



MEMÒRIA 2024

ASSOCIACIÓ TRAMUNTANA DESPRÉS DEL SUÏCIDI

Núm. de Registre Generalitat de Catalunya 72815



INDEX

- L'Associació
- La Junta
- Els Socis
- El Voluntariat
- L'Espai
- Mètode de Treball
- Relació d'activitats anuals
- Avaluació 2024
- Objectius 2025
- Col·laboradors i contacte



L'ASSOCIACIÓ

TRAMUNTANA Després del Suïcidi (TDS), neix arran de la necessitat de sensibilitzar i conscienciar a la societat d'una mort silenciada, d'un procés de dol ocult que alhora s'uneix a una falta de recursos específics pel seu tractament.

Un **supervivent** és qualsevol persona que es veu afectada de forma negativa i significativa per la mort per suïcidi d'una altre persona. Per tant, no importa la seva relació amb el/la suïcida i això dona cabuda a l'associació tant a familiars com amistats, etc. La nostra associació està formada per supervivents que han viscut la pèrdua d'una persona estimada per suïcidi i el seu objectiu és ajudar a altres persones a superar i elaborar aquest procés dolorós.

La seva finalitat es generar un espai per l'acompanyament i el suport en el dol dels supervivents a la mort per suïcidi. És vol generar un espai de confiança i diàleg que contribueixi a un canvi social en la forma de parlar del suïcidi i de les seves terribles conseqüències.

En concret TDS ha d'orientar els seus serveis per tal d'intentar satisfer les necessitats individuals i socials del col·lectiu que representa, els supervivents a la mort per suïcidi. Alhora tenim l'esperança de contribuir en fer visible aquest fet i poder-ne parlar obertament sense els estigmes que l'envolten.

Volem contribuir a trencar el silenci que l'envolta, que els sistemes de prevenció millorin i que les administracions dediquin més esforços i recursos a l'atenció dels supervivents que han de superar tots sols un procés dolorós i traumàtic.

El procés de dol per suïcidi és únic i individual i cal abordar-lo des del respecte. El suport a aquest procés es basarà en la confiança plena i la responsabilitat, ja que comportarà un canvi irremeiable a la persona en la seva vida. Volem oferir la nostra pròpia experiència basada en la solidaritat al servei d'altres supervivents, cuidadors i qualsevol que vulgui i necessiti comprendre millor la mort per suïcidi i el seu dol.

La Associació és regeix per la transparència en la nostra gestió i la independència a qualsevol ideologia, organització política o afiliació religiosa.



LA JUNTA

President:

Jordi Costa Puigmal

Secretaria:

Carmen Ortega Paradedda

Tesorera:

Eva Costa Puigmal

Vocal:

Josep M^o Galan Bohorquez

L'actual Junta Directiva de TDS SUICIDIO va ser ratificada en els seus càrrecs en data 3 d'abril de 2023.

Psicòloga voluntària i supervivent: Aroha Cortes Peres

ELS SOCIS

Aquest any 2024 hem finalitzat amb **22 socis/es**. Considerem que aquest any 2025 hem de poder augmentar el número de socis ja que és poden afiançar persones compromeses amb l'Associació per tal de fer més actes i així també poder sufragar diferents despeses.

Hem comprovat durant l'any 2025 que tenen molt èxit entre la societat les accions divulgatives i preventives com la Jornada, la cursa, etc. però l'assistència al grup i l'augment de socis és un procés més lent. Aquí podem observar la dificultat de treballar directament amb persones afectades pel suïcidi d'un ésser estimat. Aquest fet el podem atribuir a la dificultat de parlar i de demanar ajut per aquest tipus de dol, sobretot pels seus estigmes dins la societat.



EL VOLUNTARIAT

En diferents accions hem comptat amb persones voluntàries tant socis/es com no. Per exemple, en la I Jornada vam tenir la col·laboració de diferents socis de l'Associació i de les tècniques del Consell Comarcal i de l'Ajuntament.

No obstant, durant l'activitat de la I cursa del 2024 és on vam moure un grup més gran de persones voluntàries. Unes **50 persones voluntàries** amb les quals es van poder desenvolupar les diferents accions que es van portar a terme durant la cursa. Una gran part del municipi d'Avinyonet de Puigventós, però també músics, organitzadors, forestals, artistes, etc. A part de la gran participació d'empreses grans i petites per preparar els lots pels sortejos i també aportació econòmica. Tota aquesta gran participació genera un efecte expansiu a moltes altres persones el que fa que complim el gran objectiu de la prevenció i la lluita per des estigmatitzar el suïcidi. A més, s'ha volgut incidir en que l'acte fos un acte familiar el que s'insisteix per tal de poder parlar amb joves sobre el suïcidi i el benestar emocional. Hi havia pinta cares, conta contes i altres activitats infantils per atreure a les famílies.

L'ESPAI

Tramuntana Després del Suïcidi no disposa de seu social pròpia. Aquest any 2024 hem continuat amb la cessió de l'espai al carrer Poeta Marquina, 2 de Figueres. En aquest espai, amb hores concertades, es fan les sessions d'acollida amb els supervivents que volen conèixer l'Associació i participar en les reunions mensuals. També es realitzen mensualment les sessions del grup d'ajuda mútua. Agraïm al **Casino Menestral Figuerenc**, la seva disposició i suport a la nostra tasca.





MÈTODE DE TREBALL

TDS, té com a objectiu principal crear un espai on els supervivents puguin compartir sentiments tant difícils d'elaborar com són la culpa, la vergonya i l'estigma social. Aquest espai de suport emocional està conduït per un professional que acompanya i guia en aquest procés per tal que la persona pugui expressar els seus sentiments lliurement sense que es minimitzin o es jutgi la seva intensitat.

El mètode d'atenció als supervivents es divideix en dos modalitats de treball:

ACOLLIDES INDIVIDUALS

Les persones supervivents podran contactar amb l'associació per tal d'informar-se com funciona, com el podem ajudar i això es farà a través d'una acollida individual, o sigui, una trobada que es farà entre la psicòloga voluntària i un membre de l'Associació que porti temps en el procés de dol.

Aquest any 2024 hem realitzat **11 acollides individuals**, de les quals 7 persones han participat en el grup.

GRUPS DE SUPORT

Els grups de suport estan formats per persones que han viscut la mateixa pèrdua. Aquestes es reuneixen regularment per compartir i intercanviar experiències. Els grups de suport els dinamitza una psicòloga especialitzada en processos de dol de forma voluntària. La seva finalitat és reduir el patiment, treballar els diferents aspectes del procés de dol i proporcionar recursos per adaptar-se als diferents canvis i reptes.



Durant tot l'any 2024 s'han realitzat **11 reunions de grup de suport**. Aquestes reunions són mensuals els dissabtes per la tarda. L'únic més que no s'ha realitzat grup ha estat el mes d'agost que es van fer vacances.



RELACIÓ D'ACTIVITATS ANUAL 2024

ACTIVITAT 1.- Durant el gener del 2024, la cap dels MM.EE, Laura Villanueva, de desapareguts i suïcidi va contactar amb el President de l'Associació, per tal d'establir una coordinació. Es va acordar que quan els MM.EE es trobin una mort per suïcidi en la província de Girona, sobretot el més a prop del municipi de Figueres, donaran les senyes de l'Associació a les famílies o persones afectades pel suïcidi per tal que des de l'Associació els pugem assessorar i recolzar. També acordem incloure en les nostres xarxes que col·laborem amb MM.EE.

ACTIVITAT 2.- El 17/01/24, realitzem una reunió amb l'Ajuntament d' Avinyonet de Puigventós, ens coneixem entre nosaltres i establim llaços de cooperació entre les dues entitats. Acordem:

- Anualment l'Ajuntament farà una donació de 500,00 € per tal de col·laborar en les diverses despeses de l'Associació.
- Acordem participar en la taula de salut del municipi amb la resta d'Associacions i realitzar alguna acció preventiva en el poble.



ACTIVITAT 3.- El 26/01/24, de 09 a 11 hores, es realitza una trobada grupal d'entitats socials i de salut de la comarca de l'Alt Empordà. És una iniciativa que ja es va posar en marxa l'any passat amb algunes entitats del territori, amb l'objectiu de conèixer les necessitats i expectatives de les diferents entitats i buscar sinergies, a més de crear un espai de trobada.

S'aborden aquestes qüestions:

- Presentació de la Xarxa de voluntariat de la FSE i de la persona de referència de la FSE per les entitats
- Posada en comú de les diferents propostes de les entitats de voluntaris

ACTIVITAT 4.- El 30/01/24, es realitza una reunió de treball i de col·laboració amb el CAP de Peralada.

ACTIVITAT 5.- El dia 02/02/24, es realitzar una reunió de coordinació amb l'Àngela Blanch referent comunitària i coordinadora de grup de dol de del CAP de Vilafant. També hi ha els dos referents de benestar dels CAPS de Figueres. És un primer contacte per coneixens entre el grup de dol i el nostre grup de suport. També s'estableixen lligams de treball i de coordinació per més endavant.

ACTIVITAT 6.- El dia 15/02/24, assistim a la Zona Jornada “**Salut, territori i benestar**” que es celebra a l'Auditori dels Caputxins de Figueres.





ACTIVITAT 7.- La setmana del 20 de febrer es fa una entrevista al President de l'Associació, Jordi Costa, en el diari **Setmanal Empordà**. Aquesta entrevista dona una gran visibilitat de la nostra Associació dins del nostre territori.



ACTIVITAT 8.- El dia 28/02/24, es realitza una reunió de treball i col·laboració amb la Xarxa de Salut Mental de l'Alt Empordà. Donem a conèixer la nostra Associació i establim lligams de col·laboració.

ACTIVITAT 9.- El dia 28/02/24, fem un directe d'Instagram amb T'acompanyen PFB parlant de Prevenció del Suïcidi.

https://www.instagram.com/p/C4YFjJBI_cj/





ACTIVITAT 10.- El mes de Març sortim a la revista mensual **MIRA'M** parlant de l' Associació i la Prevenció del Suïcidi.



MIRA'M
ADN empordanès
La revista de l'Empordà

ACTIVITAT 11.- El 04/03/24, es realitza una reunió de treball i col·laboració amb el Centre d'Atenció Primària Banyoles.

ACTIVITAT 12.- El dia 11/04/24, assistim com Associació a la Fira d'entitats sobre la prevenció del suïcidi, TRIA LA VIDA dins de la UDG i amb el SEM.

Avui, 11 d'abril, ha estat el torn de la **Universitat de Girona**, qui ha acollit també estudiants interessades a la fira d'entitats sobre prevenció del suïcidi. La jornada ha comptat amb la presència de l'**Espai Situat de la demarcació de Girona**, l'entitat federada **Tramuntana després del Suïcidi**, **Obertament** i professionals del SEM.





ACTIVITAT 13.- El dia 14/05/24, surt a premsa diferents informacions de la **Jornada PARLEM DEL SUÏCIDI** per sensibilitzar la població i posar sobre la taula el fet del suïcidi.

El proper **divendres 31 de maig** se celebrarà, a l'**Auditori dels Caputxins de Figueres**, la **1a jornada Parlem del suïcidi**, organitzada per l'Associació Tramuntana Després del Suïcidi de l'**Alt Empordà**. L'objectiu de la jornada és el de compartir i sensibilitzar el públic entorn aquesta qüestió i reforçar la xarxa de treball professional en aquest àmbit a l'Alt Empordà. L'acte tindrà lloc de 9 del matí a 2 del migdia amb diferents intervencions i ponències.



«La persona supervivent cal que processi amb ajuda la buidor i soledat»

La jornada s'ha organitzat amb la col·laboració de l'àrea de Benestar del **Consell Comarcal de l'Alt Empordà**, l'**Ajuntament de Figueres**, l'Institut Català de la Salut (ICS), l'Institut d'Assistència Sanitària (IAS), Emergències Mèdiques del Departament de Salut, Mossos d'Esquadra, Associació per a la prevenció del suïcidi i l'atenció al supervivent, Mans Amigues-Dol per Suïcidi, Salut Mental Catalunya, DSAS i el Casino Menestral Figuerenc.

DIMARTS, 14 DE MAIG DEL 2024 | 37

« GUIA DE SALUT

Figueres acull la Jornada «Parlem del suïcidi» per sensibilitzar la població

REDACCIÓ, FIGUERES

■ El proper divendres 31 de maig se celebrarà, a l'Auditori dels Caputxins de Figueres, la 1a jornada Parlem del suïcidi, organitzada per l'Associació Tramuntana Després del Suïcidi de l'Alt Empordà. L'objectiu de la jornada és el de compartir i sensibilitzar el públic entorn aquesta qüestió i reforçar la xarxa de treball professional en aquest àmbit a l'Alt Empordà. La jornada tindrà lloc de 9 del matí a 2 del migdia amb diferents intervencions i ponències.

La jornada s'ha organitzat amb la col·laboració de l'àrea de Benestar del Consell Comarcal, l'Ajuntament de Figueres, l'Institut Català de la Salut (ICS), l'Institut d'Assistència Sanitària (IAS), Emergències Mèdiques del Departament de Salut, Mossos d'Esquadra, Associació per a la prevenció del suïcidi i l'atenció al supervivent, Mans Amigues-Dol per Suïcidi, Salut Mental Catalunya, DSAS i el Casino Menestral Figuerenc.

Salut

Figueres acull la Jornada Parlem del suïcidi per sensibilitzar la població

Tindrà lloc el 31 de maig a l'Auditori dels Caputxins amb diferents intervencions i ponències



ACTIVITAT 14.- El 21/05/24, realitzem una entrevista amb el diari HORA NOVA.



ACTIVITAT 15.- En data 22/05/24, assistim a la Xerrada Com abordar el dol per suïcidi a càrrec de Cecília Borrás, Presidenta de l'Associació de Supervivents (DSAS). Es realitza amb el Suport de Memòria Girona.





ACTIVITAT 16.- Participem en la Fira de la Gent Gran de Figueres celebrat els dies 25-26/05/24. <https://youtu.be/DFVs0dv41JE>

<https://www.youtube.com/watch?v=6geQmeJa9Jg>



ACTIVITAT 17.- En data 27/05/24, ens realitzen una entrevista a RADIO VILAFANT, on el President explica l'Associació i parla de la 1era Jornada Parlem del Suïcidi.



<https://radiovilafant.net/2024/05/27/parlem-del-suicidi/>



ACTIVITAT 18.- En data 28/05/24, participem en el Diari de Figueres.

<https://www.facebook.com/share/p/fxQqV41GQEWCTX9x/>

ACTIVITAT 19.- En data 29/05/24, participem en la presentació del Llibre de Francisco Villar: *Com les pantalles devoren als infants i joves*.



ACTIVAT 20.- En data 30/05/24, participem en la Jornada IMPROGAM.





ACTIVITAT 21.- Finalment el dia 31/05/24, es porta a terme la **I JORNADA PARLEM DEL SUICIDI**. Estem molt orgullosos del resultat d'aquesta Jornada per la gran repercussió en els professionals de la província de Girona i en la població. També del treball conjunt amb el Consell Comarcal de l'Alt Empordà i l'Ajuntament de Figueres.

Es va realitzar a l'Auditori dels Caputxins i es va emplenar amb 220 persones assistents.

Es va gravar tot en vídeo i es va pujar a Youtube per una major difusió:

VIDEO CONSELL COMARCAL

<https://www.instagram.com/p/C7rkg07xDEC/>

VIDEO EMPORDÀ TV

<https://www.instagram.com/p/C7wknOnRVE1/>

- **PONENCIA 1:** <https://youtu.be/EoLTJ6foCEw>
- **PONENCIA 2:** <https://youtu.be/mOX22QhNiqs>
- **PONENCIA 3** <https://youtu.be/bDZUDgxy2-c>
- **PONENCIA 4** <https://youtu.be/PpwbTwKE1h4>
- **PONENCIA 5:** <https://youtu.be/cVSKg35iKWg>
- **PONENCIA 6:** <https://youtu.be/jkOYu9H8J3U>
- **PONENCIA 7:** <https://youtu.be/A4rg86SqAl8>



CARTELL I PROGRAMA





ACTIVITAT 22. Realitzem un Podcast a Radio GIRONA FM. Es un podcast dedicat a les entitats socials del Gironés que treballen amb voluntariat.

<https://go.ivoox.com/rf/131247296>



ACTIVITAT 23.- El 02/09/24, realitzem una entrevista on ens representa el president Jordi Costa en la Televisió de GIRONA TV.

<https://youtu.be/FRgvqFTNhM8>

TÉ DE TOT DEL 02/09/2024 _ PART 1



El magazín de TV Girona.



ACTIVITAT 24. El dia 05/09/24, tornem a la Radio. A RADIO VILAFANT expliquem la cursa que s'està preparant.

[https://tdssuicidio.com/wp-](https://tdssuicidio.com/wp-content/uploads/2024/09/EMPORDA-17-9-24.pdf)

[content/uploads/2024/09/EMPORDA-17-9-24.pdf](https://tdssuicidio.com/wp-content/uploads/2024/09/EMPORDA-17-9-24.pdf)



ACTIVITAT 25. El dia 07/09/24, arriba el dia de la **1era CURSA I CAMINADA Parlem del Suïcidi**, al municipi d'Avinyonet de Puigventós.

1 CURSA i CAMINADA
Parlem del Suïcidi

SOLIDÀRIA

CURSA INFANTIL GRATUÏTA
Fins 14 Anys
10 € Inscripcions

ZUMBA
A les 17.00 horas

I després concerts a la plaça

AVINYONET DE PUIGVENTÓS
Dissabte, 7 de Setembre de 2024
Cursa: Circuit de 6 Km – Infantil 2,5 Km
Sortida del Camp de Futbol - A les 18.00 hores

Logos of sponsors: ALMANHOLA, OFIWEB, TRANSPORTS GERRA - POCH, S.L., TOT PROFESSIONAL, farmàcia, Arenart, Grup Empordà, Tanqui-Tanqui, sgae, Bar Àngel, CAN BARRACA, ROURA, trady's, SMC salutmental, PROBAISA, Ajuntament d'Avinyonet de Puigventós, BARRA TON, FUNDACIÓ VÍCE, FUNDACIÓ VÍCE, 8, CAFE CASINO, and others.

<https://tdssuicidio.com/es/cursa-2/>



Com hem comentat aquesta activitat ha estat un gran esdeveniment per la nostra Associació. Ha mogut moltes persones i ha tingut una gran repercussió en la nostra comarca i fora d'ella:

- 221 persones participants en la cursa
- 50 persones voluntàries
- 22 empreses col·laboradores
- Ajuntament d'Avinyonet
- Consell Esportiu
- Diputació de Girona

ACTIVITAT 26.- El dia 10/09/24, reportatge sobre la cursa en el diari **HORA NOVA**.

<https://www.horanova.cat/noticia/242435/avinyonet-fa-una-passa-vital>



ACTIVITAT 27. Reportatge sobre la cursa el dia 10/09/24, en el diari **EMPORDÀ**.

<https://www.emporda.info/comarca/2024/09/10/exit-primera-cursa-caminada-parlem-suicidi-alt-emmporda-107964169.html>





ACTIVITAT 28: La Federació de Salut Mental Catalunya explica el dia 16/09/24 el desenvolupament de la Cursa.

<https://www.salutmental.org/tramuntana-despres-del-suicidi-organitza-la-primera-cursa-caminada-parlem-del-suicidi-amb-exit/>

ACTIVITAT 29.- En data 10/09/24 es realitza una visita a la Presó Puig de les Basses Dia Mundial de la Prevenció del Suïcidi. Es fa una explicació sobre la situació a Catalunya, com poder demanar ajut i les repercussions del suïcidi.

<https://www.instagram.com/reel/DAJXg33x4NL/>



ACTIVITAT 30.- En data 31/10/24, participem en la Jornada La prevenció de la conducta Suïcida als Cossos de Seguretat i Emergències a Mollet del Vallès.





ACTIVITAT 31.- El 13/11/24, es fa la presentació de l'exposició **IMATGES DEL DOL**, al CAP de Vilafant.

Aquesta exposició neix de la col·laboració entre el dissenyador Carlos Acedo, la psicòloga Mònica Conill i la nostra Associació.

A través del relat de les emocions que va passar el President Jordi Costa amb la mort del seu pare per suïcidi, el dissenyador realitza una sèrie de deu imatges que expressen aquestes emocions.

Aquesta exposició de les imatges va precedida d'una exposició de la psicòloga Mònica Conill sobre el dol expressament en situacions de suïcidi.

Es va inaugurar en el CAP de Vilafant i va comptar amb una gran acollida amb unes 80 persones assistents.



<https://tdssuicidio.com/exposicions>

ACTIVITAT 32.- Es publica al **Diari de Girona** la notícia sobre la ponència de la psicòloga Mònica Conill i l'exposició Imatges del Dol.

<https://www.gironanoticies.com/noticia/251775-vilafant-acollira-una-ponencia-sobre-la-perdua-pel-suicidi.htm>



AVALUACIÓ OBJECTIUS 2024

- El primer objectiu sobre la consolidació de l'Associació s'ha complert àmpliament. Hem fet moltes accions de divulgació entre els serveis de salut i de serveis socials. A més dels actes de la Jornada i la Cursa que ens han donat una gran visibilitat.
- Continuar donant el suport als supervivents de la província de Girona, també s'ha aconseguit.
- Realitzar la 1^a Jornada sobre el suïcidi al territori. S'ha aconseguit amb un gran èxit de participació i de treball conjunt.
- Continuar col·laborant amb les diferents administracions per poder crear una xarxa de col·laboració mútua: aconseguit
- Continuar amb la col·laboració amb Salut i Família de Girona i associar-nos a la federació de voluntaris de Catalunya i SMT Salut mental de Catalunya: aconseguit.

Des de l'Associació creiem que aquest any 2024 s'ha aconseguit àmpliament els objectius que ens havíem marcat. S'ha fet un gran esforç en la divulgació de la problemàtica del suïcidi (radio, diaris, etc.), s'ha produït una estreta col·laboració amb administracions públiques i altres agents privats. A més de moltes persones que s'han involucrat en diferents accions.

S'han realitzat tres activitats que volem que perdurin degut al gran impacte i acceptació que han aconseguit:

- Jornada sobre el suïcidi
- Cursa Parlem del suïcidi
- Exposició Imatges del Dol

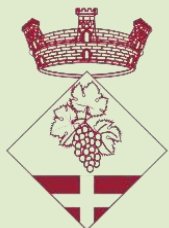


OBJECTIUS 2025

- Organitzar la II Jornada sobre el suïcidi pel mes de maig. Treballar en equip amb el Consell Comarcal de l'Alt Empordà i l'Ajuntament de Figueres.
- Organitzar la II Cursa/caminada Parlem del Suïcidi, durant el mes de setembre.
- Fer córrer l'exposició IMATGES DEL DOL per diferents CAP, Hospital i altres llocs per donar visibilitat al Suïcidi i la necessitat de recursos per les persones afectades. A més acompanyat a la ponència per tal d'ajudar a les persones afectades.
- Ampliar l'exposició Imatges del Dol amb més imatges o altres productes visuals.
- Obtenir més socis/es.
- Continuar amb el grup de suport mensual.
- Continuar amb les acollides.
- Augmentar els col·laboradors.
- Continuar i ampliar el treball amb altres administracions.
- Continuar demanant recursos específics per les persones afectades per la pèrdua per suïcidi d'un ésser estimat.
- Continuar lluitant per el benestar emocional de la comunitat.



AMB EL SUPORT DELS COL.LABORADORS:



**Ajuntament
d'Avinyonet
de Puigventós**



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
Diputació de Girona



**CONSELL COMARCAL
DE L'ALT EMPORDÀ**
Benestar Social



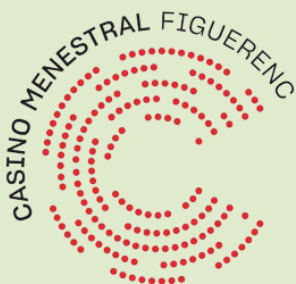
FUNERÀRIA VICENS
TANATORI - CREMATORI
Des de 1924



Ajuntament de
Figueres



**SalutMental
Catalunya**
Federació



VOLUNTARIES.cat

