

Altres serveis de suport emocional (no específics de prevenció del suïcidi)

Font: Ajuntament de Barcelona

Konsulta'm

Servei de suport psicològic gratuït adreçat a joves i adolescents de 12 a 22 anys. També assessoren en temes de salut mental familiars i professionals. Els punts Konsulta'm obren una tarda a la setmana en un casal o espai de proximitat amb activitats juvenils. Forma part del Pla de salut mental de Barcelona 2016-2022, que té com a prioritat atendre la població infantil, adolescent i adulta jove.

Objectiu i tipus de servei: Detectar i atendre de manera preventiva el patiment emocional i els problemes de salut mental de la població jove. És anònim, gratuït i es troba a tots els districtes de la ciutat.

Serveis principals i a qui s'adrecen:

Joves de 12 a 22 anys que necessiten una resposta especialitzada, àgil i immediata al seu malestar psicològic.

Assessorament a famílies d'adolescents i joves i a professionals que treballen amb aquest col·lectiu.

Horaris i contacte:

diferents horaris, seus, telèfons i adreces electròniques segons el districte. Es poden consultar tots a l'enllaç següent:

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

Konsulta'm + 22

Servei de suport psicològic gratuït adreçat a la població de més de 22 anys de la ciutat de Barcelona. També assessoren professionals de salut mental que treballen des del teixit comunitari. Aquest servei sorgeix per donar resposta a la mesura de govern del Pla de xoc en salut mental del maig de 2021, en concret a l'augment del malestar emocional de la població a conseqüència de la pandèmia per covid-19.

Objectiu i tipus de servei: detectar i atendre de manera preventiva el patiment emocional i els problemes de salut mental de la població de més de 22 anys. Es troba a sis districtes de la ciutat de Barcelona i l'accés no requereix cita prèvia.

Serveis principals i a qui s'adrecen:

Suport emocional i psicològic

Detecció, orientació, acompanyament i derivació, si escau

Assessorament a professionals de salut mental que treballen en el teixit comunitari

Horaris i contacte:

diferents horaris, seus, telèfons i adreces electròniques segons el districte. Es poden consultar tots a l'enllaç següent:

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

Altres serveis de suport emocional (no específics de prevenció del suïcidi)

Font: Ajuntament de Barcelona

Xat de suport emocional per a joves

El Xat de suport emocional per a joves és un servei de missatgeria instantània via **WhatsApp (679 333 363)**, que ofereix suport emocional a joves d'entre 14 i 25 anys de la ciutat de Barcelona. És un servei gratuït, immediat, i confidencial, que funciona les 24 hores del dia, els 365 dies de l'any. Aquest és un projecte impulsat per part de l'Ajuntament de Barcelona i la Fundació Ajuda i Esperança.

Objectiu: el servei pretén posar el focus en la prevenció dels problemes de salut mental dels i les joves. Es fa un acompanyament al malestar emocional de la persona que contacta, i, si escau, l'orienten al servei més adient de la xarxa de recursos de la ciutat. També poden donar suport i orientació a les persones properes de l'afectat/ada. En cas que es detecti alguna persona que necessita una valoració, diagnòstic i tractament de salut mental especialitzats, es deriva a la xarxa sanitària pública.

A qui s'adreça: S'adreça especialment a joves d'entre 14 i 25 anys, la franja d'edat que es considera més adient per a aquesta eina i que, de vegades, pot tenir més resistència a una atenció telefònica o presencial. El xat és atès per persones orientadores voluntàries seleccionades específicament i formades en salut mental i amb la supervisió contínua de professionals de la psicologia clínica.

Horari d'atenció: les 24 hores dels 365 dies de l'any.

Aquí t'escoltem

Servei per a joves de 12 a 20 anys, que proporciona eines i recursos per enfortir les habilitats personals i socials, i fomentar el creixement personal.

Objectiu: enfortir les habilitats personals i socials, i fomentar el creixement personal a través d'activitats on els i les joves aprenen més sobre si mateixos, guanyen en autoestima, comparteixen amb altres joves o reben atenció individual.

Serveis principals i a qui **s'adrecen:**

Activitats grupals, tallers i espais de reflexió, on poder parlar de sentiments i emocions, on resoldre conflictes, i treballar l'autoestima, el respecte, l'assertivitat.

Servei d'atenció individual i confidencial, amb orientació, escolta i suport professional, des de la comprensió i el respecte.

Per a joves de 12 a 20 anys

Horari d'atenció i contacte:

diferents horaris, seus, telèfons i adreces electròniques segons el districte. Es poden consultar tots a l'enllaç següent:

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