

GUIA PER A LA PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI A L'ENTORN PENITENCIARI

FAMILIARS I PERSONES PROPERES



Autoria:

Saiko Allende Leal, Observatori de Prevenció del Suïcidi de Catalunya. Pla director de salut mental i addiccions. Direcció General de Planificació i Recerca en Salut, del Departament de Salut.

Meritxell León Blanco, tècnica de la Unitat de Medi Obert.

Donís Mas Rosell, psiquiatre del CP Mas d'Enric.

Raquel Róbaló Piriz, tècnica de la Unitat de Recursos Comunitaris de la Subdirecció General de Rehabilitació i Sanitat.

Carmen Sánchez Afonso, metgessa CP Dones Barcelona.

Jordi Sererols Serra, tècnic de salut de la Subdirecció General de Programes de Rehabilitació i Sanitat, de la Direcció General d'Afers Penitenciaris.

Penélope Torres Moreno, cap de la Unitat de Formació Inicial del CEJFE.

CPAE Quatre Camins, psicòloga i cap de Programes d'Atenció Especialitzada CP Quatre Camins.

Persones consultores:

Carla de Balanzó Bono, tècnica de la Unitat de Nous projectes i programes de Contingut Transversal.

Cooperativa SUARA.

Grup d'interns del programa N'VIU (programa d'intervenció psicoeducativa per a persones amb conducta suïcida en el medi penitenciar) del CP Quatre Camins.

Saray Valdivieso Muñoz, psicòloga a CP Quatre Camins.

Observatori Català de la Justícia en Violència Masclista.

Aquesta Guia s'ha elaborat de forma col·laborativa entre la Subdirecció General de Programes de Rehabilitació i Sanitat del Departament de Justícia, Drets i Memòria, el Pla director de Salut Mental i Addiccions de la Direcció General de Planificació i Recerca en Salut del Departament de Salut, dins les accions del Pla de Prevenció del Suïcidi de Catalunya 2021-2025, el Programa de Salut Penitenciària de l'ICS i el CEJFE.

Avis legal Aquesta obra està subjecta a una llicència no adaptada de Creative Commons el text complet de la qual es troba disponible a <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca> Així doncs, es permet la reproducció, la distribució i la comunicació pública del material, sempre que se citi l'autoria del material i el Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (Departament de Justícia, Drets i Memòria) i no se'n faci un ús comercial ni es transformi per generar obra derivada.

EDITA: ©Generalitat de Catalunya Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada

Primera Edició: **21 de desembre de 2023.**

Disseny gràfic i maquetació: **Guspirah S.L.**

- P3 ÍNDEX.**
- P4 OBJECTIU D'AQUESTA GUIA.**
- P5 UNA PERSONA ES TROBA EN SITUACIÓ DE MÉS RISC SI...**
- P6 SENYALS D'ALARMA.**
- P7 COMPORTAMENTS I CONDUCTES SUÏCIDES. COM ACTUO?**
- P8 1. QUÈ PUC FER SI SÉ QUE UN/A FAMILIAR O AMISTAT HA PENSAT EN SUÏCIDAR-SE?**
- P10 2. QUÈ PUC FER QUAN UN/A FAMILIAR O AMISTAT HA INTENTAT SUÏCIDAR-SE?**
- P11 3. QUÈ PUC FER SI UN/A FAMILIAR O AMISTAT S'HA SUÏCIDAT?**
- P13 I NO TINGUIS POR DE PARLAR DEL SUÏCIDI**
- P14 TELÈFONS D'INTERÈS**

**La conducta suïcida es dona quan no veiem cap solució al nostre patiment.
La prevenció pot ajudar-nos a veure altres sortides a la nostra situació.**

Ingressar a la presó suposa un moment difícil en la vida i és un moment d'especial vulnerabilitat, que augmenta el risc de suïcidi. És normal sentir desesperança i tenir idees de fer-se mal o, fins i tot, voler acabar amb la pròpia vida.



L'OBJECTIU D'AQUESTA GUIA ÉS OFERIR INFORMACIÓ I PAUTES PER AJUDAR-VOS A DETECTAR QUAN UN/A FAMILIAR O AMISTAT ES TROBA EN RISC DE FER-SE MAL I QUÈ PODEU FER PER AJUDAR A PREVENIR-HO.

- LES FAMÍLIES I PERSONES PROPERES SOU CLAU EN LA PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI.
- ENS POTS PASSAR A TOT@S, NO ÉS CAP VERGONYA.
- EL SUÏCIDI ES POT EVITAR.

Una persona es troba en una situació de més risc si...

- És el primer cop que ingressa a la presó.
- Té una condemna llarga o és un cas mediàtic.
- Ha perdut els vincles amb la família o amics, o ha patit pèrdues o canvis importants (ruptures de parella, trencament de lligams familiars, morts de persones significatives, ha rebut el diagnòstic d'una malaltia, canvis en la custòdia dels fills, separació de la mare quan fan 3 anys...).
- Ha patit algun canvi en la seva situació penal o penitenciària:
 - Pas a penat.
 - Regressió de grau.
 - Increment del temps de condemna.
 - Expulsió del país.
 - Pas a medi obert o accés a la llibertat condicional.
 - Canvis de mòdul, centre o recurs.
- Està en situació d'aïllament.
- Rep tracte no igualitari per part dels altres o pateix intimidació o agressions dins la presó.
- Pateix o ha patit algun problema de salut mental.
- Ha presentat conductes suïcides amb anterioritat.
- Desconeix o té dificultats amb l'idioma.
- Té antecedents de violències masclistes (violència sexual, de gènere...) i/o altres violències rebudes.



SENYALS D'ALARMA

Hi ha alguns aspectes que poden indicar que el risc de suïcidi de la persona ha augmentat si:

- Parla del futur i de la vida sense cap esperança (per exemple: "La meva família estaria millor sense mi", "La meva situació no té solució"...).
- Es comporta com si s'acomiadés:
 - Regala les seves coses.
 - Escriu cartes de comiat o s'acomiada de familiars o amitats.
 - Dona les gràcies tant a les persones internes com a l'equip del centre.
- Deixa de cuidar-se:
 - Deixa de prendre la medicació.
 - Descuida la higiene.
 - S'aïlla o deixa de comunicar-se amb la família o amitats.
- Deixa de fer activitats habituals.
- De sobte, sembla que es troba molt millor sense motiu aparent. Això es dona quan la persona ha pres la decisió de suïcidar-se i canvia la seva actitud perquè sap que aviat deixarà de patir.
- Porta a terme conductes de risc que no feia abans, com si no tingués por de morir: condueix a molta velocitat, fa consum de drogues abusius o altres conductes de risc poc habituals.
- Sembla trista i deprimida durant les visites, trucades o permisos.
- Es mostra hiperactiva o excessivament eufòrica.

COMPORTAMENTS I CONDUCTES SUÏCIDES. COM ACTUO?

1. QUÈ PUC FER SI SÉ QUE UN/A FAMILIAR O AMISTAT HA PENSAT EN SUÏCIDAR-SE?
 2. QUÈ PUC FER QUAN UN/A FAMILIAR O AMISTAT HA INTENTAT SUÏCIDAR-SE?
 3. QUÈ PUC FER SI UN/A FAMILIAR O AMISTAT S'HA SUÏCIDAT?
- I NO TINGUIS POR DE PARLAR DEL SUÏCIDI.



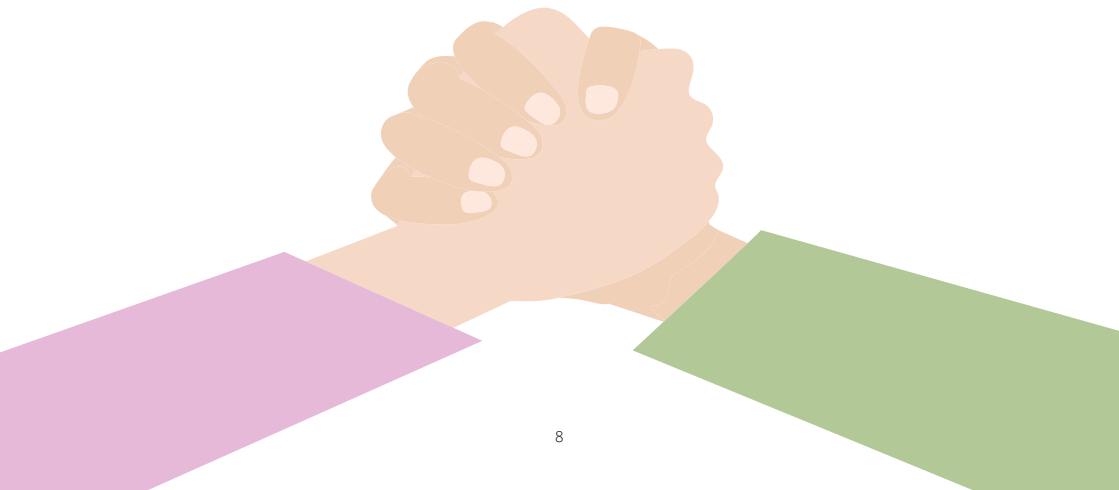
1. QUÈ PUC FER SI SÉ QUE UN/A FAMILIAR O AMISTAT HA PENSAT EN SUÏCIDAR-SE?

QUÈ PUC FER



En el moment del fet:

- Escolta la persona, deixa que s'expressi i acompanya-la. Si és possible, intenta no deixar-la sola.
- Pren-t'ho seriosament. Les persones que es plantegen aquesta sortida estan en més risc de passar a l'acció.
- Informa a les persones que treballen al centre o recurs on et trobis perquè puguin donar-te un cop de mà.
- Pensa a protegir-te si la persona es troba molt alterada o té objectes perillosos i demana ajuda a les persones que treballen al centre o recurs on et trobis. Si estàs fora pots trucar a emergències (telèfons **112** o **061**).



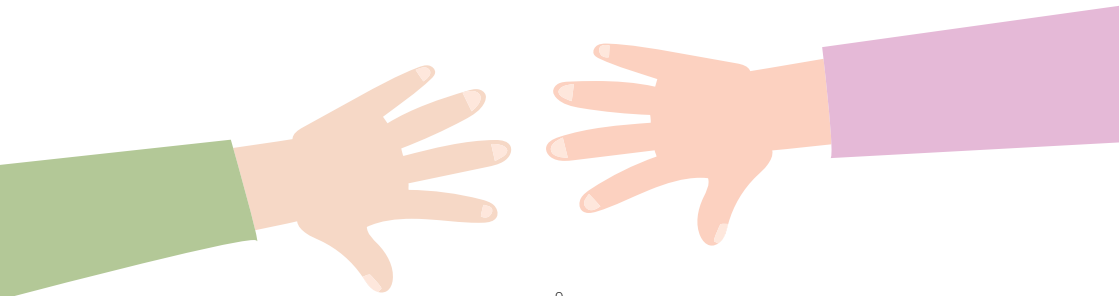
Què puc fer si sé que un/a familiar o amiat ha pensat en suïcidar-se?



QUÈ PUC FER

En els dies següents:

- Continua parant atenció als senyals d'alarma. Per exemple, si no continua assistint a les seves activitats o no manté la seva rutina habitual. Avisa les persones que treballen al centre o recurs on et trobis sempre que ho vegis necessari.
- Intenta mantenir el contacte, aprofita les trucades que et faci per escoltar, les visites per acompanyar, escriure-li cartes, entre altres. Per una persona privada de llibertat el contacte amb la família i persones properes és molt important.
- No tinguis por de parlar de les idees de suïcidi si ho necessita.
- Pensa que els professionals del centre o recurs estan a la teva disposició per ajudar-te si ho necessites. Pots contactar amb el/la treballador/a social de referència per tal que pugui orientar-te, acompanyar-te i donar-te recolzament emocional en tot allò que puguis necessitar.
- També pots contactar amb aquest/a professional per informar-te d'associacions i recursos d'ajuda que pots trobar a la comunitat.



2. QUÈ PUC FER QUAN UN/A FAMILIAR O AMISTAT HA INTENTAT SUÏCIDAR-SE?



QUÈ PUC FER

En el moment del fet:

- Avisa les persones que treballen al centre o recurs on et trobis.
- Avisa les persones que treballen al centre o recurs on et trobis. Si estàs a fora avisa a emergències (telèfons **112** o **061**).
- Pensa a protegir-te si la persona es troba molt alterada o té objectes perillosos.
- No la deixis sola fins que arribi algú per ajudar-vos.

En els dies següents:

- Continua parant atenció als senyals d'alarma. Per exemple, si no continua assistint a les seves activitats o no manté la seva rutina habitual. Avisa les persones que treballen al centre o recurs on et trobis sempre que ho vegis necessari.
- Intenta mantenir el contacte, aprofita les trucades que et faci per escoltar, les visites per acompanyar, escriure-li cartes, entre altres. Per una persona privada de llibertat el contacte amb la família i persones properes és molt important.
- No tinguis por de parlar de les idees de suïcidi si ho necessita.
- Pensa que els professionals del centre o recurs estan a la teva disposició per ajudar-te si ho necessites. Pots contactar amb el/la treballador/a social de referència per tal que pugui orientar-te, acompanyar-te i donar-te recolzament emocional en tot allò que puguis necessitar.
- També pots contactar amb aquest/a professional per informar-te d'associacions i recursos d'ajuda que pots trobar a la comunitat.

3. QUÈ PUC FER SI UN/A FAMILIAR O AMISTAT S'HA SUÏCIDAT?

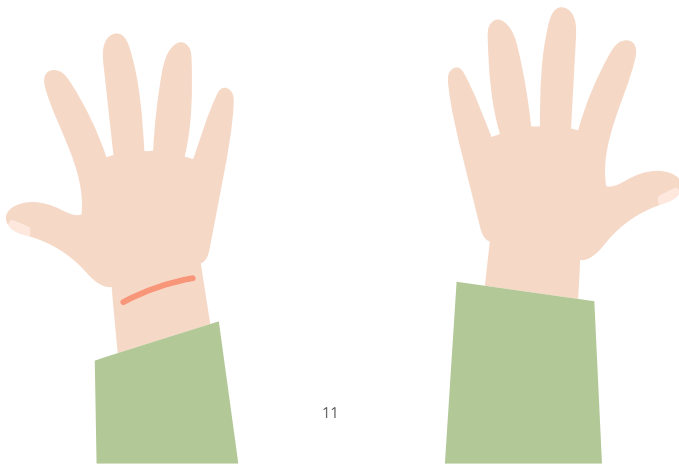
El suïcidi d'una persona estimada provoca un gran impacte. A més de la tristesa i dolor, una mort per suïcidi pot generar molts sentiments, a vegades contradictoris, com culpa, neguit, incredulitat, ràbia, o d'altres. Per la mateixa causa de la mort, el dol per suïcidi es considera diferent d'altres dols i comporta que la gestió de les emocions i el processament de la pèrdua sigui més difícil i més llarg.

QUÈ PUC FER



En els dies següents:

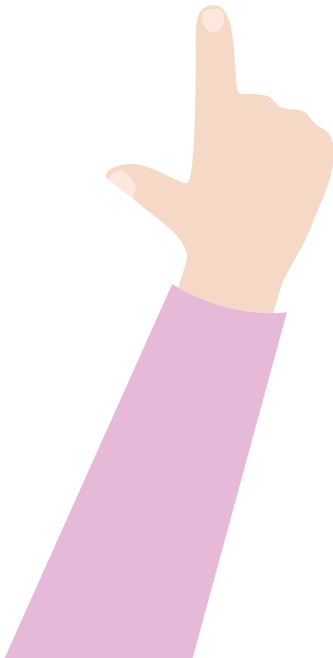
- No tinguis por de compartir el que sents i demanar ajuda sempre que ho necessitis.
- Recorda que hi ha diferents serveis on pots trucar, des del teu metge al CAP o alguns dels telèfons de suport que indiquem al final de la guia.



Si has viscut una situació impactant com un intent o mort per suïcidi, és normal que:

- Et costi més dormir o tinguis malsons.
- Et costi concentrar-te.
- Sentis més nervis o tristesa.
- No tinguis ganes de fer coses.
- Recordis imatges del que va passar.
- No tinguis gana o en tinguis molta.
- Tinguis mals de cap.

Totes aquestes coses són normals després d'haver viscut aquesta situació i aniran baixant d'intensitat a mesura que vagin passant els dies. En tot cas, si t'angoixen o veus que no disminueixen, recorda que sempre pots demanar ajuda.





I NO TINGUIS POR DE PARLAR DEL SUÏCIDI

- Encara que no ho sembli, parlar del suïcidi redueix el perill que finalment es dugui a terme. Així, les persones que ja tenen idees suïcides poden compartir-les i demanar ajuda.
- Les persones que han passat per un intent suïcida expliquen que allò que més les hauria ajudat hauria estat no sentir-se soles en aquell moment, que algú els hagués preguntat: “Què et passa?” o “Com et puc ajudar?”.

I QUÈ DIC?

- Escolta. De vegades amb escoltar n'hi ha prou.
- Respecta les emocions. No treguis importància a les emocions que sent la persona en aquell moment. Potser no les comparteixes, però pots entendre el sentiment que té.
- Recorda-li que pot tenir suport professional, tant a dins del centre o recurs com a la xarxa pública de salut. Fes-li saber que no està sola i que hi ha moltes persones i recursos que poden ajudar-la, com indiquem al final de la guia.
- El suïcidi és la via que troba la persona per deixar de patir. No jutgis, pensa que deu estar patint molt si està pensant en aquesta possibilitat.

QUÈ NO HAIG DE DIR?

- Evita donar consells o valoracions personals, per exemple: “Això no és tan greu”, “No et veig tan malament”... El que et serviria a tu potser no serveix a l'altra persona.
- No facis valoracions com: “Suïcidat-se és de persones valentes/covardes”. El suïcidi és l'úica sortida que la persona veu ara mateix.



TELÈFONS D'INTERÈS

TELÈFONS DELS CENTRES PENITENCIÀRIS O CENTRES OBERTS

En aquests telèfons, podràs informar si has detectat conductes de risc en els teus familiars o amistats que estiguin dins un Centre

C.P. DONES DE BARCELONA: 93 225 08 84

CP JOVES: 93 693 41 20

CP QUATRE CAMINS: 93 842 24 61

CP BRIANS 1: 93 775 80 00

CP BRIANS 2: 93 693 50 00

CP LLEDONERS: 93 693 07 00

CP PONENT: 973 22 03 33

CP PUIG DE LES BASSES: 972 65 73 00

CP MAS D'ENRIC: 977 59 20 70

CP OBERT DE BARCELONA: 93 274 25 68

CP OBERT DE LLEIDA: 973 23 02 64

CP OBERT DE GIRONA: 972 48 70 07

CP OBERT DE TARRAGONA: 977 24 01 42

PAVELLÓ HOSPITALARI PENITENCIARI DE TERRASSA: 93 731 78 61

TELÈFONS DE SERVEIS SOCIALS DE L'ÀMBIT D'EXECUCIÓ PENAL

En aquests telèfons, o en la línia mòbil que t'hagi facilitat el treballador o treballadora social de referència, podràs informar si has detectat conductes de risc en els teus familiars o amistats que estiguin en llibertat condicional.

BARCELONA: 93 317 02 49 / 93 317 04 48

TARRAGONA: 977 23 30 34

LLEIDA: 973 24 22 04 08

GIRONA: 872975936



TELÈFONS D'INTERÈS

TELÈFONS D'EMERGÈNCIES

En cas que et trobis en una situació crítica o de perill imminent

EMERGÈNCIES: 112

EMERGÈNCIES MÈDIQUES: 061

TELÈFONS DE SUPORT

TELÈFON DE L'ESPERANÇA

suport emocional, anònim i confidencial: 93 414 48 48

TELÈFON DE PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI

suport a persones amb ideació o crisi suïcida; a l'entorn de la persona suïcida (familiars, amics, etc.) i a supervivents que han patit la mort d'una persona pròxima per suïcidi: 900 925 555

SUPORT XAT JOVES

xat de suport emocional per a joves per Whatsapp: 679 33 33 63

ENTITATS DE SUPERVIVENTS DE CATALUNYA

Entitats que ofereixen acompanyament i suport al dol després d'un suïcidi

- **Després del Suïcidi** – Associació de Supervivents (DSAS)
Telèfon: 662 545 199
WhatsApp: 666 640 665
- **Mans Amigues**
Telèfon: 722 188 404
- **Associació Catalana per a la Prevenció del Suïcidi (ACPS)**
Telèfon: 623 30 04 55

GUIA PER A LA PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI A L'ENTORN PENITENCIARI FAMILIARS I PERSONES PROPERES

