VÆRD AT VIDE OM

PSYKOLOG HJÆLP

Dansk Psykolog Forening

I MED-ARBEJDERNES SUNDHEDS-ORDNING

HAR I STYR PÅ JERES MEDARBEJDERES **SUNDHEDSORDNING?**

Mange arbejdsgivere tilbyder i dag deres medarbejdere en sundhedsordning. Ofte omfatter sundhedsordningen psykologhjælp, men hvad dækker psykologhjælp egentlig over, hvad er "god kvalitet" ved psykologhjælp, og hvad kan I forvente af den psykologhjælp, som jeres medarbejdere får adgang til via sundhedsordningen?

Med denne pjece klæder Dansk Psykolog Forening jer på til at stille de rigtige spørgsmål og krav til jeres leverandør af virksomhedens sundhedsordning.

I pjecen kan I læse om:

- Hvad bør I lægge vægt på, når I indhenter tilbud på sundhedsordninger med psykologhjælp?
- Hvad kan jeres medarbejdere forvente at få ud af psykologhjælp?
- Hvad skal der til for at hjælpe jeres medarbejdere med deres problemer?

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 JERES MEDARBEJDER FÅ UD AF AT GÅ TIL PSYKOLOG?

Mange års forskning har påvist effekten af psykoterapi ved psykolog:

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

HVAD HAR BETYDNING FOR UDBYTTET AF PSYKOLOGHJÆLP?

Der er en lang række forhold, der har betydning for jeres medarbejderes udbytte 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 psykologen og jeres medarbejder.

- En indledende forventningsafstemning mellem psykologen og jeres medarbejder, hvor de 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. Desuden medarbejderens motivation, parathed og evne til at arbejde med problemstillingen, herunder at medarbejderen 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 medarbejder og dennes problemstilling.

HVOR LANG TID VARER ET FORLØB HOS EN PSYKOLOG?

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

Forløbets varighed afhænger af, hvilken problemstilling, medarbejderen kommer med, hvor længe problemet har eksisteret, i hvilket omfang medarbejderen er belastet af det, og hvad formålet 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 konsultationer.

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. HVORDAN VÆLGER I DEN RIGTIGE **SUNDHEDSORDNING?**

ANBEFALING:

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

Hvis I er i tvivl om dækningen, skal I spørge jeres leverandør om følgende:

- **Hvor mange psykologtimer har jeres medarbejder adgang til via sundhedsordningen?** Fem, otte, 12 eller et ubegrænset antal timer? Antallet af timer er afgørende for, hvilke problemstillinger eller lidelser psykologen kan hjælpe medarbejderen 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?

I er velkomne til at kontakte Dansk Psykolog Forening, hvis I ønsker sparring om disse spørgsmål.

ANBEFALING:

Jeres medarbejder og psykologen skal kende det samlede timetal fra start. Det er vigtigt, at psykologen og medarbejderen ved forløbets start ved, hvor mange konsultationer, de har at arbejde med. Hvis de ikke kender antallet af timer, er det vanskeligt at tilrettelægge et godt forløb. Det kan nemlig give usikkerhed omkring, hvilke problemstillinger, de kan arbejde med, og hvornår de skal være klar til at afslutte forløbet.

ANBEFALING:

Jeres leverandør skal kun bruge autoriserede psykologer
Autoriserede, selvstændige psykologer har et højt psykolog-fagligt niveau og står under Psykolognævnets tilsyn.

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

ANBEFALING:

Stil krav om frit psykologvalg. En sundhedsforsikring giver typisk adgang til én af følgende typer psykologhjælp:

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

Dansk Psykolog Forening anbefaler en sundhedsordning, hvor jeres medarbejdere frit kan vælge mellem autoriserede psykologer i Danmark.

Hvis jeres leverandør tilbyder valget mellem en afgrænset gruppe psykologer, kan I efterspørge en fleksibilitet, hvor jeres medarbejder tilbydes muligheden for frit at kunne vælge psykolog, hvis medarbejderen ønsker en bestemt psykolog – fx. hvis han har gået hos psykologen tidligere.

Hvorfor frit valg?
Psykologens relation til din medarbejder er afgørende for både medarbejderens tilfredshed og effekten af forløbet, og derfor skal jeres medarbejder have mulighed for selv at vælge – ikke mindst hvis medarbejderen i forvejen har en god relation til en psykolog.

”

Psykologens relation til din medarbejder er afgørende for både medarbejderens tilfredshed og effekten af forløbet, og derfor skal jeres medarbejder have mulighed for selv at vælge

3. TJEKLISTE TIL VALG AF SUNDHEDSORDNING

Bed leverandøren af jeres sundhedsordning udfylde tjeklisten på den næste side.

Brug tjeklisten, når I er på udkig efter en ny sundhedsordning til jeres medarbejdere, eller når I bare vil sikre jer, at jeres medarbejdere får den psykologhjælp, de har brug for, i jeres nuværende sundhedsordning.

KONTAKT OS INDEN I VÆLGER EN SUNDHEDSORDNING

Kontakt Dansk Psykolog Forening, hvis I ønsker sparring om psykologydelser, inden I vælger en sundhedsordning.

Dansk Psykolog Forening
Telefon: 35 26 99 55
E-mail: dp@dp.dk

	Spørgsmål	Leverandørens svar
1	Indeholder jeres sundhedsordning psykolog-behandling, eller indeholder den kortere rådgivningsforløb eller akut hjælp i forbindelse med kritiske hændelser?	
2	Er der et loft over antallet af konsultationer, og skal forløbet være afsluttet inden en bestemt dato?	
3	Er der begrænsninger på, hvilke typer af problemstillinger, jeres medarbejdere kan forvente at få hjælp til? – Skriv i så fald, hvilke problemstillinger, der dækkes og ikke dækkes.	
4	Har psykologen og medarbejderen ved forløbets start kendskab til og mulighed for at disponere over det samlede antal konsultationer, der er til rådighed for behandlingsforløbet?	
5	Er det psykologen, der foretager den faglige vurdering af, hvornår forløbet skal afsluttes?	
6	Har medarbejderen mulighed for selv at vælge psykolog?	
7	Er det en netværksvirksomhed, der håndterer psykologydelsen?	
8	Er psykologen altid autoriseret?	

4. BAG OM PJECEN

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