

Klinikinformation

1. **Klinikkens navn:** Psykologisk Klinik Hellerup v/Karin Dørum
2. **Indehaver:** Karin Dørum – kvinde og alder 76 år
3. **Adresse:** Jægersborg Allé 19, 4. sal, 2920 Charlottenlund
4. **Tlf. fastnet:** 39304320, **mobil:** 25744320 Karin Dørum. De øvrige psykologer har mobil: 25724320 Marie Eliassen og 25194320 Kenneth Leonhardt Ibervang
5. **Telefontid:** På Sundhed.dk findes telefontider, som er mandag-torsdag mell. Kl. 12.30-13:00. Uden for disse tider er der mulighed for at lægge besked på telefonsvarerne med navn og telefonnummer, og klienten vil blive ringet op inden for 1 døgn. Henvender klienten sig pr. mail, vil den også blive besvaret inden for 1 døgn.
6. **Kontakt til klienten:** Der er ikke mulighed for elektronisk tidsbestilling. Klienten får tilsendt et info-brev krypteret inden opstart af behandlingen til klientens mailadresse. I dette info-brev oplyses om sted, dato for behandlingens opstart, honorar, afbudsregler, gebyr ved udeblivelse og sent afbud.
7. **Afbud og gebyr:** Har klienten behov for aflysning skal det ske inden kl. 16:00 dagen før aftalt tid på telefon eller sms, hvor tid og dato registreres for afbuddet. Desuden oplyses i det tilsendte info-brev om gebyr ved udeblivelse eller sent afbud.
8. **Privatlivspolitik:** Der er også på hjemmesiden mulighed for at læse om klinikens Privatlivspolitik under fanebladet kontakt.
9. **Ventetid:** Der er for ikke akutte klienter en ventetid på ca. 5 måneder. Akutte tilbydes en tid så snart som muligt.
10. **Oplysning vedr. ferie mv.:** Psykologen oplyser om ferie på www.sundhed.dk. Dette ville også være tilfældet ved længere tids sygdom og fravær pga. kurser.
11. **Adgang:** Klinikken har elevator til 4. sal og der er en rampe ved indgangen fra gadeplan. I øvrigt er der mulighed for handicapadgang også ved toiletbesøg om end, målene ikke helt dækker de af Region Hovedstaden opsatte krav.
12. **Parkering:** Der er parkering i gaden – 1 times fri parkering foruden handicapparkering. I øvrigt er der fri parkering på parkeringspladsen bag ved Fakta, Jægersborg Allé 14-16.
13. **Behandlingsområde:** På www.sundhed.dk findes endvidere oplyst, hvilke behandlingsområder, klinikken beskæftiger sig med. Det står også anført på hjemmesiden: www.doerum.com. Klinikejeren arbejder desuden med de i Den Offentlige Sygesikrings henvisningsårsager, se under honorar på hjemmesiden. Henvisningen hentes på Refhost, når klienten har oplyst sit Cpr-nr. telefonisk – aldrig pr. mail.

I klinikken arbejder vi ud fra den *kognitive* behandlingsmetode, som tog sin begyndelse i 1960'erne, hvor psykiater og psykoterapeut **Dr. Aaron Beck**, USA, arbejdede med depressive patienter. Dr. Aaron Beck har en psykoanalytisk baggrund, og hans behandling tog afsæt i denne tradition. I arbejdet med de depressive patienter fandt han, at disse patienter havde det tilfælles, at de havde mange negative automatiske tanker, som ved nærmere undersøgelse viste sig at være falske, dvs. urealistiske og irrationelle. Denne opdagelse førte til at udforske disse tanker og ændre tankerne til mere realistiske tanker og dermed udviklingen af den kognitive behandlingsmetode.

Siden har forskning i kognitiv terapi udviklet teknikker og metoder til behandling af en række andre psykologiske problemstillinger, som foruden depression også omfatter f.eks. angst, herunder panikangst og fobier. Endvidere stress, spiseforstyrrelser, tvangstanker, tvangshandlinger og selvværdsproblemer. Mange års forskning har vist, at der er en særdeles god behandlingseffekt ved anvendelse af kognitiv terapi over for en række psykologiske problemområder som nævnt ovenfor.

Kort beskrevet handler den kognitive behandlingsmetode om at lære klienten at forstå sammenhængen mellem tanker, følelser, adfærd og kropslige reaktioner. Ud fra denne forståelse lærer klienten at erkende og bearbejde problemområder i forhold til sig selv, andre og omverdenen samt fremtiden mhp. at ændre uhensigtsmæssige mønstre i tænkemåde og adfærd og derved skabe en bedre balance og livskvalitet.

Indenfor den kognitive ramme anvender vi også mindfulness teknikker, som en metode til at opbygge et mere distanceret forhold til de negative tanker og til at skabe en større forankring i nu'et.