

ENCAREM
EL SUÏCIDI JUVENIL
ORIENTACIONS
I EINES PER A
ENTITATS JUVENILS
PROTOCOL

 Consell
Nacional
de la Joventut
de Catalunya

Coordinació tècnica:
Gerard Teixidó Sanjuan

Secretariat CNJC:
Isaura González Cots

Edició CNJC:
Gerard Teixidó Sanjuan

Continguts a càrrec de l'associació APSAS:
Anna Canet, psicòloga
Glòria Iniesta, mestra
www.apsas.org

Revisió lingüística:
Sara Gil Ribas

Disseny:
Pau Santanach

Consell Nacional de la Joventut de Catalunya, 2020

Aquesta guia té una llicència:

Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 4.0
Internacional (CC BY-NC-SA)



PRESENTACIÓ

La conducta suïcida és un fenomen molt present entre les joves i es preveu que vagi en augment. En canvi, segueix sent un tema tabú i desconegut, fins i tot dins les entitats juvenils. Aquesta guia pretén conscienciar i facilitar la intervenció de diferents responsables de les entitats que tenen contacte amb joves. Una comunitat sensibilitzada i informada és el punt de partida de la prevenció del suïcidi, ja que és bàsic reconèixer les demandes d'auxili explícites i implícites per actuar de manera més precoç i adient.

En aquesta guia trobareu estratègies de prevenció del suïcidi juvenil i d'acompanyament del dol, que complementen i aprofundeixen la guia que vam elaborar "Encarem el suïcidi juvenil" (CNJC, 2018).

Les informacions i orientacions presentades constitueixen un document de treball per evitar que les persones que estan vinculades a les entitats juvenils es trobin deseparades davant d'un succés traumàtic com pot ser un intent o una mort per suïcidi.

Per descomptat, no es tracta de prendre tot el pes de la prevenció, ni de substituir les professionals de salut mental, tan sols d'aportar el granet de sorra des d'un àmbit fonamental en el desenvolupament de les joves com són les entitats juvenils.

Recordem que l'eix central de la prevenció del suïcidi és l'escolta i el diàleg. Un exemple d'entitats que treballen molt aquests aspectes són les entitats educatives.



QÜESTIONARI

Abans de començar, et proposem fer aquest qüestionari. Seria interessant que el tornessis a respondre un cop llegida la guia per veure si t'ha fet reflexionar, si la teva visió sobre la realitat del suïcidi ha canviat en alguns aspectes. Trobaràs les respostes al final de la guia.

QUÈ EN SAPS I/O PENSES DE LA CONDUCTA SUÏCIDA?

- 01 No es parla del suïcidi perquè hi ha pocs casos
- 02 Qui es vol suïcidat no ho diu
- 03 La persona que pensa en el suïcidi vol morir
- 04 L'existència d'un intent de suïcidi no té valor predictiu
- 05 Parlar sobre el suïcidi pot incitar a dur-lo a terme
- 06 Qui amenaça de suïcidat-se només vol cridar l'atenció
- 07 Només les persones amb trastorn mental se suïciden
- 08 La millora després d'una crisi suïcida significa que el perill ha passat
- 09 La mort per suïcidi no es pot prevenir
- 10 No cal ser professional de la salut mental per a ajudar una persona que es vol suïcidat

Cert	Fals
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EPIDEMIOLOGIA. EL SUÏCIDI ÉS MOLT MÉS FREQUENT DEL QUE PENSEM

AL MÓN:



A nivell mundial
es produeix un suïcidi cada
40 SEGONS



1/4 DELS SUÏCIDIS
del món corresponen
a persones menors de 25 anys,
250.000 joves cada any



Representa una mortalitat
superior a la causada per les
**GUERRES I ELS
HOMICIDIS JUNTS**

A CATALUNYA:



El suïcidi es la **1a CAUSA**
de mort entre la població de 15 a 34 anys



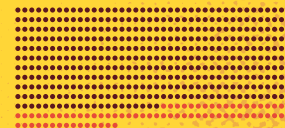
El total de morts per suïcidi representa el **DOBLE** que les morts per
accident de trànsit



3 DE CADA 4
persones que moren per suïcidi són
homes. En canvi, 3 de cada 4 persones
que en fan un intent són dones



Es produeixen més de
10.000
intents de suïcidi cada any



A Catalunya l'any 2017
es van suïcidar
495 PERSONES
74 tenien menys de 35 anys

LES JOVES I ELS INTENTS DE SUÏCIDI:



A l'adolescència el perill és

L'INTENT



Per cada suïcidi consumat, hi ha unes

20 TEMPTATIVES



A L'ADOLESCÈNCIA

es fan més intents de suïcidi que a l'edat adulta



De les joves
que han fet un
intent de suïcidi:

50% Nova temptativa de suïcidi

10% Mort per suïcidi dintre
dels 10 anys següents



LES NOIES

fan més intents de suïcidi
que els nois (75-25%)



Els intents de suïcidi a l'adolescència
són més freqüents a l'edat de

14-15 ANYS



EL 70% de les adolescents que
intenten suïcidar-se utilitzen el mateix mètode
en la temptativa següent



EL 25% dels adolescents reconeix haver tingut
ideació suïcida i el 7% haver-ho intentat

Referències i fonts: últimes dades recollides publicades a l'any 2018

A nivell mundial: OMS.

A nivell català: INE – IDESCAT – Registre de Mortalitat Dept. Salut.

INTENTANT COMPENDRE LA CONDUCTA SUÏCIDA

QUÈ PORTA UNA PERSONA JOVE AL SUÏCIDI?

No hi ha un únic motiu, el suïcidi és sempre multifactorial, tant per a les persones adultes com per a les joves. És un procés acumulatiu en què la jove, vulnerable per algunes característiques personals i socials, es va fragilitzant a mesura que viu situacions complicades. Aquests factors de risc són molt diversos i quan es multipliquen augmenta el perill de tenir una ideació suïcida. Pot arribar un moment en què un esdeveniment superi les capacitats d'afrontament de la jove i la pugui portar a realitzar el gest suïcida. Així doncs, les persones no se suïciden per aquest succés concret, anomenat factor precipitant, sinó que és la gota que fa vessar el got. Un got que ja estava ple de factors de risc.

QUI SE SUÏCIDA NO DESITJA MORIR, EL QUE VOL ÉS DEIXAR DE PATIR

Durant tot aquest procés, la persona pateix molt i no troba la manera d'alleugerir el seu dolor. De fet, podem dir que el patiment i la desesperança són els dos factors comuns a tots els suïcidis. Aquest dolor existencial és tan insuportable que la jove vol posar-hi fi a qualsevol preu, incloent el de la seva pròpia vida, i és que el patiment és tan intens que esborra les nocions racionals de vida i mort. Per tant, el que busca la jove no és deixar de

viure, sinó deixar de patir, però arriba un punt en què la necessitat d'alleujament és tan gran i tan urgent que no veu altres possibilitats i li sembla que només la mort pot oferir-li aquest descans.

FINESTRA O FLAMES?

Per posar-te a la pell d'una persona amb ideació suïcida, imagina que estàs atrapada en un edifici en flames. És una situació desesperada en la qual segurament moltes de nosaltres preferiríem perdre la vida saltant per la finestra que morir al foc. No voldríem morir, és clar que no, però l'única alternativa ens semblaria encara més horrible. Llavors, la finestra ens apareixeria de cop com un alliberament, una manera d'escurçar i minimitzar el nostre patiment. Això és, probablement, el que sent una persona que està patint molt a nivell emocional: li fa més por viure amb tot el patiment que sent (i que pensa que no canviarà mai) que morir. Però el suïcidi és una solució permanent a un problema que sol ser temporal.

El suïcidi sorgeix quan la desesperança entela tota la visió d'una persona:

- la de si mateixa ("no valc res")
- la dels altres ("ningú em pot ajudar")
- i la del futur ("això no canviarà mai")

FOC INTERN

L'edifici cremant del qual vol fugir una jove en crisi suïcida és ella mateixa, tot el que sent dins el seu interior. Un foc té sempre 3 elements:

01 EL COMBUSTIBLE = FACTORS DE RISC

Els factors de risc són totes aquelles característiques individuals i ambientals que fan que una jove sigui més vulnerable.

- Intent de suïcidi previ
- Depressió i altres trastorns psiquiàtrics
- Addicció a l'alcohol i/o les drogues
- Antecedents de suïcidi a la família o l'entorn
- Accés als mitjans letals
- Maltractament, abús sexual
- Assetjament escolar, ciberassetjament
- Aïllament, falta de recolzament social
- Malaltia física greu i/o crònica
- Trets de caràcter: impulsivitat, baixa autoestima, perfeccionisme, hipersensibilitat...
- Formar part d'un col·lectiu discriminat com per exemple LGTBI+

Quan els factors de risc es multipliquen, el perill és alt.

02 LA GUSPIRA = FACTORS PRECIPITANTS

Els factors precipitants són els esdeveniments que poden desencadenar una crisi suïcida que, al seu torn, deriva en l'acte del suïcidi.

- Dol, mort o malaltia greu d'un ésser estimat
- Separació amorosa
- Trencament d'una amistat important
- conflicte a l'entorn proper
- Fracàs escolar
- Situació que ha sigut humiliant o de rebuig
- Pèrdua real o sentida de l'estatus econòmic i/o social
- Problemes amb la justícia

És important parar atenció quan ocorre un succeït vital que pot ser molt estressant, sobretot en les més joves.

03 ELS SENYALS DE FUM = SENYALS D'ALERTA

Els senyals d'alerta són els comportaments i manifestacions personals que mostren que la jove està patint i pot tenir pensaments suïcides.

Els podem classificar en 3 tipus:

Indicis de malestar emocional:

Trastorns del son, de la conducta alimentària, falta d'energia, apatia, pèrdua d'interès, dificultats de concentració, tristesa, sentiment de culpabilitat, plors, irritabilitat, agressivitat, baixa autoestima, ansietat, sentiment de buidor, desesperança...



L'aparició i repetició de diversos senyals ens ha d'alertar, sobretot si representen un canvi brusc en el comportament habitual de la jove.

Comportaments:

Aïllament social, trencament de lligams amb les amistats, abús de substàncies tòxiques (drogues, alcohol, medicaments), automutilació, hiperactivitat o apatia, canvi radical en el rendiment escolar, absentisme, desinterès per activitats que li agradaven, insensibilitat a esdeveniments importants, conductes de risc, comportaments violents, fugues, vestimenta i/o higiene personal descuidada, queixar-se sobre dolors somàtics freqüents (mal de cap, de panxa), regalar els objectes personals preferits, interessos macabres (dibuixos, Internet, vídeos), parlar de la mort, buscar informació sobre suïcidi...

Missatges:

Una jove pot manifestar les seves intencions a través de missatges directes ("Estaria millor mort") o indirectes ("Tranquils, ja no us molestaré"), verbalment o per escrit. Avui en dia, aquests missatges es fan sovint per Whatsapp, Instagram i altres xarxes socials, però també els podem trobar en altres activitats que es realitzin dins dels espais associatius.

SOC UN INÚTIL

EM VULL MORIR

LA VIDA NO VAL LA PENA

ESTIC FART DE TOT

JA NO M'IMPORTA RES

VAIG A FER UN VIATGE
MOLT LLARG

ESTIC CANSAT DE LLUITAR

PER FI HE TROBAT LA SOLUCIÓ
A TOTS ELS MEUS PROBLEMES

LA MEVA VIDA NO TÉ SENTIT

VOLDRIA DORMIR PER SEMPRE

M'AGRADARIA DESAPAREIXER

ESTAREU MILLOR SENSE MI

ÉS MASSA DIFÍCIL, NO PUC MÉS

NO M'EN SORTIRÉ MAI

VULL QUE ACABI TOT

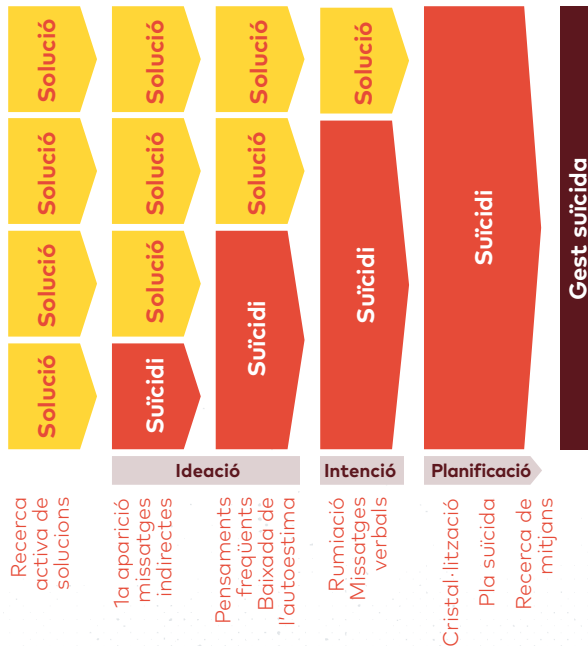


EL SUÏCIDI ES POT PREVENIR?

**NO PREVENIR
POT MATAR!**

Poques vegades un suïcidi esdevé de manera imprevisible, ja que es tracta del resultat d'un procés llarg i complex durant el qual la persona ha intentat per tots els mitjans trobar una solució al seu patiment. En aquest temps, la persona amb ideació suïcida dona senyals d'alerta. Tenint en compte aquestes pistes i que hi ha uns factors de risc ben definits, en la majoria dels casos el suïcidi es pot prevenir.

El procés suïcida



Model de la crisi suïcida segons J.L. Terra (2002)

Si estem atentes als senyals d'alerta, podem intentar interrompre el procés suïcida abans que sigui massa tard. De tota manera, hem de tenir present que, a causa de diferents canvis constants i intensos que viuen les joves, hi pot haver situacions que generin desbordament emocional, i aquest pot originar un procés més ràpid que en el cas de les persones adultes.

Com hem vist, una persona que pensa en el suïcidi no vol deixar de viure sinó que vol deixar de patir. Si les seves condicions de vida milloressin, molt probablement escolliria viure, però el problema és que no creu que això sigui possible. En altres paraules, per un costat només veu la mort com a possible solució, però per l'altre costat sempre persisteix un instint de vida. És important tenir-ho present, perquè és aquesta ambivalència la que fa possible que la puguem ajudar, mostrant-li que existeixen alternatives i obrint-li la porta a l'esperança.

Per seguir amb l'analogia de l'edifici en flames, podríem dir que la persona suïcida no és capaç d'adonar-se que hi ha una sortida d'emergència o un extintor que podria salvar-li la vida. La nostra tasca és fer-li veure això.

9 de cada 10 persones que se suïciden mostren la seva intenció d'alguna manera.

ASPECTES IMPORTANTS PER A LA PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI JUVENIL

TEMPTATIVES PRÈVIES

Els antecedents d'intents de suïcidi són un dels principals factors de risc de morir per suïcidi. Quan una persona ha intentat suïcidar-se, la probabilitat que ho torni a fer en un termini màxim d'un any és del 30 % en adults i 50 % en joves d'entre 14 i 19 anys.

Per aquests motius és molt important que l'entitat estigui informada de l'historial previ de les joves que en formen part i que la família o entorn proper no amaguin els intents que fan les joves a casa. Si les responsables, monitores o caps saben que una jove ha fet alguna temptativa, podran estar més pendents d'aquesta persona per evitar un possible nou intent i podran oferir-li una atenció més personalitzada i enfocada a les seves necessitats.

QÜESTIÓ D'IMATGE

En les edats més joves, l'autoimatge pot jugar molt males passades. Per això hem d'estar atentes a les joves que tinguin una imatge negativa d'elles mateixes, que desvalorin les seves capacitats i tinguin el sentiment d'estar soles. Avui en dia, aquest aspecte es veu agreujat amb el desenvolupament de les xarxes socials, on prevalen les aparences i la popularitat. La pressió social associada a una baixa autoestima pot ser un factor de risc o un factor precipitant.

Així mateix, pel que fa a situacions que tenen a veure amb el fracàs, la decepció, l'abandonament o el rebuig (ja siguin reals o percebudes), les joves poden viure-les d'una manera molt intensa i amb molta autoexigència. Aquestes situacions poden provocar sentiments de vergonya, ràbia, humiliació i desesperança, especialment insuportables si hi ha hagut testimonis.

Uns dels factors de risc més importants en connexió amb l'autoimatge són les situacions d'assetjament patides per una jove, que poden ser de diversos tipus, però entre les quals destaquen les sofertes per raons de discriminació en relació amb la diversitat sexual i la identitat de gènere.

SI DE COP I VOLTA ESTÀ MILLOR, ES QUE NO ESTÀ BE

Hem de ser molt prudents i no pensar que un canvi positiu després d'una crisi suïcida significa que el perill ha passat. Al contrari, una millora sobtada pot indicar que la jove se sent alleujada perquè ha pres la decisió de suïcidar-se per desfer-se del seu patiment. Quan milloren els símptomes de depressió és quan la persona es veu amb forces per fer el que pensava fer. Si veiem que una jove amb ideació suïcida de cop i volta està de bon humor, que sembla feliç sense que hi hagi hagut canvis concrets en el seu dia a dia, hem d'augmentar les mesures de vigilància i de recolzament. En aquests casos és molt important indagar si les idees suïcides persisteixen i avaluar el risc de suïcidi.



QUÈ PODEM FER?

Podem intervenir a 3 nivells: abans, durant i després d'un intent o d'un suïcidi consumat.

COM?

ABANS – PREVENCIÓ PRIMÀRIA

De la mateixa manera que hi ha factors de risc, hi ha factors protectors. Són totes aquelles característiques personals i de l'entorn que redueixen l'impacte dels factors de risc o que ajuden directament a disminuir el risc de suïcidi.

Les entitats juvenils, i concretament les entitats educatives, són un espai fantàstic per a desenvolupar les fortaleses personals i tot el que té a veure amb la convivència. Des del nostre àmbit podem potenciar les característiques personals i promoure un ambient saludable, on prevalgui el benestar emocional, el respecte i la comunicació.

Aquí us proposem alguns aspectes que es podrien treballar:

- **La salut mental, parlar-ne sense tabú ni estigma**
- **L'educació emocional i l'expressió de les emocions**
- **La prevenció de la violència i l'assetjament**
- **El respecte de les diferències (identitat sexual, diversitat funcional, cultures, etc.)**
- **L'autoestima i la visió positiva del cos**
- **La tolerància a la frustració i al dolor emocional**
- **Les capacitats de resolució de problemes i d'adaptació**
- **Les relacions entre iguals i amb les responsables, monitores i caps**
- **El sentiment de pertinença a un grup**
- **El bon ús del mòbil i les xarxes socials**
- **La importància de les capacitats creatives, de l'esport, de tot el que ens fa sentir bé**



Totes aquestes activitats, tot i que no aborden el tema del suïcidi, tenen una gran incidència protectora i poden impedir l'aparició d'ideació suïcida. Així mateix, ens permeten establir un marc comunicatiu lliure de tabús i estigmes.

També hi ha altres aspectes directament relacionats amb la temàtica del suïcidi que és important treballar molt abans que hi hagi algun cas dins de l'entitat:

- **Aprendre a demanar i acceptar ajuda quan no estem bé.**
- **Parlar obertament sobre suïcidi i informar les joves d'on poden trobar ajuda.**
- **Formació per a les responsables, monitores i caps sobre prevenció del suïcidi juvenil. És molt important per a poder dur a terme el següent tipus de prevenció.**

DURANT – PREVENCIÓ SECUNDÀRIA (P. 16-19)

Es tracta de tot allò que podem fer quan hi ha un risc real d'ideació suïcida, per la qual cosa hem de saber detectar les joves en risc i oferir ajuda. Com veurem més endavant, la comunicació verbal és l'element de detecció i prevenció més important. També es poden prendre accions concretes, com limitar l'accés als mitjans letals.

DESPRÉS – PREVENCIÓ TERCIÀRIA

Es tracta de prevenir la reincidència després d'un intent de suïcidi i oferir un seguiment a la jove i al seu entorn més proper. Aquesta tasca la realitzen els serveis sanitaris (per exemple, a través del Codi Risc Suïcidi) i les professionals de salut mental, en col·laboració amb l'entorn proper.

DESPRÉS – POSTVENCIÓ (P. 20-26)

La postvenció comprèn totes les decisions i accions que s'implanten en una comunitat després d'un intent de suïcidi o de la mort per suïcidi d'una membre del grup, per ajudar la resta de la comunitat a viure-ho de la millor manera possible. Es tracta d'acompanyar en el dolor i en el dol. En el cas de les entitats juvenils, és important tenir definits uns protocols, limitant d'aquesta manera la improvisació que podria afegir encara més dolor a la situació.

2 exemples de projectes de prevenció en l'àmbit educatiu:

Euregenas:

https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5152_d_Herramienta-ambito-escolar_def.pdf

Supre:

https://www.who.int/mental_health/media/en/63.pdf?ua=1

COM PARLAR?

A vegades és complicat detectar els senyals d'alerta que tenen a veure amb el comportament o les emocions, ja que es poden confondre amb trets característics de l'etapa juvenil. Però hi ha un senyal que no presenta cap mena de dubte: els missatges que posen de manifest el malestar emocional i/o les idees suïcides. Hem d'estar molt atentes i fer cas d'aquests missatges, perquè són autèntiques banderes vermelles que aixeca la persona jove.

Segons el moment o la personalitat de la jove, poden ser missatges subtils difícils de desxifrar, propis de joves hermètiques, o al contrari, missatges molt directes i magnificats. Sigui com sigui, tan bon punt detectem un d'aquests missatges hem d'aprofitar l'ocasió per parlar amb la jove.

En aquesta conversa és important preguntar-li sense tabús pels pensaments de suïcidi. Podem introduir el tema gradualment, començant per parlar de la tristesa, la visió de la vida, de la mort i per acabar parlar de suïcidi.

IMPORTANT

No cal esperar que la jove verbalitzi la seva intenció de tenir una conducta suïcida, podem parlar amb ella, iniciar nosaltres la conversa si veiem que no està bé o si ens hem assabentat de les seves intencions per una companya seva. Són

d'utilitat aproximacions com "Estic preocupada per tu, veig que no estàs bé...".

VITAL

Prendre seriosament qualsevol idea o intent de suïcidi.

COM FER-HO?

Davant d'una persona amb ideació suïcida, cadascú reaccionarà segons la seva sensibilitat, les seves capacitats i límits, però és molt útil seguir algunes recomanacions generals sobre les actituds positives i les que cal evitar.

És preferible que aquesta conversa d'exploració la realitzi l'adult de referència, aquella persona amb qui la jove pugui tenir un vincle comunicatiu més estret. També s'haurà de triar el moment i el lloc adequat: un espai tranquil i segur, amb privacitat, per parlar sense presses quan les dues persones estiguin disposades a fer-ho.

Després de parlar amb la jove, haurem de comunicar a la resta de l'equip i a la persona responsable de l'entitat aquesta conversa que hem mantingut. La confidencialitat de la conversa resta en un segon pla davant del risc. Poder parlar amb l'equip de la situació ajudarà a realitzar un millor acompanyament i a estar atentes als senyals d'alerta.



AJUDA

- Escoltar amb interès
- Reconèixer el patiment
- Afavorir l'expressió d'emocions
- Parlar obertament
- Expressar amor i voluntat d'ajudar
- Fer preguntes i parafrasejar
- Fer ressaltar les seves capacitats
- Fer-li veure altres solucions
- Encoratjar a buscar ajuda professional
- Agrair la confiança i felicitar la valentia de demanar ajuda



NO AJUDA

- Censurar
- Jutjar
- Minimitzar els seus problemes
- Posar-se nerviosa
- Fer discursos moralistes
- Donar receptes de felicitat i positivisme
- Treure-li protagonisme
- Fer comparacions
- Prometre coses que no es poden complir
- Fer-la sentir culpable



DETECTAR EL RISC SUÏCIDA

Durant aquesta conversa és important detectar el nivell de risc suïcida perquè és el que marcarà el pròxim pas i ajudarà a realitzar un millor acompanyament a la jove. Existeixen uns protocols i uns qüestionaris d'avaluació (p. ex. l'escala de Beck) que solen utilitzar el personal de salut. En el marc d'una conversa distesa com la que podem tenir amb una jove d'una entitat juvenil, simplement introduïrem unes preguntes clau dintre del diàleg i estarem molt atentes a les respostes.

El que busquem és esbrinar:

- **El risc: fragilitats prèvies i situació actual, nivell de patiment**
- **La urgència: probabilitat i imminència del gest suïcida**
- **La perillositat: letalitat del mètode escollit, accessibilitat al mètode**
- **La rescatabilitat: possibilitat de ser rescatada abans de morir, grau d'ocultació**

Només hi ha una manera de saber si una persona té idees suïcides: preguntar-li-ho directament

1/ RISC

En primer lloc, intentarem detectar a través del que ens explica quins són els factors de risc, si en té molts i si ha viscut recentment algun esdeveniment que pugui actuar de factor precipitant (la gota que fa vessar el got). Encara que ja coneguem el seu historial, sempre aporta més informació que ens ho expliqui ella, per veure com ho viu, quin pes li dona. Recordem que la depressió i haver fet un intent de suïcidi previ són dos factors predictius importants. També és important avaluar la impulsivitat de la jove i si no veu alternativa al suïcidi.

2/ URGÈNCIA, PERILLOSITAT I RESCATABILITAT

Urgència:

- Ha elaborat un pla
- Ja sap on i quan ho farà

Perillositat:

- Ja sap com suïcidar-se
- Ha triat un mètode amb una letalitat elevada
- Té fàcil accés a aquest mètode

Rescatabilitat:

- Ha pensat en un mètode, lloc i/o moment que fa molt difícil que la puguin salvar
- Oculta els seus intents de suïcidi previs

"Penses en el suïcidi?"

"Des de quan?"

"Ho tens planificat?" "Com ho penses fer i quan?"

RISC BAIX	RISC MITJÀ	RISC ELEVAT	RISC EXTREM
La jove se sent sola, desanimada i ha començat a tenir ideació suïcida.	La jove té ideació suïcida i ha començat a imaginar com ho podria fer.	La jove té un pla suïcida bastant avançat però encara no ha decidit quan dur-lo a terme.	La jove té un pla suïcida ben definit, els mitjans per fer-ho i preveu dur-lo a terme aviat (hores, dies).
Mesures: <ul style="list-style-type: none"> • Oferir la nostra ajuda • Afavorir l'expressió d'emocions • Parlar de les idees suïcides sense tabú • Assenyalar les fortaleses que l'han ajudat en el passat • Aconsellar que parli amb la seva família o entorn proper • Proposar que vegi una metgessa o una psicòloga • Deixar-li clar que pot parlar amb nosaltres sempre que ho necessiti 	Mesures: <ul style="list-style-type: none"> • Oferir la nostra ajuda • Afavorir l'expressió d'emocions • Parlar obertament del suïcidi i esbrinar si les idees són molt recurrents i si el pla va avançant • Fer-li veure que hi ha alternatives • Assenyalar les seves fortaleses i la seva capacitat de resolució de problemes en altres situacions • Explicar la situació a la seva família o responsable legal, obtenint prèviament el seu consentiment o, si no és possible, explicant-li les raons per les quals els hem d'avisar • Insistir en la necessitat de demanar cita amb una professional de la salut mental • Deixar-li clar que pot comptar amb nosaltres en tot aquest procés 	Mesures: <ul style="list-style-type: none"> • Oferir el nostre recolzament i afavorir que parli del que sent i de la ideació suïcida • Mostrar-li les seves fortaleses • Ajudar-la a veure alternatives al suïcidi • Aprofitar l'ambivalència entre vida i mort per enfortir la voluntat de viure • Obtenir que es comprometi a parlar amb la seva família o una professional si es troba en crisi • Intentar establir un pacte no suïcida, que postergui la seva decisió • Parlar amb la família perquè s'assegurin d'un seguiment psicològic el més aviat possible • Mantenir un contacte estret perquè se senti recolzada en tot moment 	Mesures: <ul style="list-style-type: none"> • Quedar-se amb ella, no deixar-la mai sola • Parlar amb tranquil·litat, mostrant que ens importa • Avisar de seguida la seva família • Retirar tots els mitjans letals al seu abast • Trucar al 061, al 112 o portar-la a urgències • Explicar-li abans que, si l'acaben hospitalitzant, serà pel seu bé i per un temps curt • Aconsellar la família que també busquin ajuda per a elles • Procurar treballar en xarxa amb la família i les professionals que atenen la jove per tenir el màxim d'informació i saber com ajudar-la millor quan torni a l'entitat • Mantenir el contacte encara que deixi d'assistir a l'entitat durant un temps

RECOMANACIONS EN CAS D'INTENT DE SUÏCIDI

Com hem vist, les persones en crisi no volen morir, el que volen és deixar de patir. Després d'un intent de suïcidi, curar el cos no és suficient, sinó que també cal escoltar i trobar mitjans per calmar el dolor emocional situat a l'origen de l'acte suïcida. Si no ho fem, les mateixes causes poden tornar a produir els mateixos efectes. Aquesta feina recau sobre les famílies i l'entorn proper en col·laboració amb els serveis de salut mental, però des de les entitats juvenils podem afavorir el procés personal de la jove, mitjançant una actitud d'escolta i de lluita contra l'estigma.

INTENT DINS L'ENTITAT

- **Primers auxilis**
- **Trucar a emergències, si la seguretat de la jove està en perill**
- **No deixar-la sola en cap moment**
- **Mostrar afecte i recolzament**
- **Avisar la família/entorn proper**
- **Atendre les joves que ho han presenciats**
- **Informar la resta de la comunitat**

INTENT FORA DE L'ENTITAT

Trucar a la família/entorn proper per:

- **Saber com es troba la jove**
- **Preveure quant de temps estarà absent**
- **Donar suport**
- **Decidir si es parla del tema del suïcidi dins de l'entitat**
- **Veure si hem de prendre mesures particulars per la seva tornada**

Fer arribar a la jove mostres d'afecte.

REINCORPORACIÓ

Entrevista amb la jove per:

- **Veure com es troba**
- **Preguntar-li si desitja explicar a les companyes què va passar**
- **Identificar les seves pors respecte a la reacció de les altres**
- **Revisar possibles afectacions logístiques (sortir abans per anar a teràpia, prendre medicació...)**
- **Parlar amb ella per a saber quines són les seves necessitats**

Altres accions necessàries:

- **Intervenció psicoeducativa al grup de la jove i/o amb les companyes més afectades**
- **Mantenir el contacte amb la família per informar de l'evolució de la jove dins de l'entitat**
- **Si l'intent de suïcidi està lligat a problemes dins de l'entitat (p. ex. assetjament), treballar per solucionar-ho**

Important:

És necessari preservar la vida privada de la jove. S'ha de sentir lliure tant de parlar com de callar i hem de respectar sempre les explicacions que vol donar. En cas que vulgui explicar el seu gest a les companyes, o que ens doni permís per fer-ho nosaltres, pot acotar les informacions que desitja compartir i les que prefereix guardar. És important respectar aquestes parcel·les de privacitat, ja que darrere d'una temptativa de suïcidi hi poden haver situacions complicades, per exemple d'abús sexual.

PROTOCOL D'ACTUACIÓ EN CAS DE MORT PER SUÏCIDI

El suïcidi és un acte individual que afecta tot l'entorn. Qualsevol col·lectiu pot viure una mort per suïcidi, però molt pocs contempen aquesta possibilitat. Llavors, s'hi fa front sense estar preparades, mobilitzant a tothom en un clima d'urgència i d'incertesa que pot agreujar la situació. Per evitar-ho caldria que les entitats juvenils disposessin d'un protocol d'actuació ben definit i nomenessin per endavant l'equip/comissió encarregada de gestionar aquest tipus de situacions ("l'equip o comissió de crisi"). Aquest equip hauria de comptar amb, almenys, una membre amb coneixements de prevenció del suïcidi i/o pedagogia de vida i mort.

Per facilitar aquesta tasca, us proposem un protocol general respecte del que caldria fer en una entitat juvenil (posant èmfasi en les entitats educatives) quan una jove mor per suïcidi. Aquest protocol s'haurà d'adaptar a les circumstàncies i característiques de la mort i a les necessitats de la vostra entitat. Són unes orientacions basades en el supòsit més habitual, que la mort ha tingut lloc fora de l'entitat. També es pot aplicar en cas de suïcidi d'una adulta de referència.

Els objectius generals del protocol són:

- **Minimitzar els efectes negatius, a curt i llarg termini, del trauma que suposa la pèrdua per suïcidi d'una membre de l'entitat**
- **Reduir el patiment psíquic i el perill d'imitació de les joves més vulnerables**
- **Facilitar el procés de dol**
- **Poder tornar al funcionament habitual de l'entitat**

Es recomana contactar amb els serveis d'entitats especialitzades en dol per suïcidi, sobretot quan la situació té un alt component traumàtic: mort dins de l'entitat o en moments de convivència, espais on s'ha viscut més d'una situació d'aquest tipus, entitat petita on tothom es coneix... Aquestes expertes poden assessorar o donar suport actiu en les diferents fases del protocol, per exemple a l'hora de donar la notícia d'un suïcidi. També poden posar en marxa tallers específics per a les joves sobre la conducta suïcida o relacionats amb pedagogia de vida i mort, així com realitzar formacions o xerrades sobre prevenció del suïcidi juvenil a les famílies, l'entorn proper i a les persones de l'entitat.

Des de l'equip de formadores del CNJC també oferim recursos per a les entitats juvenils. En aquest sentit, comptem amb formacions i facilitacions entorn de l'educació emocional, la salut

mental, la prevenció del suïcidi i l'acompanyament del dol, a més de l'itinerari formatiu "Polítitzem el malestar. Gestió col·lectiva de les emocions".

Temporalitat	Persones encarregades	Actuacions	Punts a tractar	Detall	
El més aviat (en la mesura del possible)	Responsable de l'entitat	CONTACTE AMB LA FAMÍLIA	1 <input type="checkbox"/>	Contrastar la informació	La responsable de l'entitat serà l'encarregada d'assegurar-se de la notícia i que els detalls que ens han arribat són certs.
			2 <input type="checkbox"/>	Donar el condol i oferir suport	Donar el condol de part de tot l'equip de l'entitat i oferir el nostre suport. Si la notícia no ens la dona la pròpia família, contactar nosaltres amb ella.
			3 <input type="checkbox"/>	Obtenir permís per parlar de la mort per suïcidi	Preguntar a la família quines informacions volen que donem, aconsellant poder explicar la veritat. En cas que no vulguin que parlem de la causa de la mort, remarcar el fet que avui en dia els infants i joves tenen un ràpid accés a les notícies i als rumors mitjançant les xarxes socials i sempre és millor que adults de referència puguin coordinar quan i de quina manera es dona la notícia del suïcidi.
			4 <input type="checkbox"/>	Informar-se sobre la cerimònia de comiat	Saber quan i com serà la cerimònia. Si és oberta, demanar si els semblaria bé que hi anessin les membres de l'entitat.
El més aviat (en la mesura del possible)	Responsable de l'entitat	CONVOCATÒRIA DE REUNIONS	5 <input type="checkbox"/>	Contactar amb les membres de la comissió de crisi (si aquest grup no està creat, s'hauria de crear)	Anunciar la notícia i reunir l'equip encarregat de les situacions d'emergència el més aviat possible.
			6 <input type="checkbox"/>	Contactar amb la resta de l'equip de l'entitat	Convocar una reunió urgent abans de l'obertura de l'entitat.

ENCAREM EL SUÏCIDI JUVENIL

ORIENTACIONS I EINES PER A ENTITATS JUVENILS. PROTOCOL

El més aviat (en la mesura del possible)	Responsable de l'entitat + comissió de crisi	REUNIÓ DE LA COMISSIÓ DE CRISIS	7	Analitzar la situació	Compartir tota la informació sobre la situació i veure si hi ha característiques que s'han de tenir especialment en compte.			
			8	Repassar el protocol	Recordar el protocol i els rols de cadascú.			
			9	Organitzar i planificar les accions	Entrar en els detalls de les diferents etapes, adaptar el protocol a la situació actual si és necessari.			
			10	Preparar l'anunci oficial	És bo disposar d'un model previ i adaptar-lo en funció de la situació. Posar el discurs per escrit i fer-ne còpies.			
			11	Definir qui donarà la notícia	En la primera trobada amb l'equip al complet, donarà la notícia la responsable de l'entitat acompanyada per la comissió de crisi. Als infants és millor que la doni la monitora/cap de cada grup. En el grup de la jove que ha mort, la monitora/cap pot necessitar l'ajuda d'una membre de la comissió de crisi.			
			12	Identificar les persones més vulnerables	Fer una llista de les persones de l'entitat que podrien estar més afectades: amiguets més properes, germanes, cosines, monitores/caps que coneixien l'infant o jove de fa molts anys, etc.			
			13	Avaluar la utilitat d'ajuda externa	Preveure si es necessitarà ajuda de professionals externes per a les diferents etapes del protocol.			
			14	Redactar una nota informativa per a les famílies	Informar les famílies del que ha passat i de les properes accions previstes, mitjançant un escrit.			
			Abans d'obrir l'entitat	Responsable de l'entitat + comissió de crisi	1a REUNIÓ AMB L'EQUIP DE L'ENTITAT	15	Donar la notícia del suïcidi	Reunir totes les persones de l'equip de l'entitat per informar del que ha passat.
						16	Obrir un espai d'expressió	Fomentar l'expressió de les emocions i el suport mutu. Oferir espai i temps per a poder-ne parlar.
						17	Explicar el protocol	Informar de les diferents accions i fases del protocol i dels rols de cadascú. Coordinar quines responsables i monitores/caps necessitaran un suport específic amb el grup. Repartir les funcions que no estaven contemplades.
						18	Donar les consignes per a l'anunci	Llegir juntes la circular de la notícia, donar consells de com donar-la, resoldre dubtes. Cal tenir en compte que una de les informacions que no és recomanable donar als infants i joves és la que fa referència al mètode que s'ha utilitzat en el suïcidi.
						19	Informar de les cerimònies de comiat i planificar les pròpies	Informar la resta de l'equip de la cerimònia familiar i poder planificar la temporalització del ritual de comiat que realitzarà l'entitat.
						20	Informar les persones absents (si és el cas)	Contactar amb les membres de l'entitat que es trobin fora, que no hagin pogut assistir.

Durant la primera setmana	Responsable de l'entitat + comissió de crisi	2a REUNIÓ AMB L'EQUIP DE L'ENTITAT	27 <input type="checkbox"/> Posada en comú	Tot l'equip de l'entitat es reuneix de nou per veure com han rebut la notícia els infants i joves dels diferents grups i parlar amb la comissió de crisi de les dificultats que han trobat, tant en referència als infants i joves, com a elles mateixes.			
			28 <input type="checkbox"/> Seguiment de les persones afectades	Actualitzar el llistat de persones vulnerables i definir possibles actuacions individuals o grupals per ajudar-les. Valorar fer un contacte telefònic amb la família d'aquests infants i joves.			
			29 <input type="checkbox"/> Tornar a avaluar la necessitat d'ajuda externa	En funció de les reaccions i de les demandes, veure si cal demanar el servei d'expertes, si no s'ha demanat.			
			30 <input type="checkbox"/> Planificar els actes d'homenatge	Les responsables de cada grup informen les altres del que proposa el seu grup i/o les idees que han sorgit per fer un acte conjuntament. Vist i pla i suggeriments de la comissió de crisi. Repartiment de tasques.			
			Tan bon punt s'obri l'entitat		SESSIÓ AMB INFANTS I JOVES	21 <input type="checkbox"/> Donar la notícia de la mort de la companya	En la mateixa franja horària, cada persona responsable amb el seu grup habitual i de manera adaptada a l'edat dels infants i joves. Tenir especial cura amb el grup al qual pertanyia l'infant o jove; aquí caldria que la persona responsable del grup habitual estigués acompanyada per alguna membre de suport de la comissió de crisi. Si la família ho ha autoritzat, parlar sense tabú del suïcidi i deixar que facin les preguntes que vulguin.
			22 <input type="checkbox"/> Obrir un espai d'expressió	Fomentar l'expressió de les emocions i el suport, respectar els plors, els silencis i els temps de cadascú.			
23 <input type="checkbox"/> Estar atentes a les reaccions	Estar especialment atentes als diferents afrontaments dels infants i joves més propers a la persona difunta. Identificar els infants i joves més impactats; també cal vigilar la falta de reacció.						
24 <input type="checkbox"/> Donar informació sobre la cerimònia oficial	Veure si alguns infants i joves desitgen participar de manera individual o grupal als actes de comiat oficials organitzats per la família. Informar prèviament del que està previst i com serà l'entorn i l'acte.						
25 <input type="checkbox"/> Decidir els actes d'homenatge	En grups, o totes juntes si l'entitat és petita, preguntar als infants i joves què els agradaria fer en honor a la persona que ha mort, per acomiadar-la. Es pot fer un gran acte central i petites accions en els diferents grups.						
26 <input type="checkbox"/> Fer una llista dels infants/joves absents	Anotar els infants i joves que falten. Contactar amb ells posteriorment i el més ràpid possible per donar-los la mateixa informació que a la resta.						

ENCAREM EL SUÏCIDI JUVENIL

ORIENTACIONS I EINES PER A ENTITATS JUVENILS. PROTOCOL

Durant la primera setmana	Responsable de l'entitat	CONTACTE AMB LA FAMÍLIA	
Data consensuada (dins les dues primeres setmanes)	Tota l'entitat	31 <input type="checkbox"/>	<p>Informar dels actes de comiat de l'entitat</p> <p>Explicar a la família afectada els actes d'homenatge que es faran a l'entitat, convidar-los sense compromís.</p>
		32 <input type="checkbox"/>	<p>Oferir un espai d'expressió</p> <p>Fomentar que les joves expressin com se senten ara que han tingut una mica de temps per integrar l'impacte de la notícia. Contestar a les preguntes que vagin sorgint.</p>
		33 <input type="checkbox"/>	<p>Preparació de l'homenatge</p> <p>Acabar de planificar l'acte de comiat tenint en compte les converses prèvies i definir quines persones tindran un paper actiu en aquest, sempre de forma voluntària. Informar de l'assistència, en el cas que sigui així, de la família de la persona morta.</p>
		34 <input type="checkbox"/>	<p>Acte central</p> <p>Organització i celebració de la cerimònia o acte d'homenatge previst.</p>
Després de l'acte de comiat	Responsable de l'entitat + comissió de crisi	35 <input type="checkbox"/>	<p>Possibles activitats en grup</p> <p>Petits actes d'homenatge i activitats complementàries a l'acte central, per tenir present la companya i parlar de la pèrdua. Se solen fer en el grup de les companyes de l'infant o jove i poden ser programades o sorgir de manera més espontània.</p>
		36 <input type="checkbox"/>	<p>Balànç de l'aplicació del protocol</p> <p>Valorar com han anat les diferents etapes del protocol, fer una llista del que ha funcionat bé i del que s'ha de millorar. Recollida de propostes.</p>
Setmanes i mesos posteriors	Monitors/caps + comissió de crisi	37 <input type="checkbox"/>	<p>Espai d'escolta</p> <p>Oferir un espai d'escolta on una persona de referència pugui atendre els infants i joves i altres membres de l'entitat que necessitin parlar sobre el que ha passat i com se senten des de la intimitat. Informar a tothom de l'existència d'aquest espai dins l'entitat i dels horaris d'atenció. Mantenir aquest espai durant, almenys, un període de 6 mesos a un any.</p>
		38 <input type="checkbox"/>	<p>Racó i activitats per al record</p> <p>Mantenir un espai per al record on poder refugiar-se i expressar les emocions. Organitzar actes d'homenatge els dies assenyalats (data de naixement, aniversari de mort, etc.).</p>
		39 <input type="checkbox"/>	<p>Seguiment dels infants i joves més afectats</p> <p>Atenció específica als infants i joves més vulnerables, possibles activitats complementàries i derivacions.</p>
		40 <input type="checkbox"/>	<p>Reunions periòdiques</p> <p>Valoració de les activitats, de l'ambient de l'entitat i de l'evolució de les persones més afectades.</p>

Podeu trobar el protocol ampliat i detallat a la web www.cnjc.cat

RESPOSTES AL QÜESTIONARI

- 01 No es parla del suïcidi perquè hi ha pocs casos.** En el món moren per suïcidi cada any un milió de persones. El suïcidi és més freqüent que les morts en carretera, de fet ja és la primera causa de mort de les joves. No se'n parla perquè és un tema tabú que fa molta por.
- 02 Qui es vol suïcidar no ho diu.** Estudis realitzats constaten que entre un 80 i 90 % de les persones que se suïciden han manifestat la seva intenció de morir, d'una manera directa o indirecta.
- 03 La persona que pensa en el suïcidi vol morir.** El que vol és deixar de patir. El dolor emocional és tan insuportable que entra en el que es coneix com "visió de túnel": sent que no té cap altra opció, la mort és l'únic camí per poder deixar de patir.
- 04 L'existència d'un intent de suïcidi no té valor predictiu.** En les joves l'intent de suïcidi previ constitueix el principal factor de risc. Aproximadament el 50 % dels casos de joves d'entre 14 i 19 anys que duen a terme un intent de suïcidi han comès almenys un intent previ, sovint només uns mesos abans.
- 05 Parlar sobre el suïcidi pot incitar a dur-lo a terme.** Al contrari, poder parlar sobre pensaments suïcides redueix el risc, ja que permet alleugerir el patiment, l'angoixa i el sentiment de soledat. Si no es parla, no donem la possibilitat d'ajudar a aquelles que ho necessiten.
- 06 Qui amenaça amb suïcidar-se només vol cridar l'atenció.** La majoria de persones que havien dit que volien suïcidar-se ho acabaven fent. Per tant, és molt important prendre seriosament qualsevol senyal, encara que ens pugui semblar xantatge o necessitat d'atenció. En tot cas, denota un patiment que hem d'atendre.
- 07 Només les persones amb trastorn mental se suïciden.** Tenir un problema de salut mental, sobretot la depressió, és un factor de risc important, però no totes les persones que pensen en el suïcidi tenen un trastorn.
- 08 La millora després d'una crisi suïcida significa que el perill ha passat.** Una millora sobtada en l'estat d'ànim pot reflectir l'alliberament d'haver pres la decisió definitiva de morir per a no patir més. Per altra banda, moltes joves que han fet un intent de suïcidi ho tornen a intentar passats uns mesos, per tant, hem de ser molt vigilants i fer un seguiment a llarg termini.

- 09 La mort per suïcidi no es pot prevenir.** El procés que porta una persona al suïcidi sol ser prou progressiu i prolongat en el temps per poder intervenir, tenint en compte que s'han definit uns factors de risc i uns senyals d'alerta en què ens podem basar. En la majoria dels casos el suïcidi és previsible i prevenible.
- 10 No cal ser professional de la salut mental per a ajudar una persona que es vol suïcidar.** El que més necessita una persona en risc és parlar i ser compresa. Totes estem capacitades per a escoltar de manera empàtica i oferir el nostre recolzament, per tant, les responsables, monitores i caps dels grups de joves poden fer una gran tasca de detecció i prevenció.

Com pots veure, existeixen molts mites sobre el suïcidi. Potser tu mateixa tenies algunes falses creences abans de saber-ne més. Aquests mites són idees preconcebudes de la nostra societat i constitueixen un fre important a la prevenció, ja que alimenten l'estigma, el tabú i la passivitat davant d'un fenomen que s'emporta milers de vides cada any.

Per això és important que entre totes procurem trencar aquests mites i restablir la veritat sempre que ens sigui possible, fent psicoeducació. Com has vist, totes aquestes idees, de la 1 a la 9, són falses; la núm. 10 és l'única certa:

LA PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI ÉS COSA DE TOTES

És la raó de ser d'aquesta guia.
Gràcies per llegir-la!

ON TROBAR AJUDA:

Emergències:

- 112
- Urgències de l'hospital més proper

Atenció telefònica:

- Teléfono de la Esperanza, específic d'ideació suïcida: 717 003 717
- Telèfon de l'Esperança de Barcelona: 681 101 080 / 682 900 500 / 682 300 003
- Telèfon de Prevenció del Suïcidi (Aj. Barcelona - Fundació Ajuda i Esperança): 900 925 555

Associacions a Catalunya:

- **ACPS** (Associació Catalana per a la Prevenció del Suïcidi)
652 873 826 - info@acps.cat
www.acps.cat
- **DSAS** (Després del Suïcidi, Associació de Supervivents)
662 545 199 - info@despresdelsuicidi.org
www.despresdelsuicidi.org
- **DSMA** (Dol per Suïcidi, Mans Amigues)
722 188 404 - ds.mansamigues@gmail.com
www.dsmansamigues.org
- **APSAS** (Associació per a la Prevenció del Suïcidi i l'Atenció al Supervivent)
699 861 164 - apsascontacte@gmail.com
www.apsas.org. Com a redactores de la guia, restem a la vostra disposició per a ajudar-vos en qualsevol dubte sobre la guia i/o el protocol.



Consell Nacional de la Joventut de Catalunya
Plaça de Cardona, 1-2, baixos i 1a planta
08006 Barcelona

T. 933 683 080
www.cnjc.cat
consell@cnjc.cat

