MEMORIA ANUAL DE ACTIVIDADES
2015

Después del Suicidio- Asociación de Supervivientes (DSAS)

Asociación sin ánimo de lucro que da apoyo en el duelo del superviviente a la muerte por suicidio

Núm. de Registro Generalitat de Catalunya 48863

www.despresdelsuicidi.org

LA ASOCIACIÓN DURANTE EL AÑO 2015

LA ASOCIACIÓN

"Després del Suïcidi - Associació de Supervivents" (DSAS) es una entidad sin ánimo de lucro dedicada a apoyar a supervivientes en su duelo a la muerte por suicidio. Quiere generar un espacio de confianza y diálogo que contribuya a un cambio social en la forma de hablar del suicidio y de sus terribles consecuencias.

La DSAS quiere ser un referente tanto en sus funciones asistenciales con los supervivientes por suicidio, como en el desarrollo de actividades para alcanzar y ser reconocida su posición pionera y de liderazgo tanto para el conjunto de la sociedad como el de las instituciones.
En concreto la DSAS debe orientar sus servicios en un proceso de mejora continua hacia la excelencia que pueda satisfacer las necesidades individuales y sociales del colectivo que representa: los supervivientes a la muerte por suicidio. Contribuir a compartir el conocimiento y la experiencia, a fin de transformar y formar una nueva percepción y compresión social hacia la muerte por suicidio y su proceso de duelo.

El proceso de duelo por suicidio es único e individual y se debe abordar desde el respeto. El apoyo a este proceso se basará en la confianza plena y la responsabilidad, ya que conllevará un cambio irremediable a la persona en su vida.

REFLEXIONES SOBRE LAS ACTIVIDADES DEL AÑO 2015

Los resultados obtenidos durante el año 2015 muestran la necesidad del proyecto que lleva a cabo la Asociación "Después del Suicidio-Asociación de Supervivientes (DSAS en adelante).
Se constata la consolidación de la gestión de los recursos humanos para la tarea continua y el cumplimiento de sus fines en su vertiente asistencial y de fomento de salud en los supervivientes a la muerte por suicidio.

A destacar, a nivel asistencial, la estabilidad de la capacidad de la DSAS para ofrecer apoyo a las personas que se acercan a nuestra entidad, a pesar del poco tiempo de creación de la entidad, siendo un proyecto joven y que está en fase de crecimiento a la hora de consolidación de sus bases.

Hemos dado apoyo individual y presencial a más de ochenta personas, soporte telefónico a veinte y cinco y hemos dado respuesta a más de cien correos electrónicos recibidos sólo de supervivientes. Queremos destacar el apoyo reforzado voluntario al teléfono de la DSAS que ha permitido una recogida más amplia de la información de quien nos llama, así como su imprescindible ayuda en los actos organizados.
En relación a el Grupo de Apoyo debe tenerse presente que la metodología terapéutica es de grupo cerrado con un máximo de 10-12 personas participantes por grupo. La evaluación del Grupo de Apoyo que hacen los propios integrantes es alta y positiva tanto en su contenido

como en la cohesión del grupo y el clima creado en las sesiones, como se demuestra en este documento, y es para todos nosotros la insignia de nuestros valores.

Trabajamos voluntariamente en una mejora continua, en un aprendizaje diario que nos ofrecen las personas que nos muestran su confianza. Por este motivo, a pesar del dolor y la limitación de los recursos materiales y de espacio, nuestra fuerza la queremos trasladar a los supervivientes que se acercan.

En este sentido, el 2015 destacaría por la buena acogida que tuvo la Jornada de Puertas Abiertas al ofrecer información sobre nuestro proceso de duelo y como detectar signos de alerta de complicaciones que pueden afectar de forma significativa nuestra salud. En este sentido valoramos muy positivamente la creación del PLAN DE ATENCIÓN AL SUPERVIVIENTE (PAS) por parte del Dpto de Salud en el Hospital de Sant Pau de Barcelona. Desde la DSAS han derivado a trece supervivientes tributarios de apoyo profesional para su proceso de duelo. Esto significa un incremento del 85%, respecto al año pasado y muestra la evidencia de la necesidad de este tipo de asistencia.
Queremos reconocer y agradecer la gran labor que están haciendo sus responsables, Dr. Duran-Sindreu y Thais Tiana que está siendo fundamental para la salud de muchos supervivientes, gracias también a su calidad humana hacia nosotros que ha permitido construir en una relación sólida e imprescindible para la DSAS.

En el fomento del acompañamiento a supervivientes se refuerza la herramienta de la red social Facebook. Con un incremento de casi un 183% de nuevos seguidores en 2015 nos confirma que la línea de contenidos de las publicaciones, orientadas al apoyo, la reflexión y la información sobre el suicidio y sus consecuencias, es la adecuada.

En los cuestionarios de evaluación que han cumplimentado los propios supervivientes en actos y acciones que hemos llevado a cabo, cabe destacar que todas las valoraciones referentes al ámbito asistencial (Grupo de Apoyo, Jornadas de Puertas Abiertas y Acto del Día Internacional del Superviviente) están por encima del indicador óptimo establecido (puntuaciones igual o superiores a 7). En este sentido apuntamos que todos los actos organizados son considerados por los supervivientes cien por cien recomendables a otras personas supervivientes. Este es un indicador indirecto de control de calidad, de que lo que organizamos y hacemos tiene como objetivo y finalidad el apoyo a supervivientes en su duelo por suicidio. Por tanto, se confirma tanto el incremento de la capacidad de atención a los supervivientes como la calidad de la misma que se ofrece desde la DSAS.

El año 2015 es el año que quisimos conmemorar el Día Internacional del Superviviente ofreciendo acompañamiento personal a todas las personas que vinieron. Lo más importante de este día fue la involucración de un equipo de diez personas voluntarias que ofrecieron su escucha solidaria a otros supervivientes. La organización del Día Internacional del Superviviente en 2015 nos ha marcado y guiado en la forma que sentimos que debe ser: estar cerca y cara a cara con supervivientes en un día tan señalado. Además, cumplimos el objetivo de fomentar la participación interna de voluntariado. Así mismo, dimos continuidad a la iniciativa «Voces de Supervivencia 2.0» a través de nuestra página de Facebook con motivo del Día Internacional del Superviviente. Una actividad orientada a apoyar supervivientes a través

del recuerdo y homenaje de las personas queridas muertas por suicidio, basada en la rotura del tabú para mostrar públicamente su recuerdo.

Continuamos trabajando con diferentes instituciones: Dep. de Salud, Mossos y obviamente con todas las instituciones y organizaciones médicas y de salud mental. Hablamos con el objetivo de dar a conocer nuestra realidad, la reflexión y la valoración de su papel ante los familiares y amigos de la persona que ha muerto por suicidio y cómo darles un apoyo precoz en su proceso de duelo.
Queremos destacar la tarea que el cuerpo de Mossos está haciendo hacia nuestra situación tan dolorosa y traumática. Esta tarea ha valido el reconocimiento del propio Cuerpo a la Unidad Regional de Atención a la Víctima de la Unidad Regional de Proximidad y Atención al Ciudadano (URPAC) de la Región Metropolitana Norte, que da atención y apoyo precoz en las situaciones de muerte por suicidio.

Queremos agradecer, desde estas líneas, al Hospital de Sant Pau, a todo el equipo de psiquiatría, especialmente la Dra. Tejedor ya jubilada, y a su jefe Dr. Enric Álvarez, su apoyo total a nuestra entidad y al proyecto que representa. Y también queremos agradecer al Grupo Mémora y a Josep París, la confianza en creer en nuestro proyecto desde su inicio. Sin su apoyo, la DSAS no estaría creciendo como lo hace.

Como reflexión final queremos poner en consideración que los datos de actuación así como la organización, gestión y preparación de actos para supervivientes, conlleva un trabajo y esfuerzo extraordinario, considerando que la DSAS lo forma un equipo donde su contribución es a través del voluntariado. Por todo ello, hay que hacer la reflexión que nuestro crecimiento debe ser sostenido de acuerdo a nuestras capacidades y recursos, para el cuidado de las personas que nos esforzamos día a día. Esta memoria muestra nuestro crecimiento sostenido pero firme de acuerdo a nuestros objetivos, y a la vez, el intento de cuidar nuestro propio esfuerzo diario.

Seguiremos trabajando para continuar apoyando gracias a la confianza que, día tras día, nos dan los propios supervivientes. A todos ellos, muchas gracias.

EL EQUIPO

LA JUNTA

Presidenta **Presidenta**:
Cecília Borràs

Vice-presidenta **Vice-presidenta:**
Isabel Ibañez

Secretari **Secretario:**
Carles Alastuey

Tresorera **Tesorera:**
Roser Carreras

La actual Junta Directiva de la DSAS fue ratificada en sus cargos a la Asamblea General en fecha de 14 de junio de 2013.

EL COMITÉ ASESOR

- Psicología adultos: Begoña Elizalde, psicóloga especialista en duelo y pérdidas. Coordinadora del Grupo de Trabajo de Duelo del Col·legi de Psicòlegs de Catalunya.

Thais Tiana Sastre. Psicóloga, responsable asistencial del área de San Pablo del programa de Plan de Atencion al Superviviente (PAS). Hospital de Sant Pau i de la Sta Creu (Barcelona).

- Psiquiatría adultos: Dr. Santiago Durán-Sindreu, responsable asistencial del área del programa del Plan de Atencion al Supervivent (PAS). Hospital de Sant Pau i de la Sta Creu (Barcelona).

- Psiquiatría adultos: Dr. Santiago Durán-Sindreu, responsable asistencial del área del programa de Plan de Atencion al Superviviente (PAS).). Hospital de Sant Pau i de la Sta Creu (Barcelona).

- Psicología Infanto-juvenil: Joaquim Puntí Vidal de Parc Taulí psicólogo y secretario de la Societat Catalana de Psiquiatria Infanto-Juvenil, corresponsable del programa de intervención en intentos de autolísis en adolescentes, Hospital del Parc Taulí Sabadell (Barcelona).

- Psiquiatría infantil: Dra. Montserrat Pàmias, responsable de psiquiatria infantil de Parc Taulí, presidenta de la Societat Catalana de Psiquiatria infanto-Juvenil y corresponsable del

programa de intervención en intentos de autolísis en adolescentes, Hospital del Parc Taulí Sabadell (Barcelona).

- Psicoterapeuta infanto-juvenil: Meritxell Giralt terapeuta infanto-juvenil en procesos de pérdidas y duelos.

- Trabajo Social: Paula Giralt

LAS TAREAS

Además de las tareas y obligaciones que conlleva los cargos de la junta, la junta de la DSAS ha asumido **voluntariamente** otras actividades muy importantes y necesarias para la asociación:

Cecília Borrás: Gestión y coordinación, atención personal a supervivientes, acompañamiento en los grupos de Apoyo y redes sociales. Este año estas tareas se han ampliado con la preparación de proyectos para presentar subvenciones de organismos oficiales.

Isabel Ibañez: atención telefónica y personal a superviviente, apoyo a la gestión.

Carles Alastuey: Coordinación de los Grupos de apoyo, facilitador en el acompañamiento de los grupos de apoyo, apoyo a la gestión y blog de la DSAS a Duelia.

Roser Carreras: Coordinación de voluntarios en actos de la DSAS y apoyo a la gestión y subvenciones.

Miguel Alastuey (vocal del 26-06-12 hasta el 29-01-14): Construcción del fondo documental sobre la supervivencia y el suicidio, sigue apoyando en el contenido del Facebook de la DSAS.

En el año 2015 hemos ampliado el equipo de voluntarios, tenemos el compromiso y el apoyo para el soporte telefonico y para la atención personal a supervivientes.

GRUPOS DE TRABAJO

Seguimos trabajando con el Grupo de Trabajo Interno de la DSAS de «Subvenciones y Ayudas Públicas». Gracias a este nuevo grupo la DSAS cuenta con el apoyo necesario e imprescindible para la gestión de ayudas institucionales.

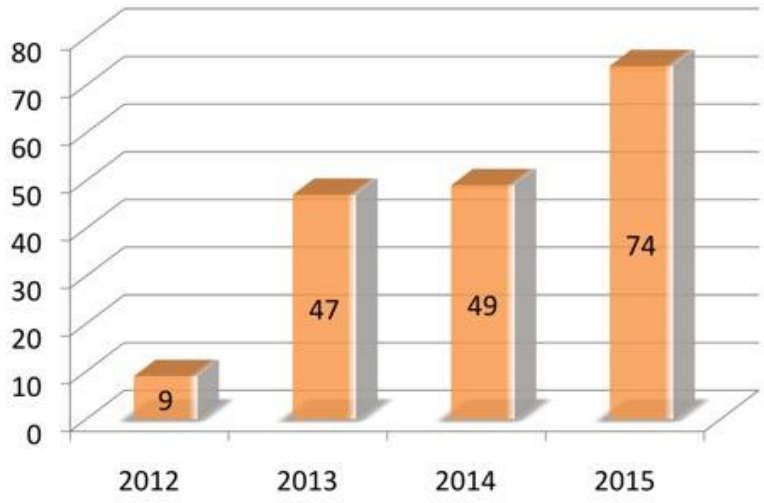
EL ESPACIO

La DSAS no dispone de sede social propia. Este año 2015 se ha consolidado el uso en cesión del Espacio de Apoyo del Grupo Mémora en Horta, en el Paseo Valldaura, 206. En este espacio con horas concertadas, se hacen los Encuentros de Acogida con los supervivientes que quieren venir a la DSAS. **Agradecemos a todo el equipo del Espai de Suport d'Horta del Grup Memora, su disposición y apoyo a nuestra labor.**
Así mismo, **agradecemos el espacio facilitado por el Hospital de Sant Pau** para llevar a cabo los Grupos de Apoyo así como las Jornadas que organizamos en la Sala de Actos.

LOS SOCIOS

En 2015 hemos logrado ser 74 socios que supone un incremento del 57,4% respecto al año 2014, como se muestra en la siguiente gráfica (Fig. 1)
En la Asamblea General (14-06-13) se aprobó el mantenimiento de la cuota de 50 € / año para para el ejercicio de 2016.

Figura 1. Número de socios



EL VOLUNTARIADO

El año 2015 ha sido un año donde hemos podido implementar bases sólidas para facilitar un trabajo de voluntariado que procure ser una garantía de satisfacción para los supervivientes que quieran ser voluntarias en la DSAS.

Hemos ofrecido un plan de formación específico para aquellas personas supervivientes que han querido colaborar con nosotros con diferentes tareas como atender a los supervivientes que se acercan a la DSAS. En este sentido hemos incorporado una persona voluntaria para la atención telefónica de la DSAS que nos ayuda a mejorar la atención. Hemos tenido un equipo de voluntarios para apoyar la organización de la Jornada de Puertas Abiertas y sobre todo una especial mención a la participación del voluntariado en la Fiesta del Día (DIS) Internacional del Superviviente. Por primera vez, un equipo de voluntarios que habían participado en los grupos de apoyo se ofrecieron para atender a todos aquellos supervivientes que se acercaron el Día Internacional del Superviviente para encontrar a alguien con quien hablar, compartir su historia.

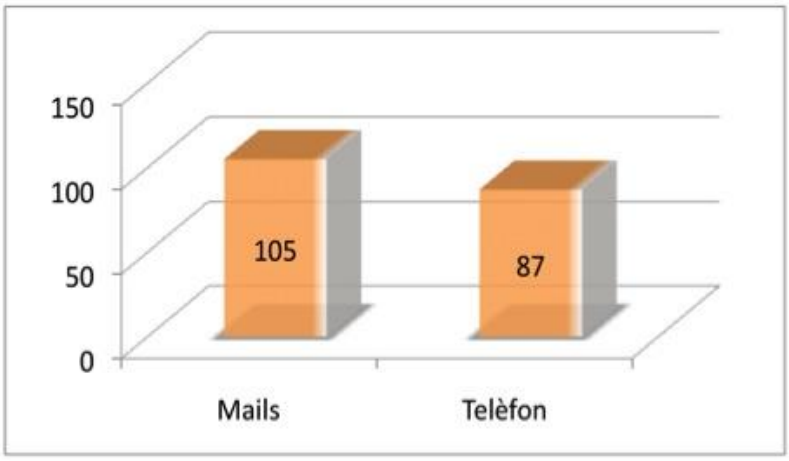
En total este año hemos contado con más de 13 personas voluntarias para diferentes actos de la DSAS y su valoración ha sido muy positiva tanto en el apoyo y la información recibida como en las tareas realizadas (Fig.2).

Figura 2. Valoración de las tareas por parte de los voluntarios de la DSAS

ACTIVIDAD: ASISTENCIA

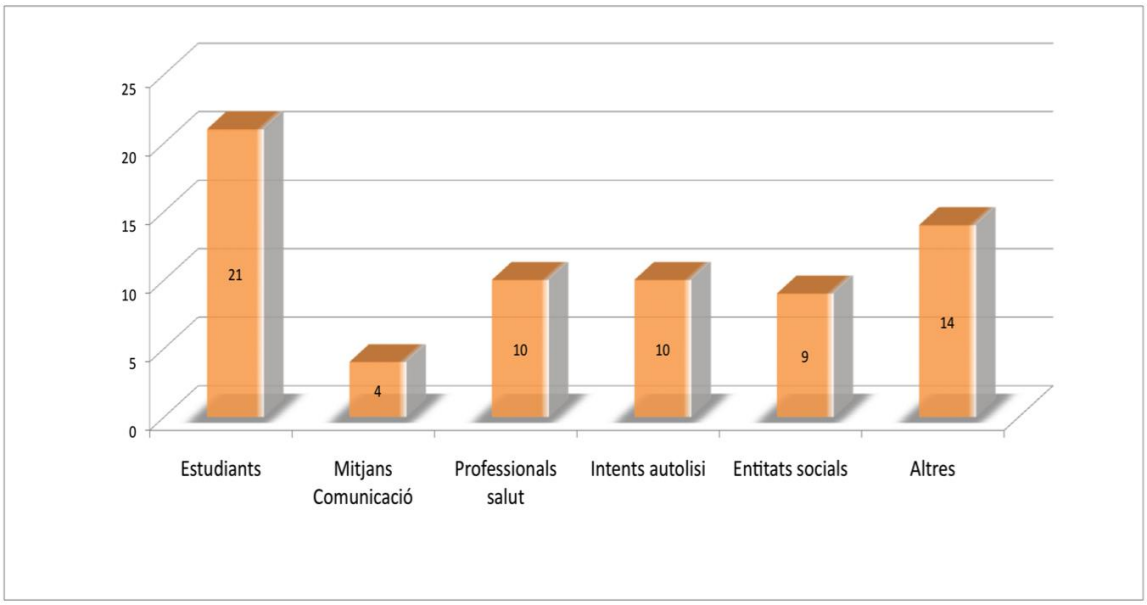
Hemos recibido el **contacto de 192 supervivientes** durante el año 2015.
El contacto de los supervivientes con la DSAS se hizo principalmente por correo electrónico: 105 correos (55,5%) y se atendieron 87 llamadas (45,5%) (Fig.3).

Figura 3. Registro de contactos de supervivientes con la DSAS



Por otro lado, se han atendido correos así como llamadas de otro tipo de personas que han querido contactar con la DSAS por otros motivos en torno al suicidio y sus consecuencias, en este sentido se representan la distribución de los correos recibidos en la dirección de info@despresdelsuicidi.org (Fig. 4).

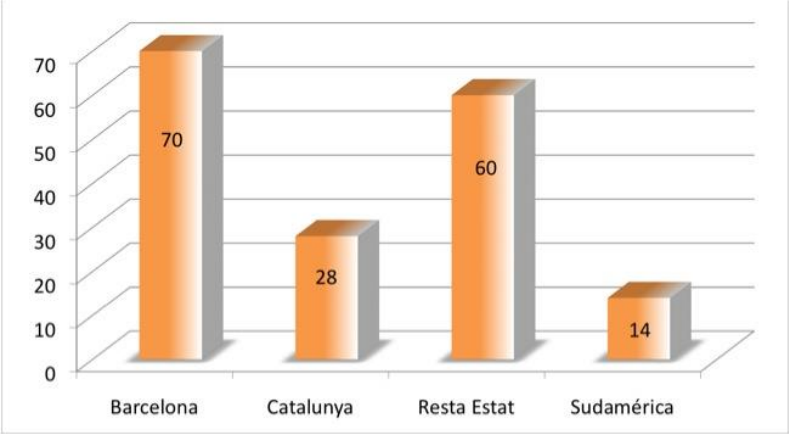
Figura 4. Distribución de otros tipos de correos recibidos en la DSAS



Sumando los contactos de los supervivientes como los de otras personas interesadas en las consecuencias de la vivencia de una muerte por suicidio, **más de 292 personas han contactado directamente con la DSAS durante el año 2015.**

La mayoría de los que han contactado, son supervivientes de Cataluña, Barcelona y su área de influencia que representa más del 90% de los casos. A destacar que casi un 60% de los contactos corresponden a otros puntos geográficos del resto de España, como se puede comprobar en el gráfico y un 14% de Sudamérica (Fig.5).
Hay que tener presente que en más del 30% de los correos no se nos indica desde donde nos escriben (dato no representado en el gráfico)

Figura 5. Procedencia del contacto (%)

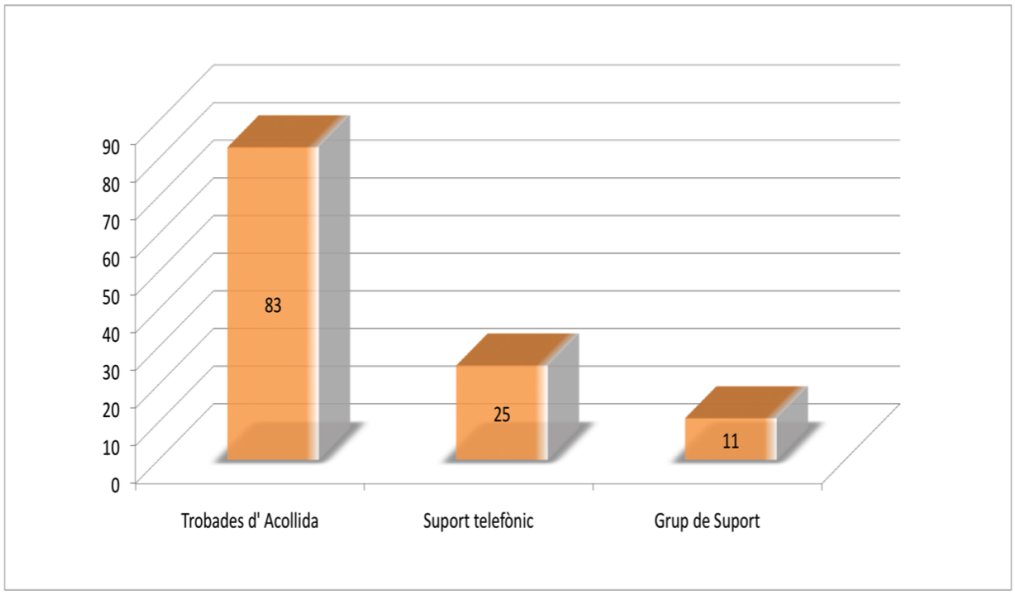


ATENCIÓN ASISTENCIAL

A las personas que contactaron con la DSAS se les prestó el siguiente tipo de apoyo directo. En el año 2015 actuaron apoyando a 119 supervivientes (Fig.6)

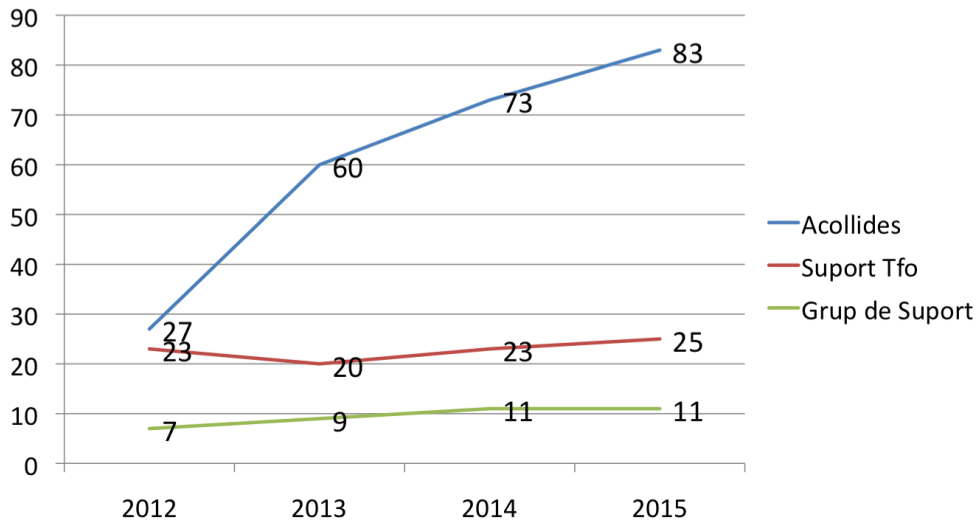
- Se han llevado a cabo **83 encuentros personales** (70%)
- Se han mantenido **25 entrevistas telefónicas** (21%)
- Se ha dado soporte a través del Grupo de Duelo a once personas (9%)

Figura 6. Servicio personalizado de soporte de la DSAS a supervivientes



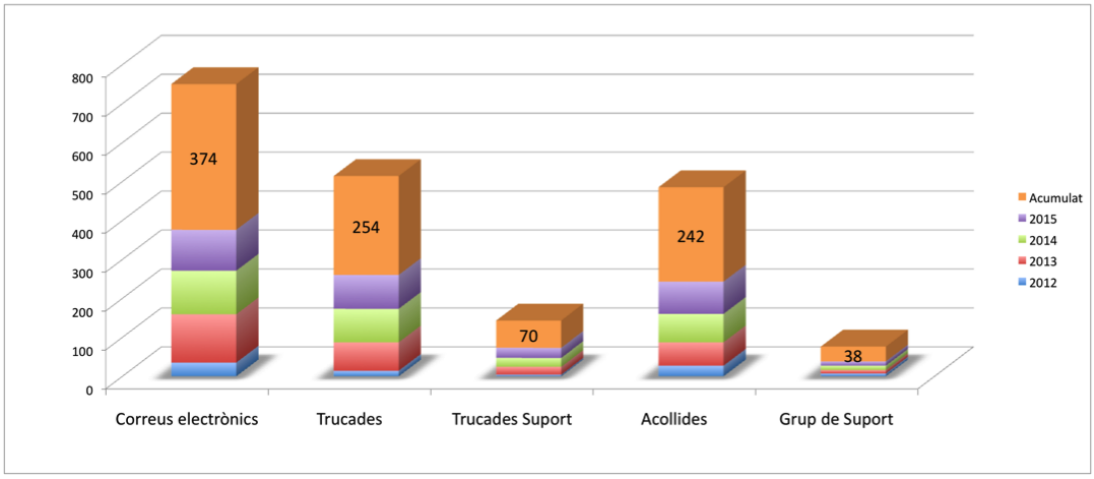
Cabe destacar, como se observa en la Figura 7, el incremento durante el año 2015 del número de Encuentros de Acogida (14%) y de las Entrevistas telefónicas (9%) a supervivientes, así como la consolidación del Grupo de Apoyo.

Figura 7. Evolución de la actividad asistencial de soporte de la DSAS los supervivientes



La DSAS en casi 4 años de servicio ha podido apoyar **a más de 970 personas** supervivientes tras la muerte por suicidio (Fig.8)

Figura 8. Evolución de la actividad asistencial y de apoyo de la DSAS a los supervivientes



Apoyo profesional

El apoyo asistencial de la DSAS se entiende también como la detección de procesos de duelo complicados o que requieren una intervención de ayuda profesional durante el proceso. Durante el año 2015 se han detectado 13 casos de duelo complicado, un incremento significativo del 86% respecto al 2014, en los que era necesaria una intervención profesional. Supervivientes derivados a centros especializados como el Plan de Atención del Superviviente del Hospital de Sant Pau. En el seguimiento y trabajo de grupo que la DSAS hace con esta Unidad se constató que las derivaciones fueron correctas.

GRUPOS DE APOYO

Los Grupos de Apoyo están orientados al acompañamiento en el duelo a supervivientes a la muerte por suicidio.
Están conducidos por dos Acompañantes Supervivientes, es decir, supervivientes que han elaborado su proceso de duelo y tienen formación sobre la pérdida, sus manifestaciones y diferentes fases.
El proceso empático que se da entre los Supervivientes que llevan la dinámica de los Grupos y el grupo en sí, es un valor añadido para el acompañamiento y apoyo en el proceso de duelo.

Los Grupos está formados como máximo de diez-doce personas y su duración es de un periodo aproximado de nueve meses.

Actividad de los Grupos de Apoyo

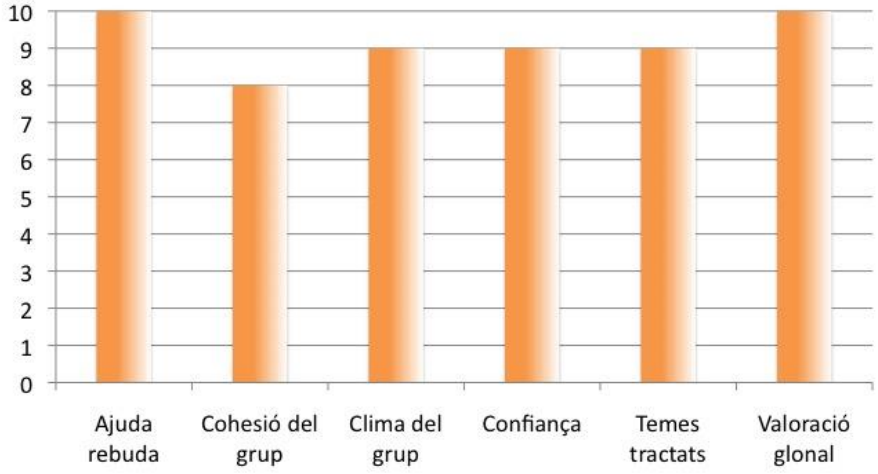
- Número de Grupos de Apoyo del período octubre 2012 a diciembre 2015: 4
- Número de acompañantes facilitadores: 2 personas supervivientes
- Número de sesiones: 18
- Adherencia al grup: 91,5%
- Horas de sesión: 36 hores
- 2016: En marcha el acompañamiento del 5º Grup de Apoyo

En la última sesión del Grupo de Apoyo se pide a sus integrantes su valoración (del 1 al 10) de diferentes aspectos del grupo en que han participado como:

A) La ayuda recibida
B) La cohesión del grupo
C) El clima vivido
D) La confianza recibida
E) Los temas tratados en las dinámicas
F) Valoración Global de su experiencia

Los resultados en este Grupo, como en los otros grupos de años anteriores, demuestran la experiencia positiva de haber participado en el Grupo de Apoyo de la DSAS (Fig.9).

Figura 9. Valoración de los propios integrantes del 4º Grupo de Apoyo de la DSAS a su experiencia en el grupo



GESTIÓN INTERNA

22/12/15
Reunión de la Junta Directiva

17/12/15
Finalización del 4º Grupo de Apoyo

07/12/15
Verificación oficial de Facebook a la pàgina de la DSAS

01/12/15
Reunión del Grupo de Trabajo, Dept Salut, CAC, HSPSC, DSAS para la redacción del documento recomendaciones sobre cómo tratar el suicidio en los medios audiovisuales de comunicación Barcelona

20/11/15
Reunión de la DSAS con el Grupo motor de la Red BCN-Resiliente con la 2ª Teniente de Alcalde, Laia Ortiz y Merche Cuesta como referente municipal de la Red de resiliencia en la sede de Emergencias Sociales del Ayuntamiento de Barcelona

12/11/15
Encuentro de voluntarios de la DSAS para la formación previa a la Jornada Internacional del Superviviente, en el Espacio de Apoyo del Grupo Mémora de Nou Barris, Barcelona

09/11/15
Junta extraordinaria aprobación subvención del Dpt de Salut en su convocatoria plurianual 2015-2016

05/11/15
Preparación para impresión del número 1 de publicación de la DSAS:
"Los mitos y las creencias equivocadas respecto al suicidio" por Carles Alastuey

29/10/15
Reunión de trabajo con Mossos expertos en psiquiatría y DSAS para la valoración proyecto sobre las situaciones de suicidio (tentativa y consumado) en las que intervienen mossos d'esquadra (policía autonómica).

17/10/15

Reunión de trabajo de la Junta de la DSAS con el Comité Asesor de la entidad

16/10/15
Reunión extraordinaria Junta DSAS

13/10/15
Reunión de trabajo del Grupo Motor de la Red BCN-Resiliente en la sede de Emergencias Sociales del Ayuntamiento de Barcelona

09/09/15
Reunión con el Gabinete del Consejero de Salud para valorar primeros resultados del Código Riesgo Suicidio

03/09/15
Reunión de la Junta Directiva

17/07/15
Envío del boletín de verano de la DSAS

30/06/15
Obtención del certificado del registro del nombre DSAS y los estatutos de la entidad en castellano

29/05/15
Logramos 1.000 seguidores en Facebook

16/05/15
2ª Asamblea General de la DSAS correspondiente al ejercicio 2014

11/05/15
Reunión de la Junta Directiva

08/05/15
Asistencia a el curso de formación en el taller del COP con Edith Goldbeter Merinfeld: "Los ausentes y el sistema terapéutico"

07/07/15
Envío del comunicado a los socios, comité asesor de la DSAS del posicionamiento de la entidad ante la tragedia de Germanwings

30/04/15
Final de proceso de selección de candidatos a la vacante de aux. administrativa

15/04/15
Reunión de trabajo del Grupo Motor de la Red BCN-Resiliente en la sede de Emergencias Sociales del Ayuntamiento de Barcelona

09/02/15
Reunión de trabajo y colaboración con Mossos Unidad de Atención a la Víctima, Barcelona

06/02/15
Publicación en el Boletín del Comité de Bioética de Cataluña la colaboración de la DSAS en relación al Código Riesgo Suicidio (Boletín núm. 15)

20/01/15
Reunión de la Junta Directiva

14/01/15
Reunión Grupo Trabajo de Subvenciones y Ayudas Públicas

ACTOS EXTERNOS

DICIEMBRE 2015

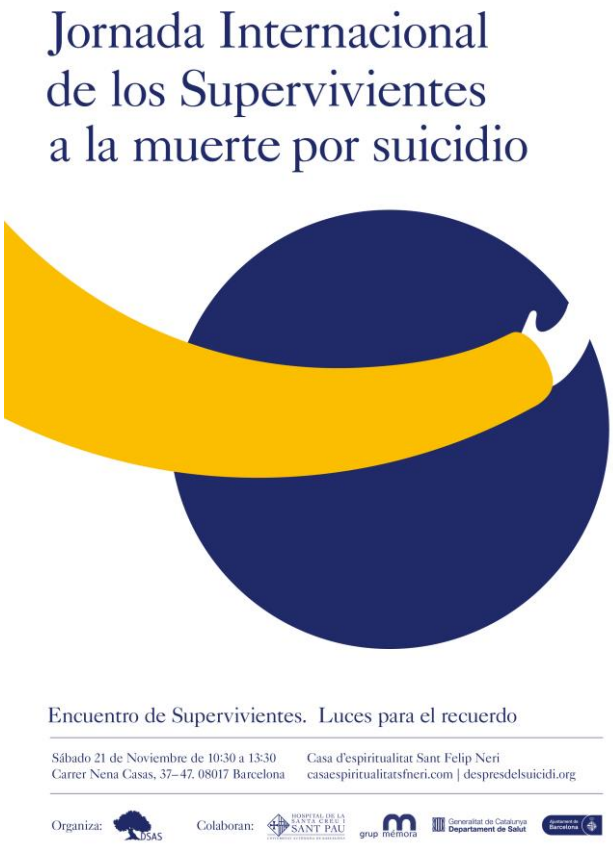
16/12/15
Charla "Sobrevivir a la muerte por suicidio" organizada por el CSMA Osona-Consorcio Hospitalario de Vic

10/12/15
Charla en el Espacio de Apoyo del Grupo Mémora en Hospitalet: "Sobrevivir a la muerte por suicidio"

NOVIEMBRE 2015

21/11/15
Día Internacional del Superviviente en la DSAS

Conmemoración del Día Internacional del Superviviente: "Luces por el recuerdo", Casa Sant Felip Neri, Barcelona



MIQUEL
MARC
JUAN

Luz para el recuerdo y la memoria de los
personas de aquellos supervivientes que
hubieran querido estar aquí hoy con nosotros

16-22/11/15
Semana Conmemorativa del Día Internacional del Superviviente: "Voces de Supervivencia 2.0" en Facebook

Jornada Internacional dels Supervivents a la mort per suïcidi
Trobada de Supervivents. Llums per al record.

Con motivo del Día Internacional del Superviviente, 21 de noviembre de 2015, quisimos dedicar un espacio desde el 16 al 22 de noviembre en nuestra página de Facebook para que los supervivientes que nos siguen pudieran compartir sus experiencias.
Invitamos a los supervivientes que nos siguen a través de esta red social, desde cualquier rincón del mundo, a compartir vivencias, pensamientos y poder recordar a nuestros seres queridos.
Quisimos salvar las distancias para que todos los supervivientes a la muerte por suicidio pudiéramos sentirnos más unidos en nuestro reto de sobrevivir**.**

12/11/15
Charla formativa en el equipo de Servicios de Urgencias y Emergencias Sociales Área de Derechos Sociales, Ayuntamiento de Barcelona

04/11/15

CORE SALUT MENTAL

Conferencia: "Después del suicidio: la experiencia en primera persona." Segundo Seminario de la CORE en Salud Mental. Etiología, Intervención y Prevención del Suicidio, UAB, Hospital del Mar, Barcelona

03/11/15

Charla formativa en el equipo de Servicios de Urgencias y Emergencias Sociales Área de Derechos Sociales, Ayuntamiento de Barcelona

OCTUBRE 2015

14/10/15
Jornada "El suicidio y la atención a los familiares", ponencia: "Contextualización: las consecuencias de la muerte por suicidio. Enfoque y ayudas familiares en los primeros momentos "organizado por Mossos d'Esquadra, Auditorio Complejo Central de Egara, Sabadell (Barcelona)

SEPTIEMBRE 2015

25-26/09/15

XVIII Congreso Nacional de Psiquiatria, ponencia ponencia “Sobrevivir a la muerte por suicidio” por Cecília Borràs, presidenta de la DSAS en la mesa “Prevención de la conducta suicida, que estamos haciendo y hasta donde hay que llegar”, Santiago de Compostela

SO-V10: PREVENCION DE LA CONDUCTA SUICIDA, QUE ESTAMOS HACIENDO Y HASTA DONDE HAY QUE LLEGAR

Día: Viernes 25
Hora: 17:30-19:00
Sala: Compostela

Presidente: **Victor Perez Sola**. *INAD Hospital del Mar. Barcelona*

Implantacion del Codigo Riesgo Suicidio en Cataluña
Diego Palao Vidal. *Corporació Sanitària Parc Taulí.. Barcelona*

Experienia en la prevencion de la conducta suicida en la comunidad de Madrid
Mercedes Navio Acosta. *Oficina Regional de Coordinación de Salud Mental.SERMAS . Madrid*

Sobrevivir a la muerte por suicidio
Cecilia Borras. *Després del Suïcidi Associació de Supervivents (DSAS). Barcelona*

Resumen:

En España, el suicidio es la principal causa externa de mortalidad en el conjunto de la población. En 2012 fallecieron por suicidio 3.539 personas, un 11,3% más que el año anterior. La tasa de suicidios se situó en 7,6 por cada 100.000 personas (11,8 en los hombres y 3,4 en las mujeres). Es la tasa más alta desde 2005. Entre las personas de 25 a 34 años, el suicidio fue la primera causa de muerte (17,8% del total). Podemos seguir debatiendo sobre si los números suben o bajan de un año a otro, pero la realidad de las cifras que periódicamente nos proporciona el Instituto Nacional de Estadística nos debe dejar muy pocas dudas sobre la importancia del problema y la necesidad de abordarlo ya.

16/09/15

Participación en la rueda de prensa en el Depto de Salud para las primeras valoraciones del Código Riesgo Suicidio

JULIOL 2015

03/07/15

Participación en la Escuela de Verano del Instituto de Seguridad Pública de Cataluña:
Sociedad segura: Corresponsabilidad y Resiliencia: "Los aprendizajes de las organizaciones a partir de las experiencias. Casos de buenas prácticas»

JUNIO 2015

10/06/15

Charla en el Espacio de Apoyo del Grupo Mémora en Horta: "Sobrevivir a la muerte por suicidio"

MAYO 2015

28/05/15
Participación en la jornada sobre "Suicidio y Duelo entre jóvenes y adolescentes" organizada por el Servicio de Dol de Poniente, Lleida

14/05/15
Conferencia de clausura del curso académico de Enfermería de Salud Mental, organizado por ASCISAM, participación Dra. Cecilia Borràs, presidenta de la DSAS, UAB Barcelona.

13/05/15
Charla en la sesión clínica del dpto. de psiquiatría del Hospital de Sant Pau, Barcelona

ABRIL 2015

30/04/15
Charla formativa a voluntarios de Teléfono de la Esperanza de Barcelona, Fundación Ayuda y Esperanza, Barcelona

23/04/15
Charla en la sesión clínica del dpto. de neuropsiquiatría del Hospital del Mar, Barcelona

22/04/15
Día de las Escuadras 2015 Acto Central: otorgamiento medalla de bronce-azul a la Sra Cecilia Borràs, presidenta de la DSAS, Barcelona

16/04/15
Día de las Escuadras 2015 en el reconocimiento de la Unidad Regional de Atención a la Víctima de la Unidad Regional de Proximidad y Atención al Ciudadano (URPAC) de la Región Metropolitana Norte, al equipo pionero de asistencia a los sobrevivientes después de un suicidio, asistencia de la presidenta de la DSAS, Terrasa (Barcelona)

18/04/15

III Jornada de Puertas Abiertas de la DSAS

El duelo por una muerte por suicidio es todo un reto para las personas supervivientes. Un reto de vida que debemos conocer y con el que tendremos que convivir. Pero también debemos estar alerta a los signos y señales de alarma cuando nuestro duelo puede estar en riesgo de complicarse y necesitar de ayuda profesional.
La III Jornada de Puertas Abiertas pretende hablar de este tema y ser un espacio de encuentro de supervivientes.
Contamos con la colaboración del Dr. Santiago Durán-Sindreu y la Sra. Thais Tiana, miembros del Palo de Atención al Superviviente del Servicio de Psiquiatría de Santa Pau. Ellos nos hablamos cuando un proceso de duelo por suicidio es un proceso normal y cuáles son las señales que hacen necesaria el apoyo profesional.

MARZO 2015

20/03/15

X Jornada anual organizada por la Asoc. de duelo Talitha: "El suicidio y el duelo", Albacete

04/03/15
Charla en el Espacio de Apoyo del Grupo Mémora en Horta: "Sobrevivir a la muerte por suicidio

FEBRERO 2015

27/02/15
Participación en el cine forum con la proyección: "Sillas Vacías" junto con su director Iñaki Peña en la Euskal Etxea de Barcelona

16/02/15
Participación en el acto: "Hablemos del suicidio" organizado por la asociación de duelo Bidegin, Donostia

ENERO 2015

22/01/15
Presentación a la prensa de la red BCN-Resilient de Acuerdo Ciudadano, de la cual la DSAS forma parte. Ayuntamiento de Barcelona

LA DSAS EN LAS REDES SOCIALES

La DSAS inició en el mes de mayo de 2013 su actividad en Facebook, a través de esta red social

queremos dar información sobre todo lo que rodea la muerte por suicidio, apoyar el duelo de los supervivientes y promover la prevención, así como informar de nuestras actividades.

El año 2013 lo terminamos con 293 seguidores, durante el 2014 logramos 493 nuevos seguidores, un 68% más de seguidores y en **2015 cerramos el año con 1.394, con 901 seguidores más, lo que supone un incremento del 183%**. Este excelente indicador del 2015 nos confirma que la línea de contenidos de las publicaciones, orientadas al apoyo, la reflexión y la información sobre el suicidio y sus consecuencias, es la adecuada para todos los que se quieran acercar a la DSAS desde las redes sociales

Nuestro coordinador de los Grupos de Apoyo de la DSAS, Carles Alastuey, ha iniciado el blog sobre suicidio y duelo a Duelia. La única manera de prevenir el suicidio es empezar a hablar de él con normalidad, desde la serenidad y el respeto a las víctimas y a los supervivientes.

En el año 2015 se continúa con esta acción que invita a la información, reflexión y que acerca la realidad de las consecuencias de vivir una muerte por suicidio, con escritos tan interesantes como: "Los duelos o el duelo" (publicado 27-09 -15), "Los mitos y las Creencias equivocadas al respecto del suicidio (II)" (publicado 26-05-15) Los mitos y las Creencias equivocadas al respecto del suicidio (I) (publicado 19-01-15).

LA DSAS EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Páginas especiales

el Periódico 7

CECÍLIA BORRÀS, PRESIDENTA DSAS (DESPUÉS DEL SUICIDIO-ASSOCIACIÓN SUPERVIVENTES)

Crear una pedagogía del suicidio

- La asociación realiza talleres de concienciación en el Espacio de Apoyo de Barcelona
- Según un informe de la OMS, cada 40 segundos una persona se quita la vida en el mundo

Lluís Muñoz Pandiella | MONOGRÁFICOS

"Vale la pena hablar del suicidio porque, si no, cerramos nuestra mirada a un hecho mucho más frecuente de lo que nos pensamos", afirma Cecília Borràs, presidenta de DSAS, asociación nacida en 2012 a raíz de que Cecília perdiese a su hijo Miquel por suicidio.

Después de buscar dónde explicar su historia, se encontró que, de las más de 500 asociaciones de Barcelona, no había ninguna para supervivientes, para personas que han vivido la muerte por suicidio de un ser querido. Así, con el apoyo de la doctora Carmen Tejedor, del Hospital de Sant Pau, fundó la organización con el objetivo de visibilizar un problema que afecta a gran parte de la población: **"Ya el mismo nombre de la asociación tiene como fin que las personas pronuncien la palabra suicidio. Para nada sirve la ocultación".**

Después de tres años, desde el DSAS continúan trabajando por hacer visibles a los supervivientes y evitar que el suicidio siga siendo un tabú: **"En este tiempo hemos conseguido atender a más de 700 personas, supervivientes; no paramos de recibir llamadas y e-mails de agradecimiento de personas que no tenían a dónde acudir a explicar su historia"**, destaca Borràs.

TALLERES DE FORMACIÓN. "Realizamos talleres periódicamente en los que tratamos el suicidio y cómo podemos vivir sus consecuencias", relata Cecília Borràs. Son talleres abiertos al público en los que coinciden tanto supervivientes como personal sanitario y educativo, además de cualquier ciudadano interesado. **"Llegamos a un grupo muy heterogéneo de personas que tienen voluntad por conocer cómo hacer frente a las consecuencias de vivir la muerte por un suicidio. En el taller los participantes comparten sus experiencias y aquellos que acuden por primera vez pueden hacer las preguntas que deseen".**

MARTA JORDI

Luchadora. Cecília Borràs fundó la asociación DSAS en 2012.

APUNTE

Es necesario hablar

"Es nuestra voluntad romper el silencio que envuelve la muerte por suicidio para ayudar a dignificar el sufrimiento emocional y el dolor tan intenso de la persona fallecida. Reconocer desde la comprensión nuestro dolor, sin juicios ni valoraciones gratuitas, y que no nos ayuden en nuestro proceso para superar la pérdida. Porque la actitud más natural es hablar primero con la propia familia, o con algunas de aquellas personas con las que nos sentimos más cercanos".

"Hay que decir que, en algunos casos, el propio suicidio puede aflorar o incrementar tensiones existentes en la propia familia o volver conflictos anteriores, lo que dificulta esa comunicación siempre tan necesaria. De esta forma, se crean situaciones complejas donde cada uno, con su silencio, busca de alguna manera protegerse de uno mismo y de los demás".

Esta es una de las declaraciones de la asociación recogidas en su página web: http://www.despresdelsuicidi.org

UNA CUESTIÓN DE SALUD PÚBLICA

Datos preocupantes

se trata el tema en las artes no se hace de la forma más adecuada. En especial cuando se retrata la imagen de la persona escribiendo su carta de despedida de forma lúcida. Eso una minoría y un 15% d

esta vida, es mejor estar muerto' no son una tontería, sino que hay algo detrás... y se debe luchar contra ello acompañando a estas personas, acercándose a ellas y escuchándo-

Borrás preside la asociación catalana Deprés del Suicidi.

Lunes 16.03.15 | EL DIARIO VASCO

«Hablando del suicidio podemos prevenirlo»

Cecilia Borrás Presidenta de la Asociación de Supervivientes Después del Suicidio

Tras el suicidio de su hijo creó una asociación de supervivientes. Cecilia Borrás habla hoy en Donostia

:: ANE URDANGARIN

SAN SEBASTIÁN. El superviviente es la otra víctima, «no los que mueren, sino todas las personas a quienes les afecta para siempre la iniciativa del suicida». Cecilia Borrás suele recurrir a esta frase de Juan Carlos Jiménez para definir a todos esos familiares y amigos a los que apoyan en la asociación que preside y que fundó después de que su hijo Miquel se quitara la vida con 19 años. Borrás participa hoy en la jornada 'Hablemos del suicidio', que ha organizado la asociación Bidegin, y en la que se proyectará el documental 'Volver a vivir'. Será a las 19:00 horas en la casa de cultura Okendo de Donostia, con entrada libre y aforo limitado.

– ¿Cómo nace la asociación Después del Suicidi?

– Fue hace dos años. A raíz de la muerte de nuestro hijo fuimos a buscar una explicación, porque piensas que nunca te va a tocar a ti, y es una muerte que desconoces. Estamos más habituados a poder hablar de una enfermedad como el cáncer, podemos admitir un accidente tráfico como una mala suerte, pero el suicidio nunca se nos había pasado por la cabeza. Supongo que si mi hijo se hubiese muerto de una malformación congénita hubiese ido a consultar al mejor especialista en cardiología.

– ¿Y ustedes consultaron con...?

– Tuvimos la suerte de que nos atendiese la doctora Carmen Tejedor, una psiquiatra ya jubilada que ha pasado más de 30 años atendiendo casos de suicidio. Nos dijo: «Ustedes son supervivientes». Por primera vez me sentí muy identificada, porque tengo la sensación de estar sobreviviendo. Estoy haciendo un esfuerzo por seguir en la vida. Nos dijo que si algún día nos viésemos con fuerza para hacer una asociación nos apoyaría.

– ¿Acudieron a algún grupo de duelo?

– Mi marido y yo fuimos a uno pero solo un día, no volvimos. Es muy difícil que puedas compartir con alguien que no haya pasado por lo mismo. No hay palabras para explicar el infierno de dolor en el que hemos estado nosotros. Evidentemente, respeto mucho el dolor de esos padres que han pasado por la muerte de su hijo por accidente o por enfermedad, pero es que a nosotros nos queda ese porqué. ¿Por qué lo ha hecho? ¿Qué hice o dejé de hacer? ¿Por qué no supe verlo?

– ¿Han hallado respuestas?

– No. Pero de esto no te das cuenta hasta que llevas un tiempo con tu proceso de duelo. Las respuestas se las llevaron ellos. No hay un porqué. Hemos de entender que el suicidio es multifactorial y no sabemos por qué esa persona en ese momento determinado vivió esa situación de una forma tan sumamente dramática para ella. Porque situaciones que precipitan la muerte por suicidio las hemos vividos todos: el estrés, una ruptura o enfado con la pareja, la pérdida del trabajo... Pero hemos podido sobreponernos a ellas. En cambio, hay situaciones en algún momento determinado que esa persona está viviendo de forma dramática. Tampoco hemos de olvidar que en el 90% de los casos de suicidio hay un trastorno mental, un factor de riesgo muy importante. Pero nunca vamos a tener una respuesta.

– ¿Y consuelo?

– Te dicen 'al fin y al cabo fue su libertad'. Pero no hay ningún tipo de libertad en el suicidio. De esto te das cuenta ahora. Mi hijo o cualquier otra persona si hubiesen podido escoger hubiesen elegido vivir, pero sin el sufrimiento. La persona que llega a esta situación tiene un sufrimiento emocional tan extremo que lo que quiere es dejar de sufrir. Querrían seguir viviendo, pero sin ese sufrimiento. No hay opción, no pueden escoger, solamente ven ese camino. Hay como una desconexión con la vida misma, solamente ven que la única forma de dejar sufrir es muriendo sin querer morir.

– ¿Cuántas veces ha rememorado los días, horas que precedieron a la muerte de Miquel?

– Hacer una película, una reconstrucción biográfica hacia atrás. Desde cómo le he dejado, porque estuve hablando con él por la mañana, la cena de la víspera... Estaba todo bien, nada hacía sospechar. Todas las personas supervivientes que se acercan a la asociación hacemos el mismo recorrido: vamos analizando como si fuese frame por frame, un vídeo, segundos, minutos, horas, meses para ver qué influencia he podido tener yo en esa decisión, para ver qué he hecho que no debía hacer o qué he dejado de hacer. Psicológicamente es agotador.

– El suicidio, hablar del suicidio, ¿sigue siendo un tabú?

– Los supervivientes tenemos esa percepción. Existe todavía mucha soledad para hablar abiertamente de que nuestro familiar ha muerto por suicidio. Hay aún mucho estigma porque socialmente aún se siguen considerando válidas algunas falsas creencias o mitos. Eso todavía pesa. Por ejemplo, relacionar el suicidio con la locura, entendida desde el punto de vista del término coloquial. Aún tenemos la imagen de que la persona que llega al suicidio tiene una vida totalmente desestructurada, como su entorno, con falta de recursos, de apoyo social... pues no. Son personas que tienen un trastorno, que conviven con su familia, que les cuida y que sufre por su bienestar. Son personas con las que te estás cruzando continuamente por la calle.

– ¿Deberíamos hablar más abiertamente del suicidio?

– Tenemos que ir erradicando esas falsas creencias, como el 'ha sido su decisión libre'. Las personas que sobreviven a tentativas no dicen que tuviesen libertad, lo veían negro, no podían más y no veían otra opción. Es lo que lleva a que dé miedo a hablar del suicidio. Se piensa que hay un efecto imitación, pero no está corroborado que exista. La persona que tiene intención, una ideación de suicidio, probablemente si ve noticias sobre alguien que ha muerto por suicidio quizás adelante en el tiempo su conducta. Pero no vamos a hacer que haya más suicidios, porque la palabra suicidio en sí misma no mata. Si no hablamos estamos evitando una realidad que existe. Incluso es más, si podemos normalizar el suicidio hablando de una forma serena y tratándola como un problema grave de salud, porque es la primera causa de muerte no natural en España, podemos ayudar a las personas que tienen esa ideación y están padeciendo tanto sufrimiento y no saben a dónde acudir. Que vean que es normal que puedan hablar de lo que están pasando. Estamos abriendo una ventana al diálogo. Si tengo una idea que no se me va de la cabeza y veo que se puede hablar, que no está penalizado, estigmatizado, podremos actuar en la prevención. Si lo vamos ocultando, hacer como que esto no existe o más vale no hablar, evitaremos lo que se puede prevenir. Y prevenir el suicidio es hablar.

– ¿Y qué se le dice a una persona con estas ideas?

– Hay que hablar, pero nunca reprocharle lo que está sintiendo con frases como 'ya verás como esto se te pasa', 'eres un exagerado'... Hablarle en este tono de reproche no ayuda. Hay que acercarse con mucha comprensión, con empatía.

– ¿Hasta qué punto pesa en los supervivientes la culpa?

– Es el sentimiento más potente que tenemos durante nuestro proceso de duelo, que es muy difícil de sobrellevar. Va a depender de los casos, porque cada uno es distinto. Hay familiares que se sienten terriblemente culpables porque se les pasó desapercibida alguna señal que, vista con retrospectiva, era un aviso. Y eso te hace sentirte terriblemente culpable. También hay quien culpabiliza a terceros, en caso de que fuesen pacientes en seguimiento con profesionales, que no los supieran tratar. La culpa es realmente un sentimiento muy potente que se ha de trabajar mucho en nuestro proceso de duelo y que nos ha de servir para dos cosas: para llevarnos al perdón, no entendido en el sentido religioso sino como liberación, y para aceptar lo que ha pasado y que no somos omnipotentes, no lo sabemos todo. La culpa nos ha de llevar hacia ese perdón hacia nosotros y hacia la persona. Hemos de ir con mucho cuidado con este sentimiento porque a veces se puede volver tóxico en nuestro proceso de duelo, y nos puede llevar a situaciones muy al límite.

– ¿Se llega a aceptar lo sucedido?

– El proceso de duelo te permite que llevar a esa aceptación. Y cada uno lo va a vivir a su ritmo y va a tener que tomar su tiempo. En el duelo por suicidio vamos a hablar de tiempos más largos. No me gusta cuantificar, lo que cada uno necesite, porque va a depender mucho del entorno social, familiar y sobre todo de las estrategias de afrontamiento personal que tenga. Si no llegas a aceptar tu duelo se va quedar encapsulado, y entonces ya hablaríamos de un duelo patológico.

«Al dolor de perder a un hijo por accidente o enfermedad, a nosotros se nos suma el porqué»

«No hay libertad en el suicidio; si hubiesen podido escoger, elegirían vivir sin sufrimiento»

ANY	MEDIO/ MITJA	PROGRAMA	FECHA/ DATA	ENLACE-ARCHIVO/ ENLLAÇ-ARXIU
2015	La Vanguradia Digital	Salud	21-11-15	http://www.lavanguardia.com/vida/20151120/30284693027/cada-suicidio-afecta-a-un-minimo-de-seis-familiares-segun-estudio.html
2015	Punt Avui TV	L'Illa de Robinson	11/12/15	http://www.elpuntavui.tv/video.html?view=video&video_id=148654961
2015	El Periodico	Especial	22-07-15	Pdf disponible
2015	eldiario.es	Sanidad	10/09/15	http://www.eldiario.es/catalunya/diarisanitat/supervivientes-nadie-habla_6_429117121.html
2015	Lleida TV	Notícies Migdia minut: 14:08-17:30	28/05/15	http://www.segre.com/index.php?id=1234&tx_ttnews[tt_news]=88181
2015	Cadena SER-Radio Lleida	El Balcó	28/05/15	http://play.cadenaser.com/audio/ser_barcelona_elbalco_20150528_190000_200000/el-balco-28-05-2015/
2015	Cadena SER	Radio Lleida	28/05/15	http://cadenaser.com/emisora/2015/05/28/radio_lleida/1432827591_466716.html
2015	RTVE	Noticias La 1 21h minuto 29:17	28/05/15	http://www.rtve.es/alacarta/videos/telediario/telediario-21-horas-28-05-15/3146201/
2015	RTVE	Noticias La 1 15h minuto 30:49	28/05/15	http://rtve.es/v/3145759
2015	El Confidencial		16/03/15	http://www.elconfidencial.com/espana/2015-03-16/el-suicidio-un-eterno-tabu-en-espana-pese-a-las-3-870-personas-que-murieron-asi-en-2013_727954/
2015	La tribuna de Alabcete	Salud	16/03/14	http://www.latribunadealbacete.es/noticia/Z2FEEF6D8-F2CF-1D17-D1907F7A78F1F5BE/20150316/thalita/reflexiona/pareja/duelo/dolor/suicidio
2015	Berria		18/02/15	Pdf disponible
2015	El Diario Vasco		16/02/15	Pdf disponible
2015	Butlletí Acord Ciutadà		09/02/15	http://www.bcn.cat/barcelonainclusiva/butlleti/butlleti_num88.htm

AGRADECIMIENTOS

Nos dan mucho soporte y estamos muy agradecidos a:

Recibimos subvención de:

Colaboran con nosotros:

Memória cerrada a 5 de marzo de 2016