



Webpagina: Toepassing psychodrama binnen diverse werkvelden.



Verbinding en begrip creëren: conflicthantering met psychodrama, sociodrama en sociometrie in diverse werkvelden.

Een praktische aanpak.

Conflicten horen bij het leven — thuis, op het werk, in de samenleving. Ze bieden de kans op groei, maar alleen als we leren er anders mee om te gaan. In veel gevallen schiet praten tekort: woorden raken niet altijd de kern. Er is behoefte aan methoden die ervaringen voelbaar maken, emoties zichtbaar maken en nieuw gedrag verkennen.

Psychodrama, sociodrama en sociometrie zijn krachtige, ervaringsgerichte technieken die precies dat doen. Ze maken de onderstroom zichtbaar — in individuen én groepen — en dragen bij aan inzicht, verbinding en duurzame verandering. Deze methoden worden breed ingezet in therapie, coaching, teamontwikkeling, sociaal werk, onderwijs en organisatieadvies.

Een innovatieve aanvulling is de **Simultaneous Active Observer Strategy (SA-OS)** ¹, waarbij deelnemers én observatoren gelijktijdig actief betrokken zijn. Dit versterkt reflectie, empathie en gedragsbewustzijn — in het moment zelf. Samen vormen deze technieken een praktische en diepgaande benadering van conflicthantering, die inzetbaar is in uiteenlopende werkvelden.

Psychodrama: inzicht via spel

Psychodrama laat mensen persoonlijke ervaringen, emoties en conflicten naspelen in een veilige setting. Door het aannemen van verschillende rollen ontstaan nieuwe perspectieven en inzichten. Psychotherapeuten gebruiken de methode bij trauma, verlies en relationele problemen. Coaches en counselors werken ermee rond identiteit, loopbaan en persoonlijke ontwikkeling. In onderwijs en jeugdzorg helpt psychodrama jongeren om gevoelens te uiten en sociaal gedrag te versterken. Ook in de zorg en justitiële context wordt het ingezet voor herstel van regie en empathie. Psychodrama maakt verandering voelbaar, zichtbaar en uitvoerbaar.

¹ Het model SA-OS is ontwikkeld door Leni Verhofstadt-Denève



Sociodrama: de groep als spiegel

Sociodrama onderzoekt spanningen en thema's binnen groepen door ze samen uit te spelen in scènes. Dit maakt patronen en onderlinge verhoudingen zichtbaar én bespreekbaar. Teamcoaches en trainers gebruiken sociodrama om samenwerking te verbeteren en communicatie te verdiepen. Mediators zetten het in bij groeps- of familieconflicten om wederzijds begrip te vergroten. In onderwijs en maatschappelijk werk helpt het om maatschappelijke thema's te verkennen vanuit verschillende standpunten. Sociodrama activeert gedeeld leren, versterkt groepsbewustzijn en opent ruimte voor verandering. Het zet de groep in als spiegel én motor van transformatie.

Sociometrie: relaties in kaart brengen

Sociometrie visualiseert de sociale structuur binnen groepen: wie voelt zich verbonden, uitgesloten of centraal? Dit geeft waardevolle inzichten in groepsdynamiek, die anders vaak onder de radar blijven. Sociaal-psychologen en onderzoekers gebruiken het voor analyse van groepsprocessen. In organisaties helpt het adviseurs en HR bij cultuurverandering en teamontwikkeling. Trainers en coaches maken verborgen sociale patronen zichtbaar in live groepswork. In onderwijs en jeugdzorg ondersteunt het het signaleren van pesten, eenzaamheid of uitsluiting. Sociometrie vergroot inzicht, versterkt cohesie en maakt gerichte interventies mogelijk.

SA-OS

Een effectieve aanvulling op deze methoden is de Simultaneous Active Observer Strategy (SA-OS). Bij SA-OS zijn deelnemers én observatoren tegelijk actief betrokken: terwijl de ene groep of persoon een conflict of situatie beleeft via psychodrama of sociodrama, observeert een andere groep of persoon bewust het proces. Deze actieve observatoren reflecteren op wat ze zien en ervaren, wat waardevolle feedback en diepere inzichten oplevert. Door deze gelijktijdige participatie ontstaat een dynamisch leerproces waarin betrokkenen niet alleen hun eigen gedrag ervaren, maar ook het effect ervan op anderen beter leren begrijpen. Dit vergroot empathie en stimuleert bewuste gedragsverandering, zowel bij individuen als in groepen.

Deze integratie van SA-OS met psychodrama, sociodrama en sociometrie maakt het mogelijk om conflicten op verschillende niveaus niet alleen te onderzoeken, maar ook direct te ervaren en samen te transformeren. Dit onderdeel wordt in één van de blokken onderwezen tijdens de verdiepingsfase van de opleiding tot psychodrama professional.

Kortom, een krachtige werkwijze die breed inzetbaar is in therapie, coaching, teamontwikkeling, organisatieadvies en maatschappelijk werk.