MODULEBESCHRIJVING

Slachtoffer, aanklager, redder: de dramadriehoek herkennen

Adaptieve module | ~20 min

Volgens Cy Wakeman besteedt de gemiddelde werknemer bijna 2,5 uur per dag aan relationeel “drama”: spanningen, klachten, slepende conflicten. De dramadriehoek van Karpman is daarvan het bekendste mechanisme: drie rollen (slachtoffer, aanklager, redder) die iedereen om beurten inneemt, soms alle drie op één dag, en elke rol levert een verborgen voordeel op. Deze module leert deelnemers die rondedans te herkennen, bij anderen en bij zichzelf, temeer omdat schriftelijk contact, via mail of chat, hem versnelt.

LEERDOELEN

01 De drie rollen herkennen aan hun signalen: de klacht van het slachtoffer, het oordeel van de aanklager, de ongevraagde hulp van de redder.

02 Het verborgen voordeel begrijpen dat iemand in elke rol trekt: meetellen, gelijk hebben, zich nuttig of geliefd voelen.

03 De rondedans van de rollen (de uitgeputte redder wordt slachtoffer, het geïrriteerde slachtoffer aanklager) volgen om hem op tijd op te merken.

04 Extra alert zijn bij schriftelijk contact, waar de toon verhardt en relationele spelletjes versnellen, en het spel benoemen om er geen speelbal meer van te zijn.

DOELGROEP

Iedereen die terugkerende spanningen op het werk wil doorgronden, ook het eigen aandeel in die dans.

- **Voorkennis:** geen

VERLOOP VAN DE MODULE

Zelfstandig, met oefeningen die zich aanpassen aan de deelnemer.

1 **Zelfscan**: op 9 dimensies, om de eigen werkwijze in kaart te brengen en gericht te oefenen.

2 **Video van een expert**: van 10 minuten, met 3 denkpauzes.

3 **Praktijksituaties**: 2 eerste situaties, gekozen op basis van de zelfscan, daarna 16 optionele situaties. Bij elk antwoord volgt feedback: het effect ervan en een tip om verder te komen.

4 **Voornemen met datum**: een actie om uit te proberen, door de deelnemer zelf geformuleerd of gekozen uit de voorstellen.

5 **Samenvattingskaart om te downloaden**: kernpunten, vragen, voornemen, persoonlijke notities en checklists.

TOETSING EN AFRONDING

Drempel: 80%

De score houdt rekening met de antwoorden in de praktijksituaties, het geformuleerde voornemen en, waar van toepassing, aanvullende leeractiviteiten. Voor afronding zijn een voornemen en een score van minstens 80% nodig.

METHODEN & MODELLEN

- Dramadriehoek van Karpman (slachtoffer/aanklager/redder) – Stephen Karpman, transactionele analyse
- Verborgen voordeel van de rollen – Afthonios-methode
- Schriftelijke communicatie als versneller van relationele spelletjes – Afthonios-methode

BRONNEN & REFERENTIES

- Stephen Karpman – dramadriehoek (slachtoffer/aanklager/redder), eind jaren zestig uitgewerkt binnen de transactionele analyse, inmiddels een klassieker
- Cy Wakeman, “No Ego” – de gemiddelde werknemer besteedt bijna 2,5 uur per dag aan relationeel “drama” op het werk
- Acey Choy (1990) – The Winner’s Triangle, alternatieven voor de rollen van de dramadriehoek
- Eric Berne (1961) – Transactional Analysis in Psychotherapy

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 13 oktober 2026