

# Method of Levels, een transdiagnostische methode

## Vierdaagse cursus

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: wat is de M.O.L.?:  
11:30-12:00 Plenaire oefening: M.O.L.-vragen stellen  
12:00-12:30 Nabespreking van het oefenen  
13.30-14:00 Oefenen: M.O.L.-gesprek bij eigen thema (2-tallen)  
14:00-14.30 Nabespreking van het oefenen  
14.30-14:45 Pauze  
14:45-15:15 Oefenen: M.O.L.-gesprek bij eigen thema (2-tallen)  
15:15-15:45 Nabespreking van het oefenen  
15.45-16.15 Hoe ontwikkel je je als MOL-therapeut?  
16.15-16.30 Vragenronde, huiswerk en afsluiting

### Literatuur

(53 pag.)

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

Inleiding

*Deel 1 De theorie (28 pag.)*

- 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

*Deel 2 De praktijk(14 pag.)*

- 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

Carey, T. A. (2009). Dancing with distress: Helping people transform psychological troubles with the Method of Levels two step. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 2, 167-177. (11 pag.)

## 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.

### Ter lering en vermaak:

6. 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.
7. 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
10.00-10.30	De theorie achter de M.O.L.
10.30-10.45	Pauze
10.45-11.15	M.O.L.-vragen; de kern van de methode
11.15-11.45	Plenaire oefening: M.O.L.-vragen stellen
11.45-12.30	Oefenen: M.O.L.-gesprek bij eigen thema (2- of 3-tallen)
12.30-13.30	Lunchpauze
13.30-14.30	De Perceptual Control Theory
14.30-15.15	Life-demonstratie M.O.L.-sessie
15.15-15.30	Pauze
15.30-16.15	Oefenen: M.O.L.-gesprek bij eigen thema (2- of 3-tallen)
16.15-16.30	Vragen, casuïstiek, huiswerk en afsluiting

### Literatuur

(57 pag.)

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

*Deel 1 De theorie (16 pag.)*

- 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 (18 pag.)*

- 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 gepraat
- 22) Wat zeg je tijdens de eerste sessie

Carey, T. A. (2011). Exposure and reorganization: The what and how of effective psychotherapy. *Clinical Psychology Review*, 31, 236-248. DOI 10.1016/j.cpr.2010.04.004 (12 pag.)

Marken, R. S., & Carey, T. A. (2014). Understanding the Change Process Involved in Solving Psychological Problems: A Model-Based Approach to Understanding How Psychotherapy Works. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. DOI: 10.1002/cpp.1919 (11 pag.)

### Huiswerkopdrachten voor dag 3

1. Bestudeer de literatuur voor de volgende cursusdag.
2. Merk de rimpelingen op bij je cliënten en stel direct M.O.L.-vragen. 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 jouw 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.
3. Kies opnieuw enkele woorden of zinnestjes die cliënten vaak gebruiken. 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 precies het probleem bij die somberheid? Reflecteer over wat heb je geleerd van deze opdracht.
4. Gebruik bij enkele cliënten de Method of Levels in (gedeelten van) een gespreksessie. Stel dan een of twee doelen voor jezelf en evalueer na afloop hoe het gegaan is. Wat ging goed? Wat zou je anders doen? Gebruik deze in formatie om vast te stellen waar je de volgende keer meer aandacht aan moet besteden.
5. 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:

6. 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.
7. Bekijk de volgende video's op <http://www.methodoflevels.com.au/mol-in-action/>  
Method of Levels and Life's Journey. In this MOL session Stuart explores the decisions he has made and the patterns that have emerged throughout his life.  
Method of Levels: Stuart's experience. Stuart discusses his experience of the MOL with Sara.

## Cursusdag 3: Method of Levels

### Programma

09.30-10.00	Bespreking van het toepassen van de M.O.L. bij eigen cliënten
10.00-10.30	De theorie achter de M.O.L. II
10.30-10.45	Pauze
10.45-11.15	Plenaire oefening: M.O.L.-vragen stellen
11.15-12.00	Oefenen: M.O.L.-gesprek bij eigen thema (2- of 3-tallen)
12.00-12:30	Casuïstiek-bespreking
12:30-13.30	Lunchpauze
13.30-14.15	De Perceptual Control Theory
14.15-15.00	Oefenen: M.O.L.-gesprek bij eigen thema (2- of 3-tallen)
15.00-15:15	Pauze
15:15-16.00	Life-demonstratie M.O.L.-sessie
16.00-16.30	Vragen, casuïstiek, huiswerk en afsluiting

### Literatuur

*(63 pag.)*

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

*Deel 1 De theorie (14 pag.)*

- 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

*Deel 2 De praktijk(24 pag.)*

- 23) Hoeveel behandeling aanbieden en hoe vaak
- 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

Alsawy, S., Mansell, W., Carey, T. A., McEvoy, P., & Tai, S. J. (2014). Science and practice of transdiagnostic CBT: A Perceptual Control Theory (PCT) approach. /International Journal of Cognitive Therapy, 7/, 334-359. (25 pag.)

## Huiswerkopdrachten voor dag 4

1. Bestudeer de literatuur voor de volgende cursusdag.
2. Gebruik bij enkele cliënten de Method of Levels in (gedeelten van) een gesprek. Stel dan een of twee doelen voor jezelf en evalueer na afloop hoe het gegaan is. Wat ging goed? Wat zou je anders doen? Gebruik deze informatie om vast te stellen waar je de volgende keer meer aandacht aan moet besteden.
3. 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
4. Stel bij het maken van een vervolgspraak bij enkele cliënten de vraag: 'Wil je een nieuwe afspraak maken en zo ja, wanneer?' Reflecteer over de effecten van deze aanpak.

### Ter lering en vermaak:

5. Bekijk "Enabling Flexible Control" - Warren Mansell's May Davidson Award Lecture - DCP 2011. <https://www.youtube.com/watch?v=92HaoYRVGcA>  
Dr Warren Mansell, University of Manchester, UK, presents his Award Lecture at the British Psychological Society Division of Clinical Psychology Annual Conference in Birmingham on 1st December 2011. Whilst acknowledging the efficacy of disorder-based cognitive behavioural therapies, he explains the rationale for a transdiagnostic approach to therapy that is a more flexible, efficient and directly linked to theory.

## Cursusdag 4: Method of Levels

### Programma

09.30-10.00	Bespreking van het toepassen van de M.O.L. bij eigen cliënten
10.00-10.30	De therapeutische relatie in de Method of Levels
10.30-10.45	Pauze
10.45-11.30	Casuïstiek-bespreking
11.30-12.00	Oefenen: M.O.L.-gesprek bij eigen thema (2- of 3-tallen)
12.00-12:30	Plenaire oefening: reageren op “weerstand” en andere lastige situaties
12:30-13.30	Lunchpauze
13.30-14.15	Oefenen: M.O.L.-gesprek bij eigen thema (2- of 3-tallen)
14.15-15.00	M.O.L. sessie-evaluatie en eigen voortgang monitoren
15.00-16:30	Evaluatie en afsluiting van de cursus

### Literatuur

*(68 pag.)*

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

*Deel 1 De theorie (10 pag.)*

- 13) Interpersoonlijke controle
- 14) Circulaire causaliteit en het ontwikkelen van modellen
- 15) Alles is perceptie

*Deel 2 De praktijk (16 pag.)*

- 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  
*(20 pag.)*

Carey, T. A., Kelly, R. E., Mansell, W., & Tai, S. J. (2012). What's therapeutic about the therapeutic relationship? A hypothesis for practice informed by Perceptual Control Theory. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 5(2-3), 47-59. doi:10.1017/S1754470X12000037 (12 pag.)

Higginson, S., Mansell, W., & Wood, A.M. (2011). An integrative mechanistic account of psychological distress, therapeutic change and recovery- The Perceptual Control Theory approach. *Clinical Psychology Review* 31 (2011) 249–259. (10 pag.)