

STARTPAKKE TIL SELVSTÆNDIGE PSYKOLOGER



DANSK
PSYKOLOG
FORENING

INDHOLD

Tillykke med, at du nu har valgt at starte egen virksomhed	3
Fra lønmodtager til selvstændig	4
Et bæredygtigt arbejdsliv som selvstændig	5
Tjeklisten når du starter	7
Lav en forretningsplan	9
Sådan kan du bruge Dansk Psykolog Forening	10
Dansk Psykolog Forenings arbejdsgiverrådgivning	11
Sikkerhedsnet for dig og din virksomhed	12
Samarbejde med forsikringsselskaber og netværk	13
Netværk, fagpolitik og andre psykologfaglige fællesskaber	15
Lovgivning og datasikkerhed	17

TILLYKKE MED, AT DU NU HAR VALGT AT STARTE EGEN VIRKSOMHED

Det er en stor beslutning, der er meget at holde styr på, og meget er anderledes fra, da du var lønmodtager. Men det er først og fremmest en utrolig spændende tid, du nu går i møde, og Dansk Psykolog Forening vil fortsat hjælpe dig, mens du hjælper andre.

Som en hjælp til nye selvstændige psykologer har vi samlet vigtig information i denne startpakke. Med startpakken har du et bedre overblik, så du har mere overskud til at koncentrere dig om det centrale: Din kerneopgave og dine kunder.

LÆSEGUIDE

Formålet med startpakken er at give dig overblik og introducere dig til relevante og vigtige emner. Ved hvert emne i startpakken henviser vi til mere uddybende information og rådgivning på vores hjemmeside målrettet selvstændige psykologer.

www.dp.dk/selvstaendig →

KONTAKT OS

Er der spørgsmål, du ikke kan finde svar på i startpakken eller på hjemmesiden? Eller har du bare brug for sparring om det at starte virksomhed? Du er altid velkommen til at ringe eller skrive til Dansk Psykolog Forening

Kontakt

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

København

Dansk Psykolog Forening
Stockholmsgade 27
2100 København Ø

Aarhus

Dansk Psykolog Forening
Åboulevarden 31, 2. sal,
8000 Aarhus C

FRA LØNMODTAGER TIL SELVSTÆNDIG

HVAD INDEBÆRER DET AT GÅ FRA AT VÆRE LØNMODTAGER TIL SELVSTÆNDIG ERHVERVSDRIVENDE?

Overgangen fra lønmodtager til selvstændig medfører en række omvæltninger. Den største omvæltning er, at du nu ikke længere har en arbejdsgiver, men i stedet er blevet ejer af en virksomhed og driver den for egen regning og risiko. Det betyder blandt andet, at du skal gøre dig tanker om dit økonomiske sikkerhedsnet, dit arbejdsmiljø, dit faglige netværk samt din faglige udvikling.

FRA LØNMODTAGER TIL SELVSTÆNDIG

Skiftet til at være selvstændig har betydning for emner som pension, moms, beskatning, ferie og barsel.

[Læs om de enkelte emner på vores hjemmeside](#) →



ET BÆREDYGTIGT ARBEJDSLIV SOM SELVSTÆNDIG

Som selvstændig står du på egne ben, og det er vigtigt, at du allerede i opstartsfasen gør dig tanker om et bæredygtigt arbejdsliv, både hvad angår arbejdspress, balance mellem arbejde og fritid, fagligt netværk og økonomi.

HINDRINGER FOR ET GODT SOCIALT OG ORGANISATORISK ARBEJDSMILJØ

Der er mange fordele ved at være selvstændige. Når vi spørger selvstændige psykologer, fremhæver flest ønsket om større frihed og fleksibilitet som begrundelse for, at de er blevet selvstændige. Men også tanken om at være sin egen chef og have rammerne for at udnytte sin faglige viden bedst muligt bliver fremhævet af mange.

Endelig nævner mange, at det er fristende selv at kunne tilrettelægge arbejdstid og arbejdsopgaver og selv at bestemme over efteruddannelse og ferie.

Men arbejdslivet som selvstændig psykolog indebærer også elementer, der kan udfordre et godt arbejdsmiljø, og som du som selvstændig derfor bør være opmærksom på:

Mange selvstændige psykologer arbejder alene

- Mange selvstændige psykologer har et højt antal ugentlige konsultationer
- Selvstændige psykologers arbejde med andre menneskers psykiske lidelse kan over tid udgøre en helbredsrisiko
- Vi ser tegn på, at de økonomiske vilkår for selvstændige psykologer de senere år er forringet, og det presser selvstændige psykologer til at have et højt antal ugentlige konsultationer

HVORDAN KAN DU SIKRE ET GODT SOCIALT OG ORGANISATORISK ARBEJDSMILJØ

MÆNGDEN OG TYNGDEN AF ARBEJDET

Mange oplever en sammenhæng mellem mængden og tyngden af arbejdet og arbejdsmiljø.

Pas på din arbejdstid! Vær opmærksom på, at for mange konfrontationstimer og mangel af variation i arbejdet kan føre til udbrændthed.

BUDGET OG HONORARNIVEAU

Et problem for den privatpraktiserende kan være at begrænse arbejdsmængden.

Lav et budget og et mål for indtjening og find ud af hvor meget du maksimalt skal arbejde for at holde dit mål.

NETVÆRK, SUPERVISION OG FAGLIG UDVIKLING

Som selvstændig er det vigtigt at have et godt netværk. Det kan hjælpe dig til både faglig udvikling, nye kunder og forretningsmuligheder og bidrage til et bedre arbejdsmiljø.

Sørg for at prioritere netværk, supervision og faglig udvikling, blandt andet gennem efteruddannelse.

TJEKLISTEN NÅR DU STARTER

Vi giver dig her en tjekliste til vigtige trin og overvejelser, du skal igennem og de vigtige spørgsmål, du skal besvare ved opstart af virksomhed. Du finder tjeklisten med direkte links til alle trin og overvejelser på dp.dk

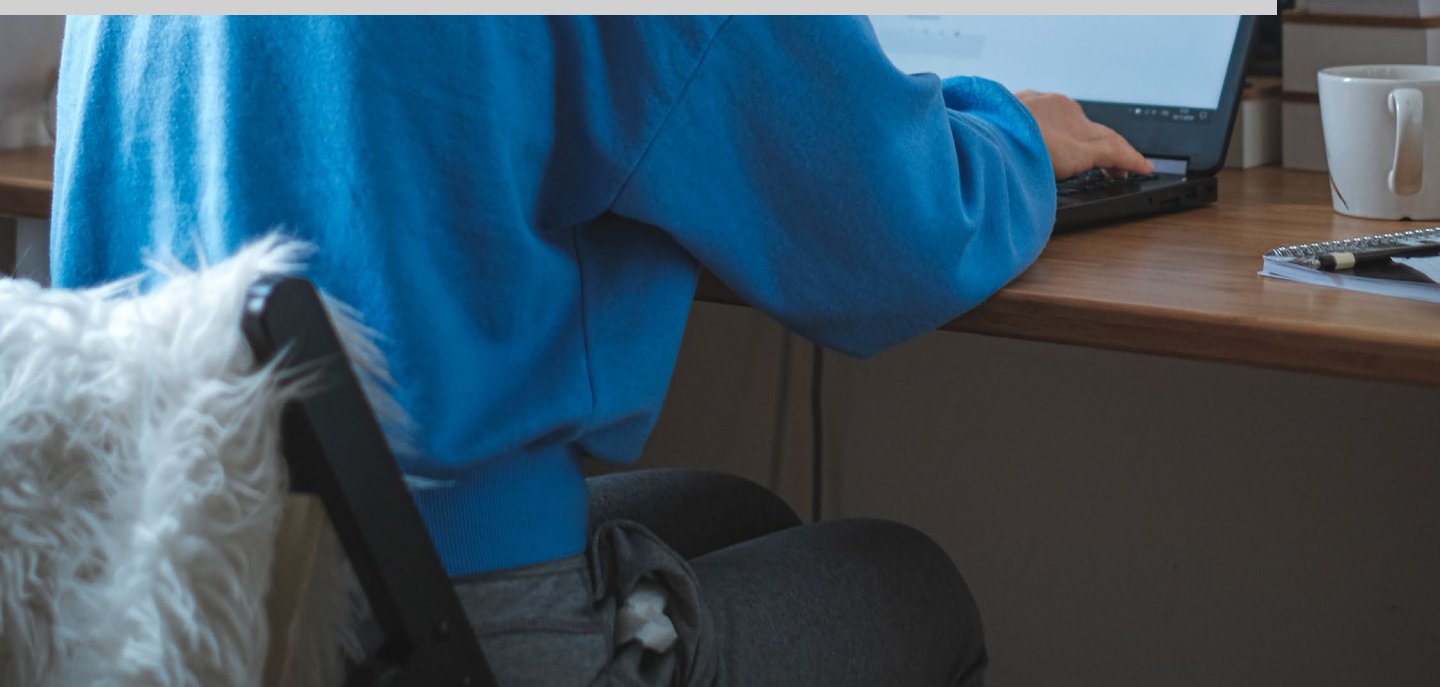
TJEK: VIGTIGE TRIN OG OVERVEJELSER

- **Skat:** Orienter dig på Skats hjemmeside og følg evt. [deres 7-trins guide](#) til at starte virksomhed.
- **Erhvervsstyrelsen:** Læs [Erhvervsstyrelsens råd](#) om at komme i gang med en ny virksomhed.
- **Virksomhedsform:** Vælg virksomhedsform og søg eventuelt rådgivning hos en revisor i forhold til de økonomiske og skattemæssige overvejelser ved valg af virksomhedsform.
- **Registrering af virksomhed:** Registrer din virksomhed hos Virk.dk.
- **Forretningsplan:** Udarbejd en [forretningsplan](#) for din virksomhed
- **Regnskab, bogføring og faktura:** Sæt dig ind i krav til regnskab og bogføring og få eventuelt hjælp fra en revisor eller bogholder. DP samarbejder med Redmark Revision, hvor du kan få gode [medlemsfordele](#)
- **Kontorfællesskab:** Overvej om du vil være en del af et kontorfællesskab.
- **Budgetlægning:** Læg et budget for dine forventede indtægter og udgifter. [Se budgetværktøjet](#)
- **Klausuler:** Undersøg om du er begrænset af [kunde- eller konkurrenceklausuler](#) gennem tidligere ansættelser.
- **Fagligt netværk:** Bliv en del af et [fagligt netværk](#) med andre selvstændige psykologer.
- **Forsikringer:** Overvej hvilke [forsikringer](#) du har brug for.
- **Sikring ved sygdom:** Overvej hvordan du [sikrer dig ved sygdom](#).
- **Pension:** Overvej at oprette eller videreføre din [pensionsordning](#).
- **A-kasse:** Tal med [din a-kasse](#) om din dagpengeret som selvstændig.
- **Medlemskab af DP:** Kontakt DP, når du ændrer dit medlemskab til selvstændig.



TJEK: FIRE VIGTIGE SPØRGSMÅL

Hvis du kan svare ja til disse fire spørgsmål, er du allerede godt på vej med din selvstændige virksomhed.

- 1** Brænder du for at starte virksomhed?
 - 2** Har du en elevatortale/salgstale for din virksomhed?
 - 3** Har du undersøgt om din forretningsidé er holdbar og salgbar?
 - 4** Har du valgt et virksomhedsnavn? Er det ledigt, passer det til din virksomhed og kan det udtales?
- 

LAV EN FORRETNINGSPLAN

Mange nystartede selvstændige finder det hjælpsomt at udarbejde en forretningsplan for deres virksomhed.

En forretningsplan er en beskrivelse af den virksomhed, du vil etablere og en plan for, hvordan du vil drive og udvikle den.

FORDELE VED AT LAVE EN FORRETNINGSPLAN

- Den kan hjælpe dig med at gøre arbejdet med at starte virksomhed mere overskueligt
- Det bliver nemmere for andre, herunder eventuelle samarbejdspartnere, at tage stilling til, hvad du arbejder med
- Du får struktur på din vision
- Du kan få et grundlag for at skabe bedre forretningsmæssige beslutninger
- Den signalerer, at du er seriøs

HVAD INDEHOLDER EN FORRETNINGSPLAN?

En forretningsplan indeholder bl.a. informationer om budget, finansiering, organisering, salg og markedsføring.

[Du finder skabeloner til forretningsplan på den offentlige portal Virk Startvækst](#) →

SÅDAN KAN DU BRUGE DANSK PSYKOLOG FORENING

Dansk Psykolog Forening arbejder hver dag for at gøre en positiv forskel for både den enkelte psykologvirksomhed og for den samlede gruppe af selvstændige psykologer.

Som selvstændig psykolog og medlem af Dansk Psykolog Forening har du altid adgang til faglige og kontante fordele:

- ✓ Hjælp i opstartsfasen
- ✓ Adgang til arrangementer – både de faglige og dem med fokus på din virksomhed
- ✓ rådgivning, herunder juridisk rådgivning og rådgivning om samarbejde med forsikringsbranchen
- ✓ Gratis erhvervsansvarsforsikring
- ✓ En profilside på vores borgervendte site www.psykologeridanmark.dk
- ✓ Arbejdsgiverrådgivning
- ✓ Rådgivning og støtte i håndtering af klagesager

Som selvstændig har du også adgang til de medlemsfordele, der dækker alle medlemmer.

Og så har du selvfølgelig adgang til at deltage i alle vores øvrige kurser og kan være aktiv i vores faglige netværk og decentrale enheder.

[Læs mere om medlemsfordele for selvstændige psykologer](#) →

DANSK PSYKOLOG FORENINGS ARBEJDSGIVERRÅDGIVNING

Som selvstændig psykolog med en eller flere ansatte medarbejdere, kan du få hjælp, hvis du har spørgsmål om dine ansattes arbejdsforhold, eller er endt i en tvist med en ansat.

DET HJÆLPER VI MED

Selvstændige psykologer kan i arbejdsgiverrådgivningen modtage rådgivning om:

- ✓ Personalejuridiske problemstillinger ift. ansættelse og opsigelse, inkl. ansættelseskontrakter
- ✓ Forhold vedrørende ansættelse, eksempelvis barsel, ferie, sygdom
- ✓ Håndtering af ansættelsesretslige tvister

Det vil sige alt om: Ansættelsesbeviser, lønforhold, funktionær eller ej, sygdom, ferie, barselsforhold, adfærd, advarsler og opsigelser.

Læs mere om arbejdsgiverrollen og find kontaktinformationer på Dansk Psykolog Forenings [Arbejdsgiverrådgivning på dp.dk](https://www.dp.dk) →

SIKKERHEDSNET FOR DIG OG DIN VIRKSOMHED

Som selvstændig skal du sørge for dit eget sikkerhedsnet, herunder pension, a-kasse, barsel, forsikring og sikring ved sygdom.

PENSION

Som selvstændig er det vigtigt, at du tænker over, hvor pengene skal komme fra, når du går på pension.

FORSIKRING

Som psykolog i selvstændigt erhverv er det vigtigt at have forsikringer, der omfatter klinikken og det arbejde, der udføres.

SIKRING VED SYGDOM

Som selvstændig, er der ingen andre end dig selv til at betale ved sygdom. Vi anbefaler derfor, at du sikrer dig ved sygdom.

A-KASSE

Kontakt a-kassen, hvis du ønsker at starte egen virksomhed for at høre, hvad det betyder for din dagpengeret.

BARSEL

Læs om dine muligheder for at modtage barselsdagpenge som selvstændig.

SAMARBEJDE MED FORSIKRINGSSKABER OG NETVÆRK

PSYKOLOGERS SAMARBEJDE MED NETVÆRKSFIRMAER OG FORSIKRINGSSKABER

Væksten i antallet af danskere med en privat sundhedsforsikring har medført store forandringer på markedet for psykologydelser. Omkring halvdelen af alle selvstændige psykologer samarbejder i dag med såkaldte netværksfirmaer om psykologbehandling til forsikringskunder.

I Dansk Psykolog Forening arbejder vi for at højne kvalitet og vilkår på området, og vi vejleder selvstændige psykologer om, hvordan man bedst håndterer samarbejdet med netværk og forsikringsselskaber.

Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis du ønsker sparring og rådgivning, når du samarbejder med forsikringsselskaber eller netværksvirksomheder.

FÅ RÅDGIVNING OM

- ✓ Hvad du skal være opmærksom på, når du indgår samarbejde med et netværk
- ✓ Hvad netværkets samarbejdsaftale medfører af muligheder og begrænsninger for behandlingsforløbet
- ✓ Håndtering af behandlingsforløb, hvor sygesikringen og private forsikringsordninger er sammenblandede

DANSK PSYKOLOG FORENINGS FAGLIGE STANDARDER FOR FORSIKRINGSDÆKKEDE PSYKOLOGYDELSER

Vores arbejde tager udgangspunkt i faglige standarder for forsikringsdækkede psykologydelser. I de faglige standarder står der bl.a., at:

- Der skal være sammenhæng mellem betingelser beskrevet i klientens forsikringspolice og det faktiske behandlingsforløb
- Psykologen skal fra start have kendskab til det samlede antal timer for behandlingsforløbet, og timer skal ikke udleveres i små portioner
- vis forsikringsselskabet kalder ydelsen for "psykologbehandling", skal psykologen have råderet over 12 konsultationer
- Klienten skal have frit psykologvalg

OVERVEJER DU SAMARBEJDE MED ET NETVÆRK, SÅ STIL FØLGENDE SPØRGSMÅL:

- Kan jeg opretholde den ønskede psykologfaglige kvalitet og standard?
- Overholder mit samarbejde den relevante lovgivning?
- Kan en samarbejdsaftale forhindre, at jeg udvikler min praksis og mit virkefelt?

Vi anbefaler altid, at du forhandler om de samarbejdsvilkår, som du tilbydes

[Læs mere på vores temaside om sundhedsforsikringer og netværk](#) 

NETVÆRK, FAGPOLITIK OG ANDRE PSYKOLOGFAGLIGE FÆLLESSKABER

NETVÆRK

Som selvstændig er det vigtigt at have et godt netværk. Det kan hjælpe dig til både faglig udvikling, nye kunder og forretningsmuligheder og bidrage til et bedre arbejdsmiljø.

Der er mange veje til netværk både i og udenfor Dansk Psykolog Forening.

Dansk Psykolog Forening er Danmarks største og stærkeste netværk for psykologer. Her har du mulighed for at møde og danne netværk med andre selvstændige psykologer ved at deltage i vores arrangementer, ved at engagere dig i din lokale kreds for selvstændige eller ved at blive fagpolitisk aktiv.

MØD ANDRE NYSTARTEDE

Hvis du er ny virksomhedsejer har du måske gavn af at netværke med andre psykologer, der står i samme situation. Du kan fx etablere et forum med nogle af de psykologer, som du møder til nogle af de arrangementer, som vi holder for jer.

FÅ EN MENTOR

Mange selvstændige psykologer har en erfaren mentor, og et mentor/mentee-forhold kan give stor værdi for både den erfarne og den nystartede. Tøv ikke med at kontakte en erfaren selvstændig psykolog og spørg om han eller hun vil være din mentor i forhold til at starte virksomhed.

NETVÆRK GENNEM KONTORFÆLLESSKAB

Halvdelen af selvstændige psykologer er en del af et klinik- eller kontorfællesskab. Fællesskabet kan være mere eller mindre forpligtigende. Nogen er fælles om administrativt personale og har fælles frokostordning. Andre deler måske bare lejemål. Men fælles for alle er, at de giver oplagte muligheder for faglig og virksomhedsrettet sparring mellem selvstændige psykologer. Du kan også danne netværk ved at være aktiv i de lokale kredse eller blive fagpolitisk aktiv i foreningen.

BLIV FAGPOLITISK AKTIV

Der er mange veje til faglig udvikling og fagpolitik indflydelse i Dansk Psykolog Forening. Som selvstændig psykolog kan du være fagpolitisk aktivt i Selvstændige Psykologers Sektion og gennem den lokale kreds for selvstændige psykologer.

Selvstændige Psykologers Sektion varetager selvstændige psykologers interesser inden for Dansk Psykolog Forenings rammer.

[Læs om sektionen](#) →

Sektionen har 15 lokale kredse, hvor selvstændige psykologer kan mødes lokalt med henblik på netværk, faglige og fagpolitiske initiativer. Hver kreds kan vælge en kredskontaktperson.

ANDRE PSYKOLOGFAGLIGE FÆLLESSKABER

Som selvstændig har du som andre medlemmer mulighed for at være aktiv i flere af vores mere end 30 faglige selskaber.

[Se listen](#) →

LOVGIVNING OG DATASIKKERHED

Der findes en lang række love og regler, der påvirker dig i dit daglige arbejde som psykolog. På vores hjemmeside får du et overblik over de mest almindelige regler og fortolkninger.

[Læs mere](#) →

Du kan blandt andet læse om tavshedspligt, udlevering af oplysninger, aktindsigt, håndtering af klager og journalpligt.

Du kan også altid kontakte vores juridiske konsulenter, hvis du har brug for rådgivning.

SÆRLIGT OM DATASIKKERHED

Som selvstændig psykolog er det vigtigt, at du har styr på datasikkerhed, herunder håndtering af personfølsomme oplysninger. Du kan læse om persondataforordningen, få svar på spørgsmål om datasikkerhed og en skabelon til databehandleraftale.

[Læs mere](#) →