



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



**taula  
salut  
mental**

# 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:

<https://ajuntament.barcelona.cat/sanitatissalut/ca/canal/cabas-emocional>

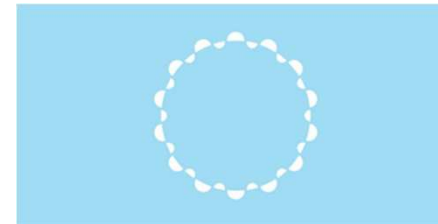
**Correu electrònic:** [cabasbcn@gmail.com](mailto:cabasbcn@gmail.com)

**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

**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  
[konsultamev@parcdesalutmar.cat](mailto:konsultamev@parcdesalutmar.cat)

**Konsulta'm Sant Andreu  
Biblioteca Trinitat Vella –  
J.Barbero**

C. Galicia, 16  
Horari: dimecres de 15:30h a 19:30h  
Contacte: 652 588 686  
[konsultamsantandreu@fetb.org](mailto:konsultamsantandreu@fetb.org)

**Espai La Foradada – CC Trinitat  
Vella**

C. de la Foradada, 36  
Horari: divendres d'11h a 15h

**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**

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 joves de 12 a 14 anys cal consentiment de la família

## Web:

[www.ajuntament.barcelona.cat/joves/ca/canal/aqui-tescoltem](http://www.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 les 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

**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

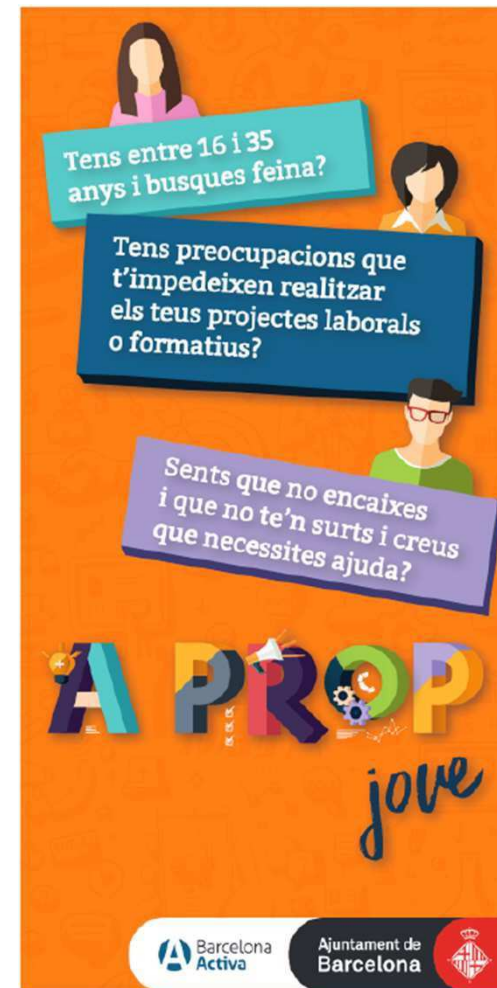
**Web:** [barcelonactiva.cat/apropjove](http://barcelonactiva.cat/apropjove)

## 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

**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:** [aspb.cat/quefem/orientaciodrogues](http://aspb.cat/quefem/orientaciodrogues)  
- [aspb.cat/quefem/orientaciodrogues](http://aspb.cat/quefem/orientaciodrogues)

**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' in large, bold digits. At the bottom, there are silhouettes of people in various poses, including one person on a bicycle, all in white against the 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

**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

Associació de familiars i amics de persones que han viscut una mort per suïcidi que ofereixen trobades personals i entrevistes on ofereixen orientació i també 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 Ben- 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

Associació que fa prevenció del suïcidi a partir de donar suport als familiars i l'entorn d'una persona amb idees suïcides i fent sensibilització de la problemàtica a través de diferents accions tals com xerrades, campanyes, presència a les xarxes socials, etc. Ofereix acollides a persones en risc que han portat a terme una temptativa o ideació suïcida i el seu entorn més proper.

## **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 Bcn- 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



# T'acompanyem en el sentiment

Servei de ciutat que ofereix grups de suport al dol per tal que les persones que s'inscriguin tinguin un suport al dol professional, de forma gratuïta i en un context grupal. A les sessions es tractarà i es compartirà l'experiència del dol i la pèrdua d'una persona estimada. Per facilitar la confiança, el grup estarà format per les mateixes persones al llarg de totes les sessions i estarà conduït per una psicòloga. El programa és obert a totes les persones que vulguin compartir la seva vivència amb altres persones que passen per una situació semblant.

## **Tipus d'atenció:**

- Orientació
- Acompanyament
- Suport

## **Criteris d'accés:**

- Obert a tota la ciutadania

## **Punts d'accés:**

- Trucar al telèfon 93 413 21 21 de l'espai  
Barcelona Cuida

## **Correu electrònic:**

[barcelona.cuida@bcn.cat](mailto:barcelona.cuida@bcn.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 de suport i atenció psicològica i emocional, atès per professionals de la psicologia. Servei telefònic gratuït.

**Tipus d'atenció:**

- Suport emocional
- Acompanyament

**Criteris d'accés:**

- Treballadores de la llar.

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

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

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

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



# Grups de suport emocional de la Xarse

Servei d'acompanyament a recursos i suport personalitzat per a la sol·licitud de tràmits administratius a persones afectades per la crisi, a càrrec de professionals de la psicologia del Col·legi de Psicologia de Catalunya. Els grups es realitzen en el marc de les oficines de les Xarxes de Resposta Socioeconòmica (Xarse)

## **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

