

Tweedaagse cursus Method of Levels

Docent: Ger Schurink

Cursusdag 1: Method of Levels

Programma

09.30-10.00 Kennismaking van de deelnemers en de docent
10.00-10.15 Presentatie van de inhoud/opzet van de workshop
10.15-10.45 Life-demonstratie Method of Levels
10.45-11.00 Pauze
11.00-11.30 Inleiding: hoe voer je een MOL gesprek?
11.30-12.30 Plenaire oefening: M.O.L.-vragen stellen
12.30-13.30 Lunch
13.30-14.15 Oefenen: M.O.L.-gesprek bij eigen thema (2-tallen)
14.15-14.30 Pauze
14.30-15.15 Oefenen: M.O.L.-gesprek bij eigen thema (2-tallen)
15.15-15.35 Hoe integreer ik de MOL in mijn werk?
15.35-16.20 Oefenen: M.O.L.-gesprek bij eigen thema (2-tallen)
16.20-16.30 Vragenronde en afsluiting

Literatuur

(99 pag.)

Mansell, W., Carey, T. A., & Tai, S. J (2016) Method of Levels. Een transdiagnostische benadering. Amsterdam: Uitgeverij Hogrefe:

Deel 1 De theorie

- 1) De denk- en gedragsstijlen die psychisch lijden in stand houden zijn transdiagnostisch van aard
- 2) Transdiagnostische processen overlappen elkaar en vormen zo een kernproces
- 3) Het verschijnsel controle: perceptie, vergelijking en actie
- 4) De controle van perceptie: niet de controle van gedrag
- 5) Het circuit van negatieve terugkoppeling
- 6) De hoofdoorzaken van controleverlies
- 7) Hiërarchieën van controle: op en neer tussen niveaus
- 8) Conflicten

Deel 2 De praktijk

- 16) De omstandigheden van de setting: een probleem waarover de cliënt bereid is te praten
- 17) De uitgangspositie: de cliënt in staat stellen om zo efficiënt mogelijk controle uit te oefenen
- 18) Doel één in de Method of Levels: vragen naar het actuele probleem
- 19) Doel twee in de Method of Levels: vragen naar verstoringen
- 20) Het verleden gebruiken, controle hebben over het heden en leven in de toekomst
- 21) Groene appels': aan problemen werken zonder dat erover wordt gesproken
- 22) Wat zeg je tijdens de eerste sessie
- 23) Hoeveel behandeling aanbieden en hoe vaak

Huiswerkopdrachten voor dag 2

1. Bestudeer de literatuur voor de volgende cursusdag
2. Maak in de komende week als je met cliënten praat een mentale aantekening van de veranderingen je waarneemt in hun stem, de manier van spreken, de houding en hun gedrag. De snelheid waarmee ze praten kan veranderen, evenals het volume. Er zijn aarzelingen en stiltes. Iemand wiebelt met een voet of friemelt met zijn vingers, fronst, kijkt weg, schut zijn hoofd, glimlacht, verstijft, zucht, krijgt een kleur enzovoort. Wat je wilt opmerken zijn de verbale en non-verbale veranderingen. Dit noemen we rimpelingen. Het zijn de kleine en grotere verstoringen in de loop van het gesprek.
3. Als je wat gewend bent aan het spotten van rimpelingen kun je direct vragen stellen op het moment dat ze zich voor doen. Vragen zoals: ik zie dat je aarzelt, wat komt er in je op? Wat maakt dat nu je glimlacht? Vertel...wat maakt dat je zucht? Ik heb het idee dat je steeds onrustiger wordt; wat speelt er?
Vervolgens stel je weer vragen in reactie op de antwoorden. Voorbeeld: Ik baal er ontzettend van! Balen? Of: waar baal je van? Hoe erg baal je nu? Wat voel je bij dit balen? Waar voelt het balen het sterkst in je lijf? Wat is voor jou het probleem aan het balen? Welk cijfer geef je de ernst van het balen?
Zo blijf je vragen stellen. Er is geen precies recept voor hoe lang. Je bedoeling is om je cliënt te helpen de aandacht te richten op gevoelens en gedachten die op de achtergrond zijn zodat er bij hem/haar inzichten ontstaan.
4. Kies enkele woorden of zinnestukjes bijvoorbeeld 'somber', 'ik voel me gespannen' of 'stress'. Aan vijf cliënten die een van die woorden/zinnen gebruiken stel je twee vragen. Eerst vraag je over ze er last van hebben of dat het een probleem voor ze is. Bij 'ja' vraag je vervolgens wat het probleem precies voor ze is. Stel dat je 'somber' kiest en je hoort het woord, dan vraag je 'Heb je last van die somberheid?' Als ze bevestigend antwoorden dan vraag je: 'Wat is voor jou het probleem bij die somberheid? Reflecteer na afloop over wat heb je geleerd van deze opdracht.
5. Gebruik bij enkele cliënten de Method of Levels in (gedeelten van) een therapiegesprek.
6. Vraag een of meer cliënten om de M.O.L.-evaluatie in te vullen en scoor jezelf ook. Scoor zelf na afloop van één M.O.L.-sessie met de M.O.L. Adherence Scale v.3

Ter lering en vermaak:

7. Bekijk een praatprogramma (Uitzending gemist). Let op de rimpelingen bij de geïnterviewde gasten en bedenk M.O.L.-vragen die jij zou kunnen stellen op dat moment.
8. Bekijk de volgende video's op <http://www.methodoflevels.com.au/mol-in-action/> Method of Levels and Medication Noncompliance. Tim and Eve talk about Eve's medication compliance.
Tim Carey and Method of Levels. Tim and Jane explore some of Jane's worries about her thoughts and mental state.

Cursusdag 2: Method of Levels

Programma

09.30-10.00	Bespreking van het toepassen van de M.O.L. bij eigen cliënten
10.00-11.00	Oefenen: M.O.L.-gesprek bij eigen thema (2- of 3-tallen)
11.00-11.15	Pauze
11.15-12.00	Plenaire oefening: M.O.L.-vragen stellen
12.00-12.30	De PCT, de theorie achter de M.O.L.
12.30-13.30	Lunchpauze
13.30-14.15	Oefenen: M.O.L.-gesprek bij eigen thema (2- of 3-tallen)
14.15-14.30	Literatuurbespreking
14.30-15.15	Plenaire oefening: reageren op lastige situaties
15.15-15.30	Pauze
15.30-16.00	Oefenen: M.O.L.-gesprek bij eigen thema (2- of 3-tallen)
16.00-16.15	Hoe ontwikkel je je als M.O.L.-therapeut?
16.15-16.30	Vragenronde en afsluiting

Literatuur

(76 pag.)

Mansell, W., Carey, T. A., & Tai, S. J (2016) Method of Levels. Een transdiagnostische benadering. Amsterdam: Uitgeverij Hogrefe:

Deel 1 De theorie

- 9) Reorganisatie: een niet-lineair veranderingsproces
- 10) Bewustzijn en verbeelding
- 11) Arbitraire (of inflexibele) controle houdt het lijden via conflicten in stand
- 12) Het bewustzijn sturen om flexibele controle te herwinnen
- 13) Interpersoonlijke controle
- 14) Circulaire causaliteit en het ontwikkelen van modellen
- 15) Alles is perceptie

Deel 2 De praktijk

- 24) Een nadruk op het lijden in plaats van de symptomen
- 25) Het monitoren van de uitkomst
- 26) Je eigen manier van werken evalueren
- 27) De therapeutische relatie: vrijelijk onderzoeken
- 28) De MOL incorporeren in andere therapieën en therapeutische manieren van werken
- 29) De controletheorie gebruiken in de bestaande CGT
- 30) Interventies zonder praten: de gecontroleerde variabele toetsen

Bijlage 1: Evaluatieformulieren

Bijlage 2: De Method of Levels Adherence Scale (MOLAS: versie 3)

Bijlage 3: De Method of Levels: veelgestelde vragen over de therapie