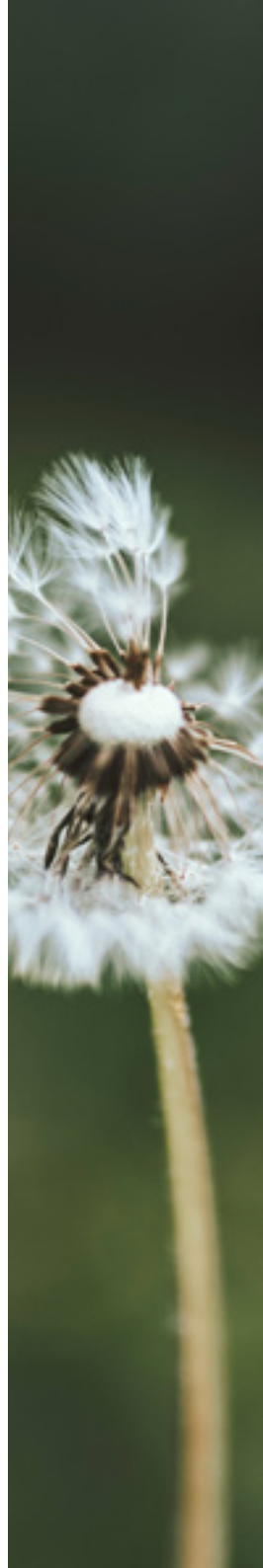




**| BIZAN |**  
**SUIZIDIOA**  
**PREBENITZEKO**  
**GIDA**

## **Eskaintzen dugun arreta hobetu nahian, BIZANek bat egiten du Euskadin Suizidioa Prebenitzeko Estrategiarekin**

**Andrea Gabilondoren** (Gipuzkoako Osasun Mentaleko Sarea, Osakidetza) testuen egokitzapena eta transkripzioa, Sirimiri Servicios Socioculturalesen eskutik.



## **SARRERA** **4**

---

LAU kontu nagusi abiapuntu **4**

---

Datu garrantzitsu batzuk **5**

---

Suizidioari buruzko mito faltsuak **6**

---

Euskadin Suizidioa Prebenitzeko Estrategia **7**

---

Suizidio-arrisku handiena nork? **7**

---

## **PREBENTZIOA** **8**

---

Zer egin dezakegu BIZANen? **8**

---

Hurbiltzeko eman beharreko urratsak **11**

---

## **POSTBENTZIOA** **15**

# SARRERA

## LAU kontu nagusi abiapuntu:

---

1. **BIZAN**en **hainbat zerbitzu** eskaintzen dira (animazioa, kafetegia, jantokia, ile-apaindegiak, podologia, lantegiak...), hiriko **adineko** askok **baliatzen** dituztenak. Kolektibo horretan atzeman izan da, hain zuzen ere, suizidio-arriskua-  
ren prebalentzia handiena.
2. **Baliabide komunitarioak** dira, **pertsonengan zentratuak**, eta **hurbileko arre-  
ta** eskaintzen dutenak. Zentro horietako **profesionalek** (kafetegi eta jantoki-  
koek, ile-apaintzaileek, podologiakoek, lantegietako begiraleek, teknikariek,  
informazio-laguntzaileek...) erabiltzaileei entzutean oinarritutako arreta per-  
sonala eskaintzen dute.
3. Osasunaren Mundu Erakundeak **suizidio-saiakerak prebenitzen edonork  
lagundu dezakeela** nabarmentzen du. Ez ditugu gure baliabideetan egune-  
ro-egunero pizten diren kontaktu pertsonal ugariak galdu nahi.
4. **COVID-19aren pandemiak ezarri** dizkigun baldintzak gogorrek dira edono-  
rentzat, baina bereziki zaurgarritasun-egoerak bizi dituzten pertsonentzat,  
edo zenbait arrisku-egoera (zein azkenaldian okerrera egin baitute) pairatzen  
dituztenentzat. Beldurrak, gizarte-harremanen mugek, narriadurak, egoera  
gaiztoei aurre egin ezina... **Horiek guztiek ongizatearen eta osasun menta-  
laren narriadura eragiten dute sarri askotan**, eta horrek suizidio-arriskua  
areagotu dezake.

## Datu garrantzitsu batzuk

---

Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) uste du suizidioa **OSASUN PUBLIKOAREN ALORREKO LEHENTASUNA** dela.

Urtero, 800.000 pertsona inguruk egiten dute beren buruaz beste mundu zabalean; suizidio-saioei dagokienez, zifra 20 aldiz handiagoa da.

2016an, suizidioa izan zen bigarren heriotza-kausa 15 eta 19 urte arteko gazteen artean. Adinekoen artean suizidioen tasa handitu egiten da 70 urtetik aurrera; ia bikoitza da gizonen artean emakumeen artean baino.

Oraindik ere gai tabua da: eragiten duen estigmak laguntza eskatzeari uko egitera eramaten ditu pertsona kaltetuak, eta ez ikusiarena egitera haien lagun eta senideak. Suizidioari buruz hitz egitearen aldekoa da, berriz, zenbait adituk sustatzen duten korronte berri bat, hartara sufrimendua zein desgaitasuna sortzen dituen -bai eta kostu ekonomikoa ere- egoera bati buruzko prebentzio-neurri eraginkorrak abian jartzeko.

Jokabide suizida KONPLEXUA da, askotariko eta elkarri lotutako arrisku-faktore eta arrazoi biologiko, psikologiko, sozioekonomiko eta/edo kulturaleri lotuta baitago.

Faktore horiek maila indibidualean, pertsonen artekoan, komunitarioan eta sozialean agertzen dira, eta, gainera, aldatu egin daitezke denborarekin.

Arrazoi horiek guztiak direla eta, suizidioaren prebentzioak ikuspegi jarraitua eta integrala eskatzen du, baina malgua ere bai, hainbat esparrutako esku-hartzeak bilduko dituen.

---

## BULEGO PROFESIONALETATIK KANPO ERE JORRATU DAITEKE SUIZIDIOAREN PREBENTZIOA

---

Gaiaren konplexutasunak DIZIPLINARTEKO lana eskatzen du.

**Eragile komunitarioek funtsezko** garrantzia dute **prebentzio-lanetan**. Ez da soilik profesionaleri dagokien auzia.

Suizidioa kasuen % 25ean ere prebenitu daiteke.

## Suizidioari buruzko mito faltsuak

Suizidioari buruzko ideia faltsuak dira, gure gizartean ondo zabalduak. Garrantzitsua da horiek ezagutzea, prebentzioan eraginkortasunez jardutea eragotz baitezakete.

MITOA	ERREALITATEA
<b>Suizidioari buruz galdetzea arriskutsua da, suizidioa bera erakarri dezakeelako</b>	<b>Alderantziz.</b> Ikerteten arabera, norik bere buruaz beste egiteko arriskua duen pertsonekin hitz egiteak, hartara bultzatu edo hartarako "ideiak" eman beharrean, hobeto sentitzen eta arriskua murrizten lagutzen dio.
<b>Bere buruaz beste egitearekin mehatzatzen duenak ez du halakorik egingo</b>	<b>Benetako arriskua da</b> abisu edo mehatxu oro, oso serio eta kontuan hartu beharreko arriskua; horregatik, galdetzea gomendatzen da. Izan ere, badakigu % 80 inguruk emana zutela aurretiaz beren asmoen berri.
<b>Arazo larriak dituzten pertsonak egiten dute beren buruaz beste, ez beste inork</b>	<b>Askotarikoak dira</b> suizidioa planteatzera eraman dezaketen egoerak. Itxuraz arazorik ez izateak ez digu arriskurik ez dagoela pentsarazi behar.
<b>Norbaitek erabakia badu bere buruaz beste egitea, ez dago zer egiterik</b>	<b>Ez da egia.</b> Baita depresioak gogor jotako pertsonak ere <b>zalantzak izaten dituzte</b> beren buruaz beste egiteaz; anibalentzia horrek leihu bat irekitzen <b>du lagundu ahal izateko.</b>
<b>Bere buruaz beste egitea pentsatzen duten pertsonak "erotuta" daude</b>	<b>Pertsona askok</b> pentsatu izan dute inoiz beren buruaz beste egitea. Horrek ez du esan nahi adimen-gaitasuna galdu dutenik, <b>sufirimendu handiko (nola gainditu asmatzen ez dutelarik)</b> une batean daudela baino ez.
<b>Suizidio-saiakera batzuen atzean arreta norberarengana erakartzeko asmoa besterik ez dago</b>	Suizidio-saiakerak <b>etorkizunerako arrisku-faktore oso sendoak</b> dira, aurrerago suizidioa gerta daitekeela iragarri dezakete. Seriotasun osoz hartu behar da suizidio-saiakera oro, eta arrisku horretan dagoen pertsonari osasun alorreko profesionalen laguntza eskatzera animatu behar da.
<b>Kaltegarria da prestakuntzarik gabe hurbiltzea, sen onez baino ez</b>	Prebentzio lanean, <b>edonork lagun dezake asko</b> , batetik interesa, hurbiltasuna eta ulermena agertuz, eta baita kaltetuari laguntza profesionala eskatzen lagunduz ere.

## Euskadin Suizidioa Prebenitzeko Estrategia

---

Erantzuna hobetzeko, 2019az geroztik **EUSKADIN SUIZIDIOA PREBENITZEKO ESTRATEGIA** daukagu. Estrategia hori OMEren gomendioetan oinarritzen da (hots, laguntzen duela seguru dakigunean); gure testuinguruan –eskura ditugun baliabideak aintzat hartuta– neurri posible eta bideragarriak zehazten ditu, eta beste berri batzuk diseinatzeko aukerak eskaintzen dizkigu.

Agiria eskuragarri duzu, azpiko estekaren zein alboko QR kodearen bidez:

[/euskadin-suizidioa-prebenitzeko-estrategia\\_eu.pdf](#)



### EUSKADIN SUIZIDIOA PREBENITZEKO ESTRATEGIAREN HELBURUA:

**Jokabide suizidak duen intzidentzia, prebalentzia eta eragina murriztea**, zerbitzu publikoaren ikuspegiari jarraituko dion eta ekintzetan eta planteamenduetan jenero-ikuspegia kontuan hartuko duen **prebentzio, esku-hartze eta post-bentzioko** sistema bateratu eta eraginkor baten bidez.

## Suizidio-arrisku handiena nork?

---

Iragarlerik ez den arren, arrisku-faktoririk bai.

- Gaixotasun mentala (depresioa, adikzioak...).
- Aurretiko suizidio-saiakerak.
- Gaixotasun fisiko larriak, ezgaitzaileak edo oso mingarriak.
- Gizarte-isolamendua, familia-laguntza eskasa, bakartasuna.
- Bizi-gertaera estresagarriak.
- Nerabeak eta adinekoak (gizonen artean hiru bider handiagoa emakumeen artean baino).
- Senideen artean suizidio-aurrekariak
- Berdinen artean (gazteak, nahasmendu mentala duten pertsonak edo zaurgarriak...) norbaiten suizidioa berriki gertatu denean, kutsatze-efektua tarteko.
- Inpultsibotasun handia eta etsipen-sentimenduak (gazte artean gehiago).

# PREBENTZIOA

## Zer egin dezakegu BIZANen

BIZANen zerbitzuetan pertsona ugari artatzen ditugu egunero, arta pertsonalizatua emanez. Podologia-areto, ile-apaindegi zein jantokiko arduradunek, begiraleak, animatzaileak, osasun-parkeen programaren arduradunak, etab.

Estereotipoak alboratzen saiatu behar gara, eta pentsatu **edonork** prebenitu dezaakeela norbaiten balizko suizidioa, ez da zertan aditua izan.

Auzi honek **lehentasuna** eskatzen du beste zeregin batzuen gainetik. Berehala ari- tzea funtsezkoa da suizidio-arriskua identifikatu orduko.

## BEREHALAKO ARRISKUA ADIERAZTEN DUTEN ALARMA-SEINALEAK IDENTIFIKATZEA

- Jakin behar da suizidioaz hitz egiteak norbaiten bizitza salba dezakeela.
- **Seriotasunez hartu** behar dira beti alarma-seinaleak, batez ere aurretik suizidio-saiakerarik izan bada.
- Beren buruaz beste egiten duten pertsonen % 90ek uzten dute aurretik abisurik; horrenbestez, garrantzia eman behar zaie beti honelako **adierazpenei**:
  - » Hiltzeko edo min hartzeko gogoa ("*hobeto nengoke hilda*").
  - » Gehiegizko erru-sentimendua ("*zama hutsa naiz, hobeto leudeke ni gabe*").
  - » Etsipen-sentimendua ("*ez da irtenbiderik batere*").
- **Jokabide** jakin batzuek eta **gorputz-adierazpenek** ere arrisku-egoeren bat adieraz diezagukete:
  - » Isolatzeko joera edo autosuntsitzekoa (drogak, autolesioak).
  - » Norberak artean egin gabe edo konpontzeko zituen kontuak betetzea: desira jakinen bat, opariren bat egitea,...
  - » Hiltzeko bideen bila ibiltzea.
  - » Heriotzarekiko edo indarkeriarekiko ezohiko interesa.
  - » Bat-bateko lasaitasun-sentsazioa oso deprimetuta dagoen pertsona baten- gan (hartutako erabakiaren aurrean).



## ZER EGIN ALARMA-SEINALEAK IDENTIFIKATUZ GERO

- Susmoak egiazkoak izan ote daitezkeen aztertzea, eta isolamendua hausteko lehen urratsa ematea.
- Pertsona kaltetua nola sentitzen den ulertzen saiatzea, eta pentsamendu negatiboak geldiarazten saiatzea.
- Pertsona kaltetuari entzutea (entzumen aktiboa) eta behar duen denbora eskaintzea.
- Hitz egin berarekin, erabakia atzeratu dezala saiatzeko.
- Hauxe da gakoa: arriskuan dagoen pertsonak norbaitek laguntzen diola sentitu behar du, harekiko interesa duela eta lagundu egin nahi diola.
- Ez arazoak konpontzen zentratzea; pertsona horiek nahi dutena sufritzeari uztea da.

## NOLA HITZ EGIN

- Erakutsi egiozu axola zaizula. Jar ezazu arreta pertsona horrengan, eta ez galdu berarekin ikusizko harremana.
- Joka ezazu naturaltasunez berarekin; hitz egin ezazu zuzenean suizidioaz.
- Egizkiozu **galdera irekiak**; animatu ezazu informazio gehiago ematera.
- Entzun ezazu **epaitu gabe**: utziozu hitz egiten eta sentimenduak adierazten. Saia zaitetz haren mintzoa **ez eteten, ezta konponbide errazak** eskaintzen ere.
- Errepikatu berak esandako esaldietako batzuk: hartara, arreta osoz entzun diozula ikusiko du, eta zuzen ulertu ote diozun egiaztatuko duzu.
- Saia zaitetz laguntza emozionala eta itxaropena eskaintzen, beste aukera batzuk ere badituela transmititzen, oraindik aurkitu ez baditu ere, eta sufrimendua pasa egingo dela.
- Joka ezazu **pazientziak**, ez ezazu adorea galdu ezezko erantzunaren aurrean; agian denbora edo hainbat saialdi egin beharko dituzu haren konfiantza irabazi arte.

## HONA JARRAIAN ESALDI EGOKI BATZUK

- *“Inporta zait zer gertatzen zaizun”.*
- *“Esadazu zer gehiago nahi duzun”.*
- *“Oso gaizki pasatzen ari zara; suizidioa ote dabilkizu buruan bueltaka?”.*
- *“Behar baduzu, aska itzazu barruak, egizu negar... Ona eta lagungarria da hori”.*

- “Ulertzen dut zu horrela sentitzea”.
- “Ulertzen dut zure kezka”.
- “Behin betiko erabakia hartu baino lehen, zergatik ez zara laguntza eskatzen saiatzen?”.

## ZER EZ EGIN

- Neurritz gaineko harridura edo izua agertzea.
- Egoerari eta esaten duenari garrantzia kentzea.
- Bere sentimendu eta ideiak epaitzea edo kritikatzeta. Berarekin eztabaidatzea.
- Eragingo lukeen minaren errua berari egozte.
- Bizitzaren balioari buruzko diskurtsoak egitea.
- Konfidentzialtasuna agintzea; izan ere, horrek zerbait egitea galarazi liezaguke.

## HONELAKO HITZAK EZ DIRA EGOKIAK

- “Zur eta lur utzi nauzu; ez nuen zugandik halakorik espero”.
- “Kalte egingo zenieke senideei”.
- “Lasai, ez da hainbesterako, ikusiko duzu”.
- “Jokabide egoista duzu hori: zer gertatuko litzateke zure familiarekin?”.
- “Bizitza zoragarria da”.
- “Hainbeste duzu bizitzeko!!!”.
- “Begira egiezu gauzen alde positiboari”.

## ZER EGIN ARRISKU HANDIKO EGOERETAN (adib., berehalako suizidio-mehatxu baten aurrean)

- Joka ezazu **azkar** eta, aukeran, **lasai**.
- Bila ezazu **laguntza profesionala**: deitu **112 zenbakira** edo **osasun-zentro** batera.
- **Ez ezazu bakarrik utzi pertsona kaltetua** harik eta osasun arloko profesionalak baloratzen duten arte.
- **Kendu ezazu** ingurutik bere buruari kalte egiteko balia dezakeen **edozer**: pilulak, aitzoak, etab.
- Saia zaitetz berarekin **harreman emozional beroa izaten, baina estutu gabe**. Saihets itzazu alferrikako eztabaidak, bai eta gehiegizko kontrola ere.

- Ez baduzu pertsona kaltetua ondo ezagutzen, saia zaitetz harentzako **esanguratsuago diren pertsonak** (senideak, adiskideak) **inplikatzin**, lagundu edo baretu dezaketinak.

## ARRISKUKO PERTSONEN AURREAN, ADI!

- Suizidio-mehatxuak edo suizidio-saio frustratuak, kasu hauetakoren batean gertatzen bada: lagun hurkoak, norberak parte hartzen duen talde bereko partaideak, buru-nahasmendua duten pertsonak, eta egoera estresagarri edo zailtan dauden pertsonak.
- Saia zaitetz pertsona horrekin harreman estua izaten, gertua, eta eskaini lagun-tza zein babesa.
- Ez ezazu denbora-tarte batean harekiko harremana galdu, eta zaude beti berekiko prest.

## Hurbiltze-bidearen urratsak

### GALDE EGIOZU SUIZIDIOAZ DITUEN IDEIEI BURUZ

Benetan al du bere buruaz beste egiteko ideiarik?

Baiezkoan: Ba al du planik? Ba al du bitartekorik? Prozesu suizidaren zein etapatan dago?



Fase horretan **egin daitezkeen galderak**:

- **Heriotzari buruzko ideiez:** *Gehiago ezin duzula sentitzen duzu? Guztiarekin nekatuta sentitzen zara? Ba ote duzu loak hartu eta gehiago ez esnatzeko gogorik?*
- **Idea suizidei buruz:** *Pentsatu al duzu inoiz zure buruaz beste egiteaz? Eta bizitza kentzeaz?*
- **Planaz:** *Pentsatu al duzu nola egingo zenukeen? Noiz? Ba al duzu planik?*
- **Prestaketaz, beharrezkoak biltzeaz:** *Ba al dituzu pilula horiek?*
- **Erabakitasun-mailaz:** *Hartua al duzu aurrera egiteko erabakia? Ba al dago geldiarazi edo eragotziko lizukeen ezer?*

---

## LAGUN IEZAIOSU BITARTEKO HILGARRIETATIK URRUN EGOTEN

---

**Bitarteko hilgarriak:** suizidioa edo autolesioa eragiteko erabili daitezkeenak dira, *esaterako, pilulak dosi handietan, su-armak, objektu ziztatzailleak, toxikoak, eta abar, baita alkohola ere, edozein neurritan.*

Bitarteko horiek **arriskuko pertsonaren ingurutik urruntzeak** urduritasun edo ondoez handiko uneetan bere buruari autolesioak eragiteko probabilitatea murrizten du. Gure esku dugun **neurri eraginkorrenetakoa** da.

### Laguntzeko bideak

- Galde egiozu eskura dituen bitartekoei buruz, baita etxean duen alkoholari buruz ere.
- Jakinarazi egiozu garrantzitsua dela denbora-tarte batez objektu arriskutsuetatik urrun egotea.
- Lagundu egiozu objektu arriskutsu bakoitzetik urruntzen (objektuok leku seguruan gorde, konfiantzazko norbaiti eman, bota, etab.).
- Eskaini egiozu zuk zeuk egiteko aukera.

---

## LAGUN IEZAIOSU BABES-BALIABIDEekin HARREMANETAN JARTZEN

---

- Baliteke pertsona kaltetuak laguntza behar izatea funtsezko bi babes-baliabide hauekin harremanetan jarri, eta une jakin batean nola dagoen azaltzeko:
  - » Babes-sarea (senideak, adiskideak): laguntza, ulermena eta laguntasuna unerik zailenetan.
  - » Osasun-zerbitzua: aholku medikoa eta/edo psikologikoa. Gerta daitezkeen balizko nahasmenduen diagnostikoa eta tratamendua, arriskua kontrolatzeko jarraibideak, etab.

### Laguntzeko bideak

- Konfiantza gehien duen senide edo adiskideren bat identifikatzen lagundu, eta harekin hitz egitera animatzea. Pertsona kaltetuaren ordezkari egiteko aukera eskaintzea.
- Laguntza medikoa edo psikologikoa bilatzearen garrantzia azaltzea:
  - » Familiako medikuarekin hitzordua eskatzera animatzea.

- » Pertsona kaltetua psikologo edo psikiatraren batekin tratamenduan badago, kontsultara lehenbailehen joateko aholkatzea.
- » Hitzordura konfiantzazko norbaitekin joan dadila aholkatzea.

## EGON ZAITE ADI, JARRERA PROAKTIBO BATEKIN

- Denbora-tarte batez galdeiozu nola dagoen, ager ezazu berarekiko interesa. Arrisku handiak zenbait egun edo aste iraun dezake.
- Tarte horretan funtsezkoa da jarrera proaktiboa, beharrezkoa, lehen urratsa pertsona kaltetuak berak eman dezakeela espero gabe.
- Lagungarria izan daiteke egun batzuk barru mintzatzeko geratzea.
- Ez ezazu ahaztu: litekeena da zenbaitetan bildu behar izatea pertsona kaltetuekin, harik eta barrua ireki eta laguntza eskatzea erabakitzen duen arte.

## BESTE LAGUNTZA MOTA BATZUK

### Laguntza-telefono eta informazio-webguneen berri ematea:

- Laguntza-telefonoak:
  - » **Jokabide suizida artatzeko telefonoa - Osasun Ministerioa: 024.**
  - » **Larrialdiak Koordinatzeko Zentroa: 112.**
  - » Erreferentziazko osasun **zentroa.**
  - » **Osasun Aholkua** - Osakidetza: **900 203 050** (doako telefonoa, 24 orduz).
  - » **Itxaropenaren telefonoa:** 945 147 014 (Araba) o 717 003 717 (estatala, krisi-egoerei aurre egiteko arreta).
  - » **ASAFES:** 945 288 648 - astelehenetik ostiralera, 08:30etik 19:00etara.
  - » **La Barandilla elkartearen suizidioaren aurkako telefonoa:** 911 385 385.
  - » **Suizidioari buruzko informazioa** herritarrentzat:

Osasun Eskola (Osakidetza):

<https://bit.ly/37KMBsz>



## **Ongizate psikologikorako autozaintza-jarraibideei buruz aholkatzea, esaterako:**

- Ariketa fisiko erregularra, pertsona bakoitzaren gaitasunetara egokitua.
- Jarduera mentalari eustea. Jarduera atsegin eta errazak aukeratzea.
- Isolamendua saihestea, beste pertsona batzuekin harreman erregularra izatea.
- Elikadura- eta lo-ohitura osasungarriak izatea:
  - » Dieta osasuntsua, ordutegiari, eta janari-mota zein -kopuruari dagokienez.
  - » Atsedeen nahikoa, gaueko loari, eta estres- zein neke-mailari dagokienez.
- Edari alkoholodunak eta drogak saihestea.
- Ez automedikaziora jotzea; alderantziz, kontsultatu beti profesional bati.

## **Segurtasun-plan bat egitea proposatzea:**

Adi egotea okerrera egiten ari naizela eta suizidio-ideiak berriro ager daitezkeela adierazten didaten seinaleei. Esaterako, errazago haserretzea, bakarrik egoteko gogoia areagotzea, gehiago edan edo erretzeko gogoia izatea, logalea galtzea, etab.

## **Hobeto sentitzen laguntzen duten jarduerak:**

Abisu-seinaleak agertzen direnean hobera egiten lagun diezadaketen jarduerak, adibidez, beste batzuetan lagundu dizun hura bera: pasieran ibiltzea, ariketa egitea, musika entzutea, etab.

## **Entzun eta lagunduko duten pertsonak, eta horien telefono-zenbakiak:**

Nori deitu, baldin eta artean gaizki sentitzen banaiz.

## **Harremanetan jartzeko profesional zein zerbitzuak, eta horien telefono-zenbakiak.**

Lehen mailako arretako zentroa, ospitalea, BIZAN, etab.

## **Aurrera egitea merezi duela erakusten duten arrazoiak:**

Ilusioa pizten didaten edo beste une zail batzuk gainditzeko lagundu didaten alderdiak. Adibidez, pertsona maiteak, etxeko eta laneko ardurak, etorkizunerako proiektuak, etab.

# POSTBENTZIOA

Gertaera traumatiko baten ondoren, oso garrantzitsua da zerbitzuetako profesionalak zer egin behar duten jakitea; izan ere, egoerari buruz galdetuko duen gizatalde bat artatu beharko dute: jantoki-zerbitzuaren erabiltzaileak, lantegiko parte-hartzaileak edo beste edonolako zerbitzuetako erabiltzaileak.

Honako **urrats hauek** gomendatzen dira **postbentzio** etapa horretarako:

## 1) Informazioa egiaztatzea

- Baieztatu heriotza eta haren kausa (ez da beharrezkoa gertatuaren xehetasun guztiak izatea, baina bai gutxieneko bat, horrekin zurrumurruei aurre egiteko).
- Familiarekin harremanetan jarri, zer informazio eman nahi duten jakiteko:
  - » Familiak baimentzen badu, taldeari heriotza suizidioa izan dela azaltzeak gaiari zuzenean heltzeko aukera emango du, hartara gerta litezkeen imitazio-kasuei aurre egiten laguntzeko.
  - » Familiak ez badu arrazoa azaltzerik nahi, errespetatu egin behar da, baina mereziko du aukera suizidioaz hitz egiteko aprobeztatzea.

## 2) Zentroko langileei informazioa ematea

### 3) Taldekideekin hitz egitea:

- Ahal bezain laster.
- Taldea oso handia bada, lagungarria izan daiteke zatitzea.
- Baliteke biktimaren pertsona hurkoek nola sentitzen diren adierazi behar izatea; alabaina, inoiz ez txutxu-mutxuei edo morboari biderik eman.

## NOLA JOKATU

### Azaldu zer gertatu den

- a) Informazio osoa –beharrezkoak ez diren xehetasunik gabe– eta zuzena familieren baimenarekin–.
- b) Arrazoa ezezaguna bada, horixe jakinarazi behar da.

**Zurrumurruek saihestearen** garrantziaz **kontzientziaz**, kaltegarriak baitira.

### **Suizidioari eta jarduteko moduari buruzko oinarritzko informazioa ematea.**

- Suizidioa zerbait konplexua da, ez da faktore bakar baten menekoa.
- Pertsona kaltetuak nahi duena sufritzeari uztea da.
- Ez da aukera bakarra; ez da egintza erromantiko edo heroikoa.
- Arazo psikologikoak (antsietatea, depresioa, etab.) izaten dira alboan.
- Prebenitu egin daiteke.

**Nork bere burua zaintzeko nozioak ematea:** triste edo etsi sentitzen garenean egin dezakegunaz orientatzea.

**Laguntzeko nozioak ematea:** lagun bat horrela sentitzen denean egin dezakegunaz orientatzea.

Pertsona jakin batzuek arreta behar izan dezakete inguruko norbait suizidatu, eta horrek eragindako doluan laguntzeko. Pertsona maitearen heriotza traumatikoaren ondorengo laguntza eman dezakegu gure zentroetan (adibidez, BIZANen parte hartuz), baina, batez ere, **laguntza-zerbitzuetara** bideratu behar ditugu, esaterako hauetara:

- **BIZIRAUN:** Maite dugun norbaiten suizidioak minutako pertsonen elkarte.  
<https://www.biziraun.org/eu>
- **AIDATU:** Euskal Suizidologia Elkarte.  
<https://aidatu.org/eu/inicio-eu>
- **UNEDen hitzaldi bat** (gaztelaniaz)  
"Postvención tras una muerte por suicidio".  
<https://bit.ly/3xPNVVP>

