

Agost 2022

UNA VEU AMIGA

**Si estàs passant
un moment difícil
i et sents sol/a**

**Truca al 93 414 48 48
o al 682 900 500**

TELÈFON DE L'ESPERANÇA,
SEMPRE HI TROBARÀS UNA VEU AMIGA



Rosa Navas

Presidenta del Patronat
Fundació Ajuda i Esperança

A l'equador de l'any portem aquesta Veu Amiga per acostar els acompliments del 2022 que, com de costum, s'han aconseguit gràcies a la incansable tasca del voluntariat. Tant del Telèfon de l'Esperança, el Telèfon de Prevenció del Suïcidi, el Xat de suport emocional per a Joves i la resta de projectes. També destaquem la excepcional tasca de les persones que asseguren la formació i atenció contínua del voluntariat amb sessions de supervisions, grups de cohesió, entrevistes, tutories, etc.

Són més de 53 anys oferint una veu amiga i els telèfons segueixen sonant i la tendència és a l'alça. Gràcies a l'Observatori de l'Esperança s'evidencia que el malestar emocional de les persones necessita actuacions específiques i recolzament per les situacions on la persona experimenta alts nivells d'angoixa i patiment.

Així doncs també voldria estendre la gratitud de tota l'entitat a les persones, entitats i empreses que, de forma altruista, dona suport a la nostra tasca mitjançant aportacions econòmiques. Tot i això, encara hi ha molt camí a recórrer per aconseguir una major implicació per part del teixit empresarial i de la ciutadania que permetin la continuïtat i viabilitat en la nostra gran i valuosa tasca d'acompanyament emocional.

La responsabilitat col·lectiva en termes d'ajuda implica diverses baules, no només la cara coneguda de la tasca el voluntariat sinó que també implica oferir els recursos econòmics necessaris per donar resposta a les persones que acudeixen cercant un element de suport i ajut.

Amb el nostre segell d'esperança seguim amb la determinació de fer d'altaveu d'aquelles veus que escoltem per donar a conèixer la seva realitat, lluitar contra l'estigma actual i aconseguir la implicació del conjunt de la ciutadania.



Esperança Esteve

Direcció General

Fundació Ajuda i Esperança

En aquesta Veu Amiga estiuenca, em permeto alguna reflexió en relació al paper del voluntariat essència de la nostra organització. En informes de l'ONU s'entén el voluntariat com "un compromís que prenen lliurement les persones i que es tradueix en dedicació de temps, sense remuneració, amb finalitats solidàries... El voluntariat es consubstancial als valors democràtics i a la qualitat de la pròpia democràcia".

Aquesta definició ens suggereix aprofundir-hi en alguns aspectes presents en el debat de la nostra Fundació: el treball voluntari ha de ser complementari a l'acció professional? Puntualment la persona voluntària pot ser remunerada quan la seva col·laboració excedeix el compromís amb l'entitat? Quan el treball voluntari es realitza online, com es garanteix la seva qualitat. Aquestes preguntes i d'altres les podrem desenvolupar en un debat obert, estratègic i participatiu de totes les persones implicades a la casa.

De moment, però, la Fundació, com ja es conegut, va incorporant noves estratègies comunicatives que fan necessaris nous coneixements i habilitats, amb noves línies formatives que facilitin en el curt termini el reconeixement i validació per institucions públiques i universitàries. Alhora caldrà anar comptant amb professionals suficients en segona línia, que actuïn directament i simultàniament en el suport i acompanyament al propi voluntari i a les persones que ens demanen ajuda, en un model mixt de cooperació entre persones voluntàries i professionals.

D'altra banda es bo recordar que durant aquest 2022 hem avançant en l'accessibilitat als nostres serveis de població procedent d'altres cultures i parles. En conseqüència en breu es posarà en marxa el servei de traducció consecutiva en els diferents idiomes a partir del contracte que hem establert amb una empresa tecnològica especialitzada.

Queda camí per recórrer, però creiem que disposem d'allò principal: capital humà de gran valor i la força d'una fundació que des de fa 53 anys ha apostat per ajudar a superar el malestar de les persones. Us convidem, com sempre, a debatre i a participar, sobretot a les jornades anuals previstes per a finals d'octubre d'enguany.

Ben aviat en tindreu notícies i mentrestant us desitjo un bon descans amb una forta abraçada.

“L’esperança no es pot perdre mai”

Entrevista a **Jaume Terribas Alamego**. Autor del llibre “Telèfon de l’Esperança: 50 anys al servei del poble”



Parlem amb Jaume Terribas Alamego, germà del Pare Miquel Àngel Terribas (1930-1986), fundador del Telèfon de l’Esperança, amb motiu de la publicació del seu llibre. A través del seu testimoni privilegiat, recordem el caràcter únic del Miquel Àngel i les seves motivacions, repassem els orígens del servei i mirem al futur amb esperança.

Què et va portar a escriure el llibre?

Va ser un acte de responsabilitat social i familiar. És un deute que com a germà del fundador havia de correspondre. Volia explicar l’esforç que va fer el Miquel Àngel per posar en marxa el Telèfon de l’Esperança, ja que ell no va tenir temps de poder manifestar-ho, perquè va morir molt jove, amb 56 anys.

Per això, vaig pensar que havia de deixar un testimoni per a les generacions que venen. Posar per escrit tot això és mirar moltes coses de la història del Telèfon de l’Esperança. Moltes ja han quedat escrites, però d’altres no. I en molts casos, no soc l’únic que les coneix, però no les han viscudes com jo, per raons familiars. Simplement volia dir-li a tothom que n’ha format part: “això va nàixer així, ara cal mantenir-ho i millorar-ho entre tots”.

Com era el Pare Miquel Àngel?

Tenia un temperament molt fort. Quan creia que s’havia de fer una cosa, la feia saltant tots els entrebancs que hi hagués per davant. Era una màquina de posar-se en marxa a l’hora que fos i quan fos. Si hi havia una persona que estava al Priorat o a la Segarra i li demanava ajuda, ell muntava al seu dos cavalls i anava a fer els quilòmetres que fessin falta.

“Les noves generacions han de ser creadores d’esperança, no de més angoixa”

Això li costa d’entendre a molta gent, perquè es pensen que els sacerdots són només místics, però són persones que tenen una inquietud profunda per la societat. Ell sabia que estava fent un bé superior, i això és el que el movia. Només tenia un objectiu: ajudar.

Això va fer que tingués amics per tot arreu que s’oferien per ajudar-lo, inclús a pagar la factura de la llum per mantenir el Telèfon de l’Esperança.

Aquestes coses, que poden semblar anecdòtiques, són elements demostratius del caràcter de les persones. Jo encara podria trucar a gent i dir “soc el germà del Miquel Àngel” i potser fa vint anys que no n’han sentit parlar, però la gent no se n’oblida. Aquestes coses queden.

Què va motivar al Miquel Àngel a crear el Telèfon de l’Esperança?

Era una motivació molt similar a la que tenia per l’assistència als malalts terminals. Persones que s’estaven morint i a qui ell donava una assistència de caràcter més íntim.

El seu pas pel seminari de caputxins li va generar una inquietud espiritual. El Miquel Àngel tenia un neguit, una lluita interior.

De totes aquestes inquietuds va néixer el telèfon, que és un instrument al servei de la majoria, perquè és obert i se li atén a tothom igual. La voluntat és obrir-se i donar assistència a tothom, en funció de les virtuts i les qualitats que cadascú té.

Han passat més de 50 anys des de la creació del TE, segueix vigent el servei?

El Telèfon de l'Esperança es va constituir en un moment d'emergència al país, amb molta pobresa a Barcelona i Catalunya. Ja ha passat mig segle, i pot semblar molt, però hi coses que encara estan vigents.

Estem vivint una època dramàtica des del punt de vista humà. Hi ha molts conflictes, però també hi ha molta gent bona. Molta gent que té voluntat de servei i que té ganes de millorar el món tal com està. Per tant, l'esperança no es pot perdre mai, que és un dels objectius del Telèfon de l'Esperança. Que per això es diu així.

És moment d'obrir els ulls a la humanitat i tenir una visió de conjunt. Sembla que el món està obsessionat amb les tecnologies, però que no ho està amb la pobresa que està creixent a tot arreu. Cal transmetre la voluntat de servir als que ho necessiten. Si tenim consciència de la necessitat que té la humanitat, hem de treballar en aquesta direcció. I això s'ha de difondre.

És molt important conscienciar a les persones a contribuir en aquesta lluita. Això no deixa de ser una lluita social. Perquè la injustícia està instal·lada en les pròpies institucions i governs. I per això, hem de crear un clima favorable a la lluita contra això.

Hi ha molta inquietud social. Les noves generacions tenen les seves inquietuds i el que s'ha de fer és canalitzar-les per aconseguir que no siguin creadores de més angoixa i de més patiment. Han de ser creadores de més esperança. Hem de fer estructures amb capacitat de tirar-ho endavant.

La pedagogia i l'ensenyament que fan les comunitats, jo crec que són la llavor per canviar la societat. Amb les escoles hem de saber que estem posant la llavor d'aquí a 20 anys. Als adolescents no se'ls hi ha de donar només inquietuds materials, cal donar-los inquietuds pel benestar social de la comunitat. Se'ls ha de motivar perquè tinguin l'interès de donar passes endavant.

Quins són els valors fundacionals i que mai hauria de perdre el Telèfon de l'Esperança?

Això és una cosa que tenia molt d'interès en posar de manifest en el llibre. El Telèfon de l'Esperança amb la seva acció posa llum allà on hi ha foscor. Té la funció d'obrir portes i connectar amb aquella persona que està patint.

Quan algú truca i explica el seu problema sap que té un telèfon a l'abast que sempre contesta i que dona alguna resposta positiva per ajudar a buscar la sortida. Aquest és el valor de la filosofia del telèfon: l'esperança. El convenciment de que hi ha solucions.

“El Telèfon de l'Esperança té la funció d'obrir portes i connectar amb la persona que pateix”

Els temes que abasta el telèfon són infinits. Pot ser qualsevol cosa. Aquella persona té una visió molt personal de les possibilitats que té, però no de les que ell no té consciència. I per això, s'ha d'entrar en la profunditat de la persona a través la intervenció telefònica. I per això s'ha de tenir una capacitat i una voluntat com tenia el Miquel Àngel. Que era un home d'obrir portes a qui fos i en el moment que fos.

Que els hi diries als escoltes en actiu?

Els hi diria que per la seva tranquil·litat i la seva felicitat personal han de tenir sempre alguna inquietud d'ajudar a la resta, a la gent desconeguda. Això crec que ha de ser l'estímul i l'impuls interior: agafar compromisos per la societat. Aquest és l'objectiu del telèfon, no en pot tenir altre. Servir al conjunt, no tenir hores. Tenir consciència i valors interns i posar-los en pràctica. Tothom té valors, però hi ha qui els posa en pràctica i qui no. Els aconsellaria tenir la voluntat d'aprofitar al màxim els valors que tenen ells mateixos.

Això no és paga amb diners, no és un problema de sou és un problema de voluntat i d'esperit de qui té voluntat de servei i és feliç. I si troba un entrebanc fa

“Al final, el que un fa de bé és el que s'emporta”

el que sigui per trobar la solució. I això és el que diria el Miquel Àngel.

No defallim, tirem endavant. Els que van fer els primers esforços en el Telèfon de l'Esperança, estic convençut que estan gaudint de veure que es va millorant i es van fent coses. Estic content perquè en aquests moments hi ha més gent voluntària. Els escoltes són la peça clau, perquè són els que transmeten la seva experiència i, per tant, se'ls ha de cuidar. Aquesta és una feina que no pot oblidar mai l'entitat.

I això no s'acaba mai. L'esperança és la clau de tot i per això cal continuar. Al final, el que un fa de bé és el que s'emporta.

Actualitat i nous projectes

Posem en marxa Xat Joves Suport BCN

Es tracta d'un servei de missatgeria instantània amb funcionament les 24 hores, els 365 dies de l'any per donar suport emocional a joves

El 25 de juliol es posa en marxa el servei Xat Joves Suport BCN, amb la col·laboració de l'Ajuntament de Barcelona. És un servei innovador que neix amb l'objectiu d'atendre el malestar emocional dels joves, a través d'un canal adaptat a les formes de comunicació més habituals del col·lectiu: la missatgeria instantània.

Concretament, el servei funciona a través de WhatsApp, l'aplicació de missatgeria instantània per excel·lència i que fa servir la majoria de joves per comunicar-se en el dia a dia. D'aquesta manera, facilitem al màxim el contacte amb el servei, evitant que l'usuari hagi de descarregar cap altra aplicació o entrar en una pàgina web concreta. Per accedir-hi, només cal enviar un missatge de WhatsApp al telèfon 679 33 33 63.

Es tracta d'un canal de comunicació confidencial i expert que ofereix ajuda i acompanyament a joves i adolescents en situacions de crisi emocional. A més, també és un espai d'orientació i suport a les persones properes (familiars, amics o amigues, equip docent, etc.).

De la mateixa manera, el servei tracta de sensibilitzar a la ciutadania de la necessitat de demanar i rebre ajuda en cas de situacions de crisi emocional i d'ideació suïcida.

El Xat Joves Suport BCN està atès per un equip d'orientadors formats expressament per oferir un servei

de qualitat i garanties, adaptat a les especificitats del canal i del col·lectiu a qui s'adreça. A més, un equip de psicòlegs de guàrdia dona suport als orientadors les 24 hores i té la capacitat d'intervenir en casos que, per la seva complexitat, requereixin la seva presència.

Posar en marxa aquest servei ha requerit solucions tecnològiques avançades, per configurar una plataforma fiable capaç gestionar amb eficiència el flux de converses i, en definitiva, l'atenció als usuaris.

Aquesta experiència en la ciutat de Barcelona, obre la porta a la Fundació Ajuda i Esperança a l'atenció social a través d'un canal -la missatgeria instantània- que cada cop és més popular i està més present en la societat. Tant és així, que aquest servei es podrà estendre en un futur a altres ciutats o territoris.

Jornada de treball del Consell Assessor

El darrer març vam celebrar la primera jornada de treball del Consell Assessor al Bell Recó, a Argentona.

Es va crear un espai enriquidor on ens vam nodrir de la valuosa experiència dels membres del consell, provinents d'àmbits molt diferents. La seva visió panoràmica ens ajuda a connectar millor amb la

realitat social i les seves propostes concretes a prendre millors decisions.

Volem agrair, a totes les persones que formen part del Consell Assessor, la seva col·laboració desinteressada i la seva implicació sincera amb una entitat social sense ànim de lucre com la nostra.

El Telèfon de l'Esperança podrà atendre en més de 80 idiomes

A partir del setembre es posarà en marxa un servei de traducció simultània que permetrà a tots els usuaris expressar-se en la seva llengua materna

Històricament, el Telèfon de l'Esperança ha atès a la ciutadania en dos idiomes, el català i el castellà, responent al perfil majoritari de persones usuàries del servei. No obstant, Catalunya és un territori cada vegada més plural i actualment atenem a persones de nacionalitats molt diverses.

Tenint en compte la importància de la llengua materna com a vehicle per expressar les emocions i per tal d'acomplir amb la missió d'atendre a totes les persones que ens necessiten, ens disposem a desenvolupar, a partir del setembre, un servei de traducció simultània en diferents idiomes, per tal que tothom qui ens necessiti, independentment del seu origen, pugui trobar en nosaltres una veu amiga.

D'aquesta manera, quan una persona usuària truqui al Telèfon de l'Esperança i prefereixi ser atesa en un altre idioma, l'escolta activarà el servei de traducció simultània i es mantindrà una conversa a tres bandes.

Per a donar una atenció de qualitat, durant els darrers mesos, s'han realitzat una sèrie de formacions dirigides a l'equip d'escoltes amb la intenció d'apropar-nos a la realitat dels principals col·lectius migrants de Catalunya.

Amb aquest nou servei, la Fundació Ajuda i Esperança reitera el seu compromís social, amb una visió inclusiva i integradora. L'objectiu és reduir les barreres idiomàtiques que es pugui trobar la ciutadania a l'hora de poder accedir a recursos d'acompanyament i de benestar emocional, de manera que garantim que qualsevol persona que truca al Telèfon de l'Esperança pugui ser atesa en la seva llengua materna i acompanyada tenint en compte la seva identitat cultural.

El Telèfon de l'Esperança habilitarà una línia per persones cuidadores

Aquest servei estarà disponible a partir del 27 de setembre i forma part del projecte de Targeta Cuidadora de l'Ajuntament de Barcelona

El col·lectiu de persones cuidadores sovint es troba en una situació de desemparada i les seves necessitats emocionals i de cures poden quedar invisibilitzades amb facilitat. Per a donar resposta a aquesta situació, l'Ajuntament de Barcelona posarà en marxa el projecte de la targeta Cuidadora. La Fundació Ajuda i Esperança col·laborarà en el projecte a través de diferents mecanismes.

Per una banda, el Telèfon de l'Esperança habilitarà una línia amb prioritat per a les persones cuidadores que facin ús d'aquesta targeta. Al mateix temps, es posarà en marxa un xat col·lectiu, dinamitzat per

professionals de la Fundació, on les persones podran donar-se suport mutu.

Abans de l'inici del projecte, l'equip de voluntariat del Telèfon de l'Esperança realitzarà una formació sobre les conseqüències en la salut mental que suposa la cura de persones dependents. L'objectiu d'aquesta sessió serà donar una atenció personalitzada i que tingui en compte les necessitats d'aquest col·lectiu.



Entrega del reconeixement a l'Ajuntament de Barcelona. De dreta a esquerra: Èlia, Clara, Montse, Rosa Navas, Gemma Tarafa, Pilar Solanes, Joaquim i Cinto.

El Telèfon de Prevenció del Suïcidi, guardonat per la Comissió Europea

El darrer mes de maig el Telèfon de Prevenció del Suïcidi va ser guardonat amb un EU Health Award. Es tracta d'un premi atorgat per la Comissió Europea que reconeix i posa en valor la labor d'aquest servei pioner en tot l'Estat, que es va posar en marxa l'agost de 2020 de la mà de l'Ajuntament de Barcelona i la Fundació Ajuda i Esperança.

Després de la cerimònia, l'Ajuntament ve fer entrega del guardó a la Fundació juntament amb una carta d'agraïment dirigida a l'entitat i a totes les persones que, incansablement, atenen les trucades amb gran sensibilitat, empatia i resiliència.

Des del seu inici, el Telèfon de Prevenció del Suïcidi ha atès més de 9.600 trucades, demostrant ser un espai de confiança per a les persones que ens necessiten i exercint un paper important per a trencar el silenci entorn del suïcidi.

Sabem l'esforç que ha estat necessari per arribar fins aquí i, per això, cal agrair a totes les persones que han aconseguit fer del Telèfon de Prevenció del Suïcidi un referent a nivell europeu en matèria de prevenció del suïcidi. Per una banda, l'Ajuntament de Barcelona va demostrar determinació i iniciativa per tirar endavant el projecte. Per l'altra banda, tot l'equip de la Fundació Ajuda i Esperança: sobretot a les persones voluntàries que, de forma altruista, atenen incansablement als milers de persones que truquen, així com l'equip de suport d'emergències, els/les professionals que hi treballen i totes les persones que hi ha darrere de l'entitat.

Amb tot, el funcionament i la posada en marxa d'aquest servei és una mostra clara de la importància i efectivitat de la col·laboració comunitària per a la cura de la ciutadania, especialment per a prevenir les morts per suïcidi.

Aquest guardó ha reafirmat la tasca del Telèfon de Prevenció del Suïcidi i ens dona forces per continuar, perquè sabem que el problema que abordem necessita dedicació i esforços. El suïcidi és actualment la primera causa de mort en homes de 15 a 44 anys i la segona en el cas de les dones. Per això, cal continuar treballant plegats per a trencar el silenci que, com bé sabem de primera mà, salva vides.

+ Rebem un guardó de reconeixement a la funció del voluntariat per a la prevenció del suïcidi entregat per DSAS en la celebració pels seus 10 anys de trajectòria.



Entrega del reconeixement a l'Hospital de Sant Pau. De dreta a esquerra: Sergi García, Marga, Xavier, Esperança Esteve, Maria, Enric Armengou

Presentem l'Observatori de l'Esperança 2021

És la segona edició d'una publicació que analitza les dades del Telèfon de l'Esperança i el Telèfon de Prevenció del Suïcidi i reuneix experts per fer propostes per a millorar l'atenció a les persones vulnerables

La Fundació Ajuda i Esperança, amb la col·laboració de la Fundació "la Caixa", hem analitzat les dades de les 43.112 trucades ateses durant el 2021 del Telèfon de l'Esperança i les 5.781 del Telèfon de Prevenció del Suïcidi.

De l'anàlisi d'aquests relats anònims i de la informació recollida en ambdós serveis, hem elaborat la segona publicació de l'Observatori de l'Esperança, un projecte iniciat amb el suport de la Fundació "la Caixa" i dirigit pel sociòleg Oriol Homs. L'OBE ens apropa a les situacions i demandes que plantegen les persones que s'atansen al Telèfon de l'Esperança i el Telèfon de Prevenció del Suïcidi. Al mateix temps, esdevé un espai de reflexió amb una clara vocació de fer propostes per a millorar l'atenció a les persones vulnerables.

En aquesta edició, l'Observatori de l'Esperança ha centrat el seu focus durant l'any en l'anàlisi de la perspectiva de gènere i en la situació dels joves. A més de desagregar per aquestes dues variables l'anàlisi de les dades, s'han organitzat uns debats amb experts que mostren la importància de situar el malestar actual en els marcs culturals i socials del nostre temps.

La publicació es va presentar el passat 28 de juny al Palau Macaya. En l'acte, el director de l'Observatori, Oriol Homs, va exposar les dades recollides i

tractades, acompanyades d'una anàlisi conjuntural. De la mateixa manera, la jornada va comptar amb taules rodones i intervencions d'experts de diferents àmbits.

En primer lloc, el director de Salut Mental de la Fundació, Enric Armengou, va dinamitzar la taula rodona "El malestar emocional a les societats actuals. Estratègies de prevenció". Aquesta va comptar amb la participació de Víctor Pérez, director INAD Hospital del Mar; Marina Subirats, sociòloga i catedràtica emèrita de la UAB; Albert Sáez, director d'El Periódico i Miquel Vilardell, metge i catedràtic de la UAB.

A més, la directora, Esperança Esteve, i el coordinador de Prevenció del Suïcidi de la fundació, Sergi Garcia, van entrevistar a Natalia Dayan, directora d'Expansió Global de Crisistextline. Aquesta entitat gestiona el servei de referència en el món anglosaxó de suport emocional per missatgeria instantània i ha col·laborat amb la fundació en la creació del servei Xat Joves Suport BCN.

Finalment, l'acte va concloure amb els parlaments del conseller de Salut, l'honorable Sr. Josep Maria Argimon; la regidora de Salut, Envel·liment i Cures de l'Ajuntament de Barcelona, Gemma Tarafa i el president del Consell Assessor de la Fundació, Lluís Recoder.



Taula rodona "El malestar emocional a les societats actuals. Estratègies de prevenció"

Gràcies a totes les persones voluntàries* que ho feu possible.

Aranzazu, Adelaide, Amara, Aldea, Alicia, Albert, Ana, Àngels, Anna Maria, Alessandro, Alberto, Alfons, Anne, **Anna**, Amadeu, Antonia, Alejandra, Agusti, Alba, Aurora, Alec, Àngela, Anton, Arturo, Andreu, Angel Lluís, **Ana María**, Alfonso, Ana Teresa, Barbara, Blanca, Bàrbara, Bibi, **Carme**, **Carmen**, Cinto, **Cristina**, Camila, Carolina, Claudia, Carla, Catalina, **Carles**, Diana, **David**, Dolors, Elena, Emma, Esther, Eulalia, Evelin, Eva Maria, Elisabeth, Eulàlia, Frida, **FRANCISCO**, Francesca, Fatima, Frederic, Fran, Fernando, Fina, Francesc, Francisco Javier, Gloria, Gerard, Guillem, **Gemma**, Lupe, Georgina, **Imma**, Isabel, Irene, Inmaculada, Ingrid, Irina, Isaac, **Josep**, Joel, Jesús, **Jordi**, **Joan**, Juan, Juanma, Josefina, Joaquim, Jon, Judith, Jaume, Jesus, Josep Antón, Jose Enrique, Jose, Jose Luís, **Josep Maria**, Kinna, **Laura**, Lilian, Lorena, Manuela, Miguel Bertran, **Marta**, **Montserrat**, Mireia, Marco, Meritxell, Manuel, Mita, **Marga**, Margarita, Martí, Mercedes, **Marisa**, **Montse**, **Maria**, Margarita, Mamen, Milca, Maria Elena, Mayka, Magda, Milká, Majepa, Mar, Mónica, Miquel, **Mercè**, Maria Ángeles, Maria Assumpció, Mari Carmen, Maria Concepció, Maria Carme, Maria Dolors, Maria Isabel, **Maria José**, María Luisa, **Núria**, Naomi, Natividad, **Neus**, **Olga**, Oriol, Outi, Pilar, Paco, Pere, Pepon, Quim, **Rosa**, **Raquel**, Roger, Ramiro, Roser, Regina, Ramon, Raul, Ricard, Rosa Alba, Rosa Helena, **Rosa Maria**, Rosa Marta, Santiago, **Sandra**, Susana, Sergio, Sara, Sonia, Sol, Sarisa, Sensi, Silvia, Susanna, Teresa, Tina, Verónica, Victoria, Veronica, Vicenç, Venus, Virgina, **Xavier**, Yolanda, Yanina

*El llistat de noms de persones voluntàries que inclou únicament el nom de pila les personess donades d'alta fins el juny 2022.

DONA ESPERANÇA EN MOMENTS DE CRISI EMOCIONAL

Sabies que 1 de 4 persones patirà un problema de salut mental en algú moment de la seva vida? Has pensat en quantes persones del teu entorn, o tu matix, necessitaria acompanyament en un moment difícil?

Nomès al 2021 es van atendre més de 54.000 trucades, la majoria amb problemes de salut mental i problemes relacionals.

Necessitem més ajuda per poder donar esperança



Donació Puntual



Donació periòdica



Voluntariat

Com puc fer una aportació?

1. **Transferència bancària:** ES34 2100 0837 9002 0029 8184 (CaixaBank)
2. **Bizum (apartat Donatiu ONG):** introduir l'identificador **33444**
3. **Paypal:** tant per aportacions puntuals com periòdiques fent [click aquí](#)

Visita la nostra web per a més informació: www.telefonoesperanza.com/donacio

Gràcies per donar esperança

Institucions Públiques



Entitats i empreses



Particulars

Volem agrair a totes les persones que donen continuïtat a la nostra tasca mitjançant donacions, tant regulars com esporàdiques. Som rigorosos amb la Llei de Protecció de Dades, per aquest motiu, preservem l'anonimat dels col·laboradors econòmics particulars.

DONA ESPERANÇA

Per a les entitats del tercer sector resulta fonamental poder **comptar amb el suport econòmic de particulars i empreses** per a poder seguir amb les nostres activitats.

A la Fundació Ajuda i Esperança també necessitem ampliar aquestes ajudes. Sumant molts petits esforços aconseguirem que tothom pugui tenir **una veu amiga**.

Pots fer la teva donació mitjançant: Transferència (ES34 2100 0837 9002 0029 8184), Bizum (codi 33444), [Paypal](#) i altres. Per més informació visita la nostra web: www.telefonoesperanza.com/donacio