrega

No estàs sol en aquest camí. A TDS hi trobaràs persones que han viscut una pèrdua similar i que poden entendre el que costa tant d'explicar.

Acollida individual

- Espai per explicar què ha passat i com et trobes.
- Validació del dolor i de les teves reaccions.
- Identificació de necessitats urgents.
- Mini pla de seguretat si cal.



Grup Suport i Grup de Ajuda Mutua(GAM)

- Reunions mensuals en un entorn segur.
- Coordinació de la psicòloga de TDS.
- Torn de paraula respectuós i sense judicis.
- Compartir experiències per sentir-se acompanyat.

Què hi pots trobar

- Escolta profunda.
- Persones que et comprenen.
- Petits avenços compartits.
- Una xarxa per quan la vida pesa massa.

Normes per cuidar-nos entre tots

1. Confidencialitat absoluta: el que es comparteix al grup, es queda al grup.
2. Parlar des de l'experiència pròpia, no donar receptes.
3. Evitar detalls sobre el suïcidi (no ajuden i poden fer mal).
4. Respectar silencis, emocions i sentits diferents del procés.

Si tens dubtes o por abans del primer dia, pots venir acompanyat i sortir quan ho necessitis.

8. VEUS DE SUPERVIVENTS

Paraules que donen aire quan falta l'aire

Compartir experiències ajuda a veure que no estàs sol en aquest camí. Cada persona ho viu d'una manera diferent, però hi ha una cosa que uneix totes aquestes veus: la necessitat d'esperança i de respecte pel propi ritme.

Exemples anonimitzats:

- “El primer mes només plorava. Ara, alguns dies, puc respirar una mica millor.”
- “Em sentia culpable de tot. Ara he entès que el suïcidi és molt més complex del que veiem.”
- “Només necessitava que algú m'escoltés sense jutges ni preguntes.”
- “Hi ha dies que retrocedeixo. Però d'altres, torno a veure una mica de llum.”

Aquests testimonis no volen dir que hagi d'anar millor aviat ni que el dolor desaparegui. Volen dir que la vida també es reordena, a poc a poc, amb ajuda i amb un vincle que no es perd.

No estàs sol. Pots avançar al teu ritme. Nosaltres hi som.

9. RECURSOS DE TDS

Com i on podem acompanyar-te

No cal que afrontis sol/a el camí del dol traumàtic. A TDS hi trobaràs persones que coneixen aquest dolor i serveis útils quan es necessiten.

Què t'oferim a TDS

- Acollida personal amb escolta activa.
- Grup de Suport id'Ajuda Mútua mensual (GAM).
- Orientació per accedir a CAP/CSM i Serveis Socials.
- Guia de Tramits
- Materials de postvenció adaptats als diferents moments del dol.

Quan contactar amb TDS

- Quan hagin passat uns dies de la pèrdua i vulguis orientació per continuar.
- Quan necessites posar paraules al que t'està passant.
- Quan busques una xarxa de suport fiable i respectuosa.
- Quan vols orientació per a la família, l'escola o la feina.

Contactes directes

Correu: tramuntanads@gmail.com

Web: tdssuicidio.com **Tel:** 671 83 81 11

Emergències: 112 -- Salut Respon 061

Escriu-nos quan vulguis. Ens importa com estàs.



ANNEXOS GUIA PER A SUPERVIVENTS D'UN SUÏCIDI FASE 2

Annex 1 – Model breu de carta a l'escola.

Annex 2 – Pla diari d'autocura (3x10).

Annex 3 – Fitxa de contactes locals: CAP - CSM - Serveis Socials - TDS.

Annex 4 – Mini pla de seguretat personal.

Annex 5 – Checklist de facilitació per grups GAM.

Aquesta guia també la pots compartir amb qualsevol professional que t'acompanyi.

Entre tots, podem cuidar millor el teu entorn i a tu.

ANNEX 1 – MODEL BREU DE CARTA A L'ESCOLA

Benvolgut/da [Nom del tutor/a o direcció],

Us informem que [nom del nen/a o adolescent] ha viscut recentment la pèrdua d'un ésser estimat per suïcidi. Durant les pròximes setmanes pot necessitar comprensió, flexibilitat i suport emocional.

Us agraïm que pugueu facilitar:

Adaptacions temporals en les tasques o deures.

Espais de descans o acompanyament quan ho necessiti.

Comunicació oberta amb la família.

Moltes gràcies per la vostra sensibilitat i implicació.

Atentament,

Família / Tutor legal

Telèfon de contacte:

Data:

ANNEX 2 – PLA DIARI D’AUTOCURA (3x10)

Mou-te 10 minuts: passeig curt, estiraments o moviment suau.

Aireja’t 10 minuts: surt a l’exterior, obre finestres o respira lentament.

Contacte humà 10 minuts: parla amb algú, escriu o fes una trucada.

Recordatori personal:

- He menjat alguna cosa avui.
- He begut aigua.
- He descansat una estona.
- He respirat amb calma.

ANNEX 3 – FITXA DE CONTACTES LOCALS

Recursos principals:

CAP: Tel:.....

CSM:..... Tel:.....

Serveis Socials:..... Tel:.....

Altres recursos:

Persones de suport (2–3 referents de confiança):

Nom:

Tel.:

Nom:

Tel.:

Nom:

Tel.:



ANNEX 4 – MINI PLA DE SEGURETAT PERSONAL

- Senyals d'alerta personals:
- Accions que em cal fer quan em sento malament:
- Persones a qui puc trucar o escriure:
- Llocs segurs on puc anar:

Compromís amb mi mateix/a: no prendré decisions irreversibles en moments de màxim dolor.

Emergències: 112 Salut

Respon: 061

Contacte TDS: tramuntanads@gmail.com

ANNEX 5 – CHECKLIST DE FACILITACIÓ PER GRUPS GAM

- Sala adequada, amb espai i intimitat.
- Ambient segur i respectuós.
- Torn de paraula lliure, sense interrupcions.
- Recordatori de confidencialitat al principi i al final.
- Material de suport: mocadors, aigua, llum suau.
- Espai de tancament emocional abans d'acabar.
- Revisar si algú necessita suport addicional després de la sessió.



Notes lliures

Aquest espai és per a qualsevol anotació personal, reflexió, cita, record o gestió pendent que vulguis tenir present.



Recursos associatius de Prevenció i Postvenció del suïcidi 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

Recursos d'atenció emocional 24 h:

Demandar ajuda a temps pot salvar vides.

- **Emergències: 112.**
- **061 Salut Respon** – “Una veu contra el Suïcidi”.
- **024** (orientació i suport; pot derivar). Atenció a la conducta

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



Avís de propietat intel·lectual i autoria – TDS

Aquesta guia ha estat elaborada per l'**Associació Tramuntana – Després del Suïcidi (TDS)**, dins del seu programa de Postvenció comunitària “**MINUT 1**” i 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 ni de cap **coautoria externa**, i la seva autoria pertany íntegrament a TDS.

Les entitats que hi donen suport institucional no intervenen en els continguts ni n'assumeixen l'autoria.

Queda prohibit el seu ús, reproducció, adaptació o difusió total

En cas d'utilitzar fragments o citar-ne continguts, caldrà fer constar de manera visible la font i el logotip de TDS, amb aquesta menció: **TDS – Associació Tramuntana – Després del Suïcidi (Figueres, Catalunya).**

© TDS 2025. Tots els drets reservats.

