



CRAC

CONSULTA RÀPIDA
D'ADOLESCENTS EN CRISI

AV Andorra
la Vella
Joventut

SAS
SERVEI ANDORRÀ
D'ATENCIÓ SANITÀRIA

JUSTIFICACIÓ

L'adolescència és una etapa de gran fragilitat, especialment en l'àmbit de la salut mental. Els canvis físics i psicològics que es produeixen entre la pubertat i els 21 anys afecten l'autopercepció, l'autoestima i la manera de relacionar-se amb l'entorn. Aquest procés de transformació personal genera tensions en l'àmbit familiar, escolar i social, i pot provocar malestar, incertesa i conflictes.

També és una etapa clau en el desenvolupament afectiu i sexual, fet que fa imprescindible una educació sexoafectiva integral i espais de consulta accessibles per a joves. Tanmateix, la seva utilització dels serveis sanitaris és encara baixa, fet que deixa moltes necessitats sense atendre, especialment pel que fa a les conductes de risc i la sexualitat.

Cal potenciar l'autoconeixement i oferir espais accessibles d'atenció a la salut juvenil. Així ho recull el **Pla Nacional de la Infància i Adolescència**, alineat amb els **Objectius de Desenvolupament Sostenible 3 i 5** (Salut i benestar, Igualtat de gènere), que promou accions per millorar la informació sobre salut sexual i els serveis associats. D'altra banda, el **Pla Integral de Salut Mental i Addiccions** (Eix 3) aposta per un model comunitari que inclogui prevenció i promoció de la salut mental com a eixos fonamentals.

OBJECTIUS



- Facilitar un espai d'accés obert, àgil i confidencial per a adolescents que desitgin expressar-se, plantejar dubtes, compartir preocupacions o simplement ser escoltats en un entorn segur i proper.
- Oferir suport i orientació a familiars i professionals que treballen amb adolescents, tot afavorint l'intercanvi d'experiències i la reflexió compartida entorn dels seus neguits i vivències.
- Actuar com a dispositiu de detecció precoç de factors de risc i de promoció de factors de protecció, amb capacitat per derivar, si escau, a serveis especialitzats en salut mental, salut sexual o altres àmbits corresponents.
- Esdevenir un recurs d'atenció comunitària que connecti els serveis públics especialitzats amb la població adolescent, tot promovent una aproximació preventiva.



“L'adolescència és un temps per adquirir capacitats determinants per al futur, tenir experiències enriquidores, poder tenir relacions socials diverses i sentir-se segur amb si mateix l'acompanyament de persones adultes.”

Jaume Funes.

“Estima'm quan menys ho mereixi... perquè és quan més ho necessito”
(2018)

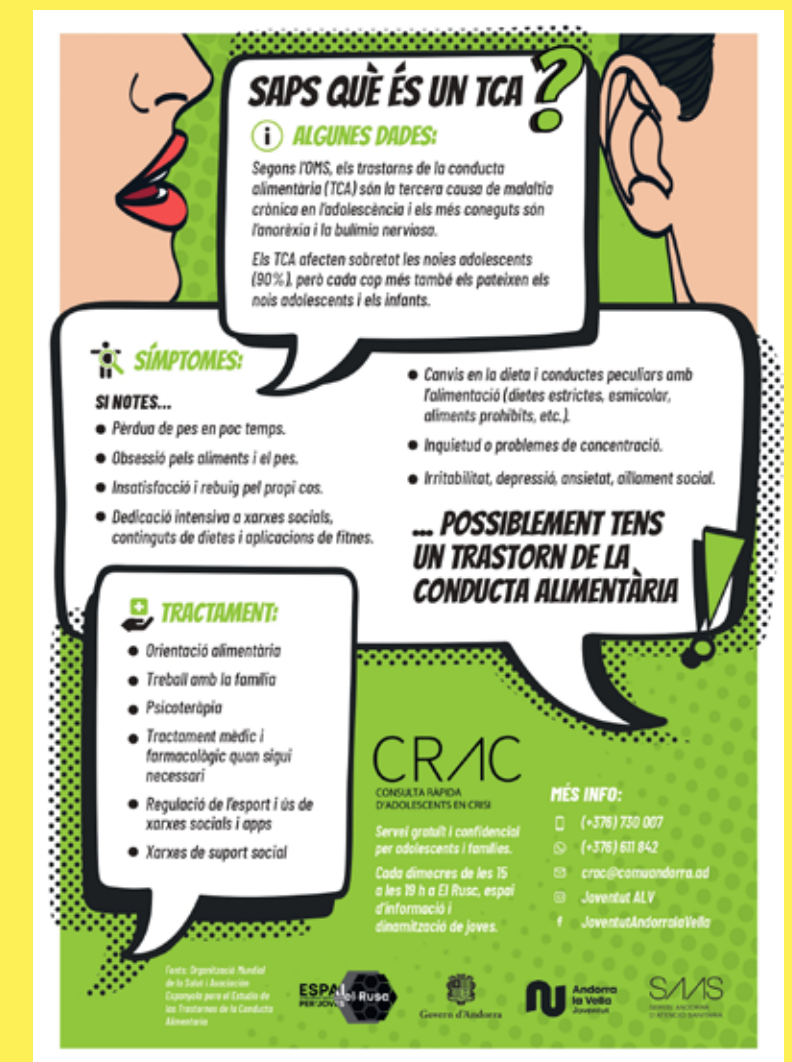
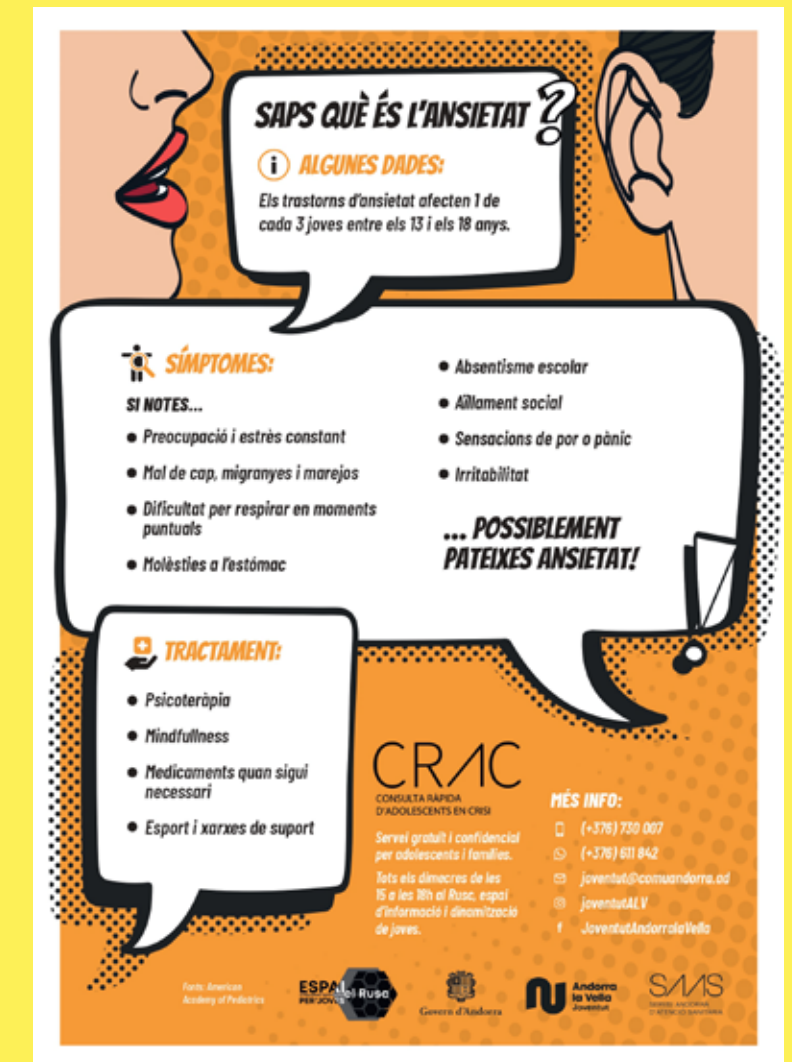
HISTÒRIC



El CRAC s'inicia l'any 2016 a La Central, l'espai d'informació i dinamització juvenil d'Andorra la Vella, amb atenció setmanal cada dimecres a la tarda. Des dels seus inicis, ha atès una mitjana anual de 25 persones, de les quals prop de la meitat han estat derivades al servei de Salut Mental, consolidant-se com una porta d'entrada propera i accessible als recursos especialitzats. El servei també s'adreça a les famílies, especialment a pares i mares d'adolescents que hi troben un espai d'orientació i suport. A partir del 2020, el CRAC es trasllada al Rusc, el nou espai juvenil situat a l'Estadi Comunal Joan Samarra Vila, on es reforça com a recurs d'atenció comunitària que articula l'escolta, la prevenció i l'orientació, tot fomentant una xarxa de col·laboració interinstitucional.

HISTÒRIC

Des d'aquest nou espai, el CRAC ha impulsat diverses **activitats grupals de sensibilització i prevenció** adreçades a adolescents, amb l'objectiu de promoure el benestar emocional i afavorir espais de reflexió i expressió. Una de les accions destacades és la **campanya gràfica de difusió sobre problemes de salut més prevalents en l'adolescència**, formada per quatre pòsters distribuïts arreu del país per normalitzar i desestigmatitzar aquestes problemàtiques, facilitar-ne la detecció i oferir recomanacions pràctiques. Dins l'àmbit grupal, destaquen activitats com **ANSIE-què?**, centrada en la identificació i comprensió de l'ansietat des d'una vessant corporal, cognitiva i conductual, tot promovent estratègies de regulació emocional i resolució de conflictes, i **EXPRESS'ART**, que utilitza l'art i la creativitat per potenciar l'autoreflexió, el pensament crític i el sentiment de pertinença a un grup de suport, alhora que connecta els i les joves amb agents culturals del territori.





Un 12,1% de nens/es de 12 a 16 anys declaren haver estat baixos d'ànims gairebé tots els dies durant els últims 6 mesos

Un 73% de nens/es de 12 a 16 anys senten que els seus professors/es es preocupen per ell/a com a persona

Font: CRES. Enquesta de convivència escolar (2018-2019)

“Al 2021 han augmentat en 1084 visites els adolescents de 11 a 17 anys a les consultes externes del Servei de Salut Mental.

El trastorn que més visites ha suscitat és el d'ansietat que passa de 65 visites al 2020 a 217 al 2021, seguit del trastorn adaptatiu i per estrès i els trastorns per dèficit d'atenció i hiperactivitat.”

Font: Observatori de la Infància (2022)

EL CRAC A L'ACTUALITAT

Actualment, el CRAC s'ofereix tots els dimecres de 16 h a 19 h al Rusc, l'espai d'informació i dinamització juvenil d'Andorra la Vella, i segueix un model d'atenció centrat en la persona que posa al centre el benestar emocional i afectivosexual dels i les adolescents. Es tracta d'un servei gratuït, confidencial i sense cita prèvia, adreçat tant a joves com a les seves famílies i als professionals que treballen amb ells, que ofereix un espai segur d'escolta i acompanyament. Un cop al mes, les llevadores del SAAS (Servei Andorrà d'Atenció Sanitària) hi duen a terme un espai específic d'orientació individual i grupal sobre salut sexual i reproductiva, amb l'objectiu de resoldre dubtes i reforçar la informació en aquest àmbit.

Paral·lelament, el CRAC impulsa un programa estable d'activitats grupals que afavoreixen l'ajuda mútua, la reflexió compartida i el vincle entre iguals, alhora que reforcen els factors de protecció i la detecció primerenca de malestars. Totes aquestes accions, tant individuals com col·lectives, contribueixen a la prevenció i promoció de la salut mental i sexual des d'una perspectiva comunitària i amb una clara voluntat de lluita contra l'estigma.



Activitats grupals del CRAC

Des del CRAC promovem activitats grupals que connecten amb les inquietuds reals dels i les joves. Entenem que fomentar el benestar emocional i afectivosexual va més enllà de respondre a demandes puntuals: cal **crear espais on els joves puguin expressar-se, compartir, sentir-se escoltats i reconeguts**. Per això, participem activament en la programació del Rusc amb una mirada comunitària, incorporant la salut emocional i sexual de manera transversal. La implicació de la psicòloga i la llevadora en aquestes activitats permet generar vincles de confiança, afavorir la detecció precoç de malestars i **potenciar factors de protecció**, especialment entre aquells joves en situació de vulnerabilitat o vinculats a serveis de salut mental o suport social.



Algunes de les activitats grupals que impulsem són:

Podcast sobre salut mental:

Un espai mensual per parlar sense filtres de temes com l'ansietat, l'autoestima, les emocions o la pressió social. A través d'un format accessible i proper, acostem el llenguatge psicològic al dia a dia dels joves, trencant tabús i oferint eines pràctiques per al benestar emocional.

Express'Art:

Tallers vivencials d'expressió i autoreflexió a través de l'art. L'ús de tècniques com l'argila o el collage facilita la connexió amb les emocions pròpies i la creació de vincles positius entre iguals, en un entorn segur i creatiu.

Tallers sobre sexualitat, autoestima i relacions:

Espais participatius per reflexionar sobre qüestions que preocupen als i les joves: el desig, el consentiment, les relacions afectives, els mites sexuals o l'impacte de les xarxes. Una mirada oberta i respectuosa que promou el pensament crític i el benestar afectivosexual.

Reflexions col·lectives sobre igualtat i violències masclistes:

Activitats vinculades a dates clau com el 25N o el 8M, que combinen la creació artística amb el debat i l'acció comunitària. A través de cartells, pancartes o altres formats creatius, fomentem la presa de consciència i la implicació activa en la lluita per la igualtat.

MIRANT CAP AL FUTUR

De cara als pròxims anys, el CRAC es proposa **consolidar el seu model d'atenció comunitària**, integrant de manera més estable la figura de la psicòloga i la llevadora com a **professionals referents dins l'equip de Joventut**. L'objectiu és que siguin percebudes no només com a figures de suport puntual, sinó com a part activa del dia a dia del servei, enfortint el vincle entre el jovent i els professionals de l'àmbit sanitari. Paral·lelament, es vol donar continuïtat a la campanya de sensibilització sobre salut mental juvenil, **ampliant-ne els continguts a l'àmbit de la salut sexual i reproductiva**, amb un enfocament divulgatiu, inclusiu i preventiu. Finalment, una altra línia prioritària és **millorar la difusió del servei entre la població jove de 18 a 35 anys**, un col·lectiu que actualment accedeix menys al recurs però que també en pot beneficiar-se plenament. Amb aquestes accions, el CRAC reafirma el seu compromís d'oferir **un espai segur, accessible i transformador al servei del benestar juvenil**.





“L'educació ha de buscar la construcció i reconstrucció dels vincles entre les persones, el desig i la capacitat de col·laborar amb els altres, en el continu esforç per crear un món on sigui possible la convivència hospitalària i amistosa i la cooperació mútua enriquidora entre tots aquells que s'esforcen en desenvolupar l'autoestima, el desenvolupament de les seves facultats latents i la utilització adequada de les seves aptituds.”

BAUMAN, Zygmunt.
“Els reptes de l'educació en la modernitat líquida”
(2007)