**Method of Levels, een transdiagnostische methode**

**Bunnik, 22 sept., 6 en 20 okt. en 3 nov. 2016**

**Docent: Ger Schurink**

Uit de recente vakliteratuur heb je kunnen opmaken dat er een beweging op gang is gekomen die niet de DSM en de behandelprotocollen als leidraad neemt. Deze tegenbeweging legt niet de nadruk op de verschillen tussen stoornissen, maar juist op de overeenkomsten die bij vrijwel alle psychische klachten zichtbaar zijn (ook wel de transdiagnostische factoren genoemd). Denk hierbij aan overeenkomstige symptomen zoals spanningsklachten, emotionele instabiliteit, vermoeidheid en slaapproblemen én gemeenschappelijke processen als piekeren, vermijdingsgedrag, verstoorde emotieregulatie en selectieve aandacht. Vanwege deze overeenkomsten zijn transdiagnostische gesprekstherapieën ontwikkeld die één behandeling bieden ongeacht de specifieke diagnose(s).

De Method of Levels (M.O.L.) is zo’n nieuwe transdiagnostische gesprekstherapie en heeft als uitgangspunt dat mensen de kennis in huis hebben om voor hun psychische problemen zelf oplossingen te vinden. Ze zien echter geen uitweg omdat ze geen goed zicht hebben op de meest belangrijke gevoelens en gedachten die er een rol bij spelen. Het doel van de M.O.L. is om al pratende zo gedetailleerd mogelijk alle kanten van het onderwerp in beeld te brengen zodat er steeds meer helderheid ontstaat bij de cliënt.

De M.O.L. heeft de volgende kenmerken:

* De client bepaalt zelf in elke sessie het gespreksonderwerp.
* Hij bepaalt ook wanneer en hoe vaak hij afspraken wil.
* Elk gesprek is een op zichzelf staande sessie; er is geen plan, structuur of protocol.
* De therapeut houdt de aandacht van de client steeds dicht bij het onderwerp door er voortdurend geïnteresseerde vragen over te stellen.
* Hij let aandachtig op ‘rimpelingen’ en vraagt dan gedetailleerd door naar de gevoelens en gedachten die er op dat moment zijn.
* De therapeut is zeer spaarzaam in het geven van uitleg, interpretaties, adviezen of oefeningen. Hij volgt meer dan dat hij stuurt.

Rimpelingen zijn essentieel in deze methode. Het zijn de verbale en non-verbale veranderingen zoals aarzelen, een andere gelaatsuitdrukking, wegkijken, onrustige bewegen, ander taalgebruik of een evaluerende opmerking. Op dat moment is er meestal sprake van belangrijke gevoelens of gedachten die vluchtig op de achtergrond aanwezig zijn. Doordat deze in het gesprek de volle aandacht krijgen, gaat de cliënt na verloop van tijd door de bomen het bos weer zien. Hij wordt zich steeds bewuster van allerlei kanten van het probleem en waar de angel precies zit. Er ontstaat een perspectief die het oorspronkelijke probleem overstijgt. Wat op de achtergrond speelt wordt naar de voorgrond gehaald en de client krijgt een helicopterview van waaruit het probleem vanuit een hoger niveau gezien wordt. Vandaar het woord ‘levels’ in de M.O.L.

Met deze inzichten lost het probleem zich vaak op en/of de cliënt ziet manieren om het zelfstandig verder aan kunt pakken.

Het is een verademing om met de M.O.L. te werken. Ook bij problemen die niet mooi in een diagnostisch vakje passen. Cliënten knappen er van op en ervaren een sterke eigen inbreng en voor therapeuten is het een opluchting om effectieve hulp te bieden zonder gebonden te zijn aan strakke richtlijnen.

**Voor wie ?**

De training is bedoeld voor psychologen, psychiaters, pedagogen, coaches, trainers, maatschappelijk werkers, s.p.v.-ers etc. die hun therapeutische mogelijkheden willen uitbreiden.

**Wat leert u ?**

U doet zelf intensieve ervaring op met de Method of Levels door het oefenen en toepassen van de principes bij een eigen thema. U leert de MOL te integreren in uw eigen behandelingen of coaching. U maakt kennis met de de principes van Perceptual Control Theory (PCT), de theorie achter de de MOL.

**Wanneer ?**

De cursus omvat vier hele dagen van 09:30 t/m 16:30 uur op 22 sept., 6 en 20 okt. en 3 nov. 2016.

**Waar?**

Cursuslokatie de Witte Huisjes in Bunnik.

**Kosten:**

825,- inclusief uitgebreide lunch, literatuurmap en hand-outs

**Verplichte literatuur** (zelf aan te schaffen):

Mansell, W., Carey, T. A., & Tai, S. J. (2012). A Transdiagnostic Approach to CBT Using Method of Levels Therapy: Distinctive Features. London: Routledge. ISBN: 978-0-415-50764-6.

**Groepsgrootte:**

De groepsgrootte is  maximaal 16 deelnemers met een docent.

**Erkenning:**

Voor de cursus wordt accrediatie aangevraagd.

**Meer informatie:**

www.gerschurink.nl, 074-2666090 of info@gerschurink.nl

Method of Levels website [http://www.methodoflevels.com.au/](http://www.methodoflevels.com.au/%20%20)