
MAPATGE DE RECURSOS DE SALUT MENTAL I POBLACIÓ ADULTA

TAULA DE SALUT MENTAL DE GRÀCIA

Introducció al document

La Taula de Salut Mental del districte de Gràcia va detectar la necessitat d'articular una millor coordinació entre entitats i serveis que treballen la **salut mental amb persones adultes**, entesa aquesta des d'una perspectiva àmplia i comunitària, que no passa obligatòriament per la presència de trastorn o de diagnòstic.

Per tal de donar resposta a aquesta necessitat, es va activar una Comissió per reunir els **recursos de salut mental per a persones adultes (més grans de 18 anys)** amb l'objecte de dur a terme el mapatge de les entitats i els serveis del districte o bé a escala de ciutat que treballaven en aquest àmbit, i les actuacions dels quals estan vinculades amb la xarxa pública de serveis. Des d'aquelles que tracten la prevenció i la promoció de la salut fins a aquelles que se centren més específicament en el malestar psicològic i el seu tractament clínic. El present document és el resultat de les sessions d'aquesta Comissió, en les quals alguns serveis o programes es van presentar i, alhora, van tenir l'oportunitat de conèixer i establir relació amb els altres programes i serveis del territori.

L'objectiu d'aquest document és aportar informació que permeti operativitzar el coneixement de diferents serveis i entitats del districte i facilitar al o la professional l'orientació o derivació de la persona usuària. Els continguts que es presenten no pretenen ser una representació ideal o una diagnosi exhaustiva sobre la intervenció amb adults al districte de Gràcia, sinó que és un document fruit del treball realitzat per l'esmentada Comissió. Al mateix temps, cal deixar clar que aquest document no recull tots els serveis i entitats que treballen amb persones adultes en el districte. És, per tant, un document inacabat i viu.

**taula
salut
mental**

Índex del document

ZZ

Atenció especialitzada

Recursos adreçats a persones amb problemàtica de salut mental

- Servei d'Urgències Psiquiàtriques (Hospital de Sant Pau)
- Servei de Salut Mental (Hospital Clínic)
- Centre de Salut Mental d'Adults de Gràcia (CSMiA)
- Centre d'Atenció i Seguiment de Gràcia (CAS)
- Programa d'atenció específica al trastorn psicòtic incipient (PAE – TPI)
- Pla de seguiment individualitzat (PSI)
- Atenció Domiciliària Intensiva (ADI)
- Serveis de Rehabilitació Comunitària
- Programes de suport a la vida autònoma
- Servei Itinere
- Serveis prelaborals
- Serveis d'acollida
- Actua / Actua Dona
- Clubs Socials
- Horta amb Gràcia
- Kidstime
- Persianes amb ànima
- La meva Barcelona
- Verdi Residencial
- Residència Verntallat - Nord
- Llars amb suport
- Llar Gràcia - Llar Providència

Atenció universal

Recursos adreçats a tota la ciutadania

- Konsulta'm +22
- RBEC (CAP)
- Telèfon de suport a les treballadores de la llar
- Prisma - Espai de salut i benestar emocional
- AIS Socioaddiccions
- Sport2live
- Veïnes per Veïnes
- PIAD Gràcia
- Plural, Centre de Masculinitats
- SARA
- Veus
- Pla Comunitari Salutem - Accions Comunitàries
- Federació Veus
- ActivaMent
- Vincles
- Radars
- Associació Catalana de Prevenció del Suïcidi (ACPS)
- Després del Suïcidi – Associació de Supervivents (DSAS)
- Telèfon de Prevenció del Suïcidi

Recursos d'atenció especialitzada

Recursos adreçats a persones amb problemàtica de salut mental

Servei d'Urgències Psiquiàtriques (Hospital de Sant Pau)

Servei d'urgències per a persones amb problemes de salut mental i addiccions.

Aquest és el servei d'urgències de referència del districte de Gràcia, a excepció de la població que té assignada l'EAP 6D, a la qual li correspon l'Hospital Universitari de la Vall d'Hebron.

Criteris d'accés:

- Per derivació des del CSMiA, CAS i altres serveis de la xarxa de salut mental.
- Entrada espontània

Urgències psiquiàtriques

Adreça: Hospital de Sant Pau, Entrada: C/ Sant Quintí, 87

Telèfon: 935 537 099

Tractament
psiquiàtric /
psicològic

Servei de Salut Mental (Hospital Clínic)

Servei d'assistència clínica per a persones amb problemes de salut mental i addiccions.

Criteris d'accés:

- Per derivació des del CSMiA, CAS i altres serveis de la xarxa de salut mental. Les de CSMiA són derivacions vinculades a alguns programes específics com l'Hospital de Dia Mare-Bebè o el programa de violències sexuals.
- Entrada espontània

Urgències psiquiàtriques

Adreça: Hospital Clínic, C/ Villarroel, 170, escala 9, 6a planta

Telèfon: 932 275 547

Tractament
psiquiàtric /
psicològic

El CSMiA de Gràcia té dues ubicacions:

1. **Còrsega:** C/Còrsega 363 , 2a planta (dins el CAP Vila de Gràcia-Cibeles) → CSM i CAS adults, excepte pel programa de deshabituació d'opiacis. Destinat a població adulta de les ABS Pare Claret i Vila de Gràcia-Cibeles.
2. **Muntanya:** Av. del Santuari Sant Josep de la Muntanya, 12 → CSM i CAS adults. Destinat a població adulta de l'ABS CAP Larrard i ABS Vallcarca. Inclou el programa d'opiacis i un espai de reducció de danys (REDAN).

L'espai **REDAN** és d'entrada lliure i no està sectoritzat, sinó que es dirigeix a qualsevol persona amb consum actiu, generalment en situació d'exclusió social. L'espai disposa de dutxa, un punt d'injecció segura, sala de calor i cafè, i servei d'intercanvi de xeringues.

Centre de Salut Mental i Addiccions de Gràcia (CSMiA)

Servei especialitzat en salut mental que ofereix atenció ambulatoria especialitzada en psiquiatria i psicologia a persones adultes i a les seves famílies o referents.

El CSM i el CAS esdevenen un únic dispositiu d'atenció integrada en el CSMiA de Gràcia.

Criteris d'accés:

- Viure al districte de Gràcia.
- Presentar estats emocionals crítics, símptomes psicològics i/o psiquiàtrics.
- Per derivació dels CAP de zona o de la xarxa hospitalària de salut mental.

Adreça: C/ Còrsega, 363, 2a planta.

Telèfon: 932 199 675

Adreça electrònica:

csmia.barcelonanord@fundacionhospitalarias.org

Tractament
psiquiàtric /
psicològic

Centre d'Atenció i Seguiment de Gràcia (CAS)

[El CSM i el CAS són els dos serveis que componen el CSMiA de Gràcia]

Recurs especialitzat d'atenció a les drogodependències que inclou tractaments individualitzats i programes de reducció de danys.

Criteris d'accés:

- Per iniciativa pròpia / cita prèvia
- Per C d'altres serveis o recursos.

Adreça: C/ Còrsega, 363, 2a planta // REDAN: Av. del Santuari de Sant Josep de la Muntanya, 12.

Telèfon: 932 199 675

Adreça electrònica:

csmia.barcelonanord@fundacionhospitalarias.org

Addiccions

Programa d'atenció específica al trastorn psicòtic incipient (PAE – TPI)

Servei orientat a la detecció precoç i l'atenció a les persones que pateixen un episodi psicòtic i/o que tenen risc de presentar-lo.

Criteris d'accés:

- Persones entre 14 i 35 anys que presenten: estats mentals de risc de desenvolupament d'un trastorn psicòtic, que han presentat un primer episodi psicòtic, que es troben en període de recuperació i/o que han patit algun episodi psicòtic fa menys de 5 anys.

Adreça: C/ Còrsega, 363, 2a planta

Telèfon: 932 199 675

Adreça electrònica: csma.merced@hospitalarias.es

Tractament
psiquiàtric /
psicològic

Pla de seguiment individualitzat (PSI)

Programa del CSMiA de Gràcia que ofereix suport a les persones amb trastorn mental sever (TMS) en el seu propi medi. L'objectiu és consolidar la continuïtat assistencial i vincular les persones a la xarxa d'atenció a la salut perquè puguin rebre l'atenció que necessiten.

Criteris d'accés:

- Persones amb diagnòstic de trastorn mental sever.

Adreça: CSMIA Gràcia-Vila de Gràcia, C/ Còrsega, 363, 2a planta

Telèfon: 932 199 675

Adreça electrònica: csma.merced@hospitalarias.es

Tractament
psiquiàtric /
psicològic

Atenció Domiciliària Intensiva (ADI)

Programa ofert pel CSMiA de Gràcia amb l'objectiu de proporcionar atenció hospitalària en salut mental a domicili. Es realitza una intervenció de curta durada per tal d'evitar una hospitalització i revisar el tractament farmacològic.

Criteris d'accés:

- Persones amb diagnòstic de trastorn mental greu descompensat que no compleix criteris per a hospitalització completa.
- Diagnòstic dual amb consum de tòxics, C. I. límit o discapacitat intel·lectual lleu.
- Persones amb suport familiar.
- Metge de família a ABS Vallcarca i que resideixin en la zona geogràfica de Vallcarca.

Adreça: C/ Còrsega, 363, 2a planta

Telèfon: 932 199 675

Adreça electrònica:

adisalutmental.merced@hospitalarias.es

Tractament
psiquiàtric /
psicològic

Servei de rehabilitació comunitària

(Fundació JOIA)

Servei adreçat a joves amb problemes de salut mental greus i amb la necessitat de clarificar el seu projecte vital en referència a aspectes socials, laborals i formatius.

Criteris d'accés:

- Tenir diagnòstic mèdic de trastorn mental.
- Per derivació dels serveis de la xarxa de salut mental o a través del servei d'acollida de la Fundació JOIA

Adreça: C/ Indústria, 50

Telèfon: 933 658 980

Adreça electrònica: srcjovesgracia@fundaciojoia.org

Web: <https://fundaciojoia.org/rehabilitacions-comunitaries>

Tractament
psiquiàtric /
psicològic

Servei de rehabilitació comunitària Gràcia

(ARAPDIS)

Dispositiu assistencial sanitari especialitzat en la rehabilitació psicosocial de persones amb dificultats de funcionalitat derivades d'un trastorn mental i/o d'addiccions. Es basa en l'avaluació psicosocial de les necessitats i expectatives de la persona, i en la planificació i aplicació de plans individualitzats de rehabilitació que integren l'atenció individual, grupal, familiar i comunitària.

Criteris d'accés:

- Tenir diagnòstic de trastorn mental.
- Derivació dels serveis de la xarxa de salut mental o a través del Servei d'orientació, valoració i acollida.

Adreça: C/ Sardenya 537-539

Telèfon: 932 850 748

Adreça electrònica: ts.srcgracia@arapdis.org /
srcgracia@arapdis.org

Web: arapdis.org

Tractament
psiquiàtric /
psicològic

Programes de suport a la vida autònoma (PSVA-SAVA)

Programa de suport a la vida autònoma i servei d'acompanyament a la vida autònoma. Ofereix suport i seguiment flexible amb l'objectiu d'augmentar l'autonomia en gestió econòmica i domèstica, salut, inserció, gestió del lleure o habilitats socials, gestió de les emocions i consolidació de l'abstinència.

Criteris d'accés:

- Persones que han realitzat tractament a comunitat terapèutica, a pis de reinserció o a centre de dia, i que continuen necessitant un suport professional a nivell ambulatori.
- Persones que no vulguin ser ateses en recursos residencials, però amb capacitat i compromís amb la seva recuperació.

Adreça: C/ Gran de Gràcia, 239, 1r 1a

Telèfon: 932 376 824

Correu electrònic: psva.atra@grupatra.org

Addiccions

Servei Itinere

Servei per potenciar i desenvolupar les capacitats individuals de la persona per ajudar-la a inserir-se laboralment. S'acompanya la persona de manera individual en el seu procés d'orientació, alfabetització informàtica, tècniques de recerca i recerca de feina.

Criteris d'accés:

- Persones amb problemàtica de salut mental o malestar emocional
- Estar en tractament actiu amb un psicòleg/òloga o psiquiatre/a a nivell públic o privat.

Adreça: C/ Indústria, 50

Telèfon: 936 245 219

Adreça electrònica: acollidagracia@fundaciojoia.org

Inserció
laboral

Servei Prelaboral

(Fundació JOIA)

Servei per potenciar les capacitats i habilitats de persones amb trastorns de salut mental per començar un itinerari que aconsegueixi una inserció laboral. És un servei subvencionat pel Departament de Treball i Assumptes Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya.

Criteris d'accés:

- Persones amb problemàtica de salut mental o malestar emocional
- Estar en tractament actiu amb psicòleg/òloga o psiquiatre/a.

Adreça: C/ Indústria, 50

Telèfon: 936 245 219

Adreça electrònica: acollidagracia@fundaciojoia.org

Inserció
laboral

Servei Prelaboral

(Grup ATRA)

Servei especialitzat que dona suport a persones amb diagnòstic de salut mental en el seu procés d'inserció laboral, amb l'objectiu d'augmentar la seva ocupabilitat.

Es treballa l'orientació i capacitació laboral, el desenvolupament personal i la inserció laboral i comunitària segons les necessitats de cada persona, potenciant-ne l'empoderament i proporcionant noves estratègies per accedir al mercat laboral.

Criteris d'accés:

- Tenir diagnòstic de salut mental.
- Estar vinculat/ada a una professional de la xarxa de salut mental o privada.

Adreça: C/ Tordera, 34, local 1

Telèfon: 934 615 761 / 623 472 913

Correu electrònic: prelaboral@smgracia.org

Inserció
laboral

Servei d'orientació, valoració i acollida

(ARAPDIS)

Servei d'atenció de demandes formulades per diferents professionals, recursos assistencials o per iniciativa pròpia. Mitjançant entrevistes personals, familiars o institucionals, i la coordinació amb les professionals i centres responsables del tractament i/o derivació, es realitza un procés de valoració de les necessitats i expectatives de la persona, i s'orienta cap al servei més adequat segons la situació evolutiva de la persona, de l'entitat o d'un recurs extern.

Criteris d'accés:

- Persones amb problemàtica de salut mental o malestar emocional
- Famílies i/o entitats de suport

Adreça: C/ Sardenya, 537-539

Telèfon: 934 154 617

Adreça electrònica: assistencial@arapdis.org / ts.srcgracia@arapdis.org

Inserció social
i comunitària

Servei d'acollida

(Fundació JOIA)

Porta d'entrada als diferents serveis de Fundació Joia, s'atén la persona ja sigui perquè ha estat derivada per una professional, o bé perquè ha demanat una primera entrevista per iniciativa pròpia, i s'explora la demanda i necessitats inicials de la persona. Es valora quin dels serveis de l'entitat s'adapta al moment en què es troba, es fa una devolució i es deriva a les professionals del servei per tal que es posin en contacte amb la persona i la citin a la primera entrevista de valoració.

Criteris d'accés:

- Persones amb problemàtica de salut mental o malestar emocional
- Estar en tractament actiu amb un psicòleg/dòloga o psiquiatre/a a nivell públic o privat.

Adreça: C/ Indústria, 50

Telèfon: 936 245 219

Adreça electrònica: acollidagracia@fundaciojoia.org

Inserció social
i comunitària

Actua / Actua Dona

Programa comunitari, integrador i d'atenció centrada en la persona. Ofereix suport a la vida autònoma a persones amb problemàtica social derivada del trastorn mental i que presenten dificultats per dur a terme les activitats de la vida diària.

Incorpora la participació d'un voluntariat format per persones amb i sense diagnòstic de trastorn mental com a agents de canvi i suport social.

Criteris d'accés:

- Persones a partir de 16 anys.
- Persones amb problemàtica associada a la salut mental.
- Tenir voluntat per desenvolupar les activitats de la vida diària amb el suport previst pel programa.
- Estar psicològicament estable.

Adreça: C/ Gran de Gràcia, 239, 1r 1a

Telèfon: 932 376 824 / 616 570 199

Adreça electrònica: yguasch@grupatra.org

Inserció social
i comunitària

Club social (ARAPDIS)

Servei especialitzat per millorar els vincles socials, així com les habilitats i competències de les persones amb trastorn mental. Ofereix un marc relacional que promou una xarxa d'amistat i fomenta el suport mutu. Inclou un ventall d'activitats socials, comunitàries i d'oci, que afavoreixen la vinculació i la participació amb la comunitat, i incorpora també un seguiment individualitzat.

Criteris d'accés:

- Tenir diagnòstic de salut mental.
- Estar vinculat/ada a una professional de la xarxa de salut mental o privada.

Adreça: C/ Sardenya, 537-539

Telèfon: 932 850 748

Adreça electrònica: cs@arapdis.org /

assistencial@arapdis.org

Web: arapdis.org

Inserció social
i comunitària

Club social

(Grup ATRA)

Servei especialitzat en inclusió comunitària i salut mental dirigit a persones majors d'edat amb trastorn mental. Ofereix un ventall d'activitats d'ocupació significativa del temps lliure i de vinculació amb la comunitat, així com un treball individualitzat de seguiment.

Criteris d'accés:

- Tenir diagnòstic de salut mental.
- Estar vinculat/ada a una professional de la xarxa de salut mental o privada.

Adreça: C/ Tordera, 34, local 2

Telèfon: 932 102 690 / 611 626 632

Adreça electrònica: clubsocial@smgracia.org

Inserció social
i comunitària

Club social

(Fundació JOIA)

Servei destinat a activar les habilitats relacionals i socials de les persones per tal de participar en activitats de tipus social, comunitari i d'oci. Es realitzen activitats grupals per reforçar els vincles, com ara tertúlies, cafè, sortides esportives, culturals, tallers de manipulació, d'expressió oral i corporal, grups autogestionats, activitats relacionals, entre d'altres.

Criteris d'accés:

- Persones amb problemàtica de salut mental o malestar emocional
- Estar en tractament actiu amb un psicòleg/òloga o psiquiatre/a a nivell públic o privat.

Adreça: C/ Indústria, 50

Telèfon: 936 245 219

Adreça electrònica: acollidagracia@fundaciojoia.org

Inserció social
i comunitària

Horta amb Gràcia

Programa d'hort comunitari que promou la inserció social i el benestar emocional a través de l'agricultura urbana. Amb el projecte es pretén crear també sostenibilitat ambiental, solidaritat veïnal i enfortiment del teixit associatiu.

Criteris d'accés:

- Tenir diagnòstic mèdic de trastorn mental.
- Estar vinculat/ada a la xarxa de salut mental.

Adreça: Ctra. Alta de Roquetes, 56-58

Telèfon: 934 615 761 / 689 626 322

Adreça electrònica: hortaambgracia@smgracia.org

Inserció social
i comunitària

Kidstime

Programa col·laboratiu amb CSMiA. Té com a objectiu facilitar l'abordatge de la salut mental en persones adultes amb trastorn mental i fills/filles. El programa facilita la comunicació familiar i possibilita la prevenció i detecció precoç en infants que podrien presentar conductes o símptomes compatibles amb una malaltia mental.

Criteris d'accés:

- Famílies pacients de CSMiA amb fills/filles d'entre els 6 i 12 anys.
- Tenir diagnòstic mèdic de trastorn mental.

Adreça: Av. Cardenal Vidal i Barraquer, 28

Telèfon: 936 358 810

Adreça electrònica: kidstime@kidstimebarcelona.org

Web: <https://www.kidstimebarcelona.org/>

Inserció social
i comunitària

Persianes amb ànima

Programa comunitari, inclusiu i cultural que busca transformar les persones i els espais a través de l'art d'explicar històries. Dones amb vulnerabilitat social treballen conjuntament amb dones artistes urbanes per crear espais més segurs, barris més amigables i ciutats menys sexistes.

Criteris d'accés:

- Dirigit a dones majors d'edat en situació de vulnerabilitat o en risc d'exclusió social.
- No hi ha requisit de diagnòstic.

Adreça: C/ Tordera, 34, baixos

Telèfon: 932 376 824

Adreça electrònica: paretsambanima@grupatra.org

Inserció social
i comunitària

La meva Barcelona

Activitat comunitària dissenyada per a persones amb trastorn mental, que consisteix en un programa de formació teòrica i pràctica en temes d'història, cultura i patrimoni de la ciutat, així com formació en habilitats de comunicació.

Té com a objectiu millorar les habilitats socials i comunicatives, l'autoestima i el sentiment de pertinença, potenciant la integració social.

Criteris d'accés:

- Tenir diagnòstic mèdic de trastorn mental.

Adreça: C/ Gran de Gràcia, 239, 1r 1a

Telèfon: 932 376 824

Adreça electrònica: lamevabarcelona@grupatra.org

Inserció social
i comunitària

Verdi Residencial

Programa d'unitats de convivència especialitzades per a persones grans amb malaltia mental. Coordinació i seguiment per part de l'Associació d'Ajuda a Persones Adultes amb Malaltia Mental (AGAM).

Criteris d'accés:

- Grau II i III de dependència.
- Tenir 65 anys o menys amb autorització.
- Atenció psiquiàtrica integrada a través del CSMiA
- Ingrés per llista d'espera.

Adreça: C/ Verdi, 142

Telèfon: 932 372 841 / 619 736 977

Adreça electrònica: trabajosocial@verdimedica.es

Recurs
residencial

Residència Verntallat - Nord

Servei d'acolliment residencial, amb caràcter temporal o permanent, substitutori de la llar, d'assistència integral a les activitats de la vida diària, adreçat a persones amb una malaltia mental i problemàtica psicosocial temporal o permanent.

Funciona com un entorn substitutiu de la llar, adequat i adaptat a les necessitats de suport de cada persona, amb l'objectiu de potenciar l'autonomia personal i social, afavorint la integració a la vida comunitària i la normalització.

Criteris d'accés:

- Tenir diagnòstic de trastorn mental.
- Per derivació dels serveis de la xarxa de salut mental o a través del servei d'acollida de l'Associació ARAPDIS.

Adreça: C/ Verntallat, 34-36.

Telèfon: 931 921 862 / 934 154 617

Adreça electrònica: assistencial@arapdis.org /
llar.torrent@arapdis.org

Web: arapdis.org

Recurs
residencial

Llars amb suport

(Grup ATRA)

Pisos amb suport compartits per persones amb trastorn mental sever.

Criteris d'accés:

- Edat compresa entre 18 i 65 anys
- Discapacitat psíquica superior al 33%
- Autonomia i independència en la vida diària (no hi ha presència contínua de professionals en el recurs)

Adreça: C/ Gran de Gràcia, 239, 1r 1a

Telèfon: 932 376 824

Adreça electrònica: dirpisos@smgracia.org

Recurs
residencial

Llars amb suport

(ARAPDIS)

Recursos d'habitatge amb suport i rehabilitació psicosocial per a persones amb malaltia mental, a mig camí entre una residència i la vida autònoma, que facilita la integració de la persona a la comunitat.

Són habitatges integrats en l'entorn social, situats en un edifici amb comunitat veïnal.

Criteris d'accés:

- Tenir diagnòstic mèdic de trastorn mental.
- Amb un grau suficient d'autonomia personal i estabilitat clínica que faci possible la vinculació al servei.
- Per derivació dels serveis de la xarxa de salut mental o a través del servei d'acollida de l'Associació ARAPDIS

Adreça: C/ Verntallat, 34-36.

Telèfon: 931 921 862 / 934 154 617

Adreça electrònica: assistencial@arapdis.org /
llar.torrent@arapdis.org

Web: arapdis.org

Recurs
residencial

Llar Gràcia – Llar Providència

Serveis residencials d'atenció psicosocial adreçat a persones amb trastorn mental sever i amb risc d'exclusió social.

Criteris d'accés:

- Grau I de dependència.
- Tenir menys de 65 anys.
- Autonomia en la vida diària (no requerir atenció sanitària continuada)

Llar Residència Providència

Adreça: C/ Providència, 17

Telèfon: 934 615 653

Adreça electrònica: dir.providencia@smgracia.org

Llar Residència Gràcia

Adreça: C/ Mare de Déu de Gràcia, 9

Telèfon: 934 615 762 / 611 147 983

Adreça electrònica: dir.llargracia@smgracia.org

Recurs
residencial

Recursos d'atenció universal

Recursos adreçats a tota la ciutadania

Konsulta'm

Consulta oberta d'atenció al malestar emocional i suport psicològic atesa per professionals de la salut mental.

En el districte de Gràcia, el punt d'atenció Konsulta'm s'adreça a joves i adolescents. Es pot consultar el Konsulta'm +22 i +65 més proper en l'enllaç següent:

<https://shre.ink/diptic-konsulta-m-22>

Criteris d'accés:

- Persones que experimenten malestar psicològic
- No cal cita prèvia

Telèfon: Cal consultar segons punt d'atenció.

Adreça electrònica: Cal consultar segons punt d'atenció.

Web:

<https://ajuntament.barcelona.cat/sanitatisalut/ca/canal/konsultam>

Malestar
emocional

RBEC (CAP)

Les referents del programa de benestar emocional comunitari (RBEC) són les psicòlogues de l'àmbit de la salut mental que formen part dels equips d'atenció primària. Actuen de manera preventiva i coordinada amb la resta de professionals del CAP, amb l'objectiu d'evitar la consolidació dels trastorns i la medicalització. El treball de prevenció i promoció de la salut mental es duu a terme a través de grups psicoeducatius.

Criteris d'accés:

- Derivació a través dels professionals del CAP: medicina/infermeria/treball social.

Adreces:

CAP Vila de Gràcia – Cibeles, C/ Còrsega, 363

CAP Larrard, C/ Travessera de Dalt, 79

CAP Vallcarca, Av. Vallcarca, 169

CAP Pare Claret, C/ Sant Antoni Maria Claret, 19, 21

Malestar
emocional

Telèfon de suport a les treballadores de la llar

Servei telefònic de suport i acompanyament psicològic i emocional dirigit a les treballadores de la llar i la cura. Es tracta d'un telèfon gratuït i anònim que està disponible tots els dies de l'any, entre les 6.00 i les 00.00 hores, i atès per professionals de la psicologia.

El número de telèfon és **900 505 805**.

Criteris d'accés:

- Obert a totes les persones treballadores de la llar i les cures (no cal acreditar-ho).
- Cal dir la paraula clau "LLAR" o "DOMICILIO".

Malestar
emocional

Prisma - Espai de salut i benestar emocional

Prisma - Espai de Salut i Benestar Emocional, gestionat per la Fundació Maria Raventós, ofereix acompanyament psicològic grupal i individual. Treballa amb una visió integral per facilitar eines per a la gestió de la vida quotidiana, que ajudin a millorar la salut, el benestar emocional i la qualitat de vida de les dones. S'enfoca en la prevenció, l'autocura, les relacions afectives saludables, la detecció de violències de diversos tipus i la gestió dels malestars emocionals.

Criteris d'accés:

- Dones més grans de 18 anys (amb prioritat de mares en situació de vulnerabilitat).
- Petició per cita prèvia.
- Derivació a través de professionals.

Adreça: C/ Argentona, 14

Telèfon: 93 417 39 64 / 637 5061 41

Adreça electrònica: espaiprima@fmraventos.org

Web: <https://fmraventos.org/serveis/prisma-espai-de-salut-i-benestar-emocional/>

Malestar
emocional

AIS Socioaddiccions

Entitat especialitzada en el tractament i la prevenció d'addiccions comportamentals o socioaddiccions i els trastorns generats per relacions sectàries i altres processos de manipulació psicològica. Atenen persones i familiars que es troben en les situacions següents:

- Addiccions comportamentals: jocs amb aposta, problemes relacionats amb tecnologies digitals, compra compulsiva o addicció al sexe.
- Dependència emocional.
- Manipulació psicològica.

Criteris d'accés:

- Per derivació dels serveis de la xarxa de salut mental.
- Entrada espontània

Adreça: C/ Forn, 7-9, local

Telèfon: 93 301 30 24

Adreça electrònica: ais@ais-info.org

Web: ais-info.org

Addiccions

Sport2live

Entitat que ofereix diferents programes de salut, exercici i esport a persones amb un malestar emocional, un trastorn de salut mental o addiccions i consum de substàncies. Són programes orientats a la millora de la salut i el benestar i a facilitar la integració comunitària en gimnasos i clubs de la ciutat de Barcelona.

Criteris d'accés:

- Amb prescripció per part dels serveis de benestar social i/o salut.

Adreça: C/ Còrsega, 371, 2n

Telèfon: 689 581 991

Adreça electrònica: eduardotorras@sport2live.org

Web: sport2live.org

Addiccions

Veïnes per Veïnes

Xarxa comunitària formada per grups de dones professionals i voluntàries que actuen com a agents actives per assolir barris lliures de violència vers les dones. Acompanyen dones en situació de violències masclistes en el seu procés de recuperació des d'un vessant comunitari. Poden fer acompanyaments també a visites amb advocats, als jutjats, a seus policials, a centres mèdics, a l'escola de les criatures, per fer tràmits administratius o a serveis socials.

Criteris d'accés:

- Dones supervivents de violències masclistes i dones en contextos de dificultat o que pateixen situacions de vulnerabilitat.
- Per iniciativa pròpia.
- Derivacions a través de CAP, RBECS, PIAD, Serveis Socials.

Telèfon: 608 645 326

Adreça electrònica: lasalut@veinesperveines.org

Web: <https://heliadones.org/veinesperveines/>

Violències
masclistes

PIAD Gràcia

El Punt d'Informació i Atenció a les Dones de Gràcia és un servei públic, gratuït i confidencial que ofereix informació, assessorament i orientació a les dones en diferents àmbits. També s'ofereixen serveis gratuïts d'atenció psicològica i assessorament jurídic.

Criteris d'accés:

- Dones que visquin, estudiïn o treballin a Barcelona (no cal estar empadronada).
- Cita prèvia, trucant per telèfon o enviant un correu.

Adreça: pl. Vila de Gràcia, 2

Telèfon: 900 922 357

Adreça electrònica: piad_gracia@bcn.cat

Horari de l'atenció telefònica per cita: De dilluns a dijous, de 9.00 a 19.00 hores; divendres, de 9.00 a 16.00 hores

Violències
masclistes

Plural, Centre de Masculinitats

Plural és un equipament municipal dirigit a la població masculina que vol fer canvis cap a models relacionals més oberts, respectuosos i saludables. Ofereix espais d'atenció psicològica individual i de tractament grupal a homes que mostren i reconeixen conductes abusives masclistes.

Criteris d'accés:

- Ser home.
- Per iniciativa pròpia o derivació consentida.

Adreça: Av. Marquès de l'Argentera, 22.

Telèfon: 933 491 610

Adreces electròniques: plural@bcn.cat / canviem-ho@bcn.cat (programa de prevenció)

Violències
masclistes

SARA

El Servei d'Atenció, Recuperació i Acollida és un servei públic, gratuït i confidencial d'atenció integral a persones víctimes de violència masclista (dones, infants i adolescents, i persones LGTBI, o persones del seu entorn). També proporciona assessorament al personal professional i les persones de l'entorn de les víctimes.

Criteris d'accés:

- Iniciativa pròpia o derivació consentida.
- Viure en el municipi de Barcelona.
- Situació actual de violència masclista o persistència dels efectes de la violència viscuda.

Adreça: C/ Marie Curie, 16.

Adreça electrònica: sara@bcn.cat

Atenció presencial general:

Horari: De dilluns a divendres, de 9.00 a 14.00 hores; de dilluns a dijous, de 16.00 a 19.00 hores.

Cita prèvia (telèfon gratuït): 900 922 357

Atenció presencial d'urgència:

Horari: De dilluns a divendres no festius, de 9.00 a 13.00 hores, sense cita prèvia.

Violències
masclistes

Veus

Veus és un programa dirigit, principalment, a persones en situació de soledat no volguda i/o aïllament social. És un espai obert, de trobada setmanal i d'intercanvi entre iguals.

Està promogut pel Departament de Promoció de les Persones Grans de l'Ajuntament de Barcelona i gestionat pel Centre de Serveis Socials La Salut - El Coll - Vallcarca i els Penitents.

Criteris d'accés:

- Per iniciativa pròpia.
- Per derivació de Serveis Socials La Salut - El Coll - Vallcarca i els Penitents o bé del CAP Larrard.
- No hi ha requisit de diagnòstic.

Adreça: Casal Cardener, C/ Cardener, 45

Telèfon: 936 197 311 (CSS La Salut - El Coll - Vallcarca i els Penitents) / 932 100 803 (Casal Cardener)

Adreça electrònica: info@cardener.cat

Horari: Dimarts, de 10.30 a 12.00 hores

Inserció social
i comunitària

Pla Comunitari Salutem – Accions Comunitàries

Salutem és una estratègia d'intervenció comunitària que busca donar respostes col·lectives a les necessitats de la ciutadania, amb la finalitat de millorar la seva qualitat de vida.

Entén la salut com a benestar tant en l'àmbit físic, com mental, psicològic, emocional i fins i tot social.

Com a estratègia comunitària, Salutem inclou i estableix sinergies amb els altres projectes com Radars - la Salut, grup de Veus, i Veïnes per Veïnes.

Criteris d'accés:

- Per iniciativa pròpia.
- Per derivació d'altres serveis o recursos.

Telèfon: 608 645 326 / 640 157 576

Adreça electrònica: salutem@salutem.cat

Web: <https://salutem.cat/>

Inserció social
i comunitària

Federació Veus

Entitat de salut mental en primera persona que aplega el teixit associatiu de persones amb experiència pròpia en salut mental, amb l'objectiu d'enfortir el moviment associatiu en primera persona, fer incidència política i defensar els drets del col·lectiu. En destaquen tres projectes: Observatori de Drets en Salut Mental, Suport Entre Iguals i Escoltadors de Veus.

Criteris d'accés:

- Persones que conviuen o han conviscut amb un problema de salut mental.

Adreça: C/ Biscaia, 400

Telèfon: 654 825 217

Adreça electrònica: info@federacioveus.org

Web: <https://federacioveus.org>

Suport mutu i
activisme

ActivaMent

Moviment associatiu de salut mental en primera persona constituït, organitzat i dirigit per persones que han passat per una problemàtica de salut mental. L'entitat vetlla per la millora de la qualitat de vida del col·lectiu a través de la defensa dels seus drets, la lluita contra l'estigma, l'empoderament i el suport mutu (GAM).

Criteris d'accés:

- Persones que conviuen o han conviscut amb un problema de salut mental.

Adreça: C/ Rocafort, 242 bis, 3r B

Adreça electrònica: activament@activament.org

Web: activament.org

Suport mutu i
activisme

Vincles

Grups de comunicació en línia (xats) per a persones de més de 65 anys a través d'una aplicació. Dins l'aplicació hi ha diferents xats per compartir interessos, fer trobades (presencials i virtuals) o accedir a acompanyament emocional.

Criteris d'accés:

- Tenir 65 anys o més i constar al padró municipal de Barcelona.
- Patir solitud no desitjada.
- Tenir un nivell de català, castellà i/o llengua de signes que permeti l'ús correcte del servei.
- Poder utilitzar la tauleta i motivació per fer ús del servei.
- Per iniciativa pròpia o per derivació de CAP i Serveis Socials.

Telèfon: 900 844 252 / 010

Web:

<https://ajuntament.barcelona.cat/personesgrans/es/vincles>

Solitud i
aïllament

Radars

Projecte comunitari impulsat per Serveis Socials que té com a objectiu fer créixer i reforçar les relacions de les persones grans amb el seu entorn i facilitar-ne l'accés als recursos i l'oci del territori, per així pal·liar els efectes de la solitud no volguda i prevenir situacions de risc. Hi ha diferents espais de participació i voluntariat en els quals s'impliquen veïns i veïnes, comerços, farmàcies, entitats i equipaments.

Criteris d'accés per a usuaris/àries i voluntaris/àries:

- Per iniciativa pròpia a través del telèfon i el correu electrònic
- Per derivació de Serveis Socials i/o centres d'atenció primària

Telèfon: 932 915 884

Adreça electrònica: radarsgentgran@bcn.cat

Web:

<https://ajuntament.barcelona.cat/serveissocials/ca/canal/projecte-daccio-comunitaria-radars>

Solitud i
aïllament

Associació Catalana de Prevenció del Suïcidi (ACPS)

Entitat destinada a la prevenció del suïcidi. Ofereix els serveis següents:

- Acompanyament en primera persona per a la prevenció del suïcidi.
- Espai per a persones en risc: espai d'escolta activa per a persones en risc que han portat a terme una temptativa o ideació suïcida. Recursos per a la persona i l'entorn.
- Grups d'ajuda mútua segons demanda.
- Espai per a familiars: Grups psicoeducatius per a familiars de persones en risc. Ofereixen eines per poder acompanyar-los en aquest procés.

Criteris d'accés:

- Cita prèvia.

Adreça: Espai Barcelona Cuida, C/ Viladomat, 127

Telèfon i WhatsApp: 652 873 826

Adreça electrònica: info@acps.cat

Web: acps.cat

Prevenció del
suïcidi

Després del Suïcidi - Associació de Supervivents (DSAS)

Associació de persones supervivents de suïcidi (persones afectades per la mort per suïcidi: familiars, amistats i persones properes).

Ofereixen acollides i grups de suport. Les acollides són trobades personals en què s'ofereix informació i orientació en un espai de confiança. El grups de suport estan formats per supervivents a la mort per suïcidi i tenen l'objectiu d'acompanyar en el camí del dol.

Criteris d'accés:

- Cita prèvia.

Adreça: Espai Barcelona Cuida, C/ Viladomat, 127

Telèfon: 662 545 199

WhatsApp: 666 640 665

Adreça electrònica: info@dsas.org

Web: dsas.org

Prevenció del
suïcidi

Telèfon de Prevenció del Suïcidi

Servei telefònic de resposta a trucades on es presenta algun tipus de contingut suïcida: ideacions, crisi suïcida, supervivents de persones que han mort per suïcidi, així com qualsevol altra experiència propera al suïcidi.

El servei del Telèfon de Prevenció del Suïcidi està **disponible les 24 hores del dia, els 365 dies de l'any**. És atès per persones voluntàries seleccionades, formades i capacitades específicament per donar resposta a aquesta classe de trucades, i està coordinat i supervisat per un psicòleg sanitari.



**PREVENCIÓ
DEL SUÏCIDI**

900 92 55 55

Si necessites ajuda, truca

Prevenció del
suïcidi

Recursos comunitaris de salut mental per a persones adultes
Taula de Salut Mental del Districte Gràcia
Barcelona, juliol del 2025

**taula
salut
mental**

