

**VELKOMSTBREV TIL NYE KLIENTER**

---

Velkommen! Jeg ser frem til at arbejde sammen med dig.

Velkomstbrevet indeholder nogle praktiske oplysninger, herunder vigtige afbudsregler, priser mv, samt lidt om mine kvalifikationer og erfaringer, så du ved, hvad jeg har specialiseret mig inden for. Du kan også læse om handicapvenlige forhold i min psykologpraksis, og om hvordan man finder vej i bil og med det offentlige. Du kan også læse mere på [www.ninadam.net](http://www.ninadam.net)

**Skemaer og samtykkeerklæring til udfyldelse og underskrift inden 1. samtale:**

Inden din første samtale mailer jeg sig nogle spørgeskemaer samt en samtykkeerklæring over en sikker og krypteret mail, som du gerne må besvare så godt du kan og returnere ved at 'besvare' den sikre krypteret mailtråd senest 2 dage inden 1. samtale. Du kan også downloade spørgeskemaerne og samtykkeerklæringen på min hjemmeside under menupunktet 'kontakt'. Her skal du downloade og udfylde følgende filer:

- Samtykkeerklæring (print ud og udfyld og underskriv i hånden eller indsæt underskrift og udfyld på PC/Mac)\*
- Spørgeskema til 1. samtale (udfyld kun på PC/Mac, ikke i hånden)
- Ratingscale MDI (depressionssymptomer)
- Ratingscale BDI-II (depressionssymptomer)
- Ratingscale BAI (angstsymptomer)

\*For at kunne underskrive samtykkeerklæringen skal du have læst følgende dokumenter:

- Velkomstbrev
- Privatlivspolitik (herunder afsnit omhandlende utilsigtede hændelser, klagemuligheder og ret til erstatning).

Dem finder du også på min hjemmeside [www.ninadam.net/kontakt](http://www.ninadam.net/kontakt)

Hvis du har andre relevante papirer, journal oplysninger fra tidligere behandlere vil det være en fordel, at du sender over sikker mail en kopi til mig inden 1. samtale. Husk at besvar min sikre mail når du mailer personfølsom data, så sikre du dig alle data er krypterede.

**ET FORLØB**

Det er en fordel med et kontinuerligt behandlingsforløb med 1 eller 2 ugers interval i begyndelsen af forløbet. Det er meget individuelt hvor mange gange man skal bruge. Enkelte har kun brug for nogle enkelte samtaler til at få rettet op på deres situation. De fleste bruger mellem 5 og 12 samtaler. Jeg har også klienter, der går hos mig i længere tid. Samtalerne foregår i rolige og lyse

omgivelser.

### **Den første samtale:**

Den første samtale bruges primært på afdækning af situationen og problematikken. Desuden er det også vigtigt, at du føler dig tryk i mit selskab - da trygheden er kilden til at vi sammen kan komme ind til kernen af de problemer, du måtte have.

Hvis du kommer med en akut krise, har de første samtaler oftest fokus på, hvad du her og nu kan gøre ved din situation. Husk at jo mere du har udfyldt af spørgeskema jo hurtigere kan vi komme igang med den egentlige behandling.

Jeg plejer at anbefale booking af halvanden eller dobbeltkonsultation til 1. samtale, således at vi har 70-90 min. Min erfaring viser mig at det kan være svært at nå rundt om det væsentlige på 45 min. De efterfølgende samtaler er enkelt konsultationer på 45 min. Taksten for 1. samtale vil være afhængig af om du er sygesikringsklient eller selvbetaler vil taksten (se priser på hjemmesiden eller i dette dokument).

### **Tavshedspligt og etiske regler:**

Som psykolog har jeg tavshedspligt, dvs. at hvad du fortæller mig er fortroligt.

Da jeg er medlem af Dansk Psykologforening er du sikret at jeg arbejder ud fra fastlagte etiske regler.

## **PRAKTISKE OPLYSNINGER**

### **Ved henvisning fra egen læge**

Hvis du har fået en henvisning fra egen læge, skal du sørge for, at jeg er orienteret om dette inden 1. samtale. Jeg har som regel lang ventetid med henvisning over den offentlige sygesikring (ca 6 mdr)

Din egen læge har lagt henvisningen ud på serveren. Jeg har 30 dage til at hente din henvisning ned over nettet via et såkaldt 'henvisningshotel', og derefter kan jeg skrive dig på ventelisten. Husk kun at oplys mig om dit cpr nr over en sikker krypteret mail.

Husk dit gule sundhedskort/sygesikringskort ved hver konsultation.

### **Aktuel ventetid:**

Følg med i min aktuel ventetid på [www.sunhed.dk](http://www.sunhed.dk): <https://www.sundhed.dk/borger/guides/find-behandler/?orgId=61725&hideNewSearch=1>

eller på <https://psykologeridanmark.dk/profil/nina-dam/>

### **Afbudsregler og udeblivelse:**

#### Selvbetalere og andre:

Afbud eller ændring af en tid bedes foretaget hurtigst muligt og senest 24 timer før din aftale. Dette er bl.a. af hensyn til andre klienter, som venter på en tid.

Ved udeblivelse eller for sent afbud forbeholdes retten til at opkræve fuldt honorar for den aftalte konsultation.

Slip for at betale fuld takst for ingenting! Meld afbud senest 24 timer før en aftalt konsultation.

#### Offentlig sygesikring:

Afbud senest kl 16 dagen før aftalt konsultation. Ved udeblivelse eller for sent afbud forbeholdes retten til at opkræve egenbetalingshonoraret på 347,71 kr. Ved gentagne afbud forbeholder jeg retten til at opkræve 2 gange egenbetalingshonoraret på 695,42 kr. Så derfor, husk at melde afbud inden kl. 16 dagen før, hvis du bliver forhindret.

Husk at afbud modtages pr. mail eller sms. Hvis jeg ikke har kvitteret for dit afbud på sms, så skriv en email med afbud. Der kan ikke ligges besked på min telefonsvarer.

#### **Priser: pr. 1.4.20**

##### Priser for selvbetalere og andre Pr. 1.4.2020

Individuel konsultation af 45 min. varighed:

For private selvbetalere: **1200 kr.**

For andre/virksomheder, forsikring mm: **1350 kr**

Hvis du er medlem af Sygeforsikringen 'Danmark' kan du få refusion på **300 kr** pr selvbetalende session, altså uden du behøver henvisning fra egen læge, men hvis din problemstilling hører ind under henvisningskriterierne:

<https://www.sygeforsikring.dk/tilskud/psykologhjælp/henvisningsaarsager>

Læs mere om Danmark tilskud ved psykologhjælp med eller uden offentlige tilskud.

<https://www.sygeforsikring.dk/tilskud/psykologhjælp>

Undersøg inden du starter om du kan få dækning via Danmark og giv mig besked inden. Jeg indberetter elektronisk til Danmark og du får de 300 kr i refusion fra Danmark, så din samlede endelige pris pr konsultation bliver 900kr, hvis du er selvbetalere.

#### **Priser ved henvisning fra egen læge/tilskud fra den offentlig sygesikring:**

Din egen-andel for samtaler pr. 1.4.2020:

Bruger du din henvisning, betaler Region Hovedstaden 60% af det samlede honorar (den offentlige andel), og du betaler selv de 40% (patientandelen).

Patientandel pr. 1.10.2019

Individuelle konsultationer:

1. konsultation a' 45 min.: 417 kr.
2. og efterfølgende konsultationer a' 45 min.: 347,71 kr.

Gruppekonsultationer med 9 personer:

1. konsultation a' 105 min.: 309,23 kr.
2. og efterfølgende konsultationer a' 105 min.: 268,88 kr.

På Dansk Psykolog Forenings hjemmeside kan du se de aktuelle takster/praksishonorarer, konsultationstyper mm. Priserne reguleres to gange årligt af sygesikringen: Pr. 1. april og pr. 1. oktober.

<https://www.dp.dk/radgivning/selvstaendige-psykologer/ydernummer/praksishonorarer-og-fortolkningsbidrag/>

Hvis du er medlem af Sygeforsikringen Danmark får du refusion på 200 kr pr. individuelle konsultation og 100 kr pr gruppekonsultation. Jeg indberetter elektronisk til Danmark. Husk at oplyse mig om medlemskab af Sygeforsikringen Danmark.

#### **Priser for supervision (1.4.2020):**

##### **Honorar:**

Individuel supervision: 1500 kr. (60 min)  
Gruppesupervision af 2-5 psykologer/personer: 2000 kr. (60 min.)  
Gruppesupervision af 6-8 psykologer/personer: 2500 kr. (60 min.)

Der er prisregulering 1 gang pr. år og vil blive varslet 1 mdr. før pr. mail til rekvirent for supervisionen.

##### **Egenterapi til brug til psykologer under specialistuddannelse eller autorisation:**

-1 konsultation 1350kr pr 45 min session.  
-1½ konsultation 2025 kr. pr 70 min session

##### **Betalingsform:**

Du kan kun betale med Mobile Pay på **erhvervs-mobilepay nr 21331**.  
Det kræver at du har en smartphone (android, iphone).

I ganske få tilfælde - hvis du ikke har en smartphone - eller har mistet din smartphone, kan du få en netbanks-faktura med hjem til en straksoverførsel. Du kan ikke betale kontant.

Mobile Pay er en betalingsform som er helt gratis for dig.

Samtidig slipper du for at skulle hæve kontanter eller huske at betale regningen, når du kommer hjem. Det eneste det kræver er at du har din smartphone med og har logget på, så du er klar til at overføre penge når du kommer ind til mig. Du skal altid vente med at mobile pay/overføre til du kommer ind i mit konsultationsrum, så vil jeg have et fakturanr. klar til dig, da du bedes notere fakturanummer i 'kommentarfeltet', når du mobile pay'er.

Det fungerer således:

1. Du oprette en Mobil Pay aftale via din smartphone.
2. Du logger dig på din Mobile Pay allerede i inden konsultationen, så den er klar til du kommer ind til mig, så bruger vi så lidt tid som muligt på betalingen.
3. Jeg laver din faktura og oplyser om faktura nr.
4. Du intaster mit Mobile Pay nr: **21331** eller scanner QR-koden ind, der ligger på mit bord  
Der skulle nu stå 'Psykolog Nina Dam'  
Husk du må *ikke* benytte mit mobil nr som mobile pay nr.
5. du indtaster det beløb der skal betales, samt **indtaster det korrekte faktura nr (OBS Vigtigt!)**, som jeg oplyser dig om, så kan min revisor/bogholder se at beløbet er betalt af netop dig for netop denne specifikke konsultation.
6. Så snart du har godkendt, skal jeg se din kvittering og herefter sender jeg dig en kvittering for din indbetaling (betalt faktura) til din email. Denne mail kan du videresende til en evt. sundhedsforsikring, arbejdsplads mm mhp. refusion.

Hvis du går hos mig med henvisning over offentlig sygesikring, afregner jeg direkte med den offentlige sygesikring. Dog vil der altid være en patient-andel/egenbetaling, du selv skal betale. Patient-andelen er oplyst overfor i dette velkomstbrev.

Jeg afregner *ikke* direkte med sundhedsforsikrings-selskaber. Hvis du har en sundhedsforsikring som betaler, bedes du selv betale regningen og indsende den til din sundhedsforsikring mhp. refusion af din andel. Vær opmærksom på at ikke alle sundhedsforsikringer dækker det fulde beløb.

Jeg indberetter elektronisk til Danmark, hvis du er berettiget til refusion fra Danmark. Husk at oplys mig hvis du kan få refusion fra Danmark inden 1. samtale.

## FAGLIGE KOMPETENCER

Jeg er uddannet psykolog fra Århus Universitet i 2002. Autoriseret af Psykolognævnet i 2005. Specialistgodkendt og Supervisorgodkendt i psykoterapi, kognitiv retning af Dansk Psykologforening i marts 2009.

Jeg har en 2½-årig videreuddannelse i kognitiv adfærdsterapi, samt uddannelse i Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBCT), samt 2 årig videreuddannelse inden for Compassion Fokuseret Terapi (CFT). Jeg har taget kurser og arbejder til dels ud fra ACT- Acceptance and Commitment Therapy. Primært arbejder jeg med nyeste metoder indenfor kognitiv terapi - CFT – Compassion Focused Therapy og MSC – Mindful Self-Compassion, som jeg har specialiseret mig i. Jeg er desuden uddannet underviser i MSC-forløb hos Christopher Germer og Kristin Neff via University of California, San Diego (UCSD). Som MSC-underviser laver jeg sammen med en psykologkollega 8 ugers kurser i Mindful Self-Compassion.

Jeg har som psykolog bred erfaring med behandling af de fleste psykiske lidelser - depression, OCD, angst, herunder helbredsangst, socialangst, præstationsangst, agorafobi, panikangst og generaliseret angst, samt stress og lavt selvværd.

Jeg har tidligere været ansat som klinisk psykolog ved neurologisk afdeling, Glostrup Hospital og har herfra erfaring med terapeutisk arbejde med unge og voksne med alvorlig fysisk sygdom - særligt personer med epilepsi og andre neurologiske lidelser. Jeg har særlige kompetencer med behandling af personer med funktionelle og somatoforme (psykosomatiske) tilstande - herunder helbredsangst.

Jeg har desuden arbejdet på Psykiatrisk Privat Klinik/PPclinic og Hamlet Privathospital som kognitiv psykolog, hvor jeg har ivaretaget behandling af mennesker med let til svær depression, angst, OCD, smerter, sygdomsangst, stress, kriser og belastningstilstande.

Jeg har endvidere arbejdet på Angst og OCD-klinikken, psykiatrisk center, Rigshospitalet, hvor jeg har erfaring med kognitiv adfærdsterapi i gruppe og individuelt til mennesker med angst-tilstande, OCD, psykosomatiske tilstande, samt depressive tilstande.

Jeg har haft egen psykologpraksis siden 2006 – først på deltid og siden 2009 på fuldtid. Jeg har herigennem fået yderligere kompetence i behandling af lavt selvværd, almindelige eksistentielle livskriser, stress og selvudvikling mm.

### **NYHEDER: 8 UGERS KURSER I MINDFUL SELF-COMPASSION TIL EFTERÅRET 2020**

Jeg er specialiseret inden for og taget 2-årig videreuddannelse indenfor Compassion Fokuseret Terapi CFT. Desuden har jeg fra 2015-2018 uddannet mig som MSC-underviser – Mindful Self-Compassion Teacher – dvs. jeg er godkendt MSC-underviser i MSC-forløb hos Christopher Germer og Kristin Neff via University of California, San Diego (UCSD). Som MSC underviser laver jeg sammen med min psykologkollega Christine Holme 8 ugers kurser i Mindful Self-Compassion. Se under Nyheder og læs mere på min hjemmeside [www.ninadam.net](http://www.ninadam.net) om MSC. Eller på [www.compassionpsykologer.dk](http://www.compassionpsykologer.dk).

Eller like os på Facebook 'Compassionpsykologer.dk' og få de nyeste opdateringer om nye MSC-hold.

Jeg starter 2 nye gruppeforløb i Mindful Self-Compassion op med en psykologkollega i 1. oktober 2020 — på Vesterbro. Download brochurer på [www.ninadam.net](http://www.ninadam.net) med tidsplan og pris, og skriv en mail hvis du er interesseret i at høre mere eller ønsker at blive skrevet op på deltager-listen. Eller læs mere på [www.compassionpsykologer.dk](http://www.compassionpsykologer.dk) eller like os Compassionpsykologer.dk på Facebook.

*Mindful Self-compassion er en evne, som kan læres af alle. Det er hjertet i mindfulness. Self-compassion handler om medfølelse, venlighed og omsorg for dig selv og andre og er en effektiv og nænsom metode til at styrke din fysiske og psykiske robusthed. Self-compassion er ikke selvmedlidenhed eller egoisme, men derimod en modig måde at håndtere hverdagens udfordringer på som stress, selvkritik, udmattelse eller angst og tristhed.*

*Mindful Self-Compassion (MSC) er et evidensbaseret 8 ugers kompetence udviklingsforløb, der bygger på de allernyeste metoder til at opbygge indre styrke. Det henvender sig til dig, der gerne vil kunne rumme og acceptere svære følelser – både arbejdsmæssigt og privat – med venlighed, tillid og fleksibilitet. På samme måde som du instinktivt rækker ud og viser omsorg for en ven, der har det svært. Banebrydende forskning viser, at MSC styrker vores fysiske og psykiske sundhed, kvaliteten af vores relationer og positive følelser som taknemmelighed, optimisme og livsglæde. Du bliver bedre til at holde fast i det, der er vigtigt for dig og handle på det.*

## **FIND VEJ TIL VESTERBRO-KLINIK - KOM TIDLIGST 5-7 MIN FØR DIN TID!**

**Sundevedsgade 18, st.th.  
1751 København V.**

Der står 'Psykolog Nina Dam' på dørtlf .Tryk her.

Klinikken er beliggende i høj nyistandsat stue-lejlighed i en stille ensrettet gade på Vesterbro. Man kan ikke kan kigge ind fra gaden.

**OBS! Bestræb dig venligst på at komme tidligst 5-7 min før din tid, da det er en beboelsesejendom og jeg skal buzze dig ind af dørtelefon. For at undgå det ikke generer den forrige klientsamtale, at der bliver ringet på og jeg skal ud og åbne op.**

Når du kommer ind i entreen kan du hænge din jakke der og tage skoene af. Der står sutsko og varme sokker som du gerne må benytte. Jeg sætter god tid imellem samtalerne, så konsultationsrummet er klar når du kommer og du anvender det som venterum.

Der vil være vand og kaffe og the du kan forsyne dig med når du kommer ind i klinikrummet.

Hav venligst din mobile pay klar og dit gule sundhedskort hvis du er dækket over sygesikringen.

### **Handicapvenlig adgang og indretning**

Der er handicapparkering i Tøndergade 100 m fra klinikken.

Klinikken har handicapvenlig adgang og indretning, idet Fælleshusets tillejede lokale har fin adgang for kørestolsbrugere via Hedebygade 8B, samt niveaufri adgang til to handicaptolletter.

Fælleshusets tillejede lokale ligger 30 m fra praksis i Sundevedsgade 18 og anvendes kun til konsultationer for bevægehæmmede klienter og til gruppeforløbene i Mindful Self-Compassion.

Konsultationer for bevægehæmmede samt gruppeforløbene foregår i et moderne lyst og stort lokale, som ligger i Fælleshuset i Hedebygade-karréen. Fælleshuset er bygget i 2000, så der er moderne og gode forhold for gangbesværede. Det store lokale har jordvarme og stor sydvendt vinduesfacade. Der er to handicaptolletter med niveaufri adgang fra lokalet.

Du kan komme ind af den grå gitterport ved Hedebygade 9B. Jeg venter på dig ved porten og lukker dig ind og viser vej.

I Fælleshusets køkken ved siden af salen/lokalet er der en kaffeautomat, hvor du kan trække forskellige kaffer og varm kakao. Der vil også være kogende vand til te og frisk vand i kanderne.

I salen er der stole, yogamåtter og tæpper til alle, når vi kører gruppeforløbene i Mindful Self-Compassion. Der vil også være meditationspuder og -skamler, som I kan bruge, hvis I har lyst.

### **Adresse for klienter som er bevægehæmmede, og klienter i MSC-grupperne:**

Hedebygadekarréens Fælleshus  
Hedebygade 9B (portindgang til karréen)  
1754 København V.

### **FIND VEJ:**

#### **Parkering**

Kommer du i bil, kan du parkere på Platanvej og Kingosgade – 5 minutters gang fra klinikken, hvor der er to timers gratis parkering (Frb. Kommune). Der er mange p-pladser langs Tøndergade, Hedebygade og Sundevedsgade samt i Vesterbros Sundhedshus' parkeringsgård (indgang fra Tøndergade) 20-150 m fra klinikken. Vesterbros betalingszone: 18-24 kr pr time.

Der er parkeringspladser lige ude foran porten til Hedebygade 9B. Der er mange p-pladser langs Tøndergade og Sundevedsgade samt to handicap p-pladser i Tøndergade, samt et etableret parkeringsområde ved ALDI og Lagkagehuset, hvis du kører ind af Rejsbygade ved VEGA, når du kommer fra Enghavevej.

Husk at betale parkering.



**Bus**

Bus 9A og 1A stopper 200 m. fra indgangsporten ved Hedebygade 9B til Tove Ditlevsens Plads (Enghavevej)

Bus 7A stopper 600 m. fra indgangsporten ved Hedebygade 9B på Kingosgade (Frb. Allé)

Bus 23 stopper 400 m. fra indgangsporten ved Hedebygade 9B på Enghave Plads

**Tog**

900 m. til Carlsberg s-tog station

1900 m. til Vesterport s-tog station

1800 m. til Københavns Hovedbanegård

**Metro (Cityringen M3)**

350 m til Enghave Plads metro-station

650 m til metrostation på Frederiksberg Allé/Platanvej

**Tilkørsel**

Hvis du kører fra Enghavevej: Kør ind ad Hedebygade (ensrettet gade, som man kun kan komme ind på fra Enghavevej)

Hvis du kommer fra Vesterbrogade: kør ind ad Amerikavej, til venstre ad Tøndergade og derefter er du på Sundevedsgade.

Jeg ser frem til at møde dig.

Med venlig hilsen

**Nina Dam**

***cand. psych. aut. - autoriseret psykolog***

***godkendt specialist og supervisor i psykoterapi/klinisk psykologi***