



De Drama Driehoek

Van drama naar eigenaarschap

In elk team ontstaat soms wrijving. Iemand voelt zich niet gehoord, een ander neemt te veel verantwoordelijkheid of reageert geïrriteerd op fouten. Zonder dat je het doorhebt, beland je samen in een patroon dat energie kost in plaats van oplevert: de Dramadriehoek.

Dit model van Stephen Karpman (1968) laat zien hoe mensen in lastige situaties onbewust drie vaste rollen aannemen: De Aanklager, De Redder en Het Slachtoffer. Alle drie lijken ze logisch of goedbedoeld, maar ze houden ineffectieve patronen in stand.

De Aanklager. Controle door kritiek

De Aanklager wil grip houden en reageert vanuit frustratie of angst om de controle te verliezen.

Gedrag: bekritisieren, corrigeren, gelijk willen krijgen.

Onderliggende overtuiging: "De ander deugt niet."

Effect: anderen trekken zich terug of gaan in de verdediging.

De Redder. Helpen om zelf nodig te zijn

De Redder wil het goed doen voor de ander, maar neemt te veel verantwoordelijkheid over.

Gedrag: oplossingen aandragen, (ongevraagd) helpen, pleasen.

Onderliggende overtuiging: "De ander kan het niet alleen."

Effect: de ander leert niets, de Redder raakt uitgeput.

Het Slachtoffer. Machteloosheid als overlevingsstrategie

Het Slachtoffer voelt zich klein en afhankelijk.

Gedrag: klagen, hulpeloos reageren, afwachten.

Onderliggende overtuiging: "Ik kan dit niet zelf."

Effect: anderen nemen het over of raken gefrustreerd

De dynamiek

Zodra één iemand de driehoek instapt, worden de andere rollen vanzelf ingenomen.

De Redder schiet te hulp, het Slachtoffer leunt achterover, de Aanklager reageert gefrustreerd. En dan... draaien de rollen om. De Redder wordt het Slachtoffer ("niemand waardeert mijn inzet"), of de Aanklager wordt gered ("ik bedoelde het toch goed").

Zo blijft het team gevangen in verwijt, vermoedheid en stilzwijgen.

De prijs van drama

De Dramadriehoek lijkt onschuldig, maar vreet energie.

Niemand wint.

- De Aanklager voelt zich alleen.
- De Redder raakt leeg.
- Het Slachtoffer blijft machteloos.

Op het speelveld uit zich dat in minder samenwerking, cynisme of een gebrek aan eigenaarschap

Teamoefening: Bekijk de video

1. Kijk als team terug op een moment waarop spanning ontstond.
2. Beschrijf wat er gebeurde.
3. Benoem samen welke rollen zichtbaar waren.
4. Bespreek wat er had kunnen gebeuren als iedereen zijn eigen verantwoordelijkheid had genomen.

Het doel is niet om schuld te zoeken, maar om patronen te zien.
Wat zichtbaar wordt, kun je veranderen.

Reflectievragen

- In welke rol stap jij het snelst als het spannend wordt?
- Wat triggert jou om dat te doen?
- Wat zou er gebeuren als jij in die situatie verantwoordelijkheid neemt in plaats van reactie?



Dramadriehoek

