Inner Bedrock — Methodische grondslagen en werkwijze

Volwassen stuurkracht trainen

Sanne Roks MSc · Ontwikkelaar van de Inner Bedrock-methode · Versie 1 · 31 oktober 2026 · Utrecht · innerbedrock.com

Citeren als: Roks, S. (2026). *Inner Bedrock: Methodische grondslagen en werkwijze. Volwassen stuurkracht trainen* (versie 1). Inner Bedrock, Utrecht. https://doi.org/10.5281/zenodo.23836392

Trefwoorden: Inner Bedrock · Volwassen stuurkracht · overlevingssysteem · Persona Opstelling · Context Discs · decontaminatie · Staat van dienst · coaching · zelfregulatie · gedragsverandering

Samenvatting

Inner Bedrock is een Nederlandse begeleidings- en zelfhulpmethode, ontwikkeld door Sanne Roks in vijfentwintig jaar praktijk als coach en supervisor. De methode beschrijft de binnenwereld van één mens als een sturingssysteem met functies: drie kernfiguren (De Schatkist, De Baby, De Volwassene), vierendertig Overlevers in zeven families en negen systeemfiguren; daarnaast De Dinosaurusdraak voor de ander zoals ervaren. In de Persona Opstelling krijgen die functies een houten figuur en komen zij op tafel; de Context Discs leggen de omstandigheden van toen en nu apart erbij. De methode richt zich niet op het patroon, de Overlevers, maar op de sturing: De Volwassene, een vermogen met een Voedende en een Structurerende kant, dat in kleine herhaalde stappen wordt getraind, vanuit mildheid; de Overlevers ontspannen naarmate De Volwassene betrouwbaar blijkt. Wat een Overlever in vervormde vorm doet, geeft een hint over de vaardigheid die De Volwassene te trainen heeft. De training begint in de binnenwereld: veilig zijn bij jezelf, solide grond onder je voeten, ook als de wereld grillig is; naarmate die grond steviger wordt, wordt constructief handelen in de buitenwereld in toenemende mate mogelijk, ook onder druk. Deze versie 1 legt vast: de uitgangspunten, de definities, de ordening van de figuren en de Discs, de trainingsleer, de verwantschap met en het verschil ten opzichte van bestaande benaderingen, en de grenzen van de methode.

Summary

Inner Bedrock is a Dutch coaching and self-help method, developed by Sanne Roks MSc over twenty-five years of practice as a coach and supervisor. It describes one person's inner world as a steering system made up of functions: three core figures (De Schatkist, De Baby, De Volwassene), thirty-four Survivors (Overlevers) in seven families, and nine system figures; alongside them, De Dinosaurusdraak stands for the other person as experienced. In the Persona Constellation (Persona Opstelling) these functions are given wooden figures and placed on the table; the Context Discs add the circumstances of then and now, kept separate from the inner world. The method does not target the pattern, the Survivors, but the steering itself: the Adult (De Volwassene), a capacity with a Nurturing (Voedende) and a Structuring (Structurerende) side, trained in small repeated steps from a state the method calls mildheid, relaxed and compassionate; the Survivors relax as the Adult proves reliable. What a Survivor does in distorted form hints at a gap in the Adult's skills, and so at what the Adult has yet to train.

Training begins in the inner world: feeling safe within oneself, solid ground under one's feet, even when the world is erratic; as that ground grows firmer, constructive action in the outer world becomes increasingly possible, including under pressure. Version 1 sets out the premises, the definitions, the ordering of the figures and the Discs, the training principles, the kinship with and differences from existing approaches (among them transactional analysis, schema therapy, Internal Family Systems, contextual therapy and constellation work), and the limits of the method.

1. Wat Inner Bedrock is

Inner Bedrock is een begeleidings- en zelfhulpmethode voor het trainen van Volwassen stuurkracht: het vermogen om de eigen binnenwereld te reguleren en van daaruit te handelen. De methode beschrijft de binnenwereld van één mens als een sturingssysteem met functies, die elk een naam en een houten figuur hebben (hoofdstuk 3). De Persona Opstelling zet alle functies van het overlevingssysteem op tafel, zodat sturingsinformatie voor de bezitter van dit systeem beschikbaar wordt; de Context Discs leggen de omstandigheden van toen en nu er apart bij (hoofdstuk 4).

De kern van de methode is dat stuurkracht begint in de binnenwereld: het vermogen om die te reguleren en veilig te zijn bij jezelf, ook als de wereld veranderlijk, grillig of stormachtig is. Dat noemen we solide grond onder je voeten krijgen. Naarmate die grond steviger wordt, wordt constructief handelen in de buitenwereld in toenemende mate mogelijk: in meer situaties, en ook onder druk, wanneer de oude pijn geraakt wordt. De gebruikelijke weg is oefenen in de communicatie, in relatie tot anderen en de wereld: anders reageren, iets zeggen, een grens stellen. Dat oefent het gedrag aan het eind van de automatische sturing, en het werkt zolang de oude pijn niet geraakt wordt; een Overlever kan immers ook grenzen stellen, met afstand, een sneer of een dichte deur. Maar wanneer de druk op de binnenwereld toeneemt, is de automatische sturing al in werking voordat het nieuwe gedrag gekozen kan worden: De Radar meldt gevaar, De Baby voelt (oude) pijn, een Overlever neemt over. Volwassen sturing in de buitenwereld blijft dan alleen beschikbaar als De Volwassene bij het signaal in de binnenwereld aanwezig kan blijven en het kan verdragen. Deze methode begint daarom eerder, met een naar binnen gerichte oefening: het eigen signaal horen, verdragen en verzorgen. Gevolgd door een keuze, grens of actie gericht op de eigen binnenwereld. Het naar buiten gerichte oefenen, in gesprek en gedrag, is belangrijk, maar methodisch gezien secundair. Vrijwel altijd zal een cliënt die in de binnenwereld oefent, ook gedrag in de buitenwereld aanpassen; de focus ligt echter niet op de gedragspatronen die de Overlevers uitbeelden, maar op het trainen van de vaardigheden gericht op de binnenwereld.

Veilig zijn bij jezelf betekent in deze methode iets concreets: je lijf kan ontspannen terwijl je merkt wat er is; het signaal van De Baby komt binnen zonder dat een Overlever het meteen overneemt; je kunt een moeilijk gevoel verduren en verzorgen; en je kunt vanuit die toestand kiezen wat je doet. Het is geen afwezigheid van spanning, maar het vermogen om ook bij spanning zelf te blijven sturen.

De meeste mensen kennen hun eigen gewoontes goed en voelen ook dat ze het anders willen, maar komen niet tot het hoe. Zij kennen de uiterlijke kant van het patroon; wat ontbreekt, is inzicht in het sturingsmechanisme van hun overlevingssysteem en in de Volwassen vaardigheden die zij kunnen trainen. Begrip alleen verandert de sturing niet, omdat de figuur die op het spannende moment de besturing in handen heeft, een Overlever is: een reactie die ooit nodig was en sneller is dan inzicht. Wat de sturing wél verandert, is een Staat van dienst: de reeks pogingen die De Volwassene gedaan

heeft, gelukt of niet, en waaraan de Overlevers merken dat zij betrouwbaar aanwezig wordt voor de binnenwereld. Dat is het bewijs waarop de Overlevers ruimte maken; zij ontspannen, en vaardigheden worden ook onder lastigere condities vrij inzetbaar. Om die pogingen gericht te kunnen doen, moet de trainingsopgave bekend zijn: welk signaal van De Baby hier niet gehoord wordt, welke Overlever het overneemt, en of De Voedende of De Structurerende Volwassene hier geoefend wordt. De Overlever geeft daarbij een hint: wat zij goed lijkt te kunnen, is als Volwassen vermogen nog onvoldoende doorgegroeid. Er zitten hiaten in De Voedende en De Structurerende Volwassene, en de informatie van de Overlever wordt daarom gebruikt om die twee te onderzoeken.

Daarvoor komt de binnenwereld op tafel. Persona noemen we het karakter zoals het in het leven zichtbaar is geworden: herkenbare manieren van waarnemen, voelen, reageren en handelen, gevormd in de wisselwerking tussen je aangeboren blauwdruk, de omstandigheden die je op verschillende momenten ontmoette, ervaringen en bevestiging. In de Persona Opstelling krijgt dat karakter houten figuren, zodat de organisatie van je overlevingssysteem zichtbaar wordt: waar je kwaliteiten en moeilijkheden vandaan komen, waar je behoeftes huizen, wat je beschermt en hoe hard dat werkt, wat je ooit van anderen overnam, en welke figuur de besturing in handen heeft op het moment dat het spannend wordt (hoofdstuk 3). De Context Discs leggen de omstandigheden van toen en nu erbij, apart van de binnenwereld, zodat wat je overkwam zichtbaar blijft als omstandigheid en niet wordt verward met je eigen aanleg. Uit dat beeld volgt in de decontaminatie de trainingsopgave (hoofdstuk 4); het oefenen zelf, in het dagelijks leven en in kleine stappen, staat in hoofdstuk 6.

Wat je daarbij inzet, komt uit je eigen blauwdruk: de talenten en moeilijkheden van De Schatkist. Sommige van die talenten zijn op sommige levensgebieden al uitgegroeid tot Volwassen stuurkracht; daar stuur je, ook onder druk. Andere talenten zitten vast in de automatische reacties: een Overlever gebruikt ze om te beschermen, altijd op dezelfde manier, en daardoor zijn ze niet vrij inzetbaar. Naarmate de Staat van dienst groeit en de Overlever ontspant, komen ook die talenten ter beschikking van De Volwassene.

De methode is er voor ieder mens die stuurkracht wil trainen, en voor wie daarbij begeleidt. Zij is niet gebonden aan een doelgroep, een vraag of een diagnose: dezelfde figuren werken voor wie van een oud patroon af wil, voor wie een onverwerkte geschiedenis functioneel wil maken, voor wie in werk of relaties steviger wil staan, en voor een team. Voor begeleidingsprofessionals (coaches, therapeuten, supervisoren, teambegeleiders) is Inner Bedrock een begeleidingsmethodiek; voor wie geen professional is, een manier om zichzelf te helpen. Om ermee te werken hoef je niets te kunnen of te zijn; gezonde nieuwsgierigheid is genoeg.

De naam zegt waar het werk op rust. Inner Bedrock is het innerlijke fundament: levenskracht, stuurkracht en goedwillende gerichtheid op contact. Dat fundament is er in ieder mens en blijft er, hoe hard het overlevingssysteem ook werkt. Wat kan ontbreken, is het besef dat het er is, en de getrainde vaardigheid om het in te zetten; het eerste geeft de opstelling terug, het tweede bouwt de training op, poging na poging, als een spier.

2. Waar de methode van uitgaat

1. Ieder mens heeft een overlevingssysteem; het hoort bij onze natuur. De patronen erin ontwikkelen zich van het prille begin tot volwassenheid, en zij zijn dubbelbekrachtigd: ze werkten en ze werden

beloond. Daarom zijn ze zo moeilijk los te laten, en bovendien heeft het systeem zijn werk gedaan: je hebt overleefd en je leeft.

2. Wat je van een patroon ziet, is het gedrag: wat iemand steeds opnieuw doet. Dat gedrag is het eind van een automatische sturing die sneller is dan ingrijpen: De Radar meldt gevaar, De Baby voelt (oude) pijn, een Overlever neemt de besturing over. Een overlevingssysteem is gemaakt om te overleven en moet dus zonder inmenging van onzekere sturingssystemen in werking kunnen treden. Begrijpen gebeurt in De Volwassene, en zij wordt in eerste instantie buiten spel gehouden; daarom helpt begrijpen alleen niet. In Inner Bedrock krijgt deze Volwassene inzicht in het systeem en traint zij haar vaardigheden, waardoor zij langzaam mag gaan meesturen.
3. Wanneer een Overlever aan het werk is en de druk op de pijn of de onmachtsbeleving in de binnenwereld niet verzacht of verdwijnt, gaat zij niet direct zoeken naar een alternatieve strategie. Eerst zet zij de strategie die zij heeft met meer intensiteit in: er gaat meer energie naartoe. Daarna, bij een onveranderde innerlijke ervaring van pijn of onmacht, worden ook andere strategieën geactiveerd. De neiging is om op patronen in te grijpen en ze te bestrijden. Dat zet echter een tweede mechanisme in werking, zelfveroordeling, waardoor het overlevingssysteem méér druk ervaart in plaats van minder, en eerder harder aan de slag gaat dan kalmeert. Ingrijpen zonder getrainde Volwassen vermogens maakt het systeem daardoor gespannener en actiever, niet rustiger.
4. De training richt zich daarom op de sturing: De Volwassene, het vermogen om te sturen, voedend én structurerend, en in de eerste plaats gericht op de binnenwereld, niet op de buitenwereld zoals men meestal verwacht. Niet gebaseerd op leeftijd, maar een vermogen dat je traint door oefening, mini-actie na mini-actie. Train je Volwassen vermogens als een spier. Iedere poging telt als een kleine groei van de Staat van dienst.
5. De grondtoon in Volwassen vermogens is mildheid: ontspannen en compassievol, waaruit je voedt én structureert. Mildheid is geen vriendelijke binnenstem en geen kant van De Volwassene; het is de toestand waarin je zonder bijsmaak kunt waarnemen en kiezen.
6. Neemt De Volwassene de sturing over, dan wordt het talent dat in een Overlever vastzat vrij inzetbaar: niet langer altijd op dezelfde manier en alleen ter bescherming, maar naar keuze, in de binnenwereld en in de buitenwereld. Een Overlever verandert in de loop van de training dus niet haar strategie en wordt niet vaardiger. Wat verandert, is dat het ongemak van pijn en onmacht verzorgd en verduurd kan worden. De Volwassene blijkt daarin betrouwbaar, de Overlevers ontspannen, en hun talenten worden bevrijd uit de beschermingsreflex en vrij inzetbaar.
7. Context en persona moeten uit elkaar getrokken worden: wat iemand overkwam (armoede, een ouder die dronk, pesten, een scheiding) is niet hetzelfde als haar reactiepatroon erop. Lopen zij door elkaar, dan kloppen de verantwoordelijkheden niet meer, naar twee kanten. Het kind van een vader die dronk, gaat denken dat het aan haar lag: valse schuld, een manier om van onmacht macht te maken. Of andersom: „met zo'n jeugd kan ik nu eenmaal niet tegen kritiek”, en zo blijft ongetraind wat De Volwassene vandaag wél kan oefenen: voedend de pijn bij kritiek verduren en verzorgen, en structurerend onderscheiden wat in de kritiek van haar is en wat van de ander, daar een plan op maken en uitvoeren, en zichzelf begrenzen. De Context Discs leggen daarom apart op tafel wat er was. Dan wordt kraakhelder wat van de vader was, wat van haar is, en wat vandaag haar eigen verantwoordelijkheid is: de valse schuld krijgt een plek in Het Schavot, en wat De Volwassene te oefenen heeft, komt in beeld.

3. De binnenwereld: de figuren van de Persona Opstelling

Inner Bedrock beschrijft de binnenwereld van één mens als een sturingssysteem met verschillende functies. De functies hebben een naam en, in de Persona Opstelling, een houten figuur (of een kaart in de kaartenset). Het zijn functies, geen personen: een figuur benoemt wat er in de besturing gebeurt. Dit hoofdstuk beschrijft ze in vier groepen: de drie kernfiguren (aanleg, signaal en sturing), de vierendertig Overlevers (de reactiepatronen), de negen systeemfiguren (wat van buiten naar binnen kwam, het alarm van het systeem, en wat de oude sturing in stand houdt) en De Dinosaurusdraak (de ander zoals ervaren). Daarna wordt De Volwassene in „nader bepaald" verder verdiept, omdat zij de functie is die getraind wordt.

De drie kernfiguren. *De Schatkist*: de aanleg waarmee je het leven binnenkomt, talenten én moeilijkheden; de bron waaruit de Overlevers putten. *De Baby*: de kwetsbare, levende kern die ieder mens op elke leeftijd heeft: wat je voelt en nodig hebt, rechtstreeks en zonder berekening; het verlangen dat richting wijst en de pijn die grenzen markeert; zij geeft signalen, geen instructies. *De Volwassene*: het vermogen om te sturen, met een Voedende kant (aanwezig blijven, erkennen, verzorgen) en een Structurerende kant (ordenen, begrenzen, besluiten, in gang zetten); samen vormen die twee kanten stuurkracht.

De Overlevers. Vierendertig aangeleerde reactiepatronen in zeven families: Vechten en verharden; Vermijden; Bevriezen; Zorgen en pleasen; Kleiner worden; Controleren en denken; Verbinden en afhankelijkheid. Een Overlever is wat een kind leerde te doen in situaties waarin het vrije signaal van De Baby niet werkte. De gezonde route verloopt in het kort zo: behoefte voelen, vertalen in passende actie, actie, behoeftebevrediging; de spanning zakt en er is niets te overleven. In de kindertijd helpen verzorgers het kind daarbij; in de volwassenheid kan De Volwassene dat steeds meer zelf. De vervorming ziet er zo uit: kreeg het signaal geen antwoord of was het gevaarlijk, dan vond het kind iets anders dat wél werkte. Een manier om de behoefte toch zoveel mogelijk beantwoord te krijgen, al kan het substituut de werkelijke behoefte nooit bevredigen: een behoefte aan nabijheid vervormt dan tot klagen, in de hoop dat het aandacht oplevert; een behoefte aan veiligheid tot aardig zijn, omdat dat conflicten vermijdt. Veel gezien met eten: nabijheid is niet beschikbaar, de behoefte wordt vertaald naar een schijnbehoefte, honger, en eten is wél beschikbaar. Of een manier om de pijn van het onbeantwoorde signaal niet te voelen: dempen, bevriezen, wegraken. De routes in deze voorbeelden zijn omwegen: indirecte macht, de enige macht van een afhankelijk kind. De omweg werkt, maar zij houdt de mens afhankelijk van het antwoord van de omgeving, en zo leert hij niet de behoefte zelf te beantwoorden. Welke omweg een kind vond, hangt mede af van wat het bij zijn ouders leerde (hoofdstuk 8, punt 11). Bij de volwassene is de omweg een reflex geworden: zij treedt in werking nog voordat het signaal gehoord is, en steeds op dezelfde manier. Voor haar omweg gebruikt elke Overlever een talent uit De Schatkist; reflex en talent zitten daardoor aan elkaar vast, tot De Volwassene ze uit elkaar haalt. De namen staan in bijlage A.

De negen systeemfiguren. De systeemfiguren zijn geen reactiepatronen. Zij laten zien hoe het overlevingssysteem in elkaar zit: wat van anderen naar binnen kwam (drie overname-figuren) en hoe het systeem zichzelf in stand houdt (zes mechanisme-figuren).

De drie overname-figuren zijn: *De Onbekende Derde* (een overgenomen opdracht, wens, oordeel of loyaliteit van een ander, die nu in de eigen binnenwereld invloed uitoefent), *De Geïnternaliseerde Kritische Ouder* (de overgenomen stem die het nooit goed genoeg vindt en je harder laat werken; zij

werkt tegen je, niet voor je), *Het Schavot* (draagt valse schuld, ooit op zich genomen om in onmacht toch grip te hebben).

De zes mechanisme-figuren. *De Radar* is het alarm van het systeem: de permanente gevaarscan; altijd aan, en soms afgesteld op een wereld die er niet meer is. De vijf andere zijn de manieren waarop het systeem de oude sturing vasthoudt en De Volwassene buiten beeld houdt: *De Mist* (maakt waarneming, herinnering en gevoel wazig zodra bemoeienis met het overlevingspatroon dreigt), *De Dief* (steelt constructieve gedachten van De Volwassene en brengt ze naar De Geïnternaliseerde Kritische Ouder, die er zelfkritiek van maakt), *De Pessimist* (rekent bij voorbaat op tegenslag en wantrouwt hoop), *Het Doordraaiende Hoofd* (piekeren, malen en analyseren dat op constructief denken lijkt: zolang je denkt, hoef je niet te voelen), *De Rollercoaster* (aantrekken en afstoten in loops: verlangen naar en vluchten voor dezelfde ander).

De Dinosaurusdraak is de enige figuur voor iets van buiten: de Overlevers van een specifieke ander, zoals jij die meemaakt, waarneemt of verwacht. Ook zij laat zien waar jóuw systeem op reageert. Een figuur voor de ander zelf is er niet: over de ander heb je geen stuurkracht; wat De Volwassene wel kan, is om hulp vragen, en wat de ander daarmee doet, is aan die ander.

Drie neutrale poppetjes zijn tijdelijke plaatsvervangers voor een Overlever die nog geen naam heeft gekregen, of om als begeleider neutraal uit te kunnen leggen, zonder in details van een mens of groep te hoeven treden. **Zes energieschijfjes** tonen hoeveel energie er naar een figuur uitgaat: hoe hard zij aan het werk is om voor De Baby te zorgen (gradatie in bijlage A).

De Volwassene, nader bepaald. Wat hieronder staat, is de definitie waarop de rest van het document rust: wat De Volwassene is, uit welke twee bewegingen zij bestaat, in welke toestand zij werkt, wat sturen concreet is, en hoe je haar onderscheidt van een Overlever die verstandig lijkt. Een aantal onderdelen is eerder al aangeraakt; hier staan zij bij elkaar.

- *Een trainbaar vermogen, geen reactie.* Een Overlever is een aangeleerde reactie: zij komt automatisch, snel en op dezelfde manier, zodra De Radar risico op pijn meldt. De Volwassene is een vermogen: zij is in aanleg aanwezig vanaf de geboorte, zij wordt sterker door herhaald gebruik, zij moet bewust worden ingezet, en zij traint haar vermogens door het leven heen.
- *Twee kanten van één vermogen.* Voeden en structureren zijn geen twee figuren, maar twee bewegingen van dezelfde sturing. Voeden is ontvangen: het signaal van De Baby horen, erkennen, verdragen, verzorgen. Structureren is doen: ordenen wat van wie is, begrenzen, besluiten, in gang zetten. Je hebt beide nodig, en beide worden met training steeds vollediger: iemand kan structurerend al goed ordenen wat van wie is, maar nog geen leerpad voor zichzelf uitzetten of zichzelf niet begrenzen. In de figuur zijn zij daarom één ontwerp, met een uitsparing waar De Baby in past. De figuur verbeeldt de twee kanten als een vrouwelijke en een mannelijke helft, zoals oude symboliek het ontvangende en het handelende tegenover elkaar zet: geen man of vrouw in letterlijke zin, maar twee bewegingen die elkaar aanvullen. Daarom heet in deze tekst de Voedende kant zij en de Structurerende kant hij.
- *Mildheid is de toestand, niet een kant.* Mildheid is de ontspannen, compassievolle grondtoestand waarin De Volwassene kan waarnemen en kiezen, en waaruit zowel het voeden als het structureren komt. Compassievol betekent hier niet meelevend maar niet-polair: in mildheid onderscheid je wat wat is en begrens je, zonder dat er een lading van goed of slecht aan hangt.

Ontbreekt mildheid, dan leest De Radar eerder gevaar, en dan neemt een Overlever het over. Mildheid is dus de voorwaarde voor sturing, niet het resultaat ervan.

- *Wat sturen concreet is.* Sturen is, in deze volgorde: merken wat er gebeurt (in het lijf, in het gevoel, in de situatie); het signaal van De Baby ontvangen en terugvertalen naar de werkelijke behoefte; verduren en verteren wat daarbij aan oude pijn wordt geraakt; kiezen of, hoe en wanneer je handelt, in de binnenwereld (verzorgen, begrenzen) of in de buitenwereld (kenbaar maken, een poging doen, weggaan); en dat doen. Niet handelen kan ook een keuze zijn; dan is het sturing, geen vermijding, omdat het ná het signaal komt en niet in plaats ervan.
- *Volwassen sturing of een Overlever die verstandig lijkt.* Aan de buitenkant kan hetzelfde gedrag van allebei komen: kalm blijven, zorgen, een grens stellen. Het verschil zit in vier dingen. Tempo: een Overlever is er direct, nog voordat er keuzevrijheid is. Repertoire: een Overlever doet onder druk meer van hetzelfde, De Volwassene kan ook iets anders, of niets doen. Nawerking: na een echte Volwassen beweging verteert er iets, is er constructief gedrag en komt er ruimte; na een Overlever-beweging blijft de spanning bestaan of laait zij verder op. Toon: De Volwassene herken je aan mildheid, niet-polair; een Overlever heeft een bijsmaak: kritisch, slijmerig, ongedurig, uit de hoogte; allemaal vervormingen die geniaal waren in de tijd van hun ontstaan.

4. De buitenwereld apart: Context Discs en decontaminatie

Een context bestaat uit allerlei dingen van toen en van nu; samen vormden en vormen zij het toneel waarop de binnenwereld van een mens wordt aangeraakt. De binnenwereld moet zich ertoe verhouden, en de context heeft invloed op haar. De Context Discs benoemen 56 van die contexten, in vijf groepen (bijlage B); zij leggen steun en welbehagen op tafel, maar ook pijn, lotsonrecht en toegebracht onrecht. Een Disc benoemt een context als feit: wat er was of is, zo precies als het bekend is; geen reactiepatroon en geen diagnose. Alcoholgebruik van een ouder is een feit. Hoe het kind het beleefde, wat het ervan maakte en welke loyaliteit eraan vastzit, is een andere laag; daartoe verhouden de begeleider, co-regulerend, en de Voedende Volwassene van de cliënt zich in het gesprek, met die feiten op tafel.

Wat de Discs doen, in de volgorde waarin het in een opstelling gebeurt:

Erkennen. Door het neerleggen van een Disc krijgt een omstandigheid de naam en de plek die haar toekomt, ook als iemand haar zelf gewoon is gaan vinden.

Decontaminatie. Als een bolletje in elkaar gedraaide wol zijn: omstandigheden; overgenomen boodschappen; het alarm van De Radar; wat De Baby voelt en wat de Overlever doet, tot een kluwen versmolten in het overlevingssysteem. Dat is wanhopig, verwarrend en vooral pijnlijk. Wanhopig, omdat elke draad waaraan je trekt de kluwen strakker trekt; verwarrend, omdat niets meer te onderscheiden is; pijnlijk, omdat de oude pijn bij elke aanraking opnieuw geraakt wordt en de behoefte eronder onvervuld blijft.

De kluwen beschermt bovendien, want wat niet uit elkaar te halen is, valt niet te bevragen, en een ongetrainde Volwassene wordt zo buiten de besturing gehouden. Decontaminatie haalt het uit elkaar en benoemt wat wat is: elke draad uit de kluwen krijgt haar eigen figuur of Disc op tafel. De context krijgt zo een eigen plek en daarmee de feitelijkheid: dit was er, dit is er. Het mooie aan feiten is dat zij in de binnenwereld niet meer betwijfeld hoeven te worden. Zo ontstaat overzicht, en in dat overzicht

kan de binnenwereld eigen richting kiezen. De Overlever die op tafel staat, geeft daarbij een hint over de trainingsopgave: wat zij vervormd doet, is een indicatie van het vaardigheidshiaat van De Volwassene.

Ontschuldiging. Dankzij de decontaminatie komt er ruimte om opnieuw te beoordelen welke schuld of verantwoordelijkheid werkelijk bij wie hoort. Ontschuldiging haalt uit elkaar – zowel in het toen als in het nu –: wat ieder kan en niet kan (de mogelijkheden), welke verantwoordelijkheid waar hoort, welke schuld onrechtmatig is toegewezen en welke vermeden. Zij onderkent iedere aangerichte schade en eist geen vergeving; begrip voor de omstandigheden, van een ander en van zichzelf, blijft staan naast de verantwoordelijkheid die er ook is of was.

Gerichte actie. Door helderheid over de context waartoe de binnenwereld zich feitelijk te verhouden heeft, wordt nu praktisch handelen mogelijk, op twee fronten. In de binnenwereld neemt De Volwassene de regie: zij verzorgt de schade en leert verduren wat niet meer te veranderen is (hoofdstuk 6). In de buitenwereld oefent zij invloed uit op wat nog wél te veranderen is: de interacties tussen binnenwereld en buitenwereld worden opnieuw onder de loep genomen en leveren, onder sturing van de Structurerende Volwassene, nieuwe keuzes en nieuw gedrag op.

Voor werk en organisaties zijn er de Organisatie Discs; meer daarover in hoofdstuk 7 en in hoofdstuk 8, punt 10.

5. Drie fases richting Volwassen stuurkracht

De Persona Opstelling laat drie fases van ontwikkeling zien, onderweg naar Volwassen stuurkracht. In een gewone ontwikkeling volgen zij elkaar vanzelf op, want het is natuur: een kind heeft het sturende vermogen eerst nauwelijks, oefent het daarna aan de hand van zijn opvoeders, en maakt het zich op veel gebieden direct eigen tot vrije stuurkracht. Op de gebieden waar dat niet kon, blijft het systeem in een eerdere fase staan; daar begint de training.

Kinderlijk: De Baby staat los op tafel, de Overlevers staan om haar heen en doen hun werk ter bescherming van kwetsbaarheid; De Volwassene staat op afstand.

Staat van dienst in opbouw: je oefent Volwassen aansturing; De Volwassene komt dichter bij De Baby, de Overlevers blijven attent en sturen nog mee, en maken ruimte zodra zij merken dat De Volwassene betrouwbaar stuurt, aan kleine stappen die herhaald worden.

Getraind in Volwassen vermogens: De Baby zit in de buik van De Volwassene; zij signaleert wat zij nodig heeft, De Volwassene hoort het, reguleert, weegt en kiest wat constructief is; de talenten en moeilijkheden uit De Schatkist blijven beschikbaar, maar de inzet ervan is vrij en situationeel.

Ook bij wie goed getraind is, blijven de Overlevers bereid om in te springen als het spannend wordt; dan grijpen zij naar oude, vertrouwde patronen. De fases zijn toestanden van het systeem, geen trap die je eenmaal beklimt: iemand kan op het ene levensgebied getraind zijn en op het andere kinderlijk reageren, en onder grote druk kan ieder systeem tijdelijk terugvallen naar een vroegere fase. Een fase zegt dus wie op dat moment, in die situatie, de besturing in handen heeft; zij is geen eindoordeel over een persoon.

6. De training: vaardiger worden en een Staat van dienst opbouwen

Een kind leert zichzelf sturen aan de hand van een opvoeder die het voor hem doet en met hem meedoet: die hem kalmeert als hij overstuur is, en die ordent, begrenst en beslist zolang hij dat zelf nog niet kan. Voeden en structureren, vanuit mildheid. Waar een opvoeder dat constructief voorleefde, maakte het kind zich die vaardigheid eigen, en daar beschikt de volwassene nu over vrije stuurkracht. Waar die vaardigheid zich niet kon ontwikkelen, omdat de opvoeder haar niet voorleefde of omdat het kind zijn behoefte daar niet in haar zuivere vorm veilig kon tonen, nam een Overlever het over, en daar stuurt het systeem nog steeds op de oude manier. De eigen Volwassen vermogens kunnen die functie alsnog overnemen, nu voor het eigen systeem, voedend en structurerend; maar omdat de vaardigheid daar nog niet beschikbaar is, moet zij getraind worden. Het gaat daarbij om basisvaardigheden: kalmeren, erkennen, verzorgen, ordenen, begrenzen, besluiten. Waar de hiaten zitten, geeft de Overlever een hint (hoofdstuk 1 en 4). De Overlevers geven de besturing niet uit handen op grond van inzicht, maar op grond van ervaring: zij moeten herhaaldelijk merken dat De Volwassene gevoelens en behoeften opvangt én passende keuzes uitvoert. Die ervaring is de Staat van dienst.

7. Werkvormen en producten

- **Persona Opstelling®** : kist met 51 figuren en zes energieschijfjes, met een boek; dezelfde figuren als kaarteneditie. Voor begeleidingsprofessionals, en voor wie zelf werkt.
- **Context Discs®** : kist met 112 Discs, met een boek. In de eerste plaats voor professioneel gebruik, in de Persona Opstelling en in andere opstelvormen; ook in teambegeleiding, onderwijs en organisatiewerk.
- **Organisatie Discs**: Werk Discs en Structuur Discs met De poging.
- **Handboek** voor begeleidingsprofessionals: de volledige ordening, de keuzelogica, de grenzen.
- **Opleiding** voor begeleidingsprofessionals.

8. Verwantschap en verschil

Inner Bedrock is in vijfentwintig jaar praktijk ontstaan uit twee vragen: hoe werkt het overlevingssysteem, en waarom is veranderen zo lastig, waar zit de hefboom? Daarvoor zijn veel theorieën doorgewerkt, van een vierjarige opleiding contextuele therapie en de transactionele analyse tot literatuur binnen en buiten de psychologie; elke bron leverde een stuk van de puzzel. De methode is daarom niet de afgeleide van één school, en wie de hieronder genoemde tradities kent, herkent er onderdelen van. De ordening, de bewoordingen en de trainingsleer zijn eigen.

1. Op tafel staat de organisatie van de besturing. De vraag van de methode is welke figuur de besturing in handen heeft, niet wie er binnen woont. Internal Family Systems (Schwartz, 1995, 2021) werkt met delen die een eigen stem, eigen gevoelens en eigen bedoelingen hebben en waarmee een dialoog wordt gevoerd; voice dialogue (Stone & Stone, 1989) met selves die afzonderlijk aan het woord komen; schematherapie (Young, Klosko & Weishaar, 2003) met modi. Inner Bedrock werkt met functies (hoofdstuk 3); een mechanisme-figuur (De Mist, De Dief, De Pessimist) is geen deel dat iets wil. De woorden deel, delen en Zelf worden in de methode niet voor de figuren gebruikt.

2. De Volwassene is een vermogen dat je traint. Zij is niet het Zelf van IFS, dat onbeschadigd aanwezig is en alleen vrijgemaakt hoeft te worden van de delen die ervoor staan (Schwartz, 2021). Zij is niet de Volwassene-egotoestand van de transactionele analyse (Berne, 1961, 1964), die op elke leeftijd geactiveerd kan worden en die gegevens verwerkt en toetst aan de werkelijkheid; de zorg zit daar in de Ouder-toestand, niet in de Volwassene. Zij is niet de Gezonde Volwassene van de schematherapie, die mede ontstaat doordat de cliënt de therapeut internaliseert (limited reparenting; Young e.a., 2003; Arntz & Jacob, 2012). En zij is niet de volwassene uit het innerlijk-kindwerk (Bradshaw, 1990), die het kind alsnog geeft wat het miste: bij Inner Bedrock is De Baby een signaalbron die je leert horen, geen wond die eerst geheeld moet worden voordat je anders kunt handelen. Bij Inner Bedrock heeft De Volwassene twee kanten, Voedend en Structurerend, allebei in het eigen lijf te trainen, in kleine stappen, in het dagelijks leven. De begeleider wordt niet geïnternaliseerd en vervangt geen ouder; zij ondersteunt tijdelijk de Volwassen stuurkracht van de cliënt zonder die over te nemen, maakt zichtbaar en stelt met de cliënt de oefening vast.

3. De maat is de Staat van dienst; de eenheid is de poging. Een poging telt zodra zij gedaan is, gelukt of niet (bijlage C). Verwant is het inhibitory-learningmodel van exposure (Craske e.a., 2014), waarin de schending van de angstverwachting telt en niet de afname van angst binnen de sessie.

4. Een Overlever ontstaat waar het vrije signaal van De Baby niet werkte. De transactionele analyse kent het verschil tussen het Natuurlijke Kind, later Vrije Kind genoemd, en het Aangepaste Kind (Berne, 1961); Inner Bedrock maakt van dat verschil het ontstaansmechanisme van elke afzonderlijke Overlever (hoofdstuk 3) en koppelt er het trainingsdoel aan: het vrije signaal horen, ook onder de vervorming, en er zelf een Volwassen antwoord aan geven. Volwassen stuurkracht is daarmee niet afhankelijk van het antwoord van de omgeving: zij is regie over het eigen antwoord en rechtstreekse invloed op wat buiten je is.

5. Een Overlever wordt beheerd, niet bestreden, en draagt een talent. Onder druk verandert een Overlever niet van strategie; zij zet dezelfde strategie harder in, of schaalt op door ook andere strategieën te activeren (hoofdstuk 3). Daarom richt de training zich niet op de Overlever maar op De Volwassene, en maakt de Overlever ruimte zodra er bewijs is. Schematherapie wil copingmodi laten terugtreden om bij het kwetsbare kind te komen (Arntz & Jacob, 2012); IFS wil delen ontlasten (unburdening; Schwartz, 2021); het kernkwadrant (Ofman, 1992) kent een kwaliteit die doorschiet, maar geen ontstaansgeschiedenis en geen besturingsmodel. Het woord vervorming betekent bij Ofman iets anders: daar is het de kwaliteit die te ver gaat; bij Inner Bedrock is het wat er met het signaal van De Baby gebeurde. Bij Inner Bedrock blijft de Overlever als functie beschikbaar en wordt haar talent uit De Schatkist weer vrij inzetbaar.

6. Mildheid is een toestand met een functie. Compassiegerichte benaderingen (Gilbert, 2009; Neff, 2003) kennen zelfcompassie als zelfstandig doel en als oefening; bij Inner Bedrock is mildheid de voorwaarde waaronder training kan plaatsvinden (hoofdstuk 3).

7. De omstandigheden liggen apart. De Context Discs leggen de buitenwereld naast de binnenwereld, met de regel: een conditie is geen reactiepatroon. Uit de contextuele therapie (Boszormenyi-Nagy & Krasner, 1986) komen het onderscheid tussen lotsonrecht en toegebracht onrecht (bij Boszormenyi-Nagy: distributief en retributief onrecht), parentificatie, ontschuldiging, en het apart houden van de dimensie van de feiten. Het verschil: de contextuele therapie werkt in de relationele ethiek tussen de generaties, met loyaliteit, de balans van geven en nemen en het herstel van vertrouwen; Inner Bedrock

gebruikt Ontschuldiging als een Volwassen beweging binnen één mens, die niets van de ander vraagt (hoofdstuk 4); het beheer over het gemis legt zij bij de persoon zelf. Het gezinssysteem staat niet op tafel.

8. Regie, invloed en verdragen zijn drie verschillende dingen. Het onderscheid (bijlage C) is verwant aan primaire en secundaire controle (Rothbaum, Weisz & Snyder, 1982) en aan het goodness-of-fit-principe uit het copingonderzoek (Forsythe & Compas, 1987).

9. De opstelling laat zien; het trainen gebeurt daarna. Familieopstellingen (Hellinger, 1994) werken met representanten en ordeningen; de latere opstellingspraktijk spreekt ook van een „wetend veld". Het Familienbrett (Ludewig & Wilken, 2000) en Een Taal Erbij (Diekmann) zetten met neutrale figuren relaties en generaties neer; Een Taal Erbij zet mede op contextuele grondslag ook de cliënt zelf neer als een groot en een klein poppetje. De Persona Opstelling zet met benoemde figuren met vaste betekenis de binnenwereld van één mens neer; de ander komt alleen voor als De Dinosaurusdraak, de ander zoals ervaren. Er is geen representant, geen veld en geen ordening in de zin van Hellinger (rangorde, binding, balans tussen geven en nemen); de ordening van de Persona Opstelling is die van functies in één besturing, zoals in hoofdstuk 3 beschreven.

10. In organisaties: condities en afspraken. De Organisatie Discs onderscheiden wat iemand kan oefenen van wat de organisatie moet besluiten, met één vraag: wie gaat hierover. Dat voorkomt dat werkdruk, rolonduidelijkheid of een gestolde afspraak als persoonlijk patroon wordt behandeld, en omgekeerd.

11. Hechting als ontstaansgeschiedenis, niet als etiket. De hechtingstheorie (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978) beschrijft patronen in hoe een kind omgaat met een ouder die er wel, soms, of op een angstige manier was: veilig, vermijdend, ambivalent, en later gedesorganiseerd. Inner Bedrock gebruikt die patronen niet als typering van een persoon, maar als manieren waarop het vrije signaal van De Baby vervormd raakte (hoofdstuk 3). Wat op tafel komt, is niet de hechtingsstijl maar de conditie (een Disc), de reactie (een Overlever) en wat De Volwassene traint; de stijl zelf wordt niet benoemd en niet gemeten.

9. Grenzen

De methode is in de praktijk ontwikkeld en niet op effect onderzocht; de verwantschappen en verschillen in hoofdstuk 8 zijn benoemd voor zover de auteur bekend, zonder vergelijkend onderzoek. De figuren en Discs zijn onderzoeksmiddelen. Zij stellen geen diagnose, bewijzen geen herinnering en tonen geen objectieve psychische onderdelen; wat op tafel ligt is een werkhypothese van wie opstelt, en haar eigen woorden gaan vóór de naam van een figuur. De methode legt de namen en functies van de figuren vast; wie opstelt, bepaalt welke figuur bij haar past en bevestigt of verwerpt de werkhypothese; een begeleider reikt aan en bewaakt de zorgvuldigheid, niet de betekenis. Een figuur benoem je bij jezelf; bij een ander hoogstens als onderzoeksvraag, nooit als etiket. De methode vervangt geen medische of psychologische behandeling; bij acute crisis komt stabiliseren eerst, en bij zwaar materiaal werkt iemand niet alleen. De Context Discs zijn geen uitnodiging om traumatisch materiaal zonder deskundigheid te verdiepen.

Het vakmanschap dat de methode nodig heeft om toegepast te worden, vind je niet in deze tekst. Het zit in de casuïstiek en in het vasthouden van de trainingsredenatie in een concreet geval: welk signaal hier niet gehoord wordt, welke Overlever overneemt, wat De Volwassene hier te trainen heeft en welke kleinste stap daarbij past. Die kennis wordt overgedragen in het handboek en de opleiding. Zij laat zich op dit moment (najaar 2026) niet door kunstmatige intelligentie genereren: meermaals is geprobeerd om AI de informatie van de methode te geven en haar aan te moedigen de praktische toepassing te ondersteunen, en dat lukte haar niet. Wie deze tekst als bron gebruikt, mens of machine, kan de methode beschrijven; haar toepassen vraagt een getrainde begeleider of eigen oefening met het materiaal.

Bijlage A. De figuren van de Persona Opstelling

Nummering zoals in het boekje bij de set. 48 verschillende figuren; 51 exemplaren in de kist (De Onbekende Derde tweemaal, het neutrale poppetje driemaal); zes energieschijfjes.

Kernfiguren. 1 De Schatkist · 2 De Baby · 3 De Volwassene

Systeemfiguren, overname-figuren. 4 De Onbekende Derde (2 exemplaren) · 5 De Geïnternaliseerde Kritische Ouder · 6 Het Schavot

Systeemfiguren, mechanisme-figuren. 7 De Radar · 8 De Mist · 9 De Dief · 10 De Pessimist · 11 Het Doordraaiende Hoofd · 12 De Rollercoaster

Overlevers, familie Vechten en verharden. 13 De Schreeuwende Beschuldiger · 14 De Poortwachter · 15 De Prins(es) · 16 De Winnende Held · 17 De Sloophamer · 18 De Eenling

Overlevers, familie Vermijden. 19 De Vermijder · 20 Het Bord voor je Kop · 21 De Demper · 22 De Grappenmaker · 23 De Stekelige

Overlevers, familie Bevriezen. 24 De Bevriezer · 25 Het Plasje op de Grond · 26 Het Spook · 27 De Gekooide

Overlevers, familie Zorgen en pleasen. 28 De Gever · 29 De Lastdrager · 30 De Susser met Dynamiet · 31 De Klager · 32 De Roos · 33 Het Masker · 34 De Mopperaar / De Passief Agressieve · 35 De Aanpasser

Overlevers, familie Kleiner worden. 36 De Wegduiker · 37 De Onderwerper · 38 De Rits · 39 De Kwetsbare

Overlevers, familie Controleren en denken. 40 De Meetlat · 41 De Zwevende Ballon · 42 De Klok

Overlevers, familie Verbinden en afhankelijkheid. 43 De Samensmelter · 44 Het Vergiet · 45 De Tweestrijd · 46 De Weegschaal / De Boekhouder

Overige figuren. 47 Het neutrale poppetje (3 exemplaren) · 48 De Dinosaurusdraak

Geen figuur. De energieschijfjes (6): één is overactief, twee is overuren, drie is vol vermogen.

Bijlage B. De 56 Context Discs

Elke Disc tweemaal in de set; 112 schijven in vijf groepen. Een emotie-Disc benoemt het gevoelsklimaat waarin iemand leefde; De Baby verbeeldt het huidige signaal in de cliënt zelf. De Discs Schaamte en Schuld benoemen het klimaat; Het Schavot is de valse schuld die iemand daarin op zich nam.

1. Emoties (7). Bang · Bedroefd · Blij · Boos · Walging · Schaamte · Schuld

2. Identiteit en leefwereld (11). Behuizing · Natuur · Voedsel · Huisdieren · Muziek · Geld · Gender · LHBTQ · Geloof · Cultuur / etniciteit · Klasse / sociaaleconomische achtergrond

3. Geweld en grensoverschrijding (6). Geweld / oorlog · Brand / giftig gevaar · Seksueel misbruik · Verbaal / emotioneel geweld · Fysiek geweld · Ontploffingsgevaar van mensen / situaties

4. Belastende omstandigheden (19). Hulpbehoevendheid · Geheimen · Tijd · Verwarring · Intergenerationeel trauma · Alcoholisme en ander drugsgebruik · Overlijden / rouw · Gevangenschap · Liefdeloosheid / emotionele verwaarlozing · Werk · Topje van de ijsberg / oppervlakkigheid · Schildje / gesloten / afgeschermd · Verbod (regels) · Bestaansverbod · Mentale ziekte in het gezin · Fysieke verwaarlozing · Prestatiedruk in jeugd · Uiterlijk / lichaamsdruk · Water

5. Groepservaringen en hechting (13). Groepsuitsluiting / pesten · Scheiding · Gebrouilleerde / pijnlijke relaties · Symbiose · Loszand / weinig verbinding · Racisme · Afgestaan / boarding school / adoptie · Afstand · Eenzaam · Prettig samenzijn · Parentificatie · Migratie / vluchtelingschap · Digitaal klimaat

Bijlage C. Begrippen

- **Overlevingssysteem.** Het systeem dat ieder mens van nature heeft om zich tegen pijn en onmacht te beschermen; de beschermingspatronen, overgenomen boodschappen en mechanismen erin ontwikkelen zich van het prille begin af.
- **De Volwassene.** Het vermogen om te sturen, met een Voedende kant (ontvangen: horen, erkennen, verdragen, verzorgen) en een Structurerende kant (doen: ordenen, begrenzen, besluiten, in gang zetten). In aanleg aanwezig, getraind door herhaling. Zie hoofdstuk 3.
- **Volwassen stuurkracht.** Het samenspel van beide kanten: de vrijheid om te kiezen tussen wel of niet handelen, en hoe, met het vermogen te verduren dat oude pijn wordt aangeraakt. Begint in de binnenwereld (veilig bij jezelf) en maakt constructief handelen in de buitenwereld in toenemende mate mogelijk, ook onder druk.
- **Overlever.** Een aangeleerd reactiepatroon: wat een kind leerde te doen in situaties waarin het vrije signaal van De Baby niet werkte; een omweg naar de behoefte, of een bescherming tegen de pijn van het onbeantwoorde signaal. Draagt een reflex én een talent. Wordt beheerd, niet bestreden.
- **Vrij signaal en vervorming.** Het vrije signaal is wat De Baby rechtstreeks meldt (lust, onlust, behoefte). De vervorming is wat het kind ervan maakte toen het signaal geen antwoord kreeg of gevaarlijk was; de omweg. Het kind kan de behoefte voor zich zijn gaan houden, haar luider zijn gaan uiten, of er geen vaste manier voor hebben gevonden (hoofdstuk 8, punt 11).

- **Mildheid.** De ontspannen, compassievolle grondtoestand waarin waarnemen en kiezen mogelijk zijn; niet meelevend maar niet-polair, zonder lading van goed of slecht; geen kant van De Volwassene en geen vriendelijke binnenstem, maar de voorwaarde voor sturing.
- **Decontaminatie.** Het uit elkaar halen van wat het systeem tot één geheel maakte: wat er was (Disc), wat werd overgenomen (De Onbekende Derde), waar De Radar op let, wat De Baby voelt, wat de Overlever doet. Levert de trainingsopgave op.
- **Poging.** De eenheid van de training: elke bewuste handeling van De Volwassene in de richting van de trainingsopgave, in een concrete situatie, hoe klein ook, en ook als maar een stukje van de voorgenomen stap lukt. Een voornemen is geen poging; een stap wel. Telt zodra zij gedaan is, gelukt of niet.
- **Staat van dienst.** De opgebouwde reeks pogingen; het bewijs van betrouwbare sturing waardoor de Overlevers ruimte maken. Een begrip dat alleen op De Volwassene van toepassing is. Overlevers leren niet bij: zij worden niet vaardiger; zij ontspannen, dat wil zeggen dat zij minder vaak en minder hard in actie komen naarmate De Volwassene betrouwbaar blijkt.
- **Beheren en beheersen.** Beheersen: in de greep houden vanuit bescherming (Overlever). Beheren: zorg dragen voor wat van jou is en laten wat niet van jou is (De Volwassene).
- **Regie, invloed, verdragen.** Regie over jezelf; invloed, als poging, op een ander en op gedeelde omstandigheden; verdragen van de reactie van de ander, het verleden en het lot, en het verleden van de ander. De Volwassene kiest haar poging op dit onderscheid; een Overlever maakt het niet: zij probeert te beheersen wat alleen te beïnvloeden of te verdragen is, of zij verdraagt wat zij had kunnen beïnvloeden.
- **Ontschuldiging.** Het opnieuw beoordelen welke schuld of verantwoordelijkheid werkelijk bij iemand hoort; een Volwassen beweging binnen één mens, die niets van de ander vraagt en geen schade ontkent.
- **Conditie / context.** Een omstandigheid van toen of nu, op een Disc benoemd als feit: wat er was of is, zo precies als het bekend is; geen reactiepatroon en geen diagnose.
- **Drie fases.** Kinderlijk; Staat van dienst in opbouw; Getraind in Volwassen vermogens. Toestanden van het systeem, per situatie, geen trap die eenmaal wordt beklommen.

Literatuur

- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Lawrence Erlbaum.
- Arntz, A. & Jacob, G. (2012). *Schema Therapy in Practice: An Introductory Guide to the Schema Mode Approach*. Wiley-Blackwell.
- Berne, E. (1961). *Transactional Analysis in Psychotherapy: A Systematic Individual and Social Psychiatry*. Grove Press.
- Berne, E. (1964). *Games People Play: The Psychology of Human Relationships*. Grove Press.
- Boszormenyi-Nagy, I. & Krasner, B.R. (1986). *Between Give and Take: A Clinical Guide to Contextual Therapy*. Brunner/Mazel.
- Bradshaw, J. (1990). *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*. Bantam.

- Craske, M.G., Treanor, M., Conway, C.C., Zbozinek, T. & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, *58*, 10–23. https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.006
- Diekmann, M. (jaren negentig). Een Taal Erbij: methodiek met Duplo-figuren op systemische, contextuele en psychodynamische grondslag. Beschrijving: Systeem Academie, *Een Taal Erbij*, https://www.systeemacademie.nl/een-taal-erbij (geraadpleegd 28 oktober 2026).
- Forsythe, C.J. & Compas, B.E. (1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, *11*(4), 473–485. https://doi.org/10.1007/BF01175357
- Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind*. Constable.
- Hellinger, B. (1994). *Ordnungen der Liebe: Ein Kursbuch*. Carl-Auer-Systeme.
- Ludewig, K. & Wilken, U. (red.) (2000). *Das Familienbrett: Ein Verfahren für die Forschung und Praxis mit Familien und anderen sozialen Systemen*. Hogrefe.
- Neff, K.D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, *2*(2), 85–101. https://doi.org/10.1080/15298860309032
- Ofman, D. (1992). *Bezieling en kwaliteit in organisaties*. Servire.
- Rothbaum, F., Weisz, J.R. & Snyder, S.S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, *42*(1), 5–37. https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.5
- Schwartz, R.C. (1995). *Internal Family Systems Therapy*. Guilford.
- Schwartz, R.C. (2021). *No Bad Parts: Healing Trauma and Restoring Wholeness with the Internal Family Systems Model*. Sounds True.
- Stone, H. & Stone, S. (1989). *Embracing Our Selves: The Voice Dialogue Manual*. New World Library.
- Young, J.E., Klosko, J.S. & Weishaar, M.E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. Guilford.

Colofon

Roks, S. (2026). *Inner Bedrock: Methodische grondslagen en werkwijze. Volwassen stuurkracht trainen* (versie 1). Inner Bedrock, Utrecht, 31 oktober 2026. DOI: 10.5281/zenodo.23836392 (https://doi.org/10.5281/zenodo.23836392). Dit is de methodebeschrijving waarnaar de boeken bij de Persona Opstelling en de Context Discs en het handboek verwijzen. Latere versies krijgen een hoger nummer en een eigen versie-DOI en vervangen deze niet; de concept-DOI verwijst naar de landingspagina van de nieuwste versie, terwijl elke eerdere versie onder haar eigen DOI citeerbaar blijft.

© 2026 Sanne Roks. Deze tekst is gepubliceerd onder de licentie Creative Commons Naamsvermelding-GeenAfgeleideWerken 4.0 (CC BY-ND 4.0): citeren en ongewijzigd delen met volledige bronvermelding is toegestaan; bewerken, vertalen of in gewijzigde vorm verspreiden niet zonder voorafgaande toestemming van de auteur. Inner Bedrock®, Persona Opstelling® en Context Discs® zijn bij het Benelux-Bureau voor de Intellectuele Eigendom ingeschreven merken van Sanne Roks.