

# *Programa N'VIU*

Programa d'intervenció grupal psicoeducativa  
per a persones amb conducta suïcida  
en el medi penitenciari

Jornada de treball CEJFE  
Prevenió de suïcidis en l'entorn penitenciari  
23 de març de 2021

# Organització de l'exposició

1. Informació general del Programa N'VIU
2. Continguts clau
3. Vídeo participant

Però primer...



Un agraïment a totes les persones que han participat en el seu disseny, aplicació, avaluació i difusió.

# **1. Informació general del Programa N'VIU**

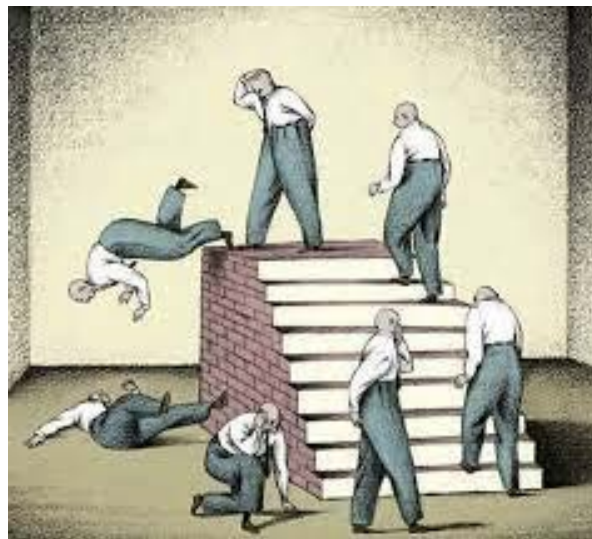
## Què és el Programa N'VIU?

Programa d'intervenció grupal psicoeducativa que es basa en un model d'afrontament i adquisició d'habilitats.



## Per què neix aquest programa?

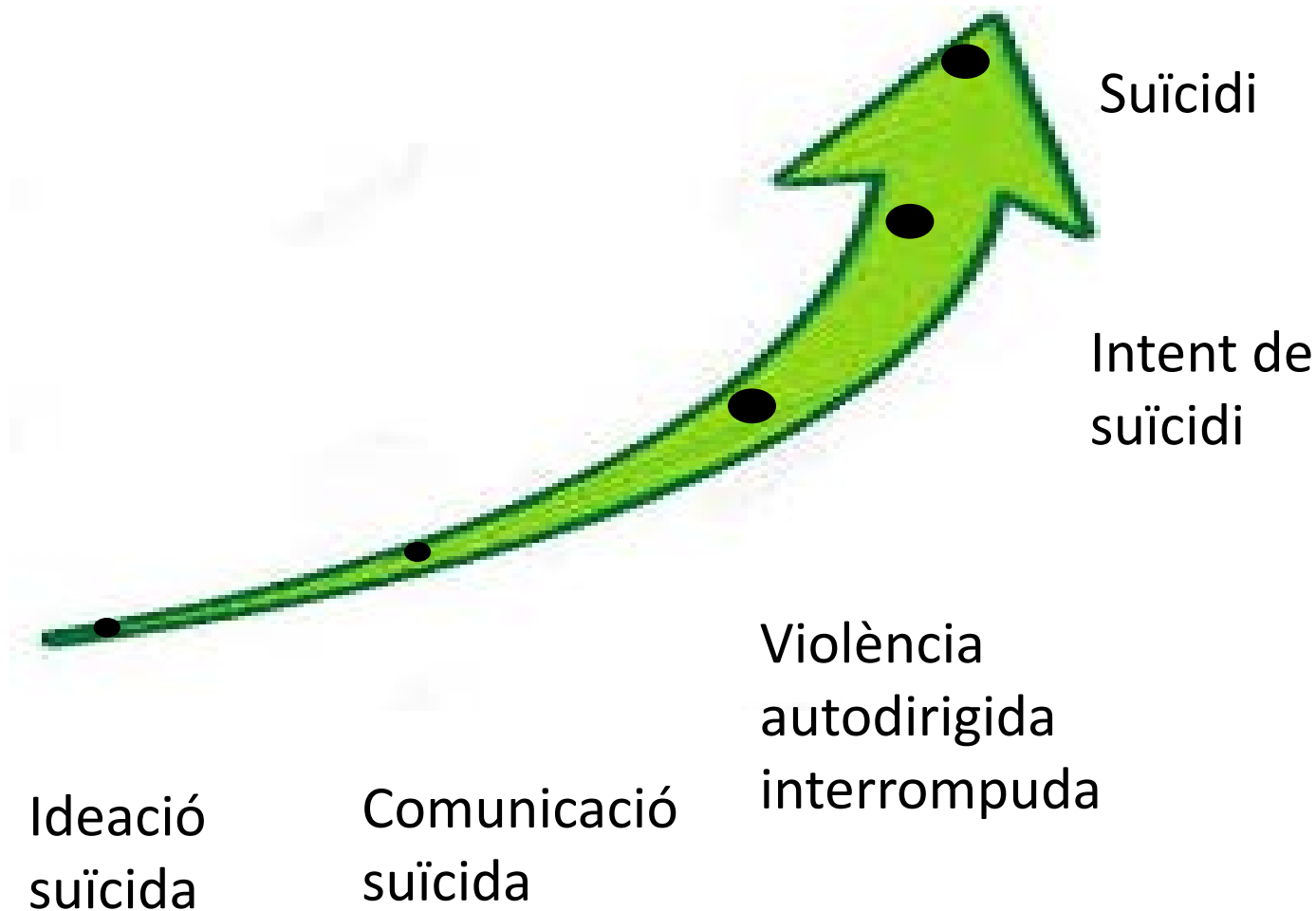
Va néixer de la demanda de professionals quan van detectar que els interns amb conducta suïcida, tot i ser atesos pels canals habituals, sovint repetien comportaments d'aquesta naturalesa.



## A qui va dirigit?

A les persones que presentin algun tipus de **conducta suïcida** en els darrers **12 mesos**.

# La conducta suïcida com un contínuum

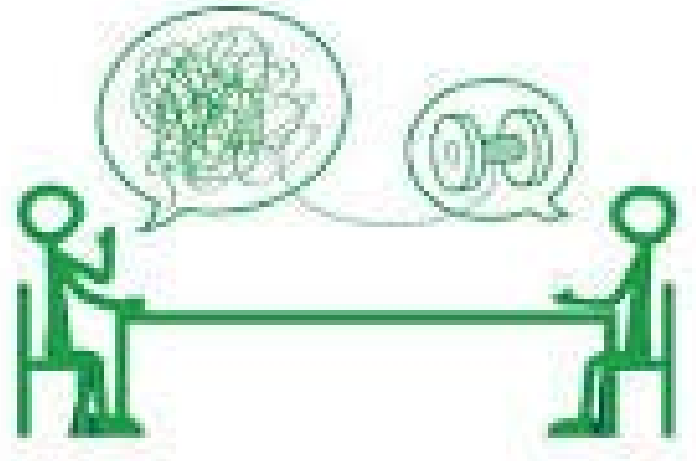




## Altres característiques del programa

- Conduït per dos professionals
- 10-12 participants
- 13 sessions (mínim 1 sessió setmanal)
- 1 h 30 min per sessió

## 2. Contingut clau



# Les falses creences sobre el suïcidi més arrelades en els participants

- *“Qui avisa, no ho farà”*
- *“El suïcidi és de covards/valents”*



# Comprendre el contínuum de la conducta suïcida és clau

Un error habitual en les persones que han presentat conducta suïcida és creure que aquesta ha aparegut sobtadament (i que per tant, no la poden prevenir).

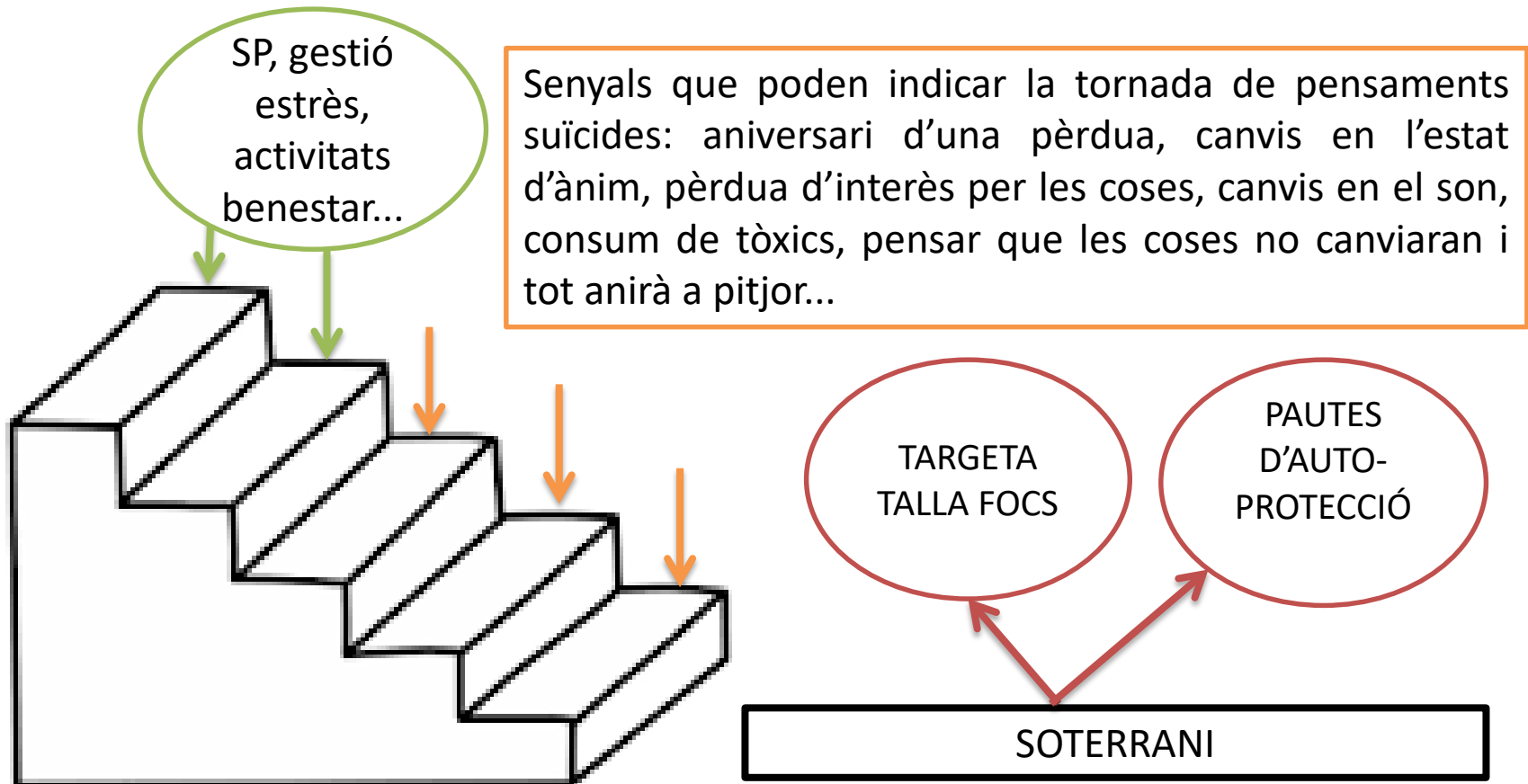


Si se'ls acompanya per tal de fer una mirada retrospectiva, habitualment es pot observar com la persona ha experimentat un procés en el temps, en el qual “ha anat baixant” esglaons on l'estat d'ànim ha estat cada vegada més afectat.



Un cop es troben al “soterrani”, sí pot succeir que la conducta suïcida es dugui a terme de forma més impulsiva.

El programa ensenya als participants a identificar les pròpies senyals de risc que poden aparèixer en els diferents nivells de la *davallada*.



# Targeta talla focs

## **PUNT 1. LES TEVES SENYALS D'ALERTA**

Identifica individualment quines senyals et poden indicar l'aparició de pensaments suïcides.

## **PUNT 2. ELS TEUS SUPORTS AL CENTRE**

Especifica quines són les persones amb les quals pots contactar al centre si comença la ideació suïcida (p.e. company de cel·la, professionals de rehabilitació, psiquiatres, metges, funcionaris de vigilància, personal voluntari...).

Tingues a mà una llista d'almenys 5 persones del centre amb les quals puguis parlar quan tinguis pensaments suïcides. Si falla la primera, intenta-ho amb la segona i així successivament. Acorda amb ells que hi recorreràs en cas que tinguis idees de suïcidi.

## **PAS 3. CONTACTA!**

Contacta amb els teus suports. Parla amb ells abans que l'angoixa et bloquegi i no siguis capaç d'autocontrolar-te. És molt important que siguis sincer amb ells i els expliquis clarament allò que penses. Escolta allò que et suggereixin i accepta l'ajuda que puguin donar-te.

# Pautes d'autoprotecció

## *10 coses que has de recordar en moments de crisi*

- Recorda que els moments crítics **són transitoris**, la mort no.
- Recorda que **t'alleujarà comunicar els teus pensaments a algú en qui confiïs** (un altre intern/a, professional...).
- Sempre que creguis necessitar-la, utilitza la teva **“targeta talla focs”**.
- Roman **acompanyat** fins que disminueixin els pensaments.
- **Distancia't de qualsevol objecte amb què puguis fer-te mal.**
- **Evita el consum d'alcohol i drogues. Només empitjoren la situació.** Al centre penitenciari disposes de diferents professionals a qui demanar ajuda en aquest sentit.
- **Intenta mantenir-te actiu i/o acompanyat.** Participa en activitats culturals, esportives o en allò que et faci sentir bé i/o més útil.
- Escribe les teves **metes, esperances i desitjos** per al futur. Fes-ho de forma realista. Has de proposar els teus desitjos i no els dels altres. Llegeix-los cada vegada que necessitis recordar-los.
- Si tens molts problemes i et sents desbordat, intenta **afrontar-los d'un en un.**
- Recompensa't (en la mida que puguis al centre penitenciari) amb alguna cosa positiva. **Intenta gaudir amb les petites coses de la vida.**



# Kit de l'esperança

- Un kit de l'Esperança pot ser una caixa que contingui moments personals que serveixin com a record de les **raons per a seguir vivint**.
- Pot incloure **fotografies, cartes i records que tinguin un significat especial** per a les persones, com per exemple: versos d'una cançó que faci sentir feliç la persona, una joguina de la infància o fotogrames de la seva pel·lícula preferida.
- Pot ajudar a descobrir raons per a viure de les quals la persona no n'era plenament conscient.
- Quan les persones comencin a sentir-se malament, és recomanable que agafin el kit de l'esperança i *es deixin emportar per les coses que hi van posar*. Llegir-les, examinar-les, escoltar-les...



# La importància d'oferir un grup per a la prevenció del suïcidi



*No ets l'únic. Dins i fora de presó hi ha més persones que passen pel mateix que tu.*

*Coneixem això que et passa i sabem que, amb l'ajuda adequada, les persones poden aprendre a pensar en solucions no suïcides davant els problemes que hagin d'anar afrontant al llarg de la vida.*

### **3. Vídeo del participant**

**Gràcies per la vostra atenció**

Saray Valdivieso