

Aanklager

- agressief
- boos
- oordelend

Underschat andermans
kunde en integriteit

Redder

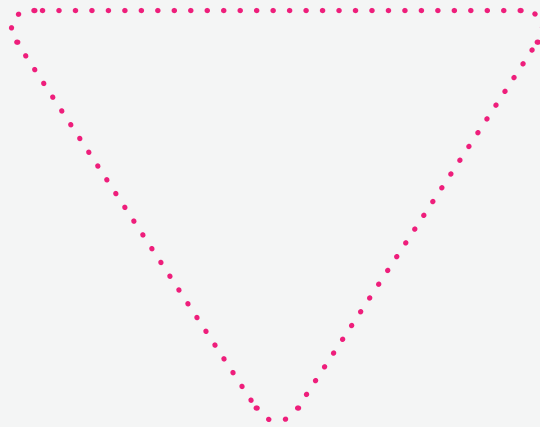
- extreem
behulpzaam
- opofferend
- wil graag nodig zijn

Underschat andermans
capaciteit om voor zichzelf
te denken

Slachtoffer

- onderdrukt
- hulpeloos
- klaagt over niet
voldane behoeften

Haalt zichzelf naar
beneden



Slachtoffers, Redders en Aanklagers, samen in de Dramadriehoek

Voel je je regelmatig machteloos, hulpeloos?
Kun je zelf niets aan je situatie doen? Overkomt
het jou? De drukte op het werk? Je kinderen die
erg veel aandacht vragen? Heb je nooit tijd voor
jezelf omdat er iedere dag wel weer iets gebeurt?
Ben je bang om in actie te komen? Om risico's te
nemen? Verwacht je dat anderen jou helpen? Dat
een ander jou redt? Vind je eigenlijk dat het niet
jouw verantwoordelijkheid is? Kun jij er niets aan
doen? **Welkom Slachtoffer!**

Leef je erg mee met het Slachtoffer? Zal jij
het Slachtoffer wel even helpen? Neem jij het
organiseren van haar feestje wel over? Doe je dit
zonder te overleggen met de persoon in kwestie?
Geef jij ongevraagd advies waarmee hij het veel
beter zou doen? Heb je veel aandacht voor de
ander? Sta je altijd klaar voor een ander? Zorg je
altijd voor een kaartje, cadeautje, een bloemetje?

Voel je dat je zelf helemaal geen energie meer
hebt, omdat je altijd met het welzijn van anderen
 bezig bent? Baal je als je geen kaartje of
bloemetje terug krijgt? **Welkom Redder!**

Vind je dit allemaal gezeur van zielige mensen?
Vind je dat ze eindelijk eens aan moeten pakken
en hun zaken op moeten lossen? Zoals jij het ook
altijd zelf moet doen? Erger je je aan het zielige
gedoe van de één en aan de bemoeizucht en
het 'redderen' van de ander? En is het de schuld
van de anderen dat jouw plannen niet helemaal
lopen zoals gedacht? Pak je soms een ander op
zijn zwakke plek en zadel je de ander met een
schuldgevoel op? Ben je boos op de anderen? Zijn
de moeilijkheden aan anderen te wijten en niet
aan jezelf? **Welkom Aanklager!**

Slachtoffer, Redder en Aanklager weten elkaar steeds weer te vinden in de Dramadriehoek

Een Slachtoffer:

- miskent zijn eigen verantwoordelijkheid
- lokt Reddersgedrag uit
- redeneert vanuit Kind-positie*
- hoeft niet na te denken, hoeft niet te kiezen, heeft geen verantwoordelijkheid, er wordt voor hem/haar gezorgd, hem/haar treft geen blaam.

Een Redder:

- miskent het vermogen van anderen om zelf hun problemen op te lossen
- neemt ongevraagd de verantwoordelijkheid over ('laat mij dat maar even doen') en versterkt daarmee de passiviteit van het Slachtoffer
- voelt zich goed als hij Slachtoffers om zich heen heeft (gemaakt)
- communiceert vanuit de Verzorgende Ouderpositie*.
- maakt zichzelf belangrijk, maakt anderen afhankelijk, besteed veel aandacht aan anderen i.p.v. aan zijn/haar eigen problemen.

Een Aanklager:

- miskent zijn eigen aandeel in de problemen
- geeft anderen de schuld
- redeneert vaak vanuit een kritische Ouderpositie*
- kan ook redenen vanuit een Kind-positie (verongelijkte houding)
- voelt zich beter dan anderen, houdt anderen op afstand, vermijdt intimiteit.

In lastige situaties komen mensen snel in de Dramadriehoek terecht. Vaak heb je je eigen voorkeursgedrag die past bij één van de drie rollen. Mensen wisselen echter ook van rol.

- Een Slachtoffer dat zich betutteld voelt door een Redder wordt vaak boos en wordt Aanklager.
- Een Aanklager die zich niet 'gehoord' voelt, kan zich Slachtoffer gaan voelen.
- Een Redder die zich niet 'gezien' voelt, wordt ook Slachtoffer. "Ik sta altijd voor haar klaar, ik doe alles voor haar en nooit kan er een bedankje af. Niemand die ziet wat ik allemaal doe".
- Een Redder die zich niet gewaardeerd voelt kan ook Aanklager worden: "Bekijk het allemaal. Ik sloof me uit voor iedereen en niemand waardeert het. Zoek het dan ook samen uit."

Hoe blijf je uit de Dramadriehoek?

- Door het patroon waarin je met de ander bent beland te signaleren.
 - Door op te letten wat en hoe je zelf iets zegt.
 - Door op te letten wat en hoe de ander iets zegt.
 - Door te kiezen voor een Volwassen positie*. Kijk vanaf een afstandje, met een helicopterview naar de situatie en vraag je af "waar zijn we nu eigenlijk mee bezig?"
 - Stel vragen vanuit een Volwassen-positie. Geef rustig antwoord als Volwassene.
 - Laat je niet uitnodigen mee te doen in het spel van de Dramadriehoek.
 - Ga na wat de ander echt wil. Vraag waar de ander behoefte aan heeft.
 - Spaar geen "zegeltjes", spreek ergernis direct met de betrokkene uit.
 - Heb respect voor de ander en spreek de ander aan op zijn/haar gedrag en niet op de persoon.
- Uitgangspunt: ik ben oké en jij bent oké.**

Assertief

- kent zijn eigen gevoelens, behoeften en wensen
- niet oordelend
- gebruikt 'I' boodschappen

Accepteerd andermans
kunde en integriteit

Opvoedend

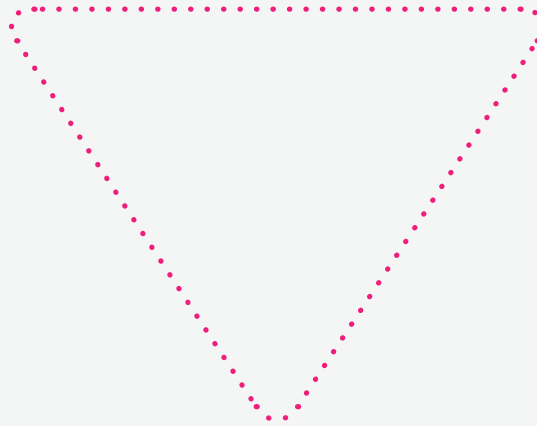
- helpt indien gevraagd
- zorgt en begrijpt
- hoeft niet nodig gevonden te worden door anderen

Accepteert andermans
capaciteit om voor zichzelf
te denken

Kwetsbaar

- deelt echte gevoelens

Accepteert zichzelf



Kies voor de Winnaarsdriehoek

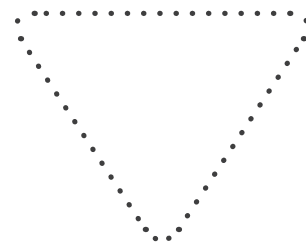
Als je iets moeilijk vindt, als je liever iets samen zou doen, als je met iemand wil praten over een lastige situatie, dan kun je altijd **Hulp vragen**. Dit vraagt dat je je kwetsbaar opstelt. Vraag hulp, een luisterend oor of advies vanuit een Volwassen positie. "Het lukt mij nog niet om 3 x per week te sporten aangezien het altijd druk is; hoe lukt jou dat?" "Ik kan nu nog slecht nee zeggen tegen mijn schoonmoeder als ze weer zelfgemaakte taart heeft. Hoe los jij dat op?" "Ik vind het lastig om voor het eerst alleen naar de sportschool te gaan. Zou jij mee willen?". De ander is vrij op deze vragen ja of nee te zeggen.

Hulp aanbieden- opvoedend zijn: als je denkt dat iemand anders hulp zou kunnen gebruiken, vraag dan "Waar heb je behoefte aan?" "Hoe zou je het kunnen aanpakken?" "Ik begrijp dat je je machteloos voelt, wat zou je zelf wel kunnen doen?" "Wat zou je als eerste kunnen doen?" "Hoe kan ik je helpen of ondersteunen?"

assertief
zijn

hulp
aanbieden

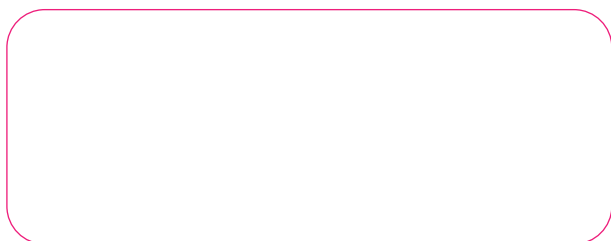
hulp vragen
kwetsbaar tonen



Je mag helder en **assertief** zijn. Je mag feedback geven: "Ik hoor je zeggen dat het de schuld van je schoonmoeder is dat je te veel eet. Ik raak daar geïrriteerd over. Ik denk dat jij goed in staat bent eigen keuzes te maken". "Je hebt de afgelopen maand veel geklaagd over het overwerken. Je hebt gezegd dat je het niet meer wilde. Ik hoor nu dat je nog meer overwerkt en niet aan jezelf toekomt. Ga je het veranderen of accepteren?"

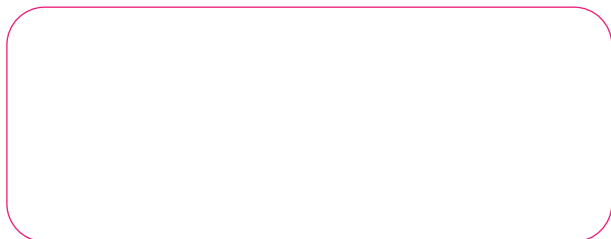
1.

Ga de komende week na wanneer jij in de Dramadriehoek verzeilt dreigt te raken of er al volledig in zit. Noteer deze situaties.



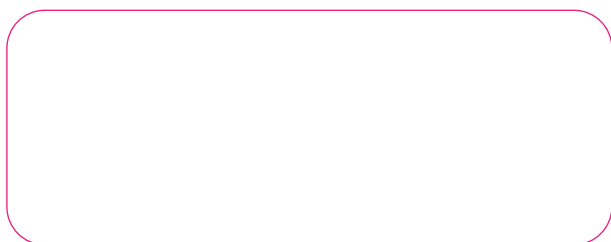
2.

Onderzoek op welke positie jij zat. Redder, Slachtoffer of Aanklager?



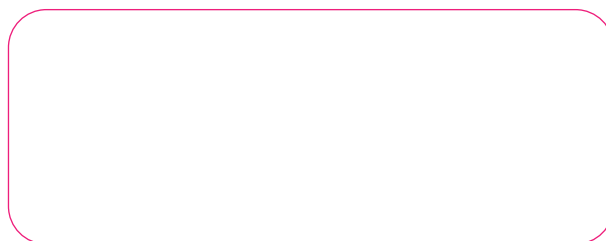
3.

Wisselde je van positie? Werd je van Redder Slachtoffer en daarna Aanklager?



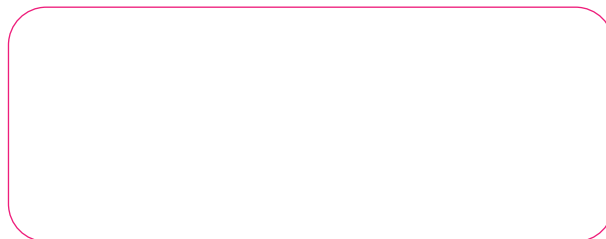
4.

Oefen met het tijdig uit de Dramadriehoek stappen. Trek je terug of stap in de Winnaarsdriehoek.



5.

Noteer deze week in welke situatie je in de Winnaarsdriehoek terecht bent gekomen.



6.

Noteer hoe het voelt om uit de Dramadriehoek te stappen en in plaats daarvan Hulp te vragen, Hulp aan te bieden of Assertief te zijn.

