



# Mapa de serveis i recursos de Salut Mental per a la ciutadania de Barcelona

# Cabàs emocional

És el lloc web de referència que reuneix activitats i recursos en línia per millorar la salut mental i emocional de la ciutadania. Es tracta d'una iniciativa de la Taula de Salut Mental de Barcelona i dels districtes, impulsada del Pla de xoc de salut mental de la ciutat, per afrontar el greu impacte social i emocional de la covid-19. Aquesta plataforma web reuneix activitats i recursos gratuïts per a la ciutadania i per a professionals.

## Tipus d'atenció:

- Prevenció
- Acompanyament
- Orientació

## Criteris d'accés:

- No n'hi ha: obert a tota la ciutadania

## Web:

<http://www.barcelona.cat/cabasemocional>

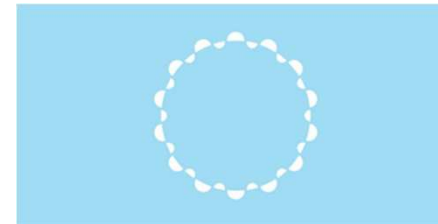
**Correu electrònic:** [cabasbcn@gmail.com](mailto:cabasbcn@gmail.com)

**Qui promou:** Ajuntament de Barcelona, Direcció Envel·liment i Cures



## Cabàs emocional

Activitats i recursos  
per millorar el benestar emocional



Entrenament emocional



Gestionar l'estrès, l'ansietat o la  
depressió

# Konsulta'm

Consulta oberta per la detecció i atenció precoç del patiment psicològic i/o problemes de salut mental per a adolescents i joves de 12 a 22 anys i assessorament a professionals que treballen amb adolescents. No cal cita prèvia.

## Tipus d'atenció:

- Suport
- Detecció
- Orientació
- Acompanyament
- Derivació

## Criteris d'accés:

- Joves d'entre 12 i 22 anys
- Professionals en contacte amb població infantil i juvenil

## Punts d'atenció:

- Ciutat Vella – Casal Joves Palau Alòs
- Sant Andreu – Biblioteca Trinitat Vella i Espai Foradada
- Nou Barris – Centre Cívic Zona Nord
- Sants - Montjuïc - Espai Química Joves
- Sant Martí – Casal de barri La Llacuna
- Sarrià – Sant Gervasi / Les Corts – Espai Jove Casa Sagnier
- Horta – Guinardó – Casal de Joves Girapell

**Web:** <http://www.barcelona.cat/konsultam>

**Qui promou:** Ajuntament de Barcelona, Direcció d'Envel·liment i Cures



# Konsulta'm

## **Konsulta'm Ciutat Vella**

**Casal de Joves Palau**

**Alòs**

C. Sant Per Més Baix, 55

Horari: dijous de 16:30h a 20:30h

Contacte: 600 460754

[konsultamcv@parcdesalutmar.cat](mailto:konsultamcv@parcdesalutmar.cat)

## **Konsulta'm Sant Andreu**

**Espai La Foradada – CC Trinitat Vella**

C. de la Foradada, 36

Horari: dimecres de 15:30h a 19:30h

Contacte: 652 588 686

[konsultamsantandreu@fetb.org](mailto:konsultamsantandreu@fetb.org)

## **Konsulta'm Nou Barris**

**CC Zona Nord**

C. Vallvidrera, 14

Horari: dimecres de 16h a 20h

Contacte: 686 791 271

[konsultam@csm9b.com](mailto:konsultam@csm9b.com)

## **Konsulta'm Gràcia**

**CC La Sedeta**

C. Sicília, 321

Horari: dijous de 15:30h a 19:30h

Contacte: 672 746 881

[konsultamgracia@fetb.org](mailto:konsultamgracia@fetb.org)

## **Konsulta'm Eixample**

**Edifici Transformadors**

C. Ausiàs March, 60

Horari: dijous de 16h a 19h

Contacte: 617 957 117

[konsultam.eixample@clinic.cat](mailto:konsultam.eixample@clinic.cat)

## **Konsulta'm Sarrià – Sant Gervasi / Les Corts**

**Espai Jove Casa Sagnier**

C. Brusi, 51

Horari: dilluns de 15:30h a 19:30h

Contacte: 672 573 662

[konsultam@chmcorts.com](mailto:konsultam@chmcorts.com)

## **Konsulta'm Horta - Guinardó**

**Casal Joves Girapells**

C. de Teodor Llorente, 20 Horari:

dimecres de 17 a 19h Contacte: 648

886 626

[konsultam.hsrafael@hospitalarias.es](mailto:konsultam.hsrafael@hospitalarias.es)

# Konsulta'm

## **Konsulta'm Sant Martí**

### **Casal de barri La Llacuna**

C. Bolívia, 49

Horari: 1r, 3r i 5è dimecres de mes de 16h a 20h

Contacte: 600 460 754

[konsultamSM@parcdesalutmar.cat](mailto:konsultamSM@parcdesalutmar.cat)

## **Casal de barri La Verneda**

C. Santander, 6

Horari: 2n i 4t dimecres de mes de 16h a 20h

Contacte: 600460754

[konsultamSM@parcdesalutmar.cat](mailto:konsultamSM@parcdesalutmar.cat)

## **Konsulta'm Sants – Montjuïc**

### **Espai Química Joves**

C. Química, 8

Horari: dimecres de 15h a 19h

Contacte: 661 708 941

[konsultam@fhspereclaver.org](mailto:konsultam@fhspereclaver.org)

## **CC El Sortidor**

Pl. del Sortidor, 12

Horari: dimecres de 15h a 19h

Contacte: 687 323 789

[konsultam@fhspereclaver.org](mailto:konsultam@fhspereclaver.org)

# SAIF: Aquí T'escoltem (ATE)

Servei adreçat als i les joves que cerquen assessorament psicològic individual i/o compartir amb altres joves tallers, activitats grupals i espais de reflexió creats a partir dels seus interessos (sexualitat, música, teatre, etc.) a través dels quals es proporcionen eines i recursos per enfortir les seves habilitats personals i socials i fomentar el seu benestar emocional. Juntament amb el Centre per a Famílies amb adolescents formen el Servei per Adolescents i Famílies (SAIF).

## Tipus d'atenció:

- Detecció
- Orientació
- Acompanyament

## Criteris d'accés:

- Joves d'entre 12 i 20 anys
- Que experimenten malestar psicològic
- Que viuen, estudien o treballen a Barcelona
- Per a joves de 12 a 14 anys cal consentiment de la família

## Web:

[https://ajuntament.barcelona.cat/joves/ca/canal/aqui-tescoltem](https://ajuntament.barcelona.cat/joves/ca/canal/ aqui-tescoltem)

**Telèfon:** 932 56 36 00

**Qui promou:** Ajuntament de Barcelona, Departament de Joventut



# Punts ATE per territori

## **ATE Ciutat Vella – CIAJ**

-Act. grupal: 683 303 262 (whatsapp)  
[ciutatvella\\_aquitescoltem@bcn.cat](mailto:ciutatvella_aquitescoltem@bcn.cat)  
-Atenció individual i confidencial: 619 019 109  
(whatsapp) i [consulta\\_aquitescoltem@bcn.cat](mailto:consulta_aquitescoltem@bcn.cat)

## **ATE Les Corts – Espai Jovecardí – Casal Joves**

-Act. grupal: 619 025 509 (whatsapp)  
[lescorts\\_aquitescoltem@bcn.cat](mailto:lescorts_aquitescoltem@bcn.cat)  
-Atenció individual: 652 798 841 (whatsapp) i  
[consulta\\_aquitescoltem@bcn.cat](mailto:consulta_aquitescoltem@bcn.cat)

## **ATE Sarrià-Sant Gervasi – Casa Sagnier**

-Act. Grupals: 648 076 073 (whatsapp)  
[casasagnier\\_aquitescoltem@bcn.cat](mailto:casasagnier_aquitescoltem@bcn.cat)  
-Atenció individual: 601 632 317 (whatsapp)  
[consulta\\_aquitescoltem@bcn.cat](mailto:consulta_aquitescoltem@bcn.cat)

## **ATE Gràcia – Espai jove La Fontana**

-Act. grupal: 630 130 979 (whatsapp)  
[lafontana\\_aquitescoltem@bcn.cat](mailto:lafontana_aquitescoltem@bcn.cat)  
-Atenció individual: 652 798 841(whatsapp) i  
[consulta\\_aquitescoltem@bcn.cat](mailto:consulta_aquitescoltem@bcn.cat)

## **ATE Horta – Guinardó – Espai Boca Nord**

-Act. grupals: 696 943 354 (whatsapp)  
[bocanord\\_aquitescoltem@bcn.cat](mailto:bocanord_aquitescoltem@bcn.cat)  
-Atenció individual: 659 794 415 (whatsapp) i  
[consulta\\_aquitescoltem@bcn.cat](mailto:consulta_aquitescoltem@bcn.cat)

## **ATE Nou Barris – Espai jove Les Basses**

-Act. grupal: 652 798 791 (whatsapp)  
[lesbasses\\_aquitescoltem@bcn.cat](mailto:lesbasses_aquitescoltem@bcn.cat)  
-Atenció individual: 659 794 415 (whatsapp) i  
[consulta\\_aquitescoltem@bcn.cat](mailto:consulta_aquitescoltem@bcn.cat)

## **ATE Sant Andreu – Espai Jove Garcilaso**

-Act. grupals: 652 798 816 (whatsapp) //  
[garcilaso\\_aquitescoltem@bcn.cat](mailto:garcilaso_aquitescoltem@bcn.cat)  
-Atenció individual: 619 019 109 (whatsapp) //  
[consulta\\_aquitescoltem@bcn.cat](mailto:consulta_aquitescoltem@bcn.cat)

## **ATE Sant Martí – Centre Cívic Can Felipa**

-Act. grupals: 660 632 359 (whatsapp) //  
[canfelipa\\_aquitescoltem@bcn.cat](mailto:canfelipa_aquitescoltem@bcn.cat)  
-Atenció individual: 648 563 638 (whatsapp) //  
[consulta\\_aquitescoltem@bcn.cat](mailto:consulta_aquitescoltem@bcn.cat)

## **ATE Sants-Montjuïc – Espai Jove La Bàscula i La Clau**

-Act. grupals: 601 632 316 (whatsapp) //  
[santsm\\_aquitescoltem@bcn.cat](mailto:santsm_aquitescoltem@bcn.cat)  
-Atenció individual: 648 563 638 (whatsapp) //  
[consulta\\_aquitescoltem@bcn.cat](mailto:consulta_aquitescoltem@bcn.cat)

# SAIF: Centre per a famílies amb adolescents

És un servei adreçat a persones que exerceixen el rol parental (pares, mares, tutors/es) de nois i noies d'entre 12 i 20 anys. S'ofereixen recursos per potenciar les seves capacitats i habilitats personals mitjançant activitats formatives grupals i l'assessorament individualitzat. Els seus objectius són afavorir l'autoconeixement, la funció parental, millorar les habilitats parentals i proporcionar eines d'aprenentatge col·lectiu. Amb els punts "Aquí t'escoltem" formen el Servei per Adolescents i Famílies (SAIF).

## Tipus d'atenció:

- Informació
- Formació i sensibilització
- Orientació

## Criteris d'accés:

- No n'hi ha: obert a tota la ciutadania

**Contacte:** Sant Antoni Maria Claret, 64-78, 08025, Barcelona.

**Telèfon:** 93 256 35 60

**Horari:** dl, dt, dc i dj: 16h a 20h; dc, dj i div de 9h a 14h

**Web:** <https://ajuntament.barcelona.cat/familia/ca/centre-families-adolescents>

**Correu electrònic:** [saif@bcn.cat](mailto:saif@bcn.cat)

**Qui promou:** Ajuntament de Barcelona, Departament de Joventut



**AQUÍ T'ESCOLTEM I CENTRE PER A FAMÍLIES AMB ADOLESCENTS**

- Atenció presencial individual amb cita prèvia en l'horari habitual.
- S'anul·len totes les activitats grupals presencials.

Més informació: 932 563 560

MESURES COVID-19



# A Prop Jove

Programa d'inserció sociolaboral que té com a objectiu facilitar l'accés al mercat de treball o el retorn al sistema educatiu de joves amb malestar psicològic i/o alguna problemàtica de la salut mental.

## Tipus d'atenció:

- Prevenció
- Orientació
- Acompanyament
- Seguiment

## Criteris d'accés:

- Joves d'entre 16 i 35 anys
- Residents al territori de Barcelona
- Que experimenten malestar psicològic
- En situació d'atur

**Web:** [barcelonactiva.cat/apropjove](http://barcelonactiva.cat/apropjove)

## Adreça:

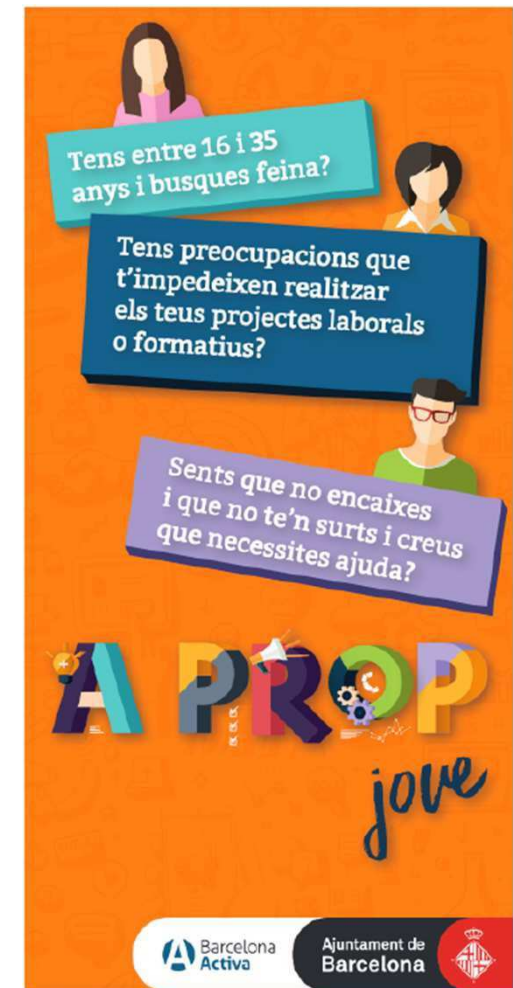
- Centre Cívic Besòs. Rbla. Prim, 87-79
- Espai Jove Garcilaso – C. Garcilaso, 103
- Casal de Joves Palau Alòs – C. Sant Pere Més Baix, 55

## Web:

<https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/es/assetsocupacio/programes/pagina48458/a-prop-jove.do>

**Correu electrònic:** [apropjove@barcelonactiva.cat](mailto:apropjove@barcelonactiva.cat)

**Qui promou:** Barcelona Activa



# Servei d'Orientació sobre Drogues (SOD)

Servei que ofereix assessorament i atenció individualitzada a adolescents i joves que consumeixen drogues i/o amb un ús problemàtic de les TIC i a les seves famílies

## Tipus d'atenció:

- Informació
- Promoció de la salut
- Prevenció
- Detecció
- Orientació

## Criteris d'accés:

- Adolescents i joves d'entre 12 i 21 anys:
- Per pròpia iniciativa o de la família
- Per derivació d'altres professionals

**Adreça:** C/ Mallorca 221, 08008 Barcelona

**Telèfon:** 932 378 756

**Correu electrònic:** [sod@aspb.cat](mailto:sod@aspb.cat)

## Web:

<https://www.aspb.cat/documents/servei-orientacio-sobre-drogues/>

**Qui promou:** Agència de Salut Pública de Barcelona



**SOD** SERVEI D'ORIENTACIÓ SOBRE DROGUES

Assessorament i atenció a adolescents i joves fins a 21 anys consumidors de drogues i a les seves famílies

**93 237 87 56**

The image shows a blue graphic with white text and silhouettes. At the top, 'SOD' is written in large, bold letters, followed by 'SERVEI D'ORIENTACIÓ SOBRE DROGUES' in smaller text. Below this, a line of text reads 'Assessorament i atenció a adolescents i joves fins a 21 anys consumidors de drogues i a les seves famílies'. Underneath is the phone number '93 237 87 56'. At the bottom, there are silhouettes of people in various poses, including one person on a bicycle, against a light blue background.

# Telèfon de Prevenció del Suïcidi

Servei telefònic les 24h i els 365 dies l'any per acompanyar i escoltar a les persones amb conducta, ideacions i/o pensaments suïcides, el seu entorn o supervivents de familiars i/o entorn proper de persones que han mort per suïcidi.

**Tipus d'atenció:**

- Prevenció
- Detecció
- Orientació
- Acompanyament

**Criteris d'accés:**

- Obert a tota la ciutadania

**Telèfon:** 900 92 55 55

Web:

<http://www.barcelona.cat/prevenciosuicidi>

**Qui promou:** Ajuntament de Barcelona,  
Direcció Envel·liment i Cures i Fundació Ajuda i  
Esperança



**900 92 55 55**

---

**Si necessites  
ajuda, truca!**

# Suport a l'entorn proper al voltant de la conducta suïcida. Després del suïcidi. Associació de Supervivents

Punt d'atenció per a familiars i entorn proper de persones que han viscut una mort per suïcidi. Ofereixen un espai d'escolta, així com informació orientativa per l'acompanyament del dol per suïcidi.

## **Tipus d'atenció:**

- Assessorament
- Grups de suport en primera persona
- Orientació
- Acompanyament
- Informació

## **Criteris d'accés:**

- Ser familiar, amic i/o de l'entorn proper d'una persona que ha mort per suïcidi

**Adreça:** Espai Barcelona Cuida; C/Viladomat 127, Barcelona

**Web:** [www.despresdelsuicidi.org](http://www.despresdelsuicidi.org)

**Telèfon:** 662545199 // 666640665 (whatsapp)

**Qui promou:** Ajuntament de Barcelona, Direcció d'Envel·liment i Cures



# Suport a l'entorn proper al voltant de la conducta suïcida. Associació Catalana per la Prevenció del Suïcidi

Punt d'atenció per als familiars i l'entorn d'una persona amb idees suïcides on ofereixen acollides a persones en risc que han portat a terme una temptativa o que tenen ideació suïcida, així com al seu entorn més proper. També fan sensibilització de la problemàtica a través de diferents accions tals com xerrades, campanyes, presència a les xarxes socials, etc.

## **Tipus d'atenció:**

- Sensibilització
- Prevenció
- Acompanyament
- Seguiment

## **Criteris d'accés:**

- Ser familiar, amic i/o de l'entorn proper d'una persona en risc de suïcidi

**Adreça:** Espai Barcelona Cuida;  
C/Viladomat 127, Barcelona

**Web:** [www.acps.cat](http://www.acps.cat)

**Telèfon:** 652 87 38 26

**Correu electrònic:** [info@acps.cat](mailto:info@acps.cat)

**Qui promou:** Ajuntament de Barcelona,  
Direcció d'Envel·liment i Cures



# Telèfon de l'Esperança

Servei telefònic d'escolta activa per reduir el patiment emocional. Disposa de diverses línies de telèfon per poder acompanyar la persona que ho necessita. L'acompanyament es fa a través del diàleg honest i sincer gràcies a l'anonimat i la confidencialitat on es produeix.

**Tipus d'atenció:**

- Suport emocional
- Acompanyament
- Orientació

**Criteris d'accés:**

- Gratuït, obert a tota la ciutadania

**Horari:** tots els dies de l'any, les 24h

**Telèfon:** 681 10 10 80

**Qui promou:** Fundació Ajuda i Esperança



**Telèfon de l'Esperança  
de Barcelona**

Fundació Ajuda i Esperança

# Telèfon de suport psicològic i emocional a persones autònomes i les seves famílies

Servei d'acompanyament telefònic psicològic i emocional a treballadors/es autònoms/es i el seu entorn proper. Gratuït i anònim.

## Tipus d'atenció:

- Suport emocional
- Acompanyament

**Criteris d'accés:** treballadors/es autònoms/es i les seves famílies

**Web:** <https://www.pimec.org/>;  
<https://fundacionsaludypersona.org/>

**Horari:** tots els dies de l'any, de 6:00 a 00:00h.

**Telèfons:** 900 505 805

**Clau per accedir al servei:** AUTONOMS 2020

**Qui promou:** Ajuntament de Barcelona, PIMEC i Fundació Salut i Persona



# Atenció psicològica i emocional a treballadores de la llar

Servei d'acompanyament telefònic psicològic i emocional a treballadores de la llar i de les cures. Gratuït i anònim.

**Tipus d'atenció:**

- Suport emocional
- Acompanyament

**Criteris d'accés:**

- Treballadores de la llar.

**Web:** <https://fundacionsaludypersona.org/>

**Horari:** tots els dies de l'any, de 6:00 a 00:00h.

**Telèfon:** 900 505 805. **Clau:** domicilio2020

**Qui promou:** Ajuntament de Barcelona i Fundació Salut i Persona





# Grups de suport emocional de la Xarse

Grups de suport emocional, a càrrec de professionals de la psicologia del Col·legi de Psicologia de Catalunya, en el marc de les oficines de les Xarxes de Resposta Socioeconòmica (Xarse), que són un servei d'acompanyament a recursos i suport personalitzat per a la sol·licitud de tràmits administratius a persones afectades per la crisi

**Tipus d'atenció:**

- Suport emocional
- Acompanyament

**Criteris d'accés:**

- Persones usuàries de les oficines de la Xarse
- Persones usuàries del programa Barcelona Cuida

**Horari:** varia en funció de la oficina Xarse

**Telèfon:** 93 413 21 21

**Qui promou:** Ajuntament de Barcelona

