



KONGSBERG
KOMMUNE

Selvhjelpskurs for psykiske lidelser, Norsk Helseinformatikk:

<https://nhi.no/psykisk-helse/psykisk-egenpleie/selvhjelpskurs-for-psykiske-lidelser/>

Veiledet selvhjelp, Norsk forening for Kognitiv terapi:

<https://www.kognitiv.no/tilbud-til-deg/selvhjelp/>

Tilbud for pårørende innen psykisk helse og rus, Helsenorge.no:

<https://helsenorge.no/parorende/tilbud-for-parorende-innen-psykisk-helse-og-rus>

Hjelpetelefoner og nettsteder, Rådet for psykisk helse:

<https://psykiskhelse.no/hjelpetelefoner-og-nettsteder>

Mental Helse Kongsberg:

<http://www.mentalhelse.no/fylkes-og-lokallag/buskerud/lokallag/kongsberg>

Kirkens Bymisjon Kongsberg:

<https://kirkensbymisjon.no/byer-og-steder/kongsberg/>

Fontenehuset Kongsberg:

<http://fontenehusetkongsberg.no/>

LMS Kongsberg:

<http://www.lmskongsberg.no/>

AA Kongsberg:

<http://www.anonymealkoholikere.no/2/events/event/kongsberg-aa-gruppe/>

NA Kongsberg:

https://nanorge.org/na_mote/na-kongsberg/

Nasjonal veiviser ved vold og overgrep:

<https://dinutvei.no/>

Psykisk helse - og rusteam

**HJELP TIL SELVHJELP,
VI TROR PÅ DINE
MULIGHETER.**

Psykisk helse og rusteam:

Tjenesten er rettet mot personer over 18 år som har psykiske vansker eller lidelser og/ eller rusavhengighet, og som bor eller oppholder seg i kommunen.

Helse- og omsorgstjenesteloven <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-30>

Bedringsprosesser, recovery:

Recovery orientert tjeneste indikerer et faglig perspektiv hvor målet er at den enkelte kan leve et meningsfullt liv til tross for de begrensningene problemet kan forårsake. Bruker er ekspert på seg selv og fagperson bistår med å utvikle ferdigheter, nettverk og støtte slik at han eller hun kan gjenvinne kontroll og ta mest mulig ansvar for eget liv.

Dine rettigheter:

- **Brukermedvirkning:** Du har rett å medvirke, og ta beslutninger i forhold som angår deg.
- **Informasjon:** Du har rett til den informasjon som er nødvendig for å få innsikt i din helsetilstand og innholdet i helsehjelpen.
- **Samtykke:** Helsehjelp kan bare gis med ditt samtykke, med mindre det foreligger lovhjemmel for å gi helsehjelp uten samtykke.
- **Innsyn:** Du har rett til innsyn i din pasientjournal.
- **Klage:** Du har rett til å klage på tjenesten. Klage kan rettes til fagperson, leder, Fylkesmannen, Pasient – og brukerombudet.

Pasient og brukerrettighetsloven <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-63>

Hva omfatter/inneholder tjenesten:

- Koordinering av tjenester; utarbeidelse av individuell plan (IP)
- Endrings – og motivasjonsarbeid / informasjon / veiledning
- Kartleggingsarbeid
- Nettverksarbeid
- Strukturering av hverdagen

Hva kan du forvente av oss:

- Respekt og tillit
- Vi overholder taushetsplikten
- Faste kontaktpersoner
- Du får beskjed dersom vi må avlyse avtale grunnet akutte hendelser som vi må prioritere, fravær eller sykdom

Hva forventer vi av deg:

- Du deltar aktivt i videre samarbeid/ tiltak med bakgrunn i:
 - Hva er det som er viktig for deg
 - Hva er din målsetning for samarbeidet
 - Hvilke tiltak blir vi enige om
 - Hvem skal bidra med hva i samarbeidet
- Gir beskjed i god tid dersom du er forhindret fra å møte
- Du gir tilbakemelding dersom du ikke er tilfreds

Hvordan komme i kontakt med oss:

- Du kan ringe vår Lavterskel psykisk helsehjelp telefon som er åpen to timer på ukedager: 480 55 868
- Du kan søke om tjenester via søknadsskjema på kommunens internettside: «Søknadsskjema for helse og omsorgstjenester»
- Du kan sende mail til tjenestetildeling@kongsberg.kommune.no
- Du kan ringe til Tjeneste – og utviklingsavdelingen: 408 23 715
- Din fastlege kan sende en søknad/ henvisning til Tjeneste – og utviklingsavdelingen

Pris:

- Tjenesten er gratis