

Qui som?

- L'Associació, Després del Suïcidi-Associació de Supervivents (DSAS), té com a objectiu **facilitar un espai de confiança** i d'escolta respectuosa per a acompanyar als supervivents en el seu procés de dol.
- La DSAS promou un **entorn facilitador** per a expressar les emocions, que ens permetin trencar amb l'aïllament i el tabú generats per la mort per suïcidi.
- Ofereix **Grups de Suport** on els supervivents poden compartir les seves experiències i sentiments sense pressió i sense por.
- La DSAS és una **associació independent**, formada per supervivents, i no està associada a cap grup específic, organització o afiliació religiosa.
- En el recorregut del camí per elaborar el dol de la mort per suïcidi és reconfortant trobar **un arbre en el qual recolzar-nos**, descansar i recobrar forces, per avançar cap a la calma d'una nova vida.

Què oferim?

- Reunions periòdiques dels Grups de Suport.
- Informació orientativa per a l'acompanyament del dol per suïcidi: Com afrontar els sentiments i les emocions.
- Formació.
- Bibliografia de lectures per a la reflexió sobre el sentiment de pèrdua.
- Organització de xerrades i conferències.
- *Si sé d'algú que ha perdut un ésser estimat per suïcidi, com el puc ajudar?*

Ofereix la teva companyia, sense emetre judicis ni opinions.

Escolta. Deixa que expliqui la història tantas vegades com ho necessiti. Evita expressions del tipus: *Sé el que sents*, llevat que també hagi viscut una situació similar, *Anima't*, *deixa de plorar*, *Está en pau* i altres similars.

Utilitza el nom de la persona estimada en lloc d'*ell* o *ella*. Això humanitza al mort i resulta més reconfortant.

Després del suïcidi

Apropa't, parla



Contacte

Telèfon
662 545 199

*Dilluns a Divendres: 10h a 13h
Dimarts i Dijous també de 16h a 19h*

E-mail
info@dsas.org

Instagram
[@asociacionsupervivents](https://www.instagram.com/asociacionsupervivents)

Facebook
DSAS Associació Després del Suïcidi - Supervivents

Web
www.despresdelsuicidi.org



Declarada d'Utilitat Pública. Registre d'Associacions de la Generalitat de Catalunya núm. 48863

Col·laboren:



Ajuntament
de Barcelona



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Després del Suïcidi Associació de Supervivents

Després del suïcidi

Afrontar el dol

