



FEMINISMES

# SAH

## Servei d'Atenció a Homes

Ajuntament de  
Barcelona



## Què és el SAH?

**El SAH és un servei gratuït de l'Ajuntament de Barcelona dirigit específicament a homes que volen canviar la manera de viure les seves relacions afectives, en l'àmbit de la parella, familiar, laboral i comunitari.**

**És un espai proper i d'escolta activa, integrat per professionals especialitzats, on treballem les teves dificultats i et facilitem eines i recursos personals per gestionar els conflictes d'una manera alternativa a la violència.**

### Els nostres serveis:

- > Atenció psicològica individual i grupal
- > Assessorament jurídic
- > Tallers i activitats de prevenció

### Vols més informació?

- > Apropa't al C/ Garcilaso, 23-27
- > truca'ns al telèfon 93 349 16 10
- > o envia'ns un correu electrònic [sah@bcn.cat](mailto:sah@bcn.cat)

## Et trobes en alguna d'aquestes situacions?

- > Quan m'enfado perdo el control
- > Tinc problemes amb la meva ex i els meus fills/es em tenen por
- > Crec que sense la meva parella no podria viure
- > Les baralles han afectat les meves relacions i em sento sol
- > Algunes vegades soluciono els conflictes amb la força física

## I t'agradaria

- > Millorar les teves relacions familiars, de parella o socials
- > Resoldre els conflictes de manera positiva i respectuosa
- > Expressar les teves emocions sense perdre el control
- > Construir vincles afectius positius i segurs amb els teus fills/filles
- > Abordar els problemes personals sense l'ús de cap tipus de violència (verbal, física...)

## Com t'ajudem?

T'escoltem per acompanyar-te en la construcció de relacions saludables i positives en l'àmbit de la parella, familiar, social i amb els teus fills i filles.

T'oferim un espai on assessorar-te, informar-te i iniciar un procés per aconseguir la millora de les teves relacions i evitar l'ús de la violència per resoldre els conflictes.

## SAH

### Servei d'Atenció a Homes

#### Horari d'atenció al públic

De dilluns a dijous de 9 a 14 i de 15 a 20 h

Divendres de 9 a 15 h

C/ Garcilaso, 23-27, Barcelona

Tel. 933 491 610

sah@bcn.cat

#### Com arribar-hi



Autobusos:

126, 62, H8, 34, V29, V31



Metro:

L1, L5, L9 Nord, L10 La Sagrera

