

Consell de Salut Sants-Montjuïc – 10 de novembre 2021

Pla de Xoc en salut mental

Recursos de salut mental al districte

- CABAS emocional:
<https://ajuntament.barcelona.cat/sanitalisalut/ca/canal/cabas-emocional>
- Konsulta'm: Espai Química Joves (dimecres 15-19 h) 661 708 941 i Centre Cívic El Sortidor (dimecres 15-19 h) 687 323 789
- Aquí T'Escoltem: Espai d'Adolescents La Clau i Espai Jove La Bàscula (Whatsapp 601 632 316)
- Centre per a Famílies: 93 256 35 60, saif@bcn.cat
- A Prop Jove: apropjove@barcelonactiva.cat
- Servei d'Orientació sobre Drogues: sod@aspb.cat
- Telèfon de Prevenció del Suïcidi: 900 92 55 55
- Telèfon de l'Esperança: 681 10 10 80
- Suport telefònic psicològic a treballadors/es autònoms/es i les seves famílies: 900 505 805 (clau: Autònoms 2020)
- Atenció psicològica a treballadores de la llar: 900 505 805 (clau: Domicilio 2020)
- Grups de suport emocional a les oficines de la Xarse



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:

- Prevenió
- Acompanyament
- Orientació

Criteris d'accés:

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

Web:

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

Correu electrònic:

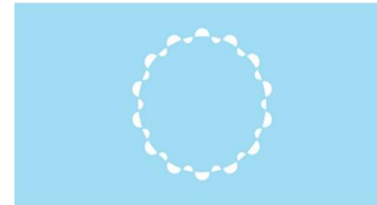
cabasbcn@gmail.com

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:

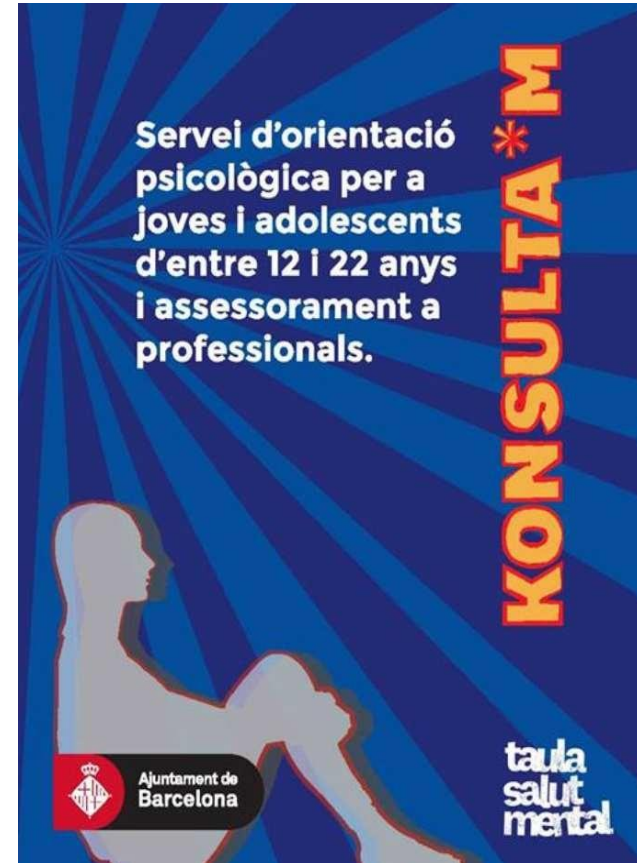
- Joves d'entre 12 i 22 anys
- Professionals en contacte amb població infantil i juvenil

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



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>

Telèfon: 932 56 36 00

Qui promou: Ajuntament de Barcelona, Departament de Joventut



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

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:

- Prevenió
- 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

Adreça:

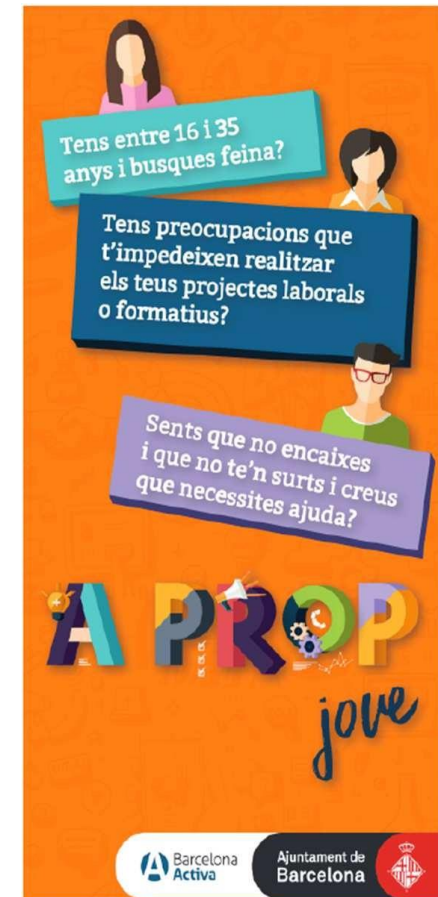
- Centre Cívic Besòs. Rbla. Prim, 87-79
- Espai Jove Garcilaso – C. Garcilaso, 103
- Casal de Joves Palau Alòs – C. Sant Pere Més Baix, 55

Web:

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

Correu electrònic: 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

Web:

<https://www.aspb.cat/documents/servei-dorientacio-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 banner with white text and silhouettes of people. The text includes the acronym 'SOD', the full name 'SERVEI D'ORIENTACIÓ SOBRE DROGUES', a description of the service, and the phone number '93 237 87 56'. Below the text are silhouettes of people in various poses, including one person on a bicycle.

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 Envelliment 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 suïcida.

Associació de Supervivents

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

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 suïcida

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

Web: 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
- Prevenió
- 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

Telèfon: 652 87 38 26

Correu electrònic: 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



Pla de xoc en salut mental de Barcelona

Línies d'avenç al districte:

- Articular la resposta a la crisi de salut mental de joves i adolescents, tot reforçant les aliances entre l'àmbit educatiu, comunitari i de salut: impulsar el Konsulta'm i d'altres programes específics, conjuntament amb CSB i l'ASPB
- Facilitar les capacitats d'afrontament de la ciutadania: oferta de tallers d'autocura i suport emocional en tots els barris
- Activar "suports de proximitat": tallers formatius adreçats a professionals que treballen al territori
- Elaborar plans integrals, intersectorials i comunitaris per la prevenció i millora de la salut mental en 4 barris prioritaris, en el marc del Pla de Barris de la ciutat i Salut als Barris, amb la Taula de Salut Mental del districte
- Endegar un programa addicional en els CSMAS (KONSULTA'M +22), serveis per adults majors 22 de anys als 6 districtes amb més desigualtats de la ciutat, que s'implementarà a Sants-Montjuïc