

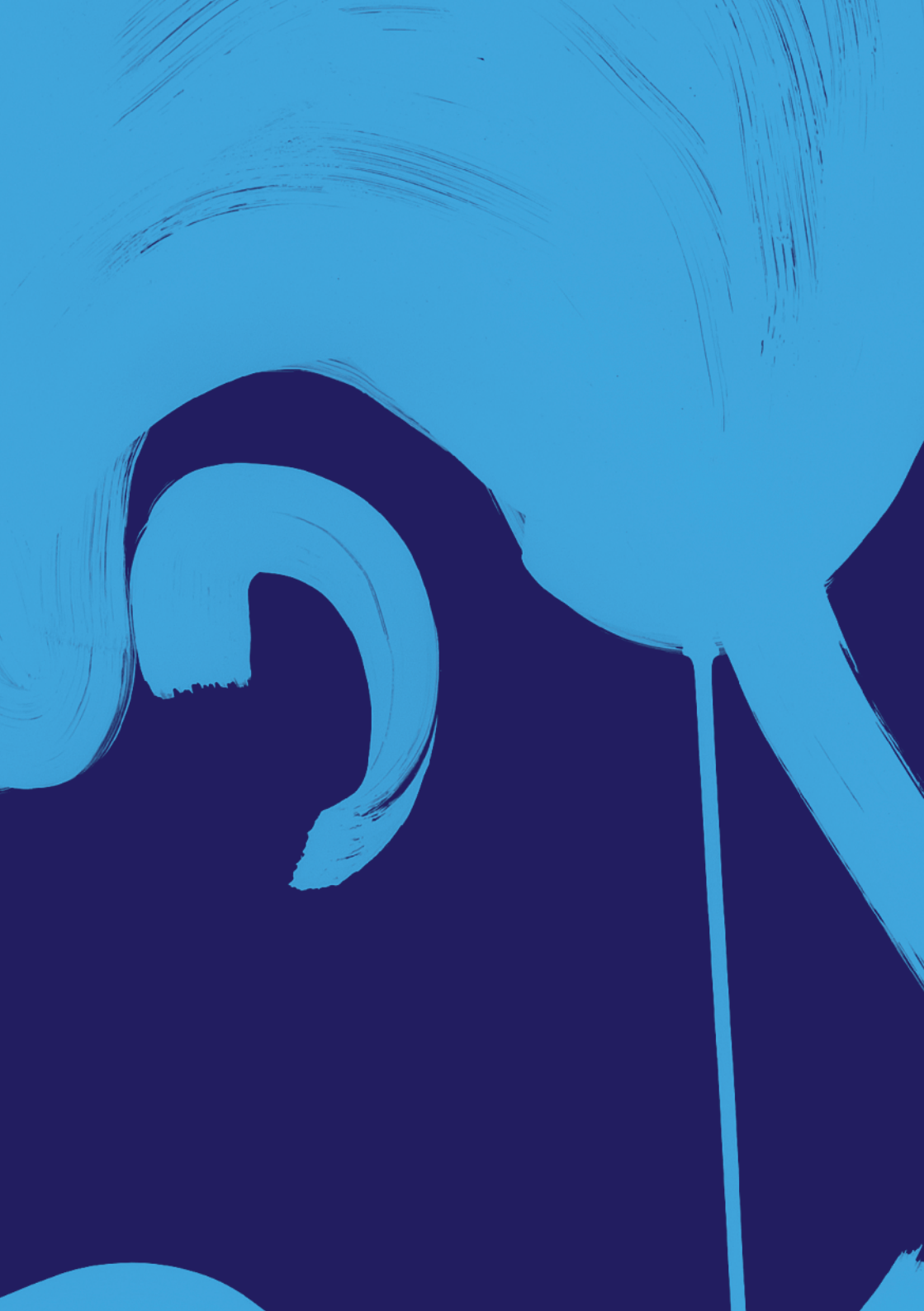
VÆRD
AT VIDE OM

Dansk Psykolog Forening



PSYKO
LOG
HJÆLP

I DIN
SUNDHEDS-
ORDNING



HVORDAN DÆKKER DIN SUNDHEDSORDNING PSYKOLOGHJÆLP?

Mange danskere har i dag en sundhedsordning via deres arbejde eller privat. Ofte omfatter sundhedsordningen psykologhjælp, men hvad dækker psykologhjælp egentlig over?

Find gode råd i denne pjece fra Dansk Psykolog Forening, når du skal bruge din sundhedsordning til psykologhjælp.

I pjecen kan du læse om:

- Hvad kan du forvente at få ud af at gå til psykolog?
- Hvad skal der til for at hjælpe dig med dine problemer?
- Hvad skal du være opmærksom på, når du bruger din sundhedsordning til psykologhjælp?

1. HVORFOR OPSØGE PSYKOLOGHJÆLP?

Typisk opsøger man psykolog for at få hjælp med:

- Stress
- Angst
- Depression
- Afgrænsede problemstillinger, som fx søvnproblemer
- Skilsmisse
- Belastninger på arbejdet, fx samarbejdsproblemer eller mobning
- Kritiske hændelser som fx ulykker eller overfald

HVAD KAN DU FÅ UD AF AT GÅ TIL PSYKOLOG

Mange års forskning har påvist effekten af psykoterapi ved psykolog

- Psykologhjælp hjælper dig med at håndtere vanskelige situationer og psykiske problemer.
- Psykologhjælp hjælper dig med at ændre på uhensigtsmæssige tanke- og handlemønstre.
- Psykologhjælp mindsker/fjerner dine symptomer og lidelser.
- Psykologhjælp gør dig klogere på, hvad der skaber og vedligeholder problemer eller lidelse.

HVAD HAR BETYDNING FOR UD- BYTTE AF PSYKOLOGHJÆLP?

Der er en lang række forhold, der har betydning for dit ud-
bytte af psykologhjælp. Her nævner vi nogle af de vigtigste:

- En god relation og en god terapeutisk alliance, der består af enighed om formålet med behandlingen og et tillidsfuldt forhold mellem dig og psykologen.
- En indledende forventningsafstemning mellem dig og psykologen, hvor I sammen når til enighed om formål og mening med forløbet samt rammerne for det, og herunder aftaler hvilke problemstillinger, der skal arbejdes med, og hvilken forandring, som ønskes.
- Din motivation, parathed og evne til at arbejde med problemstillingen, herunder at du er parat til at arbejde med egne tanke- og handlemønstre.

Hvad med den terapeutiske retning? Der findes forskellige terapeutiske retninger inden for psykoterapi. Forskning peger på, at en lang række terapeutiske retninger giver lige god effekt. Ofte vil psykologen afstemme den terapeutiske retning efter den enkelte klient og dennes problemstilling.

HVOR LANG TID VARER ET FORLØB HOS EN PSYKOLOG?

Forsikringsbetingelserne afgør, hvor mange psykologtimer, du kan få tildelt gennem din sundhedsordning. Antallet af timer har betydning for forløbet, og herunder kan du læse om, hvor lang tid et forløb typisk varer hos en psykolog.

Forløbets varighed afhænger af, hvilken problemstilling, du kommer med, hvor længe problemet har eksisteret, i hvilket omfang, du er belastet af det, og hvad målet med forløbet på den baggrund er.

Psykologhjælp skal ses i et kontinuum, hvor psykologen med en korterevarende indsats kan give støtte og rådgivning med henblik på afklaring og aflastning på den korte bane. Med en længerevarende indsats er der mulighed for at gå mere grundigt til værks, når der er ønske om og behov for at behandle og ændre reaktionsmønstre.

Den korterevarende indsats er på cirka fem konsultationer. I en længerevarende indsats bør psykologen kunne disponere over minimum 12 konsultationer. Det vil dog ikke altid være nødvendigt at bruge alle 12 timer.

Ved behandling af sværere problemstillinger eller psykisk lidelse som fx depression kan det være nødvendigt med

flere konsultationer end 12 – i nogle tilfælde op til 24 konsultationer. Afhængig af problemstillingens eller lidelsens kompleksitet og varighed kan der i få tilfælde være yderligere behov.

En del oplever bedring allerede efter 4-5 konsultationer hos en psykolog. Men er der tale om mere komplekse eller længerevarende problemstillinger vil det ofte være nødvendigt med flere konsultationer for at opnå en varig ændring og for at forebygge tilbagefald.

Figuren herunder viser eksempler på ydelser, timetal og problemstillinger:

Psykologydelse	Timetal (op til)	Eksempler på problemstillinger
Akut hjælp	5	Ulykke eller anden kritisk hændelse
Kortere rådgivning	5	Samarbejdsvanskeligheder
Psykologbehandling	12-24	Svær stressbelastning, angst og depression

2. ANBEFALINGER NÅR DU BRUGER DIN SUNDHEDSORDNING TIL **PSYKOLOGHJÆLP**

ANBEFALING:

Få klart svar på, hvordan du er dækket

Det er ikke altid klart beskrevet i en sundhedsordning, om der er begrænsninger på antallet af konsultationer eller hvilke problemstillinger, du kan drøfte med psykologen.

Hvis du er i tvivl om dækningen, skal du spørge forsikrings-selskabet om følgende:

- **Hvor mange psykologtimer giver sundhedsordningen adgang til?** Fem, otte, 12 eller et ubegrænset antal timer? Antallet af timer er afgørende for, hvilke problemstillinger eller lidelser psykologen kan hjælpe dig med.
- **Hvilken ydelse dækker sundhedsordningen?** Giver sundhedsordningen adgang til psykologisk behandling, eller dækker den kun akut hjælp eller kortere rådgivning?
- **Hvilke problemstillinger dækker ordningens psykologhjælp ikke?** Er der typer af problemstillinger, som sundhedsordningen ikke dækker? Nogle sundhedsordninger dækker ex. kun såkaldt arbejdsrelaterede problemstillinger.

ANBEFALING:

Du og psykologen skal kende det samlede timetal fra start

Det er vigtigt, at du og psykologen ved forløbets start ved, hvor mange konsultationer, I har at arbejde med. Hvis I ikke kender antallet af timer, er det vanskeligt at tilrettelægge et godt forløb. Det kan give usikkerhed om, hvilke problemstillinger, I kan arbejde med, og hvornår I skal være klar til at afslutte forløbet.

ANBEFALING:

Få kun behandling hos en autoriseret psykolog

Autoriserede, selvstændige psykologer har et højt psykologfagligt niveau og står under Psykolognævnets tilsyn.

Hvis du ønsker at klage over en autoriseret privatpraktiserende psykologs faglighed, kan du rette henvendelse til Psykolognævnet. Herefter vil Psykolognævnet beslutte, om der er grundlag for at rejse en sag.

ANBEFALING:

Undersøg om du selv kan vælge en psykolog, hvis du ønsker det

En sundhedsordning giver typisk adgang til én af følgende typer psykologhjælp:

- **Frit valg:** Du kan frit vælge blandt alle autoriserede privatpraktiserende psykologer i Danmark.
- **Et netværk af psykologer:** Du kan kun vælge mellem en afgrænset gruppe psykologer, som forsikringsselskabet har valgt.

Dansk Psykolog Forening anbefaler, at du frit kan vælge mellem autoriserede psykologer i Danmark.

Hvis forsikringsselskabet tilbyder valget mellem en afgrænset gruppe psykologer, kan du efterspørge en fleksibilitet, så du tilbydes muligheden for frit at kunne vælge psykolog, hvis du ønsker en bestemt psykolog – fx. hvis du har gået hos psykologen tidligere.

Hvorfor frit valg?

Din og psykologens relation er afgørende for både din tilfredshed og effekten af forløbet, og derfor skal du have mulighed for selv at vælge – ikke mindst hvis du i forvejen har en god relation til en psykolog.

”

Din og psykologens relation er afgørende for både din tilfredshed og effekten af forløbet, og derfor skal du have mulighed for selv at vælge

3. TJEKLISTE NÅR DU BRUGER DIN SUNDHEDSORDNING TIL **PSYKOLOGHJÆLP**

For at sikre et vellykket forløb, er det vigtigt, at både du og psykologen har kendskab til dækning og betingelser, inden I starter forløbet.

Derfor anbefaler vi, at du medbringer dine forsikringsbetingelser og skemaet på næste side, når du starter hos psykolog, så I sammen kan tale om dækning og betingelser.

Spørgsmål

Forsikringselskabets svar

(svaret findes måske i forsikringsbetingelserne)

1 Er der et loft over antallet af konsultationer, og skal de være afholdt inden for en bestemt periode?

2 Har forsikringselskabet eller deres underleverandør forventninger til, hvor mange konsultationer forløbene gennemsnitligt varer hos psykologen?

3 Indeholder din sundhedsordning psykologbehandling, eller indeholder den kortere rådgivning eller akut hjælp i forbindelse med kritiske hændelser?

4 Er der begrænsninger på, hvilke typer af problemstillinger, du kan forvente at få hjælp til? – Skriv i så fald, hvilke problemstillinger, der dækkes og ikke dækkes.

5 Har du og psykologen kendskab til og mulighed for at disponere over det samlede antal konsultationer, der er til rådighed for behandlingsforløbet?

6 Er det psykologen, der foretager den faglige vurdering af, hvornår forløbet skal afsluttes?

7 Har du mulighed for selv at vælge den psykolog, du ønsker?

8 Er det en netværksevirsomhed, der håndterer psykologydelsen?

9 Er psykologen autoriseret?

4. BAG OM PJECE

Pjecens anbefalinger bygger på Dansk Psykolog Forenings faglige standarder for forsikringsdækkede psykologydelser, vores undersøgelser og vores erfaringer med markedet for psykologydelser i sundhedsordninger.

Pjecen er udarbejdet af Dansk Psykolog Forening. Vi er faglig organisation for psykologer i Danmark og repræsenterer mere end 10.000 psykologer og psykologstuderende. Vi arbejder for menneskers psykiske velfærd og trivsel og for at sikre høj kvalitet og høj etisk standard i de psykologfaglige ydelser.

Vi har lavet pjecen på baggrund af udviklingen på sundhedsforsikringsområdet de senere år, der har medført ændrede rammevilkår og betingelser for psykologers ydelser i Danmark.

Læs mere om psykologi på altompsykologi.dk

Dansk Psykolog Forening står bag altompsykologi.dk – en hjemmeside rettet mod de tusindvis af danskere, der hver eneste dag går på nettet for at søge hjælp og svar på spørgsmål om alt fra børns udvikling til stress mental sundhed og psykiske lidelser.

Alt Om Psykologi er skrevet til dig, der gerne vil vide mere om, hvad psykologi betyder for vores hverdag.

Denne pjece er også tilgængelig på www.dp.dk/sundhedsordning

©
Dansk Psykolog Forening

Oktober 2018

Dansk Psykolog Forening
Stockholmsgade 27
2100 København Ø
+45 3526 9955
dp@dp.dk

Design: e-Types
Illustration: Magnus Voll Mathiassen
Print: Jørn Thomsen Elbo A/S

Publikation kan downloades på
www.dp.dk/sundhedsordning



Dansk Psykolog Forening
Stockholmsgade 27
2100 København Ø

www.dp.dk