



Winst van de dramadriehoek

Voor de aanklager

- Treft hem of haar geen blaam
- Is zelf niet verantwoordelijk
- Voelt zich beter dan de ander
- Houdt anderen op afstand (intimiteit)

Voor de redder

- Maakt zichzelf belangrijk
- Maakt anderen afhankelijk
- Hoeft niet bij zichzelf te leven
- Kan laten zien hoe goed hij of zij is

Voor het slachtoffer

- Hoeft niet na te denken
- Hoeft ook niet te kiezen
- Heeft geen verantwoordelijkheid
- Er wordt voor hem of haar gezorgd

Hoe blijf je uit de dramadriehoek

- Door de dramadriehoek te signaleren
- Door op te letten wat en hoe je iets zegt
- Door op te letten wat en hoe iets gezegd wordt
- Stel volwassen vragen en geef volwassen antwoord
- Laat je niet uitlokken tot dit rollenspel; ga na wat de ander echt wil of behoefte aan heeft en reageer hier volwassen op
- Reageer positief en stimuleer ieder zijn verantwoordelijkheid te nemen
- Spendeer geen tijd aan roddelen of tactisch gedrag, maar aan hetgeen je bereiken wil
- overdrijf niet over jezelf, dit lokt de ander uit
- Doe geen dingen voor iemand die dat best zelf kan
- Wees eerlijk tegenover de ander in je uitingen
- Heb respect voor de ander en spreek mensen aan op hun gedrag en niet op hun persoon als het een negatieve eigenschap betreft
- Spaar geen zegeltjes, spreek ergernis direct uit met betrokkenen
- Zorg voor het juiste adres, spreek rechtstreeks met betrokkenen
- Jij bent oké en hij / zij is oké