

MEMÒRIA ANUAL 2025

Associació Tramuntana – Després del Suïcidi (TDS)

Núm. de Registre Generalitat de Catalunya 72815



Cuidar el després també és prevenir

Índex

1. Presentació de TDS
2. Estructura de l'entitat
3. Línies de treball 2025
4. Impacte destacat de l'any
5. Relació d'activitats anuals
6. Objectius i línies de continuïtat 2026
7. Valoració institucional
8. Col·laboradors i agraïments
9. Contacte

1. Presentació de TDS

L'Associació Tramuntana – Després del Suïcidi (TDS) és una entitat sense ànim de lucre nascuda a l'Alt Empordà per acompanyar persones i famílies afectades per la mort per Suïcidi d'un ésser estimat. La seva tasca combina l'acompanyament emocional, la sensibilització social, la creació de materials pràctics, la formació de professionals i la incidència institucional.

Durant l'any 2025, TDS ha consolidat una trajectòria de creixement i reconeixement. L'entitat ha reforçat la seva presència territorial, ha ampliat les aliances amb serveis públics i comunitaris, i ha impulsat el desplegament de la Postvenció com una resposta necessària, digna i coordinada després d'una mort per Suïcidi.

La Postvenció és també prevenció: cuidar les persones supervivents redueix solitud, desorientació i risc, i ajuda la comunitat a respondre millor.

2. Estructura de l'entitat

La Junta Directiva

President: Jordi Costa Puigmal

Secretària: Carmen Ortega Paradedà

Tresorera: Eva Costa Puigmal

Vocal: Josep M. Galan Bohorquez

La Junta Directiva actual va ser ratificada en els seus càrrecs el 3 d'abril de 2023.

Equip i col·laboració professional

TDS compta amb persones sòcies, voluntariat i professionals col·laboradors que aporten coneixement i compromís en àmbits com la psicologia, l'acompanyament emocional, la comunicació, l'àmbit jurídic, el treball comunitari i la gestió social.

Psicòloga voluntària col·laboradora: Aroha Cortés Peres, psicòloga i supervivent.

3. Línies de treball 2025

- **Acompanyament a supervivents**

Espais d'escolta, grups de suport, orientació pràctica i presència comunitària per reduir la soledat després d'una pèrdua per Suïcidi.

- **Sensibilització social**

Exposicions, jornades, entrevistes, actes públics i campanyes per trencar l'estigma i obrir conversa amb respecte.

- **Guies i materials de Postvenció**

Desenvolupament i distribució de guies pràctiques per a supervivents, professionals, serveis municipals, centres de salut, biblioteques i funeràries.

- **Prova Pilot de Postvenció Comunitària Rural**

Impuls d'un model territorial a l'Alt Empordà, orientat a connectar ajuntaments, CAPs, Serveis Socials, funeràries, emergències i xarxa comunitària.

- **Recerca i àmbit laboral**

Col·laboració amb ESADE i altres agents per estudiar la reincorporació laboral de persones supervivents i proposar mesures concretes de suport.

- **Aliances institucionals**

Treball amb ajuntaments, Consell Comarcal, Dipsalut, CAPs, hospitals, biblioteques, entitats socials i institucions del territori.

4. Impacte destacat de l'any 2025

55 activitats registrades Un any d'alta intensitat institucional, comunitària i formativa.	267 dorsals 2a Cursa-Caminada "Parlem del Suïcidi" a Avinyonet.
2.000 € recaptats Recursos destinats als programes d'acompanyament i suport emocional.	II Premi Papageno 2025 Reconeixement a la tasca de TDS en prevenció i Postvenció.
Guia per a Supervivents Presentació i distribució d'una eina pràctica i humana.	Xarxa territorial Serveis sanitaris, biblioteques, Serveis Socials, funeràries, Ajuntaments, consells comarcals i entitats.



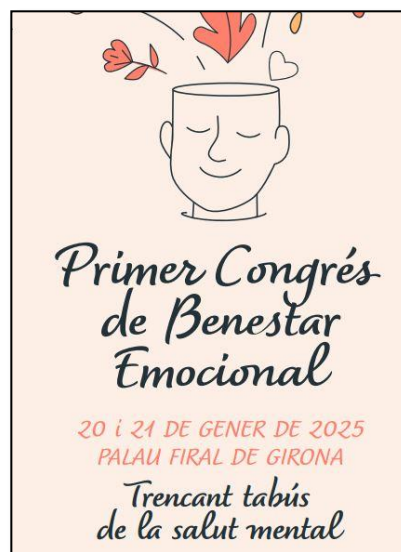
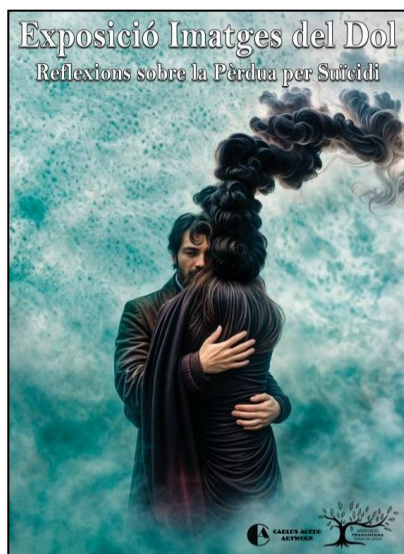
5. Relació d'activitats anuals 2025

A continuació es recull la relació d'activitats més rellevants desenvolupades durant l'any 2025:

Activitat 1. EXPOSICIÓ I PONÈNCIA 1º CONGRÉS DE BENESTAR EMOCIONAL DE GIRONA

<https://tdsSuicidio.com/exposicio-1r-congres-girona/>

L'TDS va participar activament al 1r Congrés de Benestar Emocional de Girona, celebrat els dies **20 i 21 de gener** de 2025 al Palau Firal, sota el lema “Trencant tabús de la salut mental”. En aquest marc, es va presentar l'exposició **“Imatges del Dol”**, que va esdevenir un espai de gran impacte, reflexió emocional i sensibilització sobre el dol per Suïcidi. L'àmplia presència —més de 1.200 participants— i la positiva acollida van consolidar la proposta artística de la TDS com a part destacada del Congrés. Jordi Costa, president de l'associació, hi va compartir el seu testimoni personal en una taula rodona, posant paraules al procés de dol i visibilitzant emocions com la culpa, la vergonya o l'amor incondicional.



Activitat 2. EXPOSICIÓ ESPAI CÍVIC MERCADAL GIRONA

<https://tdsSuicidio.com/1-exposicio-centre-civic-mercadal/>

Del **13 al 25 de gener de 2025**, l'TDS va presentar l'exposició "Imatges del Dol: Reflexions sobre la Pèrdua per Suïcidi" a l'Espai Cívic Mercadal de Girona, com a activitat prèvia al 1r Congrés de Benestar Emocional. La mostra, creada per l'il·lustrador Carlos Acedo, va oferir una mirada artística i educativa sobre el procés de dol per Suïcidi.

El 23 de gener, la Dra. Mònica Cunill Olivas va oferir la ponència "*Com viure el dol per Suïcidi: del dolor a l'amor*", reforçant el compromís amb la Postvenció i la sensibilització col·lectiva.

Activitat 3. ENTREVISTA A JORDI COSTA A EL PERIÓDICO

El dia **1 de febrer** en l'apartat Sanamente de **El Periódico** va publicar una entrevista de Jordi Costa, supervivent i president de Associació Tramuntana Després del Suïcidi. Amb el títol "Sobrevivir al Suïcidi de un ser querido te deja mal para tratar con personas", l'article aprofundeix en les seqüeles emocionals del Suïcidi i en les dificultats socials que afronten els supervivents. Jordi Costa hi explica el seu recorregut vital, des de la pèrdua del seu pare fins a la creació de l'associació, i denuncia la manca de recursos. L'entrevista reforça la visibilització del dol per Suïcidi i convida a una mirada empàtica i transformadora.

<https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20250201/jordi-costa-superviviente-mal-personas-113810348>

Activitat 4. Entrevista a Aroha Cortés (Setmanari l'Empordà)

El Setmanari l'Empordà va entrevistar Aroha Cortés, psicòloga voluntària de Associació Tramuntana – Després del Suïcidi. L'entrevista se centra en l'acompanyament emocional a les persones supervivents del Suïcidi i la importància dels grups de suport. Aroha hi explica la seva motivació, el valor del voluntariat especialitzat i la necessitat de reconèixer el dol per Suïcidi com un procés complex i sovint invisibilitzat. L'article dona visibilitat a la tasca terapèutica i humana que duem a terme a l'entitat.

<http://tdsSuicidio.com/noticie>

Activitat 5. ENTREVISTA A JORDI COSTA A VOLUNTARIS.CAT

El dia **20 de febrer**, amb motiu del Dia Mundial del Voluntariat, Jordi Costa va ser entrevistat per Voluntaris.cat i el Diari de Girona per explicar la tasca de l'Associació Associació Tramuntana Després del Suïcidi.

L'entrevista destaca l'origen personal del projecte, la manca de recursos específics per a supervivents a la província de Girona, i la necessitat de crear espais d'acollida i suport emocional. L'article es titula "Un espai de suport per als supervivents del Suïcidi" i ofereix una mirada propera i transformadora sobre el voluntariat en salut mental.

<https://voluntaris.cat/opinio/un-espai-de-suport-per-als-supervivents-del-Suïcidi/>

Activitat 6. REUNIÓ AMB SOM360

El **26 de febrer** TDS va mantenir una reunió de treball amb l'equip de comunicació de SOM360 per abordar la salut mental en entorns rurals i el dol per Suïcidi. Es van explorar col·laboracions en continguts divulgatius, testimonis, accions de sensibilització i formació. La trobada reforça l'aliança entre Tramuntana i un canal de referència estatal per fer arribar la veu dels supervivents també als espais digitals. <https://www.som360.org/es>

Activitat 7. XII JORNADA FI DE VIDA

El dia **6 de març**, participem online a la XII Jornada Fi de Vida (UVic). Reflexionem sobre l'impacte de la tecnologia en el final de vida. Ponències sobre immortalitat, comiats digitals i Suïcidi. Judit Pons parla de virtualitat i salut mental. Es plantegen dilemes ètics i reptes socials. Aportació rellevant per a la Postvenció digital. Jornada amb enfoc interdisciplinari i crític. Els discursos van obrir noves perspectives en l'acompanyament. La mirada tecnològica ajuda a anticipar escenaris futurs.

Activitat 8. III JORNADA MORTAL

El **30 de març** vam participar a la III Jornada Mortal, organitzada per Som Provisionals a Girona. Jordi Costa va intervenir a la taula rodona "Reflexions i cures entorn al Suïcidi" amb altres entitats. La jornada va combinar testimoniatge, art comunitari i diàleg obert, reforçant la Postvenció com a acció col·lectiva, creativa i transformadora.

https://www.instagram.com/p/DG_dGxVMYWV/<https://www.salutmental.org/agenda/jornada-mortal-amb-les-associacions-reflexiones-i-cures-entorn-al-Suïcidi/>

Activitat 9. JORNADA “Comunicación Preventiva del Suïcidi”

Des de TDS, el dia **2 d'abril**, es va participar en línia a la jornada organitzada pel Ministeri de Sanitat i el Comissionat de Salut Mental per promoure una comunicació responsable sobre el Suïcidi. S'hi van presentar la nova Guia i el Decàleg per a mitjans, elaborats amb entitats especialitzades.

Es van abordar l'efecte Werther, l'efecte Papageno i bones pràctiques per informar amb respecte. La jornada va reforçar la necessitat d'una comunicació ètica, preventiva i alineada amb la Postvenció. Forma part del Pla Nacional de Prevenció del Suïcidi 2025–2027.

Activitat 10. EXPOSICIÓ LLORET DE MAR

En el marc de la Setmana de la Salut de Lloret de Mar, l'Associació TDS va presentar l'exposició “Imatges del Dol: Reflexions sobre la Pèrdua per Suïcidi” del **31 de març al 4 d'abril** de 2025 a la Biblioteca Municipal. El 2 d'abril es va dur a terme l'acte central amb la ponència “*Com viure el dol per Suïcidi: del dolor a l'amor*”, a càrrec de la Dra. Mònica Cunill Olivas. Aquesta acció va contribuir a visibilitzar el dol per Suïcidi, trencar l'estigma i oferir espais de comprensió i suport emocional.

Activitat 11. ESADE Participació a la Jornada de Comunicació Preventiva del Suïcidi (Ministeri de Sanitat)

El **2 d'abril**, Associació Tramuntana Després del Suïcidi va participar en modalitat online a la jornada organitzada pel Ministeri de Sanitat i el Comissionat de Salut Mental, adreçada a professionals de la comunicació. L'objectiu era fomentar una informació rigorosa i preventiva sobre el Suïcidi, evitant l'estigma i el sensacionalisme. S'hi van presentar guies pràctiques, recomanacions i materials per promoure l'efecte Papageno. Aquesta participació va permetre accedir a recursos útils, recollir bones pràctiques per a la comunicació externa de TDS i reforçar els vincles institucionals amb els responsables del pla nacional de prevenció i Postvenció.

Activitat 12. I JORNADA de Teràpia Ocupacional: Una Atenció Integral a la Regió Sanitària de Girona

El Grup Territorial de Girona del Col·legi de Terapeutes Ocupacionals de Catalunya (COTOC) i l' Institut d'Assistència Sanitària (IAS) s'han unit per organitzar la I Jornada de Teràpia Ocupacional: una atenció integral a la Regió Sanitària de Girona.

La jornada, que es va dur a terme el dissabte **26 d'abril**, al Parc Hospitalari Martí i Julià de Salt, pretén posar en coneixement i donar qualitat i valor a la diversitat dels serveis i professionals de teràpia ocupacional del territori.

Activitat 13. REUNIÓ amb Fundació Mémora

El dia **14 de maig**, TDS es va reunir amb Josep París, director de desenvolupament a Catalunya de la Fundació Mémora, per explorar vies de col·laboració entre l'Associació Tramuntana i la fundació. Es van valorar possibles línies de treball conjunt en l'àmbit del dol, la Postvenció i el suport a famílies afectades pel Suïcidi, amb especial interès en accions de sensibilització i formació compartides. També es va plantejar la possibilitat de fer itinerar l'exposició "**Imatges del dol**" per diferents punts de Catalunya amb el suport logístic i institucional de la Fundació.

Activitat 14. REUNIÓ amb ESADE sobre reincorporació laboral i dol per Suïcidi

El dia **13 de maig**, Jordi Costa es va reunir amb Rita i Ferran Velasco d'ESADE per iniciar una recerca conjunta sobre el retorn a la feina després de la mort d'un familiar per Suïcidi. Es van posar en comú dificultats i exclusions que viuen els supervivents en la reincorporació laboral, i es va acordar treballar plegats per analitzar barreres i propostes de suport. També es van compartir experiències reals de persones i famílies ateses per Tramuntana, reflectint la manca de protocols i el buit institucional que sovint pateixen. Aquesta col·laboració permetrà fer visibles aquestes problemàtiques i avançar en mesures de suport específiques per a supervivents. Compromís de Tramuntana: col·laborar en la recerca i donar veu a les necessitats dels supervivents al món laboral.

Activitat 15. Participació a l'11a FIRA per la Gent Gran de Figueres

Els dies **24 i 25 de maig**, Figueres va acollir l'11a edició de la Fira per la Gent Gran, reforçant el compromís amb l'envelliment actiu i reconeixent el paper de les persones grans a la comunitat. Ha estat el segon any consecutiu que Tramuntana hi ha participat, consolidant la seva presència com a entitat compromesa amb el benestar i el suport a la gent gran. Amb activitats culturals, de salut i lleure, la fira va esdevenir un espai de trobada entre entitats i associacions. Es van establir nous contactes i la participació va ser molt positiva, consolidant la fira com a referent per a la gent gran i les organitzacions del territori. https://www.instagram.com/p/DJmSvAkoDiy/?img_index=1

Activitat 16. PARTICIPACIÓ en postgrau "Intervenció en Pèrdua, Dol i Crisi" de la Universitat UdG

El dia **30 de maig**, Jordi i Eva Costa van participar com a testimonis convidats en una sessió del postgrau "Intervenció en pèrdua, dol i crisi" de la Fundació UdG. Es va compartir l'experiència del Suïcidi del seu pare i van presentar la tasca de Tramuntana davant els alumnes. Dins la sessió es va generar un espai d'escolta i reflexió molt respectuós, posant en valor el testimoni directe com a eina pedagògica i reforçant els vincles entre món acadèmic i entitats de Postvenció.

Activitat 17. EXPOSICIO Fundació Salut Empordà

El dia **12 de juny** es va inaugurar a Consultes Externes de l'Hospital de Figueres l'exposició titulada *"Imatges del dol: reflexions sobre la pèrdua per Suïcidi"*, promoguda per l'Associació Tramuntana després del Suïcidi. Aquesta exposició és una mostra artística i educativa que aborda el dol després de la pèrdua d'un ésser estimat per Suïcidi. A través d'once imatges creades per Carlos Acedo, il·lustrador digital amb una experiència consolidada des del 1998, l'exposició busca plasmar el procés emocional associat a aquesta difícil experiència, des de la negació i la culpa fins a l'eventual acceptació i l'amor incondicional. Cada imatge, acompanyada d'un breu text explicatiu, pretén generar empatia i comprensió sobre l'impacte del Suïcidi en les famílies.

L'acte inaugural ha comptat amb la presència del director gerent de la Fundació Salut Empordà (FSE), Xavier Verdaguer; el director assistencial de la FSE, Àlex Vila; la directora Infermera de la FSE, Paqui Abulí; el president de l'Associació Tramuntana després del Suïcidi, Jordi Costa, i la secretària de l'entitat, Carme Ortega. Aquesta exposició va estar exposada fins el dia 31 d'agost i es calcula que pot haver arribat a unes 10.000 persones.



Activitat 18. PRESENTACIÓ de l'Associació Tramuntana al CAP de Vilafant

En el marc del Dia de la Salut, el dia **13 de juny**, l'Associació Tramuntana Després del Suïcidi va oferir una xerrada de presentació de l'associació en els professionals del CAP de Vilafant. L'activitat es va centrar en donar a conèixer els serveis d'acompanyament emocional i suport a supervivents, així com les iniciatives de sensibilització i formació en Postvenció. També es va obrir un espai de diàleg amb els professionals del centre per explorar possibles vies de col·laboració i reforçar la mirada comunitària envers el Suïcidi i el dol.

Activitat 19. CÀPSULA FORMATIVA sobre Suïcidi

El **18 de juny** de 2025, vam assistir com a oients a la càpsula formativa organitzada per Salut Mental Catalunya, la Federació d'Entitats Catalanes de Salut Mental en 1a Persona i la DSAS. Les ponències, a càrrec de Clara Rubio i Carles Alastuey, van abordar la prevenció, l'acompanyament i el dol per Suïcidi. Es van oferir eines pràctiques per a l'atenció en entorns laborals i comunitaris. La jornada va permetre ampliar coneixement i reforçar vincles amb entitats afins.

Activitat 20. TROBADA d'entitats socials i de salut de L'ALT EMPORDÀ

TDS va participar a la trobada d'entitats organitzada per Creu Roja i la Fundació Salut Empordà a Figueres el dia **19 de juny**. Es van presentar serveis socials i sanitaris del territori i es van proposar accions de col·laboració: píndoles formatives, exposicions, repositori intern i canals de difusió. Es va destacar la Postvenció com a peça clau del sistema de cures. La trobada va enfortir aliances i va situar Tramuntana com a agent actiu en xarxes institucionals de salut i acompanyament emocional.

entitatssocials@salutemporda.cat comunicacio@salutemporda.cat

Activitat 21. ESTUDI sobre reincorporació laboral i salut mental

Jordi Costa ha participat en un estudi de la Federació Salut Mental Catalunya i ESADE, amb entrevista realitzada per Jon Echeverría Plazaola, sobre el retorn a la feina després d'una baixa per salut mental. L'entrevista va posar en relleu dificultats, estigma i manca de suport real en la reincorporació laboral, tant des d'una perspectiva personal com des de Tramuntana. També es van compartir vivències de supervivents i famílies ateses per l'associació, reflectint barreres habituals i propostes de millora. Propostes clau: Protocols de reincorporació i suport psicològic (institucions) Plans personalitzats, flexibilitat i mentoratge (empreses) Aquest treball reforça la necessitat de mesures específiques i una mirada empàtica per garantir una tornada a la feina digna i saludable. El compromís de l'Associació Tramuntana és acompanyar en l'impulsar una reincorporació laboral més humana i inclusiva.

Activitat 22. EXPOSICIÓ CAP DE BASCARA

El dia **1 de juliol**, "El dol compartit es transforma en força col·lectiva". Vam inaugurar l'exposició Imatges del dol al CAP de Bàscara, un espai per donar veu i visibilitat al dol per Suïcidi. Un acte emotiu i proper, amb la participació de Jordi Costa, president de TDS, Narcís Saurina, alcalde de Bàscara, i Gemma Sánchez, directora del CAP. Gràcies per obrir les portes a la memòria, a l'art i a la postvenció.

Activitat 23. REUNIÓ amb el CAP de Bàscara

El **3 de juliol** TDS va mantenir una reunió amb la directora del CAP de Vilafant i Bàscara, Gemma Sanchez, per preparar la seva participació en la prova pilot de Postvenció del Suïcidi a l'Alt Empordà. A la trobada es van compartir l'esborrany de les guies i materials que està elaborant l'Associació de TDS, es va establir la necessitat de circuits de derivació ràpida cap a serveis socials i TDS, i es va acordar explorar una formació específica per a l'equip del centre. La reunió va permetre reforçar la col·laboració institucional i situar el CAP com a agent clau en l'acompanyament a les famílies i la comunitat en situacions de dol per Suïcidi.

Activitat 24. REUNIÓ amb ASFOREM® EMERGE

El **17 de juliol**, es realitza reunió de treball per explorar col·laboracions entre TDS i ASFOREM® EMERGE, associació sense ànim de lucre dedicada a la formació i assessorament en emergències. Amb un enfocament professional i humà, ASFOREM capacita equips i organitzacions per gestionar situacions de crisi i oferir atenció humanitària. La trobada va servir per conèixer les línies de treball d'ambdues entitats i plantejar la possibilitat de dissenyar conjuntament algun projecte vinculat a la prevenció, la Postvenció o la formació especialitzada en situacions de Suïcidi.

Activitat 25. Reunió amb la Fundació “la Caixa”

El **18 de juliol** de 2025 TDS es va reunir amb l'equip tècnic de la Fundació “la Caixa” per presentar el projecte de Postvenció. Es va valorar positivament l'enfoc comunitari i es van fer recomanacions per concretar objectius, visibilitzar les persones destinatàries i justificar millor l'impacte. També es va destacar la importància de les cartes de suport institucionals. Aquesta trobada ens ha servit per ajustar el projecte als criteris de la convocatòria Fundació La Caixa 2025.

Activitat 26. Conversa testimonial i sinergies amb l'Associació DOLS

En una trobada íntima i emocional, el dia **22 de juliol**, es van compartir vivències personals sobre el dol per Suïcidi i iniciatives de suport comunitari. Es va parlar de la importància dels vincles, la sororitat i l'activisme des de l'experiència. També es van explorar possibles aliances entre projectes afins. La conversa va reforçar la necessitat de visibilitzar el dol i trencar l'estigma. Es va destacar especialment el girassol com a símbol de llum i esperança, i com a possible projecte compartit de visibilització del Suïcidi amb impacte tant en l'àmbit de la prevenció com de la Postvenció.

Activitat 27. Reunió amb ASFOREM® EMERGE

El dia **23 de juliol**, reunió de treball per explorar col·laboracions entre TDS i ASFOREM® EMERGE, associació sense ànim de lucre dedicada a la formació i assessorament en emergències. Amb un enfocament professional i humà, ASFOREM capacita equips i organitzacions per gestionar situacions de crisi i oferir atenció humanitària. La trobada va servir per conèixer les línies de treball d'ambdues entitats i plantejar la possibilitat de dissenyar conjuntament algun projecte vinculat a la prevenció, la Postvenció o la formació especialitzada en situacions de Suïcidi. També hi va participar l'Aroha Cortés, psicòloga de TDS, amb qui es va començar a definir un curs conjunt orientat a professionals i comunitats locals, amb continguts pràctics i adaptats a entorns amb pocs recursos.

Activitat 28. Col·laboració amb Creu Roja – Formació en Postvenció

Reunió amb el coordinador de Creu Roja Figueres per iniciar col·laboració en formació en Postvenció adreçada a voluntariat i personal laboral, prioritzant equips d'emergència i projectes socials. La formació serà impartida per Aroha Cortés, psicòloga de TDS, acreditada com a "voluntària assimilada" dins Creu Roja. Es faran més reunions per formalitzar la col·laboració i la documentació. Alhora s'exploraran futures col·laboracions conjuntes en nous projectes de suport i formació.

Activitat 29. Reunió amb l'Ajuntament d'Avinyonet

El **19 d'agost** es va celebrar una reunió amb l'alcaldeessa d'Avinyonet de Puigventós, Sra. Júlia Gil, per preparar la col·laboració del municipi en la prova pilot de Postvenció del Suïcidi.

Igual que en la trobada al CAP de Bàscara, es van compartir el treball sobre les guies que està preparant TDS, es va destacar la importància de circuits de derivació ràpida i es va acordar promoure formació específica per a l'equip municipal. La reunió va consolidar el compromís institucional d'Avinyonet com a municipi clau del projecte.

Activitat 30. Reunió amb la cap de Serveis Socials de l'Alt Empordà – 2 de Setembre de 2025

El **2 de setembre** TDS va mantenir una reunió amb la cap de Serveis Socials del Consell Comarcal de l'Alt Empordà, Tosa Guixé, per preparar la prova pilot de Postvenció del Suïcidi. Es van definir circuits de coordinació amb ajuntaments i CAPs, revisar les guies de TDS i establir mecanismes de derivació i suport a famílies i comunitats. La trobada va consolidar la implicació del Consell Comarcal com a peça clau en el desplegament institucional del projecte al territori.

Activitat 31. CURSA PARLEM DEL SUICIDI 06/09/2025

El dissabte **6 de setembre**, Avinyonet de Puigventós va acollir la 2a edició de la Cursa-Caminada “Parlem del Suïcidi”, organitzada per l'Associació Associació Tramuntana – Després del Suïcidi (TDS) amb el suport de l'Ajuntament. Enguany, hem superat la participació de l'any anterior amb un total de 267 dorsals inscrits, en comparació amb els 221 de la primera edició. Aquesta evolució ens omple d'orgull i confirma que la cursa es consolida com un espai de referència en la lluita contra l'estigma del Suïcidi. La jornada va permetre recaptar 2.000 €, destinats íntegrament als programes d'acompanyament i suport emocional de TDS. Més que una cursa, va ser una trobada col·lectiva carregada de sentit, on l'esport, la memòria i la solidaritat es van donar la mà.

El recorregut, amb dues modalitats (10 km i 6 km), es va completar amb tallers infantils, classe de zumba, concerts, rifa solidària i l'estimada presència dels Gegants d'Avinyonet. Com a novetat, vam celebrar una botifarrada solidària per a totes les persones participants i un Campionat de pàdel solidari amb 8 parelles, el primer d'aquest tipus vinculat a la prevenció i Postvenció del Suïcidi a Catalunya. Amb el lema “Parlar del Suïcidi salva vides”, la cursa continua sent un altaveu necessari per fer visible allò que sovint es calla.

Cada pas, cada inscripció i cada abraçada d'aquell dia ens acosten a una societat més empàtica i compromesa amb la vida.



Activitat 32. JORNADA “Prevención integral del Suicidio: Territorio y comunidad”

El **10 de setembre** vam participar a Madrid en la jornada “Prevención integral del Suicidio: Territorio y comunidad”, on es van presentar experiències estatals, autonòmiques i locals. Destaquem el projecte d'Alcalá la Real, agermanat amb Figueres, que ens inspira en la prova pilot a l'Alt Empordà. La jornada va posar de relleu la importància de la coordinació institucional, la necessitat de recursos estables i la presència de la veu dels supervivents.

TDS reafirma el seu compromís de continuar aportant la mirada comunitària i rural en la prevenció i la Postvenció.



Activitat 33. MANIFESTACIÓ A MADRID

Des de TDS, el dia **13 de setembre**, va ser present en la manifestació convocada a Madrid per reclamar més recursos i visibilitat en la prevenció i la Postvenció del Suïcidi. Famílies i entitats d'arreu de l'Estat van denunciar la manca d'acompanyament i el silenci que encara envolta aquesta realitat.

Des de TDS vam portar la veu de les comarques rurals i vam reforçar la nostra demanda de protocols clars, suport comunitari i polítiques públiques que posin les persones supervivents al centre. La participació en aquesta mobilització ens reafirma en la tasca d'incidència i en la construcció d'una cultura de prevenció i acompanyament.



Activitat 34. II Premi PAPAGENO 2025

El **19 de setembre**, a la Sala d'Actes de l'Hospital Universitari Arnau de Vilanova de Lleida, TDS va rebre el II Premi Papageno. Aquest guardó, convocat pels Serveis de Salut Mental i Addiccions de la Gestió de Serveis Sanitaris de Lleida, reconeix iniciatives rellevants en la prevenció i la

Postvenció del Suïcidi. TDS va ser escollida guanyadora entre tres finalistes —Servei de Suport al Dol de Ponent i Associació Catalana per a la Prevenció del Suïcidi (ACPS) — per la seva tasca pionera en l'acompanyament a supervivents, la incidència comunitària i institucional i la creació de projectes innovadors en l'entorn rural. L'acte va comptar amb ponències, projecció audiovisual i el lliurament de l'escultura "Papageno", obra de l'artista Sara Pons Arnal. El reconeixement consolida TDS com a referent en Postvenció a Catalunya i dona visibilitat internacional a la feina de l'entitat.



Activitat 35. EXPOSICIÓ CAP DE PALAFRUGUELL

Del **15 de setembre al 10 d'octubre**, l'exposició "Imatges del Dol" es va poder visitar al Centre d'Atenció Primària ICS de Palafrugell. La mostra va oferir un espai íntim i respectuós per reflexionar sobre el dol per Suïcidi a través de les il·lustracions de Carlos Acedo. L'afluència i l'impacte emocional mostren la necessitat d'aquests espais. L'exposició contribueix a trencar l'estigma i oferir suport en clau de Postvenció. L'acte inaugural va comptar amb la presentació d'Eva Costa, que va posar paraules sensibles i properes a una realitat sovint silenciada.

Activitat 36. CONFERÈNCIA "Prevenició del Suïcidi a l'era digital: integració d'eines tecnològiques en els serveis socials"

El **25 de setembre** vam participar a la conferència "Prevenició del Suïcidi a l'era digital", organitzada per DIXIT i impartida per la Dra. Ana Freire (UPF-BSM). Una jornada molt enriquidora que va presentar el projecte STOP, basat en l'ús de la intel·ligència artificial per detectar risc suïcida a les xarxes socials. Des de TDS vam valorar molt positivament la trobada, que va oferir dades d'impacte i reflexions sobre l'ètica, la tecnologia i la prevenció. Va ser una experiència inspiradora i plena d'informació útil per al desenvolupament de la nostra Plataforma Digital de Suport en Postvenció i Dol Traumàtic.

Activitat 37. TAULA del Tercer Sector de Girona

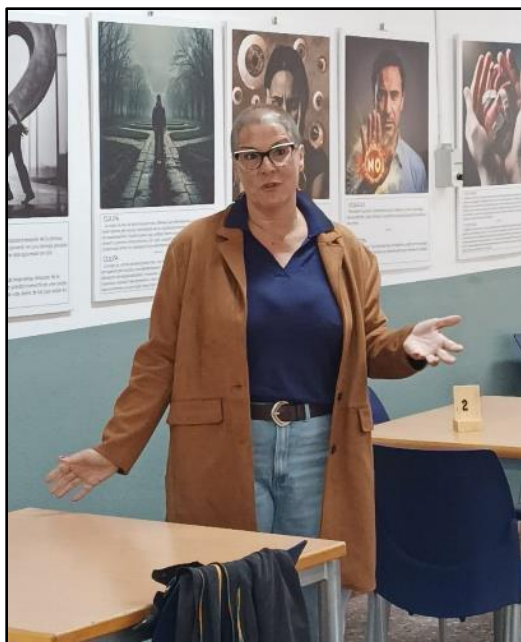
El **30 de setembre**, l'entitat va ser present a la Taula del Tercer Sector de Girona, espai de coordinació i incidència del qual forma part, reafirmant el seu compromís en xarxa amb altres actors socials i comunitaris del territori. espai de coordinació i incidència del qual forma part, reafirmant el seu compromís en xarxa amb altres actors socials i comunitaris del territori.

Activitat 38. Participació en la RODA DE PREMSA del Dia Mundial de la Salut Mental - Banyoles

L'**1 d'octubre**, en el marc de les activitats del Dia Mundial de la Salut Mental, l'Associació Tramuntana Després del Suïcidi va participar en la roda de premsa celebrada a la Pesquera de Turisme de Banyoles, a tocar de l'Estany. L'acte va comptar amb la intervenció d'Eva Costa, supervivent i tresorera de l'entitat, que va presentar l'exposició "Imatges del Dol", la qual s'inaugurarà el pròxim 15 d'octubre a la mateixa ciutat. Aquesta presència reforça el compromís de l'associació amb la sensibilització comunitària i la promoció de la salut mental des de la perspectiva de la Postvenció.

Activitat 39. EXPOSICIO “Imatges del Dol” a Banyoles

Inauguració de l'exposició “Imatges del Dol” a Banyoles el dia **15 d'octubre**, al Casal Cívic de Banyoles, l'Eva Costa, tesorera de TDS, va participar en la inauguració de l'exposició “Imatges del Dol: Reflexions sobre la Pèrdua per Suïcidi”, de Carlos Acedo, dins dels actes del Dia Mundial de la Salut Mental. L'acte, organitzat per la Taula de Salut Mental del Pla de l'Estany, el Consell Comarcal i l'Ajuntament de Banyoles, va incloure la lectura del manifest i la presentació del nou logotip de la Taula. TDS hi va ser present per visibilitzar la importància de la Postvenció i del suport comunitari a les persones afectades pel Suïcidi. L'exposició es va poder visitar fins al 3 de novembre i es calcula que va arribar a unes 800 persones.









DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL

L'ACCÉS ALS SERVEIS EN SITUACIÓ DE CRISI

EXPOSICIÓ IMATGES DEL DOL

Reflexions sobre la Pèrdua per Suïcidi - Carlos Acedo - Associació Tramuntana

Del 15 d'octubre al 3 de novembre de 2025, al Casal Cívic de Banyoles
(Carrer de Josep Maria Borràs - Masduren, 19)

Dimarts 15 d'octubre - 12 h

- Inauguració de l'exposició *Imatges del Dol*.
- Lectura del manifest del Dia Internacional de la Salut Mental, a càrrec d'un representant del Centre El Pulg.
- Presentació del logotip de la Taula de Salut Mental del Pla de l'Estany, a càrrec d'un representant de la Taula.

Dimecres 16 d'octubre - 18 h

XERRADA

EL DOL PER SUÏCIDI, amb Mònica Cunill, psicòloga especialista en dol.

Lloc: Museu Darder - Plaça dels Estrets, 2, Banyoles



GIRONA I COMARQUES





OCT 2025

Activitat 40. REUNIÓ amb Funerària Vicens

El dia **15 d'octubre** en Jordi Costa s'ha reunit amb el Sr. Vicenç fundador de la Funerària Vicens de Figueres, per parlar del projecte de la prova pilot de Postvenció. La trobada ha estat molt positiva: el Sr. Vicenç ha mostrat gran interès pel projecte i ha expressat la seva disposició a col·laborar amb TDS en tot allò que sigui necessari. Ha valorat especialment la proposta de crear una xarxa coordinada d'atenció i formació, i ha confirmat que enviaran personal a les properes jornades formatives. Una reunió cordial i constructiva que reforça el compromís mutu entre TDS i Funerària Vicens en la millora de la resposta comunitària davant el Suïcidi.

Activitat 41. HOMENATGE I SUBHASTA SOLIDÀRIA: en memòria d'Estanislao Macias

El dissabte **18 d'octubre** vam participar a la jornada “Exposició i tribut a Estanislao Macias”, celebrada al Teatre Casino La Unió del municipi de Vidreres, en el marc de l'exposició que s'ha pogut visitar a la Biblioteca Joan Rigau i Sala del 13 al 27 d'octubre.

L'acte va ser molt emotiu i ple de calidesa, amb actuacions musicals, intervencions dels seus companys i amics, i un espai de record compartit envers la figura de l'Estanislao, un creador polifacètic —pintor, músic i persona molt estimada al municipi—. Durant la jornada es va celebrar una subhasta solidària de la seva obra, que va tenir una gran acollida i una forta càrrega simbòlica.

La seva germana, Sra. Sònia Màcias, va expressar la voluntat que tots els fons recaptats en tots els actes es destinessin a una entitat vinculada a la salut mental, i després d'informar-se i assessorar-se, va decidir donar-los a TDS (Associació Tramuntana – Després del Suïcidi). Gràcies a la implicació i la generositat de tots els participants, es van recaptar 1.140 €, que seran donats íntegrament a TDS per donar suport a la tasca d'acompanyament, postvenció i sensibilització que desenvolupem arreu del territori.

Des de TDS volem agrair profundament aquest gest tan generós i reconèixer la sensibilitat i el compromís de la família, dels amics i de tota la comunitat artística de Vidreres. Va ser una jornada plena d'art, memòria i solidaritat, que ens recorda la importància de transformar el dolor en gestos de vida, suport i esperança col·lectiva.

Activitat 42. REUNIÓ institucional amb Dipsalut – Girona

El dia 21 d'octubre, el president Jordi Costa va mantenir una reunió amb Laura Tejada, representant de Dipsalut (Girona), per presentar el projecte de Teleassistència i Acompanyament a Supervivents del Suïcidi, així com el projecte de cures de llarga durada amb perspectiva de gènere i el projecte pilot de Postvenció comunitària rural. La trobada va ser molt positiva: Dipsalut va mostrar un gran interès pels tres projectes i va manifestar la seva voluntat de continuar col·laborant amb TDS.

Es va destacar especialment: La innovació del model Teleassistència–TDS per detectar i acompanyar persones en dol per Suïcidi. El valor comunitari i preventiu de la prova pilot rural. En conjunt, la reunió consolida la relació institucional entre TDS i Dipsalut i obre una nova etapa de col·laboració en el marc del Pla de Postvenció Comunitària Rural 2025–2026.

Activitat 43. REUNIÓ amb Servei Emergències Mèdiques

Dilluns 21 d'octubre, es va realitzar la trobada amb el psicòleg del SEM, el Sr. Josep Soler. Vam poder concretar la proposta de formació de la prova pilot de Postvenció i es va acordar dissenyar sessions pràctiques per els ajuntaments i serveis socials, centrades en la resposta institucional i l'acompanyament als supervivents. Soler va valorar positivament el model de TDS. També es van definir els objectius i es van treballar els materials pedagògics inicials per a la implementació del programa.

Activitat 44. LA FORMACIÓ: “Protecció de dades i ciberseguretat”

Vam participar en la formació “Protecció de dades i ciberseguretat” que va ser impartida per *Colectic i Xarxanet*. Va oferir una introducció clara a les obligacions legals i les bones pràctiques digitals per a entitats. Es van treballar conceptes bàsics del RGPD i també es van identificar riscos habituals en dispositius i eines digitals del Tercer Sector.

Activitat 45. PRESENTACIÓ: del programa Connecta de La Caixa

La reunió del 21 d'octubre va ser la presentació oficial de la convocatòria **Connecta 2026** de la Fundació “la Caixa”, centrada en projectes digitals d'alt impacte. Es van exposar els objectius, criteris d'avaluació, imports i fases de selecció. Durant la sessió es va confirmar que els projectes de transformació digital en l'àmbit laboral i de benestar emocional són prioritaris. Això reforça la viabilitat del projecte TDS–ESADE per desenvolupar la Plataforma Digital de Suport en Postvenció Laboral. Va ser un pas clau per orientar el dossier i garantir-ne l'encaix amb les línies del programa.

Activitat 46. TALLER: SoliGuia i incorporació de TDS

El dia 12 de novembre, vam participar en el TALLER de formació de SoliGuia, l'eina digital de referència per a la consulta i derivació de recursos socials a Catalunya i Andorra. La sessió va permetre conèixer el funcionament professional de la plataforma, les seves categories de servei, els filtres i la manera de donar d'alta i actualitzar fitxes d'entitats. Després de la formació, TDS ja forma part de la **Xarxa de SoliGuia** amb la nostra inscripció activa i revisada. SoliGuia forma part del projecte Solidigital, que impulsa eines digitals inclusives per facilitar l'accés a serveis i drets socials, especialment en territoris rurals i zones transfrontereres.

La plataforma permet geolocalitzar recursos, consultar informació actualitzada i millorar la coordinació entre entitats, serveis públics i professionals. Per a TDS, aquesta incorporació suposa una oportunitat estratègica en la Postvenció comunitària. Ens permet augmentar la visibilitat institucional, facilitar derivacions de persones afectades per un Suïcidi cap a recursos complementaris i reforçar la coordinació amb ajuntaments, CAPs, Serveis Socials i entitats del territori. A més, s'alinea amb la transformació digital del sector, un element clau en els projectes actuals de TDS. A més volem integrar l'ús de SoliGuia dins la Prova Pilot de Postvenció en el Món Rural.

Activitat 47. REUNIÓ: de Voluntaris Zona Cursa

El dia 15 de novembre, en el marc del Dia Mundial del Supervivent, vam realitzar una trobada per agrair la implicació dels voluntaris i valorar la 2a Cursa *"Parlem del Suïcidi"*. Es van identificar punts forts i àrees de millora, i es van recollir propostes clares per a l'edició 2026: millor distribució dels voluntaris, reforç del control d'arribada, optimització del repartiment d'aigua, millores en l'organització de rifes i serveis, i més coordinació amb gegants, música i parlaments. Tot amb la mirada posada en créixer com a projecte comunitari i de transformació social.



Activitat 48. REUNIÓ amb ESPAI SITUAT Girona

El 17 de novembre, es va celebrar una reunió presencial entre **Espai Situat Girona**, representada per la Georgina i la Laura, i TDS representada per Jordi Costa i Eva Costa. La trobada va ser molt positiva i va evidenciar un alt nivell de sintonia entre ambdues entitats. Un dels punts centrals va ser la possibilitat de crear un nou grup GAM per reforçar el grup de suport emocional que TDS ja ofereix. Espai Situat va mostrar plena predisposició a donar suport en el procés, aportant experiència i acompanyament.

També es va presentar la Prova Pilot de Postvenció Comunitària Rural, que va ser valorat molt favorablement i amb l'interès per continuar fent seguiment i col·laborar-hi.

A més, es va compartir l'esborrany de la Guia de Supervivents, que Espai Situat va considerar una eina molt valuosa. Van expressar la voluntat de disposar-ne a les seves instal·lacions per oferir-la a les persones que acompanyen. En conjunt, la reunió va consolidar una relació de confiança i va obrir noves vies de cooperació entre Espai Situat Girona i TDS.

Activitat 49. REUNIÓ Federació Salut Mental Catalunya

El 25 de novembre, la **Federació Salut Mental Catalunya** ofereix un programa específic de suport i enfortiment per a entitats, centrat en la millora de la governança, la participació i l'organització interna. Aquest programa, aporta eines pràctiques per distribuir responsabilitats, reforçar rols i estructurar millor els processos interns de les associacions. Paral·lelament, TDS ha mantingut una reunió amb el consultor Miquel Las Heras per aprofundir en aquest àmbit i estudiar millores en la governança, especialment en la redistribució de tasques que actualment recauen majoritàriament en la presidència. La trobada va ser molt positiva i obre noves opcions de suport extern per consolidar un model de gestió més equilibrat i sostenible.

Activitat 50. TAULA RODONA “Suïcidi, Eutanàsia i Dret a Morir Dignament”

El dia 26 de novembre, es va realitzar la Taula Rodona “Suïcidi, Eutanàsia i Dret a Morir dignament”. Es va comptar amb la participació de tres grans professionals de cada especialitat:

- Sr. Carles Alastuey, supervivent i coordinador de grups de suport de l'Associació DSAS
- Sra. Tania Cuéll, infermera d'Atenció Primària del CAP de Figueres i referent d'eutanàsia
- Sra. Cristina Vallès, presidenta de l'Associació Dret a Morir

L'objectiu era diferenciar conceptes i obrir un espai de diàleg serè sobre el final de vida, evitant confusions entre suïcidi i eutanàsia. La taula va posar en relleu la complexitat del Suïcidi i el seu impacte traumàtic en les famílies, la funció garantista de la llei d'eutanàsia i la importància de defensar el dret a decidir com volem morir en contextos de malaltia greu i patiment insuportable.

Es va destacar el paper importantíssim de les cures pal·liatives i les voluntats anticipades, així com la necessitat de reforçar la prevenció del Suïcidi abordant el patiment emocional, la soledat i l'assetjament, especialment en joves. Els ponents van coincidir en la urgència de construir una cultura de l'acompanyament més humana i compassiva, on es pugui parlar de la mort sense tabús i on tothom tingui dret a una vida i una mort dignes, amb informació, acompanyament i respecte als propis valors. La valoració final de TDS sobre la taula rodona va ser molt positiva, consolidant la jornada com un espai de referència en el debat sobre Suïcidi, final de vida i drets de les persones.

Activitat 51. Presentació oficial de la Guia per a Supervivents d'un Suïcidi

El mateix dia 26 de novembre, després de la Taula Rodona "Suïcidi, eutanàsia i dret a morir dignament", es va incloure la presentació oficial de la nova **Guia per a Supervivents d'un Suïcidi**, una eina nascuda de l'experiència personal del Jordi Costa com a supervivent i del treball col·lectiu de més de tres anys de TDS. La guia, integrada dins del Pla de Postvenció Comunitària en el món rural, té com a objectiu acompanyar les famílies en els primers moments i les primeres hores després d'un Suïcidi, oferint informació clara sobre què passa el primer dia, quins tràmits són prioritaris, com cuidar-se emocionalment i com abordar la situació amb els menors. Es va remarcar que és una eina de llum enmig del xoc, pensada per ser llegida a poc a poc i en calma, i que resumeix el missatge clau de TDS: *no ets culpable, no estàs sol i mereixes que et cuidin*. La guia, editada en català i castellà, es farà arribar a ajuntaments, serveis socials, CAPs, biblioteques, funeràries, farmàcies i altres equipaments de proximitat de l'Alt Empordà.

També es va anunciar que forma part d'un conjunt de materials de Postvenció (guia de tràmits, guia per a menors, guia de dol traumàtic) i que s'alinea amb models europeus de bona pràctica, reforçant la idea que la Postvenció també és una forma de prevenció.



Activitat 52. ESADE i L'OBSERVATORI SOCIAL DE "LA CAIXA"

El 2025, TDS ha iniciat, en col·laboració amb ESADE i l'Observatori Social de "la Caixa", un projecte de recerca sobre la reincorporació laboral de persones supervivents d'un Suïcidi a Catalunya, amb especial atenció al món rural. A partir de l'experiència del Pla de Postvenció, s'han elaborat els primers documents de diagnosi, el model ideal de reincorporació, un qüestionari per a supervivents i un guió d'entrevistes qualitatives. Aquest projecte vol posar llum sobre què passa amb la feina després d'un Suïcidi (permisos, baixes, canvis, pèrdua d'ocupació) i identificar quins suports i quines barreres troben les persones afectades. Els resultats serviran per dissenyar guies i protocols de Postvenció laboral, fer recomanacions concretes a empreses i administracions, i reforçar el model de Postvenció comunitària que TDS impulsa des del territori.

Activitat 53. REUNIÓ Biblioteques de Figueres

El 17 de novembre, TDS va mantenir una reunió amb la directora de la Biblioteca de Figueres, en què vam acordar incorporar de manera estable els materials de l'Associació Associació Tramuntana – Després del Suïcidi en els seus recursos de dol.

A partir d'ara, les biblioteques disposaran de dos exemplars de la Guia per a Supervivents d'un Suïcidi i dos fulletons (guia de lliurament i fulletó per a menors) dins l'apartat de dol. També s'obrirà un espai específic de **"Dol per Suïcidi"**, que inclourà referències a la prevenció i a la feina de TDS. L'associació es va comprometre a fer arribar aproximadament 30 exemplars perquè es puguin distribuir entre les 17 biblioteques i punts de lectura de la comarca. Gràcies a aquest acord, les guies quedaran visibles també al web del sistema de lectura pública i accessibles per a totes les biblioteques de Catalunya, reforçant la difusió i l'impacte comunitari de la Postvenció.

Activitat 54. JORNADA "Converses de dol. A les portes de Nadal"

El 16 de desembre, vam realitzar la jornada **"Converses de dol. A les portes de Nadal"**, en un moment especialment sensible de l'any. Va ser una activitat interactiva i gratuïta, pensada per parlar del dol amb cura, quan les festes remouen i "a casa hi ha una cadira buida". La sessió es va fer a les 19 h al Cercle Sport Figueres.

La conducció va anar a càrrec d'Aroha Cortés, psicòloga de l'Associació Tramuntana Després del Suïcidi. L'objectiu principal va ser oferir un espai segur per posar paraules al que pesa i normalitzar emocions sense judici. Es va reforçar la idea de comunitat: no haver de sostenir el dolor en solitari, especialment en dates assenyalades. La jornada es va organitzar conjuntament amb el Cercle Sport Figueres, sumant complicitats locals i un espai proper. Una acció coherent amb la nostra manera de fer: cuidar el després, obrir conversa i fer Postvenció des del territori.

Activitat 55. ENTREVISTA El Mundo

El 17 de desembre, El Mundo ens fa una entrevista on expliquem el “*després*” de la mort per Suïcidi del pare d'en Jordi: el xoc, la fredor i aquell buit que no s'oblida. Hi surt tot el que et cau a sobre de cop (Mossos, jutge, autòpsia) quan encara no entens ni què està passant. I hi posem nom al que tanta gent viu: el “Suïcidi traumàtic burocràtic”, quan els tràmits s'allarguen mentre tu estàs trencat per dins. L'article presenta la guia de TDS (català i castellà), nascuda de vivències reals i pensada perquè ningú hagi d'improvisar en el pitjor moment. La guia ordena el caos: documents, terminis, passos... i recorda una cosa bàsica: a l'altra banda també hi ha d'haver empatia.

També s'explica la tasca diària de TDS: acollida, xarxa, i un grup mensual d'ajuda mútua perquè parlar no faci por i el silenci no pesi tant. Es recorda l'especial atenció que requereixen els menors en aquests moments i es reforça el missatge que ens defineix: **el dol no és per fer-lo sol/a; demanar ajuda és valentia, i cuidar el després també és prevenir.**

Activitat 56. Reunió CAP de La Jonquera i Llança

El 18 de desembre, s'ha mantingut una reunió amb la directora del Centre de Salut de la Jonquera i Llança per presentar el projecte comunitari de Postvenció i les guies per a supervivents d'un Suïcidi de TDS. La trobada ha estat molt positiva i s'han revisat les línies d'actuació i el protocol de coordinació i derivació. S'ha acordat establir una col·laboració i la participació del centre de salut en el projecte. Com a següents passos, es compartiran els materials i es definirà un circuit de seguiment i coordinació.

Activitat 57. COMISSIÓ MIXTA EN SALUT MENTAL DE LES COMARQUES GIRONINES

Des del desembre del 2024 TDS és membre de la Comissió Mixta en Salut Mental de les Comarques Gironines, en un grup de treball format per usuaris i professionals de la Xarxa de Salut Mental i Addiccions de l'IAS en col·laboració amb diferents associacions vinculades a problemes mentals.

Els objectius de la Comissió Mixta són: lluitar contra l'estigma en salut mental i fer prevenció visibilitzant les problemàtiques que hi ha en salut mental, sensibilitzar a la societat oferint informació real que permeti educar en salut mental. L'Eva Costa participa en aquesta comissió com a membre de TDS.

6. Objectius i línies de continuïtat 2026

La feina desenvolupada durant el 2025 deixa una base sòlida per continuar avançant durant el 2026. Els objectius següents orienten la continuïtat del projecte i connecten l'activitat anual amb el creixement institucional de TDS.

- ✓ Consolidar el model comunitari de Postvenció Minut 1 com a resposta des del primer moment després d'una mort per Suïcidi.
- ✓ Desplegar la Prova Pilot de Postvenció Comunitària Rural a l'Alt Empordà, amb especial atenció als municipis petits i als serveis de proximitat.
- ✓ Reforçar la coordinació amb CAPs, Serveis Socials, ajuntaments, emergències, funeràries, biblioteques i entitats comunitàries.
- ✓ Ampliar la distribució de les guies de TDS i garantir que arribin a professionals i famílies de manera clara, segura i útil.
- ✓ Avançar en eines digitals de suport, especialment vinculades a la informació immediata, l'orientació pràctica i la visibilització de recursos.
- ✓ Enfortir aliances amb administracions, fundacions, universitats, entitats socials i agents professionals per donar estabilitat al projecte.

Mirada de futur: El repte del 2026 és passar d'una xarxa d'aliances i materials a un circuit comunitari cada vegada més clar, activable i sostenible.

7. Valoració institucional

En només tres anys des de la seva formalització, TDS ha construït un projecte amb identitat pròpia, una xarxa de col·laboració creixent i una proposta de valor clara: situar la Postvenció del Suïcidi com una necessitat pública, comunitària i institucional. El 2025 ha estat un any de consolidació.

L'entitat ha combinat l'experiència viscuda amb una mirada professional i operativa, generant guies, jornades, recerca, formació i aliances territorials. Aquesta evolució ha permès que TDS deixi de ser només una veu testimonial per esdevenir un agent actiu en la construcció de circuits de suport.

El principal repte continua sent garantir sostenibilitat, estructura i recursos humans suficients per mantenir el ritme de creixement sense esgotar la base voluntària. La continuïtat del projecte requerirà suport institucional, finançament estable i una organització interna cada vegada més distribuïda.

La trajectòria de TDS mostra que el territori pot cuidar millor quan disposa d'eines, llenguatge, coordinació i voluntat. La feina feta durant el 2025 confirma que parlar del Suïcidi amb respecte, acompanyar el dol i ordenar la resposta comunitària és una manera concreta de salvar vides i de reparar silencis.

8. Col·laboradors i agraïments

TDS agraeix el suport de totes les persones, entitats, institucions, professionals, voluntariat, famílies i supervivents que han fet possible l'activitat de l'any 2025. Cada col·laboració, cada espai obert i cada gest de confiança contribueixen a construir una resposta més humana davant el Suïcidi.



9. Contacte

Associació Tramuntana – Després del Suïcidi (TDS)

Web: www.tdssuicidio.com

Correu electrònic: tramuntanads2@gmail.com

Àmbit de treball: Postvenció del Suïcidi, suport a supervivents, sensibilització comunitària i incidència institucional.

Missatge final

Cap família hauria de quedar sola després d'un Suïcidi