



KONGSBERG  
KOMMUNE

# Lavterskeltelefon

## psykisk helsehjelp for voksne



Telefon: 48 05 58 68

# **Lavterskeltelefonen er bemannet 2 timer hver dag:**

Mandag, tirsdag, torsdag og fredag:  
10.00 – 12.00

Onsdag: 11:00- 13:00

I løpet av samtalen kan du få veiledning, informasjon, hjelp til selvhjelp og/ eller tilbud om ulike kurs.

Du kan få inntil 4 samtaler på telefon eller i våre lokaler uten henvisning fra lege eller annen instans.

**Formålet med tilbudet er å forebygge ved å gi raskere hjelp til personer som sliter med lettere psykiske plager.**

Utfordringene kan for eksempel være:

- Lettere angst/ depresjon
- Belastninger
- Sorg/ tap
- Ensomhet



