



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

Promogut en el marc del Pla de Salut Mental 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

Correu electrònic: cabasbcn@gmail.com

Qui promou: Ajuntament de Barcelona, Departament Salut Mental

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



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:

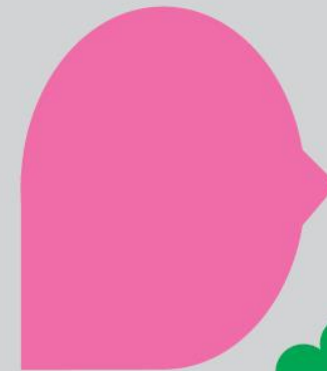
- Joves d'entre 12 i 22 anys
- Professionals en contacte amb població infantil i juvenil

Qui promou: Ajuntament de Barcelona, Departament Salut Mental

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

Konsulta'm

Servei per atendre els malestars emocionals i psicològics d'adolescents i joves, i assessorament a professionals.



Parla
de salut
mental.

El servei és gratuït,
confidencial i sense cita
prèvia. +Info: [barcelona.cat/
konsultam](http://barcelona.cat/konsultam) #KonsultamBCN



Ajuntament de
Barcelona

taula
salut
mental

Konsulta'm

Konsulta'm Ciutat Vella

Casal de Joves Palau Alòs

C. Sant Per Més Baix, 55

Horari: dilluns de 16h a 20h

Contacte: 600 460 754

konsultam_cv@parcdesalutmar.cat

Konsulta'm Sant Andreu

Centre de Vida Comunitària – Trinitat Vella

Via Favència, 399

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

Contacte: 652 588 686

konsultamsantandreu@fetb.org

Konsulta'm Nou Barris

Centre Cívic Zona Nord

C. Vallcivera, 14

Horari: dimecres de 16h a 20h

Contacte: 686 791 271

konsultam_9barris1@f9b.org

Biblioteca de Nou Barris

Plaça Major de Nou Barris, 2

Horari: dimarts de 16h a 20h

Contacte: 605 588 003

konsultam_9barris2@f9b.org

Konsulta'm Gràcia

Centre Cívic La Sedeta

C. Sicília, 321

Horari: dimarts de 14h a 18h,

Contacte: 672 746 881

konsultamgracia@fetb.org

Espai d'Entitats de Vallcarca

Avinguda Vallcarca, 99-101

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

Contacte: 672 746 881

konsultamgracia@fetb.org

Konsulta'm Eixample

Edifici Transformadors

C.d'Ausiàs Marc, 60

Horari: dilluns i dijous de

15h a 19h

Contacte: 617 957 117

konsultam.eixample@clinic.cat

Konsulta'm Sarrià – Sant Gervasi

Espai Jove Casa Sagnier

C. Brusi, 51

Horari: dilluns de 16:30h a 19:00h

Contacte: 672 642 573

Konsultam.ssg@chmcorts.com

Konsulta'm

Konsulta'm Sant Martí

Casal de barri La Llacuna

C. Bolívia, 49

Horari: 1r, 3r i 5è dimecres de mes de 16:30h a 20h

Contacte: 600 460 754

konsultam_SM@parcdesalutmar.cat

Casal de barri La Verneda

C. Santander, 6

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

Contacte: 600 460 754

konsultam_SM@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

Centre Cívic El Sortidor

Pl. del Sortidor, 12

Horari: dimecres de 15h a 19h

Contacte: 687 323 789

konsultam@fhspereclaver.org

Konsulta'm Les Corts

Casal de Joves Les Corts

C. Dolors Masferrer i Bosch, 33-35

Horari: dilluns de 16:30 a 19h

Contacte: 662 023 584

konsultam.lc@chmorts.com

Konsulta'm Horta - Guinardó

Sala Jove del Centre Cívic Casa Grogà

C. De Teodor Llorente, 20

Horari: dimecres de 16 a 19h

Contacte: 648 886 626

konsultam.hsrafael@hospitalarias.es

BCN Suport Xat Joves

Servei d'acompanyament emocional a adolescents i joves de 14 a 25 anys que es troben en situació de malestar emocional mitjançant un servei de missatgeria instantània (Whatsapp) 24/7, els 365 dies de l'any. El servei és confidencial i s'atén de manera immediata.

Tipus d'atenció:

- Atenció i suport als malestans emocionals.
- Detecció d'ideacions i conductes suïcides.
- Orientació i acompanyament.
- Derivació si cal.

Criteris d'accés:

- Adolescents i joves de 14 a 25 anys

Qui promou: Ajuntament de Barcelona, Departament Salut Mental amb la Fundació Ajuda i Esperança

BCN
SUPO
RT
XAT
JOVES
AJUDA EMOCIONAL 24/7
679 33 33 63

Konsulta'm +22

Consulta oberta per la detecció i atenció precoç del patiment psicològic i/o problemes de salut mental per a persones adultes i assessorament a professionals que treballen a l'entorn comunitari. No cal cita prèvia.

Als següents districtes: Sant Martí, Sant Andreu, Nou Barris, Horta-Guinardó, Sants-Montjuïc i Ciutat Vella.

Tipus d'atenció:

- Suport
- Detecció
- Orientació
- Acompanyament
- Derivació

Criteris d'accés:

- Persones adultes majors de 22 anys
- Professionals i entorn comunitari

Qui promou: Ajuntament de Barcelona, Departament Salut Mental

A blue poster for 'Konsulta'm+22'. At the top, the title 'Konsulta'm+22' is written in white. Below it, there are two white speech bubbles. The larger one on the left is empty, while the smaller one on the right contains the text 'Parla de salut mental' in blue. At the bottom left, there is a small white text block providing details about the service: 'Servei per atendre els malestans emocionals i psicològics de les persones de més de 22 anys, i assessorament a professionals del teixit comunitari. És gratuït, sense cita prèvia i el pots trobar a 6 districtes de la ciutat.' Below this, the website 'barcelona.cat/konsultam' and the hashtag '#KonsultamBCN' are listed. At the bottom, there are two logos: the official logo of the Ajuntament de Barcelona and the 'taula salut mental' logo.

Konsulta'm+22

Parla de salut mental

Servei per atendre els malestans emocionals i psicològics de les persones de més de 22 anys, i assessorament a professionals del teixit comunitari.

És gratuït, sense cita prèvia i el pots trobar a 6 districtes de la ciutat.

barcelona.cat/konsultam
#KonsultamBCN

Ajuntament de Barcelona

taula salut mental

Konsulta'm +22

Konsulta'm +22 Sant Andreu

Centre Cívic Bon Pastor

Plaça de Robert Gerhard, 3

Horari: dimarts de 10h a 14 h

Contacte: 685 721 901

konsultam22.santandreu@fvb.cat

Ateneu l'Harmonia

Carrer de Sant Adrià, 20

Horari: dimarts de 16h a 18 h

Contacte: 685 721 901

konsultam22.santandreu@fvb.cat

Centre de Vida Comunitària Trinitat Vella

Via Favència, 399

Horari: dimecres de 10h a 14h

Contacte: 685 721 901

konsultam22.santandreu@fvb.cat

Casal de Barri Congrés Indians

Carrer de la Manigua, 25-35

Horari: dijous de 09:30 a 13:30h

Contacte: 722 16 16 01

konsultam22.santandreu@fvb.cat

Konsulta'm +22 Nou Barris

Ateneu La Bòbila

Plaça de Sóller, 1

Horari: dilluns i dimecres de 17h a 20h

Contacte: 671 516 176

Konsultam22@csm9b.com

Konsulta'm +22 Sants – Montjuïc

Casa del Mig- Parc de l'Espanya Industrial

C. Muntadas, 5

Horari: dimecres de 10h a 12h i de 16:30h a 18.30h

Contacte: 662 927 053

Konsultam22.santsmontjuic@pereclaver.org

CAI La Marina

C. Foc, 93

Horari: dimarts de 10 a 14h

Contacte: 662 927 053

Konsultam22.santsmontjuic@pereclaver.org

Konsulta'm +22

Konsulta'm +22 Ciutat Vella

Casal de Barri del Raval

C. De la Reina Amàlia, 31

Horari: dilluns d'11h a 13h i dijous de 16h a 18h

Contacte: 673 147 607

Parcsanitari.konsultam22@sjd.es

Konsulta'm +22 Horta-Guinardó

Biblioteca El Carmel – Juan Marsé

Carrer de la Murtra, 135-145

Horari: dijous de 10 a 12 hores i de 17 a 19h

Contacte: 628 504 784

Konsultam22horta-guinardo@asmhg.com

Konsulta'm +22 Sant Martí

Centre Cívic del Besòs

Rambla Prim 87-89

Horari: dilluns de 9h a 14h

Contacte: 22konsultam_sm@psmar.cat

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

Telèfon: 932 56 36 00

Qui promou: Ajuntament de Barcelona, Departament de Joventut



Web: <https://ajuntament.barcelona.cat/joves/ca/canal/aqui-tescoltem>

Punts ATE per territori

ATE Ciutat Vella – CIAJ

-Act. grupal: 683 303 262 (whatsapp)
ciutatvella_aquitescoltem@bcn.cat
-Atenció individual i confidencial: 619 019 109
(whatsapp) i consulta_aquitescoltem@bcn.cat

ATE Les Corts – Espai Jovecardí – Casal Joves

-Act. grupal: 619 025 509 (whatsapp)
lescorts_aquitescoltem@bcn.cat
-Atenció individual: 652 798 841 (whatsapp) i
consulta_aquitescoltem@bcn.cat

ATE Sarrià-Sant Gervasi – Casa Sagnier

-Act. Grupals: 648 076 073 (whatsapp)
casasagnier_aquitescoltem@bcn.cat
-Atenció individual: 601 632 317 (whatsapp)
consulta_aquitescoltem@bcn.cat

ATE Gràcia – Espai jove La Fontana

-Act. grupal: 630 130 979 (whatsapp)
lafontana_aquitescoltem@bcn.cat
-Atenció individual: 652 798 841(whatsapp) i
consulta_aquitescoltem@bcn.cat

ATE Horta – Guinardó – Espai Boca Nord

-Act. grupals: 696 943 354 (whatsapp)
bocanord_aquitescoltem@bcn.cat
-Atenció individual: 659 794 415 (whatsapp) i
consulta_aquitescoltem@bcn.cat

ATE Nou Barris – Espai jove Les Basses

-Act. grupal: 652 798 791 (whatsapp)
lesbasses_aquitescoltem@bcn.cat
-Atenció individual: 659 794 415 (whatsapp) i
consulta_aquitescoltem@bcn.cat

ATE Sant Andreu – Espai Jove Garcilaso

-Act. grupals: 652 798 816 (whatsapp) //
garcilaso_aquitescoltem@bcn.cat
-Atenció individual: 619 019 109 (whatsapp) //
consulta_aquitescoltem@bcn.cat

ATE Sant Martí – Centre Cívic Can Felipa

-Act. grupals: 660 632 359 (whatsapp) //
canfelipa_aquitescoltem@bcn.cat
-Atenció individual: 648 563 638 (whatsapp) //
consulta_aquitescoltem@bcn.cat

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

-Act. grupals: 601 632 316 (whatsapp) //
santsm_aquitescoltem@bcn.cat
-Atenció individual: 648 563 638 (whatsapp) //
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

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

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

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

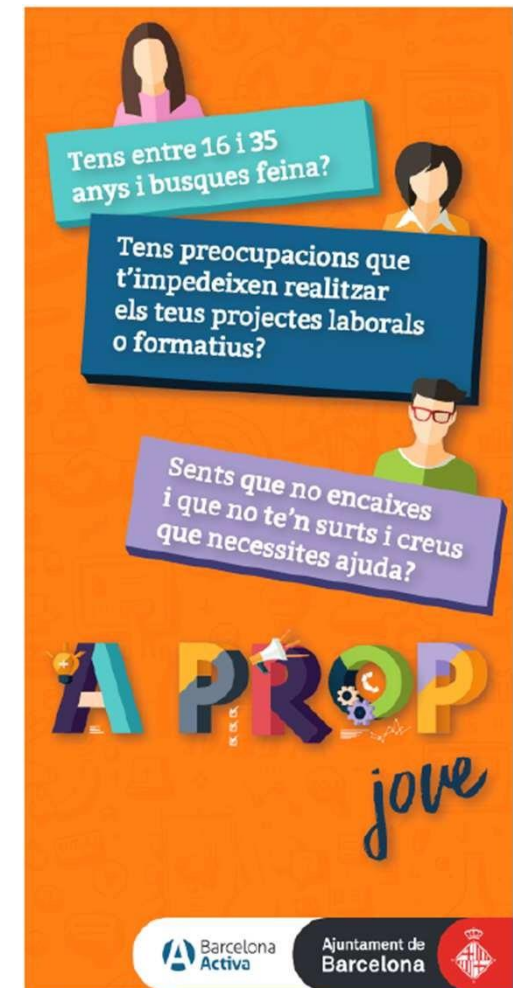
Adreça:

- 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

Qui promou: Barcelona Activa

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



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

Qui promou: Agència de Salut Pública de Barcelona

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



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.

Kè M'expliKes (KMK)

Recurs d'acompanyament a joves i el seu entorn en salut mental i conductes addictives (patologia dual), amb activitats educatives, d'oci, ocupacionals, formatives i comunitàries.

Tipus d'atenció:

- Promoció de l'autonomia i dels bons hàbits
- Activitats ocupacionals, de lleure i formatives
- Atenció socioeducativa i acompanyament psicològic
- Atenció a les famílies

Criteris d'accés:

- Adolescents i joves d'entre 15 i 26 anys i famílies
- Per pròpia iniciativa o de la família
- Per derivació d'altres professionals

Adreça: C/ Biosca, 25, 08030 Barcelona

Telèfon: 930 095 972 / 670 791 473 /
665 60 45 02

Correu electrònic: equip@kmk.cat

Qui promou: Fundació Salut i Comunitat i AREP amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona



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,
Departament Salut Mental i Fundació Ajuda i
Esperança

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



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

Horari: dilluns i dimecres de 10 a 14h i dijous de 16 a 20h.

Telèfon: 662 545 199 // 666 640 665 (whatsapp)

Correu Cita Prèvia: info@dsas.org

Qui promou: Ajuntament de Barcelona, Departament Salut Mental

Web: www.despresdelsuicidi.org



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

Horari: dimarts de 17 a 19h

Telèfon cita prèvia (via whatsapp): 623 300 455

Correu electrònic: info@acps.cat

Qui promou: Ajuntament de Barcelona, Departament Salut Mental

Web: www.acps.cat/serveis/



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

Horari: tots els dies de l'any, les 24 hores del dia

Telèfons: 900 505 805

Clau per accedir al servei: AUTONOMS o AUTONOMOS

Qui promou: Ajuntament de Barcelona, PiMEC i Fundació Salut i Persona

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



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.

Horari: tots els dies de l'any, les 24 hores del dia

Telèfon: 900 505 805.

Clau per accedir al servei: LLAR o HOGAR

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

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



Telèfon de suport emocional: I vostè, com està?

Servei de suport emocional telefònic per a totes les persones que disposin de la Targeta Cuidadora. Gratuït i anònim.

Tipus d'atenció:

- Suport emocional
- Acompanyament

Criteris d'accés:

- Persones cuidadores amb Targeta Cuidadora

Horari: tots els dies de l'any, les 24 hores del dia

Telèfon: 93 642 01 24

Qui promou: Ajuntament de Barcelona i Fundació Ajuda i Esperança

Web: <https://www.telefonoesperanza.com/>



Podeu trobar aquest mapa de serveis i recursos actualitzat al següent enllaç:
<https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxius-documents/recursos-salut-mental-ciutadania.pdf>