

## Van Drama naar Balans Werken met de Levelmethode

De levelmethode werkt ondersteunend in gesprekken en is een goede methode om de cliënt inzicht te geven in de wijze waarop een probleem in stand gehouden wordt en waarom het belangrijk is om verantwoordelijkheid te nemen voor het eigen verbeterproces.

De Levelmethode is gebaseerd op het werken met de **dramadriehoek**, de **balansdriehoek** en het **Herken Erken Acceptatieproces**.

In gesprekken krijg ik vaak te maken met cliënten die zich slachtoffer voelen van hun problematiek, van hun situatie of van de maatschappij. Zij kunnen het gevoel geven dat ik degene ben die ze hier uit moet redden. Het motiveren van deze cliënten om zelf weer de regie op te pakken over hun leven voelt soms als een enorme uitdaging. In sommige gevallen kan het er toe leiden dat ik het gevoel heb dat ik vooral zelf hard aan het werk ben voor de cliënt of dat het aanspreken van cliënten zelfs leidt tot een conflictsituatie. Ik verkeer dan met de cliënt in een dynamiek die we de dramadriehoek noemen. Het is een negatief patroon, dat zichzelf in stand houdt en eenmaal in het patroon is het lastig om hier weer uit te komen.

In deze workshop leer je:

- Hoe de **dramadriehoek** van dader, slachtoffer en redder ingevuld wordt.
- De aannames te herkennen die binnen de verschillende rollen in stand worden gehouden.
- Hoe je door het omzetten van aannames naar hypothesen overzicht kan krijgen.
- Wanneer jij je op welke positie begeeft in de dramadriehoek.
- Hoe je dit effectief kan doorbreken, zodat jij je cliënten er beter in kan begeleiden.
- Hoe jij een gesprek kan ombuigen en de Balansdriehoek van uitdager, doener en coach in werking zet.
- Handvatten om in een **balansdriehoek** te blijven bewegen.

### Docenten

Marleen Heijsteeg  
James van Weeren

