

## Contact



Ibe Roose  
+32 479 91 12 03  
John Deridder  
+32 479 46 45 23



[www.safebase.be](http://www.safebase.be)



Praktijk Safe Base  
Hendrik Serruyslaan 64  
8400 Oostende



[info@safebase.be](mailto:info@safebase.be)



[@praktijk.safebase](https://www.instagram.com/praktijk.safebase)



# PATRONEN DOORBREKEN

## Patronen doorbreken

Heb je het gevoel vast te zitten in vastgeroeste patronen? Verval je regelmatig in oude gewoontes? Laat je jezelf soms in de steek of ga je over je grenzen? Ben je op zoek naar concrete tips en tools om meer innerlijke rust te vinden en je veerkracht te versterken?

Deze reeks van zes groepsmomenten is speciaal ontwikkeld om je hierin te ondersteunen.

## Wat komt aan bod?

- Het schematherapeutisch model ontdekken: hoe sta ik in het leven? In welke patronen zit ik vast?
- Op welke emoties bots ik? Welke situaties zijn voor mij een trigger?
- Hoe heb ik mezelf leren beschermen? Wat kan ik nog/anders doen?
- Omgaan met een kritische innerlijke stem.
- Technieken en oefeningen in de praktijk.

## Wat doen we?

In een kleine groep luisteren we naar jouw verhaal en bezorgdheden. Aan de hand van het schematherapeutisch model trachten we onszelf beter te leren begrijpen. Zo staan we stil bij wie we zijn, wat ons raakt en hoe dit zich vertaalt in ons gedrag ten opzichte van anderen. Via concrete inzichten en oefeningen krijgen we handvaten om hier in de praktijk mee aan de slag te gaan.

## Voor wie?

Iedereen die ervoor open staat om stil te staan bij zichzelf is welkom. We focussen op het ontdekken van je eigen stijl en het beter leren begrijpen van jezelf. Ben je bereid om van hieruit vastgeroeste patronen te doorbreken? Dan is deze groep iets voor jou!

Tijdens de sessies gaan we aan de slag in een veilige groep van maximaal acht personen. Naast de begeleide oefeningen, nemen we ook voldoende ruimte om vrijblijvend jouw vragen en ervaringen te delen.

## Praktische info

Deze groep wordt begeleid door psychologen Ibe Roose en John Deridder.

De sessies gaan door in Praktijk Safe Base, Hendrik Serruyslaan 64, 8400 Oostende.

We ontmoeten elkaar op woensdag van 17u30 tot 19u15. Welkom vanaf 17u15.

Data 2025: 5/2, 12/2, 19/2, 26/2, 5/3 en 12/3.

De kostprijs bedraagt €15,00 per persoon (gratis t.e.m. 23 jaar) voor het volledige pakket van zes sessies. Voor aanvang van de sessies plannen we een kennismakingsgesprek in.

Dit pakket kadert binnen het aanbod van eerstelijns psychologische zorg.

Meer info en inschrijven:

[www.safebase.be](http://www.safebase.be)  
of een berichtje naar  
0479/91.12.03