

LYNGEMETODEN

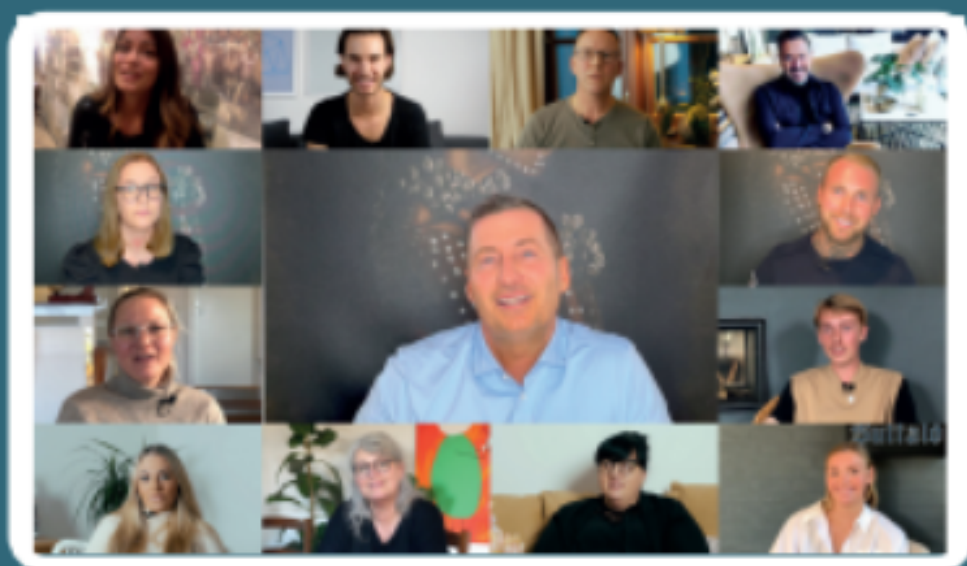
Lyngemetoden er for borgere, der ønsker at vide, hvad de præcis kan gøre anderledes, når de oplever tunge problemer og psykisk mistrivsel som:

**overtænkning
stress
angst
vrede eller
depression**

Lyngemetoden er et 12-ugers online kursus med ugentlig personlig opfølgning via samtaler.

Mange mennesker kæmper med tunge psykiske problemer, fordi ingen har lært dem, hvordan de undgår problemerne.

Få 12 nye færdigheder – og undgå hovedparten af menneskelige problemer



Lyngemetoden rådgiver hver uge hundredevis af borgere, online på zoom

Lyngemetoden giver borgerne de konkrete løsninger, der skal til for at mindske deres problemer.

Siden 1996 har vi analyseret mennesker og deres årsager til problemer og mistrivsel. Vores forskning viste, at vi mennesker ikke har et uanet antal problemer, men tværtimod er det oftest de samme type problemer, vi kæmper med.

De typiske problemer, som hovedparten af alle mennesker kæmper med, er: følelsen af svigt, mindreværd, stress, overtænkning og angst – og fælles for mange er, at disse problemer vækker følelser som skuffelse, tristhed, opgivenhed, udmattelse eller vrede.

Vi opdagede, at hovedparten af menneskers problemer kunne undgås, hvis vi udviklede folks evner til at forstå, hvordan disse problemer opstår, og hvordan man undgår dem.

Det er sidenhen blevet til **Lyngemetoden** – et kursus, hvor borgeren udvikler 12 nye færdigheder gennem viden, forståelse og praktisk træning. Med dem i bagagen undgår borgeren hovedparten af problemerne, der førhen har drænet energi.

Årsagen er ofte livsstilsproblemer

Vi mener, at hovedparten af de psykiske lidelser primært skyldes livsstilsproblemer, som ofte kan relateres direkte tilbage til kaos i følelseslivet, undertrykte følelser, undersocialisering eller manglende personlige og sociale færdigheder.

Problemer gør ondt, og har man ikke de rette værktøjer, kan de fylde alle ens tanker, ofte med lange sygemeldinger som konsekvens.

Hvorfor Lyngemetoden er enestående?

Vores værktøjer gør det let tilgængeligt, spændende og sjovt at arbejde med sig selv og skabe stærke resultater.

Træningsforløbet får folk til at forstå, at DE SELV er nøglen til at løse deres problemer. Forløbet fremmer folks psykiske robusthed ved at udvikle stærke personlige og sociale færdigheder, som gennemgås, trænes og praktiseres.

Ny psykologisk metode sætter nye standarder

1. Traditionel psykologbehandling ser TILBAGE.

Lyngemetoden ser frem. Vi mener ikke, at du nødvendigvis skal analysere fortiden for at forbedre fremtiden.

2. Traditionel psykologbehandling lytter og analyserer indholdet af dine tanker.

Vi træner dig i at forstå, hvilke tanker, vaner og handlinger der skaber livsstilsproblemer og psykisk mistrivsel – og hvordan du undgår dem.

3. I coaching skal man SELV FINDE ET SVAR.

Lyngemetoden er helt omvendt: Her FÅR DU ET SVAR – og et livsstilsprogram, der præsenterer dig for nye livsstilsprincipper, som du skal forstå og følge.

Metoden giver stærke resultater:

Lyngemetoden giver overvældende positive resultater for over 97 % af vores klienter. Dette sparer borgere for mange smerter og kommunerne for mange penge.



Flere end 1.000 mennesker har allerede gennemført online kurset og lært at give slip på de tankeprocesser, der skaber lidelser, problemer og sygdom.

Hvem står bag?

Lyngemetoden er anbefalet af eksperter og er udviklet af et team bestående af:

Tina Møller	Undervisningsudvikler i Kriminalforsorgen.
Søren Lynge	Centerleder på Center for Kognitiv Udvikling.
Britta Tønnies	Psykolog, Cand. Psych. Aut.

Derfor er der behov for Lyngemetoden?

Vi har udviklet denne metode for at imødekomme en stor efterspørgsel fra kommuner, der ønsker at effektivisere de nuværende tilbud. Det imødekommer vi gennem en billig, simpel og effektiv metode, der leverer hurtige resultater.

Fordelen ved Lyngemetoden er, at der ikke er nogen ventetid. Med online kurset som guide, kan borgeren øjeblikkeligt forbedre sin livssituation.

I Psykiatrien får man oftest kun stillet diagnoser med efterfølgende medicinsk behandling.

En diagnose er en dokumentation på, at du har et problem, men ikke nødvendigvis en løsning på dit problem. Her er Lyngemetoden et ideelt supplement.

Disse 12 færdigheder får borgerne i træningsforløbet:

Borgerne i træningsforløbet får struktureret viden og nye meststringsstrategier om, hvad man præcis skal gøre for at give slip på: **overtænkning, bekymringer, stress, angst og andre livsstilsproblemer.**

Borgerne vil lære at:

1. Målrette fokus på egen indsats og udvikling.
2. Give slip på vilkår.
3. Ændre mental fokus gennem kognitiv fleksibilitet.
4. Bibeholde en positiv grundindstilling.
5. Planlægge selvdisciplin.
6. Gå i løsningsfokuseret tænkning.
7. Besidde stærke sociale færdigheder.
8. Tænke rationelt og ikke være styret af følelser.
9. Kommunikere velovervejet og intelligent.
10. Bruge energien kun, hvor den skaber resultater.
11. Løse alle problemer, inden de opstår.
12. Have realistiske forventninger.

Hvordan foregår Lyngemetoden i praksis?

Lyngemetoden er et 12 ugers online kursus med ugentlig personlig opfølgning via samtaler. Borgere kan starte op fra dag til dag.

Forløbet er bygget op omkring 12 individuelle øvelser, der alle fremmer 12 nye grundlæggende færdigheder.

Efter godkendelse fra sagsbehandler får borgeren:

1. Et opkald og en mail med et login til Lyngemetodens online kursus. Hertil modtager borgeren et velkomstbrev med alle relevante informationer, en motiverende introvideo og en aftale i kalenderen.
- 2.1. Online kurset frigiver et nyt modul hver uge. Hvert modul indeholder en video, en uddybende forklaring og en træningsøvelse – og alt kan gennemføres på under 30 minutter.
- 3.1. En times ugentlig video-supervision med sparring og mulighed for at stille spørgsmål til vores supervisionsteam, bestående af både en autoriseret psykolog, Lyngemetoden instruktører og Søren Lynge.
4. Et individuelt samtaleforløb med personlig mentaltræner, der hjælper borgeren med at komme i mål. Borgerne vil modtage konkrete værktøjer til, hvad de præcis skal gøre anderledes for at lykkes. Lyngemetoden sørger for, at der aftales en ny samtale fra gang til gang, så der altid er en aftale i kalenderen.



Borgeren modtager også:

1. Bogen "Lyngemetoden"
2. Login til "Klub Lyngemetoden" på Facebook med vores supportteam.
3. En app med en daglig 3 minutters positiv podcast, som de kan lytte til hver morgen.

Anbefaling

Lyngemetoden er et banebrydende og effektivt træningssystem til dig, der ønsker et liv uden stress, angst, depression og andre problemer. Søren taler ikke bare om strategier, men sætter det i et simpelt system, du kan følge trin for trin.

- Britta Tønnies, Aut. Psykolog Cand. psych