



KONGSBERG
KOMMUNE

Lavterskeltelefon

psykisk helsehjelp for voksne



Telefon: 48 05 58 68

Lavterskeltelefonen er bemannet av helsepersonell 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



