

---

**GRUP DE DOL DE SABADELL**

---

**PROJECTE TÈCNIC 2021**  
**MEMÒRIA 2020**

---

**ABRIL 2021**

## **ÍNDEX**

1. ANTECEDENTS	Pàg. 3
2. L'ASSOCIACIÓ	Pàg. 3
3. DEFINICIÓ DEL SERVEI	Pàg. 4
4. OBJECTIUS	Pàg. 5
5. ELS GRUPS DE SUPORT AL DOL	Pàg. 6
6. MEMÒRIA 2020	Pàg. 7
7. PRESSUPOST 2021	Pàg. 10

## **1. ANTECEDENTS**

Actualment, en la nostra societat, la mort i tots els aspectes que hi tenen relació són un tabú, tot i que aquesta és un aspecte indefugible en la vida de qualsevol persona.

La mort d'un ésser estimat representa una experiència molt dolorosa, que duu al darrere l'inici del procés de dol. El dol, és una resposta natural, universal i individual davant la pèrdua de quelcom amb el que hi havia un vincle afectiu. La principal funció del procés de dol és l'adaptació a la nova realitat i, per tant, és un procés necessari i imprescindible.

Perdre a una persona estimada, és una experiència que necessita ser compartida. El recolzament social i emocional és crucial, podent dificultar o afavorir el procés de dol posterior.

Tot això, i el fet que la mort i el dol siguin aspectes poc visibilitzats, allunya a les persones d'adquirir recursos per a afrontar una pèrdua tant en la pròpia vida com en la dels altres.

És en aquest marc que sorgeix, l'any 2003, l'associació Grup de Dol de Sabadell, per iniciativa d'un grup de persones que havien patit la pèrdua d'un ésser estimat i dues professionals especialitzades en dol. Amb l'objectiu d'oferir un espai de suport i acompanyament a les persones en dol per la pèrdua d'un ésser estimat.

## **2. L'ASSOCIACIÓ**

L'ASSOCIACIÓ GRUP DE DOL DE SABADELL és una entitat sense ànim de lucre que vetlla per a l'atenció, el suport i l'acompanyament a les pèrdues.

Des de l'any 2003, acompanya a persones que han patit una pèrdua important en la seva vida principalment a través de la intervenció grupal. També treballa per a visibilitzar el dol i les pèrdues col·laborant amb escoles, instituts i altres serveis.

L'Associació basa la seva filosofia en la teràpia grupal, des de la convicció que, per tal de transitar en el procés de dol, és millor fer-ho de persones que han viscut també una experiència de pèrdua.

La tasca que es desenvolupa s'adreça a totes les persones que després de perdre un ésser estimat senten que necessiten suport, independentment del tipus de pèrdua i el temps que en faci.

L'entitat està formada, en la seva base, per a persones que en algun moment de la seva vida han viscut una experiència de pèrdua i que han optat per a dedicar temps i espai a tirar endavant l'empresa i donar suport a persones que passen per una experiència de pèrdua. Tot això, en col·laboració amb 4 professionals de la psicologia, especialitzades en processos de dol i el seu acompanyament terapèutic.

Actualment, la Junta està formada per un president, una secretaria, una tesorera i tres vocals.

### **3. DEFINICIÓ DEL SERVEI**

Des del Grup de Dol de Sabadell s'ofereix atenció al dol i les pèrdues a través de diverses línies.



#### **- Atenció en grups de suport.**

Els grups de suport són el principal pilar de l'Associació, a través de la qual es dona atenció a les persones en dol, que han patit una pèrdua. Actualment funcionen tant Grups terapèutics, facilitats per una psicòloga especialitzada en dol, com Grups d'ajuda mútua (G.A.M.), facilitats per una persona que en el seu moment va patir una pèrdua.

**- Formació.**

Per una banda, durant diversos anys consecutius s'ha ofert el Curs d'Acompanyament al Dol, per a professionals amb interès a formar-se en el suport a les pèrdues i processos de dol. I, per altra banda, s'ofereix una formació continuada a l'equip de persones voluntàries que formen i col·laboren amb l'associació.

**- Divulgació i sensibilització.**

Des del Grup de Dol es treballa també per a la visibilització, divulgació i sensibilització de la població a través de xerrades a escoles, instituts, centres cívics, participació en mitjans de comunicació, entre altres.

**- Activitats comunitàries.**

Anualment es realitzen dues activitats comunitàries amb l'objectiu de visibilitzar i sensibilitzar a la població, recordar a les persones que han mort i compartir experiències i testimonis de pèrdua. L'any 2020 es realitza la 15<sup>a</sup> edició de les dues activitats ÉS NADAL... I A CASA HI HA UNA CADIRA BUIDA i UN DIA PER RECORDAR.

## **4. OBJECTIUS**

L'objectiu principal de l'Associació és donar un lloc i un espai a la mort, el dol i les pèrdues. Per tal d'atendre al procés de dol i apropar a la població com són aquests processos i quines necessitats tenen les persones que han patit una pèrdua.

Els objectius específics de l'entitat són:

- ❖ Donar visibilitat la mort i el procés de dol.
- ❖ Treballar per a la sensibilització de la població davant les persones en dol.
- ❖ Oferir formació a la població relacionada amb el procés de dol i el seu acompanyament.
- ❖ Realitzar activitats comunitàries obertes a la població per a reflexionar i facilitar un espai pel record de les persones que han mort.
- ❖ Acompanyar i atendre a persones que han viscut una pèrdua i necessiten suport.
- ❖ Oferir grups de suport al dol per a persones que han patit la pèrdua d'un ésser estimat.

## 5. ELS GRUPS DE SUPORT AL DOL

Els Grups de Suport al Dol tenen com a objectiu acompanyar en la elaboració del dol. Concretament en:

- ❖ Transitar el procés del dol per la pèrdua d'una persona estimada.
- ❖ Construir un nou camí, acompanyant el seu recorregut a la persona afligida per l'absència.
- ❖ Elaborar les diverses etapes i emocions del procés de dol.
- ❖ Treballar les dificultats per arribar a l'acceptació i integració plena i sincera de la pèrdua.
- ❖ Recapitular el record, facilitant la reconstrucció de la relació amb la persona que ha mort.
- ❖ Compartir i facilitar l'expressió emocional (tristesa, dolor, enfado, culpa, ràbia, etc.).
- ❖ Aconseguir invertir de nou l'energia en la vida i els vius, aprenent a conviure amb el dolor.

A l'Associació es dona suport grupal al dol a través de dos tipus de grups:



El **Grup Terapèutic** és un espai de suport per a persones adultes que han viscut la pèrdua d'un ésser estimat i per la particularitat del seu procés de dol requereixen d'un suport terapèutic. Així, aquest grup és facilitat per a dues psicòlogues (una terapeuta i una co-terapeuta) especialitzades en dol.

El **Grups d'Ajuda Mútua** és un espai de suport per a persones adultes que han viscut la pèrdua d'un ésser estimat i requereixen un suport grupal i comunitari. Així, és facilitat per una persona que en el seu moment va patir una pèrdua i a través de la formació i la pròpia experiència dinamitza el grup.

## **6. MEMÒRIA 2020**

L'any 2020 a la situació de pèrdua i dol, ja de per sí molt complexa, se li ha va unir de forma inesperada i desconeguda una pandèmia provocada pel virus Covid19, que ha generat un gran nombre de morts. La gran majoria en un context de soledat en l'àmbit hospitalari i residències, deixant a les famílies, d'aquesta manera, sense possibilitat de comiat ni acompanyament en el final de vida, amb tot el patiment afegit que això suposa.

A més, i degut a l'aïllament imposat com a mesura per a pal·liar la pandèmia, totes les persones han quedat limitades de suport social, així com sense la possibilitat de realització de rituals conjunts de comiat. Els rituals de comiat faciliten el drenatge emocional de les persones en dol, els permet veure que la seva pèrdua té també un impacte en el seu entorn i afavoreix la presa de consciència de la realitat de la pèrdua i el procés de dol.

Tant la naturalesa traumàtica de la mort com la limitació o falta de suport social, es consideren dos dels tres factors de risc per l'aparició d'un dol complicat, i ambdós aspectes es precipiten durant l'any 2020. És per aquest motiu, que des de l'Associació es va considerar i es considera de primera necessitat seguir amb els espais de suport al dol, facilitant l'atenció grupal de forma telemàtica, i oferint atenció individual telefònica a totes les persones que ho requerissin.

### **Dades de l'any 2020.**

A continuació es concreta l'activitat de l'Associació durant l'any 2020, amb dades d'atenció que superen les del 2019.

S'han atès **206 trucades** de persones interessades en rebre informació i suport al dol.

S'han incorporat a grups i/o seguiment individual **73 famílies**, a les quals s'ha fet l'acollida prèvia a la incorporació. Afegint-se, d'aquesta manera, a les 43 famílies que ja conformen els grups des de l'any anterior.

Així, el 2020, el Grup de Dol Sabadell ha atès a un total de **116 famílies**.

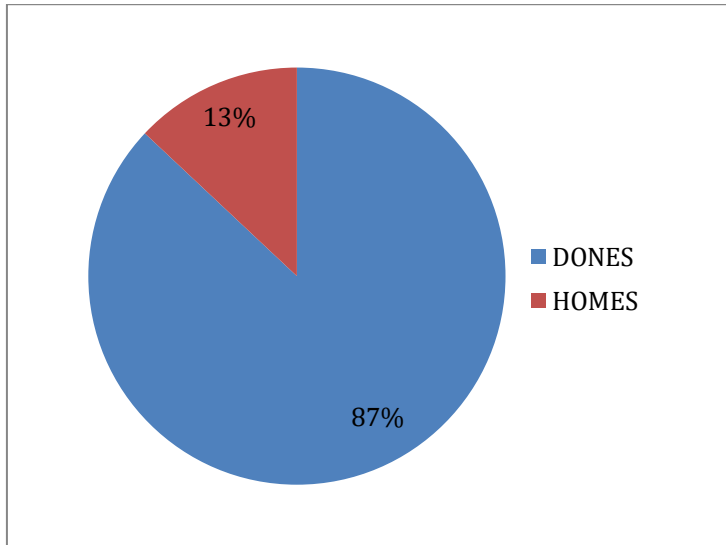
S'han dut a terme **6 grups** de suport al dol:

- **4 grups terapèutics**; 3 grups per a persones adultes en dol; ; 1 grup per a persones que han patit una pèrdua per covid19.

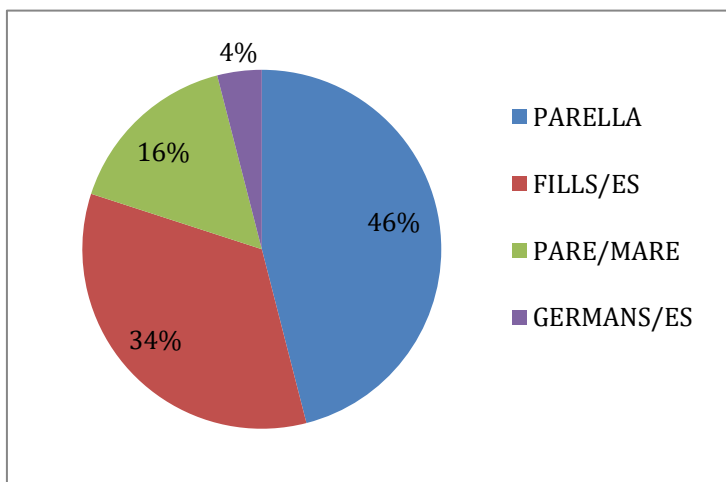
- **2 grups d'ajuda mútua;** 1 grup grup per a persones amb pèrdues diverses; 1 grup per a famílies que han patit una pèrdua perinatal

S'han realitzat **163 sessions grupals** i s'han destinat **342 hores d'atenció telemàtica i telefònica**.

**Perfil segons gènere de les persones ateses:**

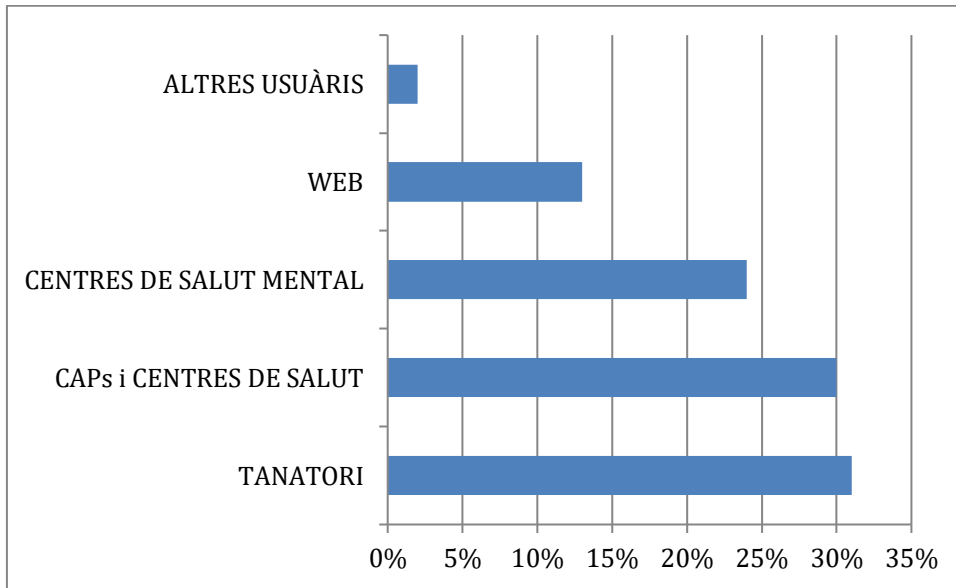


**Tipus de pèrdua de les persones ateses.**





**Via de coneixement de l'Associació de les persones ateses.**



**Visites al web de l'Associació.**

