

PRESSEMEDDELELSE

PRESSEMEDDELELSE - Nu rammer mistrivsl

Lyng · Kultur, sport og fritid

MENTAL SUCCES
PODCAST

ANGST

STRESS

DEPRESSION

OVERTÆNKNING

MICHAEL AARHUS

INGE JUST

SØREN LYNGE

AFSLØRINGEN:

HVORFOR MILLIONER

STADIG ER SYGE

De 4 slags psykologier – og den hemmelighed, ingen taler om

1

DEN DER LYTTER

Du får lov til at fortælle alle dine problemer.
 IKKE DESIGNET TIL AT GØRE DIG RASK.

2

DEN DER SNAKKER OM DIN BARNDOM

Du analyserer fortiden og dine oplevelser.
 IKKE DESIGNET TIL AT GØRE DIG RASK.

3

DEN DER MEDICINERER

Du får diagnoser og medicin som behandling.
 IKKE DESIGNET TIL AT GØRE DIG RASK.

4

DEN NYE PSYKOLOGI

Du lærer at styre dine tanker gennem mentaltræning. Lyngemetoden er designet til at helbrede mentale lidelser.

FOLK FÅR DET RESULTAT, SOM DEN PSYKOLOGI DE VÆLGER, ER DESIGNET TIL.

PRESSEMEDDELELSE

Til offentliggørelse 28. oktober 2026

AFSLØRINGEN: Nu rammer mistrivslen også politikerne – har Danmark overset en afgørende del af psykologien?

Forfatter og mentaltræner Søren Lynge udfordrer den etablerede tilgang til mental sundhed: »Vi forsøger at tale os ud af problemer, som vi også burde lære mennesker at træne sig igennem.« I en ny episode af podcasten Mental Succes stiller han sammen med sygeplejerske Inge Just og Michael Aarhus spørgsmålstejn ved, om Danmark investerer tilstrækkeligt i systematisk mental færdighedstræning.

Danskerne mistrives - trods årtiers indsats

Danmark står fortsat med en betydelig udfordring inden for mental sundhed.

Den Nationale Sundhedsprofil 2025 viser, at 29,5 procent af den voksne befolkning har et højt stressniveau. I 2010 var andelen 21 procent.

Det rejser ifølge Søren Lynge et grundlæggende spørgsmål om den måde, vi forsøger at hjælpe mennesker med stress, angst, depression og mental mistrivsel.

»Vi har brugt årtier på at tale om mental sundhed. Vi har investeret i behandling, rådgivning og samtaler. Men vi bør også stille os selv spørgsmålet: Har vi undervurderet betydningen af at lære mennesker konkrete mentale færdigheder?« siger Søren Lynge.

Politikerne oplever nu selv det mentale pres

Debatten får ifølge Søren Lynge en særlig aktualitet, når politikere selv fortæller om stress, psykisk pres og mistrivsel.

»Der er noget tankevækkende ved, at mennesker, der er med til at træffe beslutninger om vores sundhedssystem, også selv kan opleve, hvor svært det er at håndtere mentale belastninger. Det burde give anledning til at undersøge, om vi har overset en væsentlig del af løsningen,« siger han.

Han understreger, at kritikken ikke handler om at afskaffe psykologhjælp eller medicinsk behandling, men om at udvide forståelsen af, hvad der hjælper mennesker til varig

forandring.

Fire forskellige tilgange - men træner vi de mentale færdigheder?

I den nye podcast præsenterer Søren Lynges fire overordnede tilgange til arbejdet med mental sundhed:

- 1. Psykologien, der lytter.** Samtaler, hvor mennesker får mulighed for at fortælle om deres problemer og blive mødt med forståelse.
- 2. Psykologien, der analyserer.** Arbejdet med at forstå tidligere oplevelser, mønstre og årsager til psykiske udfordringer.
- 3. Den medicinske behandling.** Behandling, der kan reducere symptomer og bidrage til bedring, men som ikke i sig selv underviser i mentale færdigheder.
- 4. Psykologien, der træner.** Systematisk udvikling af mentale færdigheder gennem konkrete værktøjer, refleksion, øvelser og gentagelser.

Inddelingen er Søren Lynges egen måde at illustrere forskellige behandlings- og læringsmæssige formål på. Tilgangene kan overlappe og kombineres.

»Vi træner vores muskler, uddanner os og udvikler færdigheder på næsten alle områder af livet. Men hvor er den systematiske mentale træning, der lærer mennesker at håndtere bekymringer, overtænkning og uhensigtsmæssige tankemønstre?« spørger Søren Lynges.

»Vi skal ikke kun forstå problemerne - vi skal lære at håndtere dem«

Søren Lynges er grundlægger af Lyngemetoden, der arbejder med struktureret mental færdighedstræning.

Han argumenterer for, at mentaltræning bør spille en større rolle både i forebyggelsen og som supplement til eksisterende behandlingsmuligheder.

»Samtaler kan hjælpe. Medicin kan hjælpe. Men forståelse og færdigheder er ikke det samme. Du kan godt forstå, hvorfor du bekymrer dig, uden endnu at have lært, hvordan du konkret kan arbejde med dine bekymringer. Derfor mener jeg, at vi skal tage mental færdighedstræning langt mere alvorligt.«

Søren Lynges efterlyser en bredere faglig og politisk diskussion om, hvorvidt systematisk mentaltræning bør undersøges og prioriteres højere i fremtidens indsats for mental sundhed.

Sygeplejerske fortæller om sine erfaringer fra sundhedsvæsenet

I den nye episode af podcasten *Mental Succes*, der udkommer den 28. oktober 2026, deltager sygeplejerske Inge Just og Michael Aarhus sammen med Søren Lyng.

Inge Just deler sine erfaringer fra sundhedsvæsenet, mens de tre deltagere diskuterer forskellene mellem samtale, analyse, medicinsk behandling og systematisk mental færdighedstræning.

Samtalen rejser blandt andet spørgsmålene:

- Hvorfor fylder undervisning i konkrete mentale færdigheder ikke mere i den offentlige debat?
- Kan vi forebygge mental mistrivsel bedre gennem systematisk træning?
- Hvordan kan mentaltræning supplere eksisterende psykologisk og medicinsk behandling?
- Hvad skal der til for at skabe mere varige mentale forandringer?

»Vi har ikke brug for endnu en skyttegravskrig mellem forskellige psykologiske retninger. Vi har brug for at undersøge, hvordan vi bedst hjælper mennesker. Målet må være, at færre lider, og at flere får færdigheder til at håndtere livet,« afslutter Søren Lyng.

Lyt til podcasten

Mental Succes - Afsløringen: Har vi overset en afgørende del af psykologien?

Deltagere: Søren Lyng, sygeplejerske Inge Just og Michael Aarhus.

Udgivelse: 28. oktober 2026.

Spotify: <https://open.spotify.com/episode/7j4AvfVUuJuYew7Qphbpgc>

Om Søren Lyng

Søren Lyng er dansk forfatter, foredragsholder og grundlægger af Lyngemetoden, der fokuserer på udviklingen af mentale færdigheder gennem systematisk træning.

Han har skrevet 16 bøger og gennem flere årtier arbejdet med mentaltræning, undervisning og foredrag. Hans arbejde tager udgangspunkt i tanken om, at mental udvikling ikke alene

handler om forståelse, men også om at udvikle og gentage nye mentale færdigheder.

Presse og interview

Søren Lyng

Forfatter, foredragsholder og grundlægger af Lyngemetoden

Pressekontakt: 60194460 – mail mplynge@me.com

Hjemmeside: www.lyngemetoden.dk

Søren Lyng er tilgængelig for interviews, debatindlæg og kommentarer om mentaltræning, psykologiske tilgange og prioriteringen af mental sundhed i Danmark.

Kilde: Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2025, Statens Institut for Folkesundhed, SDU og Sundhedsstyrelsen.

Pressemeddelelsen formidler Søren Lynges synspunkter. Opdelingen i fire tilgange er hans formidlingsmodel og ikke en videnskabeligt fastlagt klassifikation. Effekten af konkrete behandlings- og træningsmetoder skal vurderes på baggrund af deres individuelle evidens.

Udvikler psykologi designet til at gøre mennesker raske gennem mentaltræning. Lyder måske besynderligt - men det meste psykologi er designet til at lytte eller analysere - ikke nødvendigvis at gøre mennesker raske.

Center for Kognitiv Udvikling · CVR 25169395 · Online:

<https://pressemeddelelse.dk/pressemeddelelser/pressemeddelelse-nu-rammer-mistrivslens-ogsaa-politikerne-har-danmark-overset-en-afgoerende-del-af-psykologien/>

Pressemeddelelsen er udgivet af Center for Kognitiv Udvikling og videreformidlet af Pressemeddelelse.dk.

Pressemeddelelse.dk er ikke ansvarlig for indholdet. Spørgsmål til indholdet rettes til afsenderen.