

MODDR

Aanbod

Coaching & Psychotherapie

INHOUD

Ben jij dit?	4
De oplossing ligt niet ergens buiten jou	5
Voor wie is dit? En voor wie niet?	7
Strategische workshop – “4 Wheel Drive”	**9**
3 tot 12-maandenprogramma – “Mud to Meaning”	**10**
Over MODDR	13
Waar we voor staan	14
Ons team	15
Methodologie	22



Wij houden van modder.

We hebben er nochtans al stevig in vastgezeten, en we zien dagelijks hoe het onze cliënten vertraagt.

Maar modder bleek altijd ook een voedingsbodem. Een kans om te groeien, als je er durft bij stilstaan.

Wij zijn Stijn De Hert en Steve Savels, oprichters van MODDR. We vonden elkaar in een gedeelde visie op innovatie in persoonlijke begeleiding van ondernemers, leiders en vrije beroepen. Met een doelgerichte aanpak op maat, gebouwd op wetenschappelijke fundamenten.



BEN JIJ DIT?

Je hebt een mooie onderneming uitgebouwd – of een succesvolle carrière. Misschien ben je nog volop bezig om dat te bereiken. Wilskracht en doorzettingsvermogen heb je meer dan genoeg. Je bent niet bang om veel op je schouders te nemen.

De buitenwereld kijkt naar je op: iemand die keihard voor zijn droom gaat. Een voorbeeld van succes.

Je hebt uiterlijk alles om gelukkig te zijn.

Toch voelt het van binnen niet zo. Integendeel.

Je hebt het gevoel dat je een te zware prijs betaalt. Je hoofd raast maar door. Je lijf sputtert tegen. Je geliefden klagen dat je er nooit echt bent.

Misschien sleep je de moeilijkheden al een tijdje met je mee. Lastige gevoelens. Leegte, angst, zinloosheid. Of je voelt je meer en meer gehinderd door je neurodiversiteit. Er zijn zaken uit het verleden die opspelen. Of misschien is er een crisis, een conflict die je uit evenwicht brengt.

Maar jij mag niet stilvallen. Want als jij stilvalt, valt alles stil. Dat kun je je niet permitteren.

DE OPLOSSING LIGT NIET ERGENS BUITEN JOU

Je hebt waarschijnlijk al veel geprobeerd: een ander businessplan bedenken, veranderingen in je team aanbrengen, boeken lezen, podcasts luisteren, motiverende video's bekijken. Misschien heb je zelfs al enkele sessies coaching of psychotherapie gevolgd.



Maar losse inzichten, adviezen en begrip zijn niet genoeg. Want wat je vandaag vertraagt, zit vaak in dezelfde patronen die je ooit succesvol maakten: bewijsdrang, alles zelf willen doen, controle houden, sterk moeten blijven.



Wat ooit hielp, kan een automatische manier van reageren worden die je vandaag gevangen houdt. Daarom kijken wij niet alleen naar wat er misgaat, maar naar de patronen die jouw gedrag sturen - ook naar de patronen die je zelf moeilijk kunt zien.

Met een externe blik en ervaringsgerichte begeleiding pakken we die heel precies en doelgericht aan.

Zodat jij opnieuw kunt kiezen en voluit kunt gaan voor wat voor jou telt.

Beeld je het even in:

BEVRIJD VAN JE PATRONEN, ECHT VOLUIT KUNNEN GAAN



“

Ja maar...

horen we vaak,

Als ik me van mijn bewijsdrang bevrijd, raak ik dan mijn motivatie – en dus mijn succes - niet kwijt?

Toch niet. Hard werken en succes bereiken, kunnen ook vanuit een andere plek komen. Niet vanuit een angstige plek waarin je telkens weer iets moet bewijzen bijvoorbeeld, maar een plek van waaruit je energie vanzelf kan stromen. Met plezier, en onwankelbare daadkracht.

Daar gaan we samen naar op zoek.

VOOR WIE IS DIT? EN VOOR WIE NIET?

Ons aanbod is iets voor jou als je:

- Beseft dat je er zonder begeleiding niet meer uit raakt.
- Genoeg hebt van tips, tricks en quick fixes.
- Klaar bent om voor een duurzame oplossing te gaan.
- Bereid bent om naar jezelf te kijken, ook als dat confronterend is.
- Bereid bent echt in jezelf te investeren, omdat je weet dat het niet alleen om jou gaat.

Met ons samenwerken is niet voor jou als je:

- Op zoek bent naar een paar losse sessies of een snelle quick win.
- Wil dat iemand anders de problemen voor je oplost.
- Nog twijfelt of je hier tijd voor kan en wil vrijmaken.
- De oorzaak liever buiten jezelf wil vinden.
- Dit ziet als een kost in plaats van een investering in de toekomst van jezelf, je gezin en je bedrijf.

We hebben door de jaren heen met heel wat ondernemers, vrije beroepen en leiders gewerkt. Dit heeft ons een goed zicht gegeven op de uitdagingen. De druk van 'billable hours', trajecten om promotie te maken, partner of aandeelhouder te worden, office politics, de verantwoordelijkheid voor gezinnen die afhangen van een kmo, het zoeken van en omgaan met investeerders, strategische marktuitdagingen, … Het zijn stuk voor stuk zeer stressvolle situaties die je terugwerpen op je patronen. Patronen die jou, zonder dat je het doorhebt, dingen laten doen waarmee je jezelf in de voet schiet.

We werken graag met ondernemers en leiders omdat we in hen vaak kritische en besliskrachtige mensen ontmoeten.

Die - eenmaal ze de weg vooruit zien - hun verantwoordelijkheid durven nemen, ook als het lastig is.
Wellicht zie jij de weg vooruit op dit moment nog niet. Anders was je dit niet aan het lezen. Daar zijn wij voor, om dat samen met jou uit te werken.

Wij zijn soms confronterend. We staan voor tough love, maar wel met de nadruk op love. Omdat we zien wat het jou kost. En wat de impact op je omgeving is. Je vriendelijk en bemoedigend blijven toepraten terwijl je jezelf gevangen houdt, daar passen we voor.

Wij gaan radicaal voor jouw vrijheid, zodat jij moeiteloos kunt doen waar je in uitblinkt. En waar de wereld nood aan heeft.



Ons aanbod

We bieden met onze strategische workshop een efficiënte interventie die je meest bepalende patronen in kaart brengen en welke valkuilen daar bijhoren. Wil je verder aan de slag, dan werken we een programma op maat voor je uit.

STRATEGISCHE WORKSHOP

“4 Wheel Drive”

Jij zit vast in de modder? Wij schakelen onze “4 Wheel Drive” in.

We begeleiden deze workshop standaard met 2 senior coaches/ psychotherapeuten. Twee paar ogen en oren. Zo leren we jou op korte tijd grondig kennen en schatten we snel in waar jij precies vastloopt op dit moment.

We horen vaak van cliënten dat ze er verbaasd van zijn dat we al van in het begin konden zien waar de knopen zaten. Dat is gewoon onze job.

En we zijn niet verlegen om te zeggen dat we er goed in zijn. Onze wetenschappelijke opleiding, voortdurende bijscholing, gestructureerd overleg, en jarenlange ervaring zijn de pijlers van onze expertise. Maar het gaat om meer dan expertise – dit is onze passie waar we elke dag met hart en ziel voor gaan.

We weten zelf hoe rot het is om vast te zitten. Maar ook hoe fantastisch het voelt om dan ineens de weg vooruit weer te zien. Dat gunnen we jou ook.

HET “4 WHEEL DRIVE” PAKKET BESTAAT UIT:

1. **Een schriftelijke voorbereiding.** Zo winnen we tijd en kom jij alvast in de juiste mindset om aan de workshop te beginnen.
2. **Een individuele live workshop van een halve dag (3 uur), begeleid door 2 senior coaches/psychotherapeuten.** Door middel van gestructureerde gesprekken en oefeningen komen we snel to the point en maken we een analyse van waar jij precies vastloopt.
3. **Twee online opvolgsessies van 60 minuten** met één van de coaches/psychotherapeuten. Hierin leggen we jouw individuele actieplan vast.
4. **Een schriftelijk rapport** met jouw actieplan en mogelijke vervolgstappen.

Er zijn verschillende uitkomsten mogelijk:

- Jij kunt zelf verder met de inzichten en de acties die uit de workshop gekomen zijn. Prima. Je hebt een klik gevonden en ziet de weg uit de modder weer.
- Of je schakelt ons in om jouw actieplan verder te helpen realiseren.

3 TOT 12-MAANDENPROGRAMMA

“Mud to Meaning”

Soms is de modder een complex, gelaagd geheel waar je niet zo makkelijk uit los komt. Of die ondanks alle inspanningen aan je blijft kleven en je blijft vertragen. Dan vraagt het een diepere analyse om te zien waaruit de lagen precies bestaan, gecombineerd met ervaringsgericht werk om de nodige doorbraken mogelijk te maken.

Op basis van de strategische workshop maken we een inschatting van hoe lang we denken nodig te hebben om dit werk te doen. Dit kan variëren tussen de 3 en de 12 maanden, en dat leggen we vooraf vast.

HET PAKKET BESTAAT UIT:

1. **Een vooraf vastgelegde periode van 3 tot 12 maanden begeleiding door een senior coach/ psychotherapeut.** Je betaalt een pakketprijs zodat jij van bij de start weet waar je financieel aan toe bent.

2. **Gemiddeld 3 individuele sessies per maand met coaching en/of psychotherapie, elk van 1 uur met een senior coach/ psychotherapeut** (fair use policy*). We werken met een mix van live en online sessies. Wij bereiden elke sessie grondig voor en overleggen continu met elkaar (onder gedeeld beroepsgeheim) zodat jij de ervaring en expertise van meerdere coaches of therapeuten krijgt voor de prijs van één.

3. **Het programma kan naast de individuele sessies ook bijkomende elementen van training omvatten (individueel of in groep).** Dit kan bijvoorbeeld gaan om stress management, verbindende communicatie, … We bekijken samen wat jij precies nodig hebt.

4. **Bereikbaarheid van jouw coach/ psychotherapeut tussendoor, per mail of telefoon** (fair use policy*), voor op momenten dat je even vastloopt of dat je voor een belangrijke keuze staat.

5. **Gratis uitnodigingen voor extra’s** zoals thematische workshops, clients-only podcasts, door MODDR gecureerde hulpbronnen, …

WAT CLIËNTEN ZEGGEN

“Ik kwam met een vraag naar technieken om mijn stress beter te beheren. Maar al snel zag ik in dat dit een valse houvast zou bieden. We gingen de diepte in en hadden het vooral over de fundamentele zaken: wat zijn mijn echte drijfveren, waar komen de gevoelens vandaan die mij parten spelen, … Steve luistert diep, houdt een goeie focus op de flow van de gesprekken en ziet waar het vastloopt. Dat zit vaak in details zoals een gezichtsuitdrukking, of een lichaamshouding.
Ik heb mezelf een stuk beter leren kennen. Ondernemen is net zoals topsport: je speelt constant toernooien, en winnen of verliezen heeft een serieuze impact. Nu kan ik veel beter om met tegenslagen. Ondernemen voelt voor mij ook niet meer als “moeten”, maar mijn drive komt nu uit een veel positievere plek.”

L., Turn-around Inversteerder, Partner

“Ik zat vol frustratie, kon niets meer verdragen maar kon het werk ook niet meer loslaten. Ik stond de hele tijd “aan”, in strijdmodus. Mijn sociaal leven, hobby's, … gunde ik mezelf niet meer. Ik kon enkel achter feiten aanhollen, met het gevoel dat ik constant moest presteren. Maar ik had geen energie meer. Ik had het niet meer onder controle. Ik at slecht, sliep slecht, verwaarloosde mezelf.
Nu begrijp ik waar dat vandaan kwam. Laag per laag heb ik leren zien hoe ik hierin terechtgekomen was. Ik herken nu bepaald gedrag van mezelf, en ik kan zelf kiezen: laat ik het passeren of ga ik er iets mee doen.
Deze aanpak verschilt erg van business coaching. Dat kijkt naar een probleem en probeert daar een oplossing voor te bieden. Dit geeft een fundamenteel andere kijk op jezelf. Je leert jezelf kennen en je krijgt manieren om tegen je eigen patronen in te gaan. Je krijgt geen voorgekauwde oplossingen.
Jammer dat ik dit niet veel vroeger gedaan heb. Het is onwaarschijnlijk interessant en leerrijk om jezelf te leren kennen. Ik sta ik nu veel dichter bij mezelf en heb een vorm van zelfzorg die daarvoor niet kende. Heel verrijkend.”

P., Chief IT Officer (CIO)



PLAN EEN GRATIS KENNISMAKINGSGESPREK

Zet vandaag de eerste stap vooruit. Spring op onze radar, bel ons, mail ons, of plan een gratis kennismaking in via de website.
Je hoeft geen lange uitleg te geven. We brengen je vraag liefst in kaart in een gesprek. Dan kunnen we elkaar leren kennen en kun jij ook al je vragen kwijt.
We kijken er naar uit je te leren kennen.

CONTACT

info@moddr.be

Steve: +32 473 93 29 14

www.moddr.be

Stijn: +32 490 46 12 82

Sessies gaan door in de Begijnhoflaan 416, 9000 Gent, of online.

**Fair use policy: we bieden graag de grootst mogelijke flexibiliteit aan, zowel qua aantal sessies, inplanning, als qua bereikbaarheid tussendoor, zodat we jou op de best mogelijke manier kunnen ondersteunen. Dit uiteraard binnen bepaalde grenzen. Die spreken we vooraf met jou door.*

OVER MODDR

ONZE VISIE:

Leven vanuit je sterktes. Bevrijd van innerlijke beperkingen.

Ondernemen. Leiden. Het is onlosmakelijk verbonden met je identiteit. Je bent wat je doet. Maar je “doet” ook wie je bent. Zonder dat je het beseft of wil. En dat knettert soms. Het zet jou en je omgeving onder spanning.

Wij weigeren te accepteren dat zwaarte, druk of conflict er gewoon bij horen. Onze visie is dat ondernemers, leiders - en de mensen rondom hen – vrij, helder en veerkrachtig mogen leven. En werken. Niet langer moeten vastlopen in de spanning tussen wie je in de kern bent en wat je dagelijks doet. Vrij van ballast. Zodat jij kan ondernemen en leiden vanuit je sterktes. En je leven exact past bij wie jij bent.

ONZE MISSIE:

De juiste begeleiding, zo kort als mogelijk, zo grondig als nodig

Jij hoeft niet te weten wat je zoekt; je moet enkel bereid zijn naar de modder te kijken. Of je er nu in vast zit of niet.

We oriënteren je zorgvuldig naar de begeleidingsvorm met de laagst mogelijke intensiteit: vaardigheidstraining, gespecialiseerde coaching of diepgaande psychotherapie.

Onze belofte is dat we je zeggen waar het op staat. En doen wat nodig is. Altijd. Ook als dat op een zere plek duwt.

Wij hebben zelf ervaren hoe het voelt om te mogen doen waar we goed in zijn. En waar ons hart ligt. Vrij van beperkende patronen. Dat gunnen we jou ook.

WAAR WE VOOR STAAN

Tough Love

Jij wil groeien. Bloeien misschien zelfs. Op z'n minst uit de problemen geraken en weer verder kunnen. Wat aangenaam in jouw oren klinkt, helpt je dan niet vooruit.

Wij gaan voor "tough love". We staan keihard achter je, maar nemen geen blad voor de mond. Alles wat we van je vragen is om echt op te dagen. Mét al jouw shit. Want alleen dan kun je groeien.

Rechtuit en tegelijk pragmatisch. Ons doel is dat jij operationeel blijft. Je bedrijf of team hoeft niet stil te vallen terwijl jij aan jezelf werkt.

Transformatie

Efficiëntie betekent een probleem maar één keer oplossen. Quick fixes of oppervlakkige hacks sturen je vroeg of laat terug naar start. Wij gaan voor duurzame transformatie. Een vrijere versie van jezelf. Zodat de sterktes die je al in je hebt, helemaal tot bloei komen.

Dan moeten we het hebben over dingen die de kern raken. Met een moedige blik op alle kanten van jezelf. Dat weet jij net zo goed als wij.

Ook als het best goed gaat trouwens. Je hoeft niet in de modder vast te zitten om te kunnen groeien.

Zorgvuldigheid

Het fundament van onze werking is de meest recente en volledige wetenschappelijke theorie over menselijk gedrag.

Academische opleiding wordt verder uitgediept door onze ervaring als ondernemers. En als mensen.

We bereiden elke sessie voor en stellen een onderbouwde agenda op. We leggen de focus exact waar het nodig is.

ONS TEAM



Steve Savels

Steve Savels is ondernemerspsycholoog, coach voor ondernemers en leiders, en psychotherapeut, met meer dan 15 jaar ervaring. Daarvoor had hij een carrière van meer dan 10 jaar in Human Resources. Hij is mede-oprichter en managing partner van MODDR.

The Mud

Het was 2008. Ik werkte als expat in de Democratische Republiek Congo en woonde in een ruim appartement op de 7de verdieping, met aan de ene kant een prachtig uitzicht over de Congorivier en aan de andere kant op het levendige centrum van Kinshasa. In mijn job werd ik door lokale ambtenaren gerespecteerd als een internationale expert op het gebied van Human Resources. Ik verdiende meer dan ooit tevoren, had een chauffeur en een fulltime schoonmaker tot mijn beschikking. ‘s Avonds en in het weekend dook ik met mijn expatvrienden het bruisende nachtleven van Kinshasa in.

Toch was ik wanhopig. Ik had gedacht dat dit expatavontuur mijn leven een nieuwe betekenis zou geven, maar ik had me nog nooit zo vastgeroest en eenzaam gevoeld. Het was echt een vlucht geweest.

Weg van een disfunctionele relatie, van een carrière die me niet meer interesseerde. Weg van mezelf vooral. Want ik vond mezelf niet echt de moeite. En het leven vond ik een vrij zinloze maar zware opdracht.

Onder de Afrikaanse zon begon ik te beseffen dat ik niet van mezelf kon weglopen. Hoewel ik het bleef proberen, door hard te werken en nog harder te feesten.

Toen het project waarvoor ik werkte werd geannuleerd, bevond ik me in januari 2009 abrupt terug in het donkere en regenachtige Brussel. Op dat dieptepunt besloot ik hulp te zoeken. Mijn therapeut confronteerde me met de dingen die ik liever niet over mezelf wilde zien - op een vriendelijke maar doortastende manier - en geleidelijk aan begon zich een hele nieuwe richting te ontvouwen.

The Meaning

Ik zou mijn vaste job opzeggen en als zelfstandige gaan doen wat ik echt zinvol vind: mensen begeleiden op hun reis van groei en zelfontwikkeling.

Ook voor mijzelf is dit een hele reis geworden. Gestart als coach, evolueerde ik (met de nodige opleiding) naar meer transformerend werk als psychotherapeut.

Ik bleef op zoek naar methodes die echt het verschil maken. In een opleiding die een volledig nieuw en uiterst boeiend perspectief op therapie bood, ontmoette ik Stijn.

We vonden elkaar ook in de wens om onze ervaring en expertises samen te brengen in iets dat helemaal klopt voor ons, zowal qua methodes, doelpubliek als samenwerking.

Is dit een “en ze leefden nog lang en gelukkig”-verhaal? Niet echt. Net als voor iedereen kent mijn leven ups en downs. Maar met de juiste tools en met een helder doel voor ogen, lukt het me om trouw te blijven aan mijn koers.

Iets meer over mezelf

Ik coach en ondersteun al meer dan 25 jaar mensen. Eerst vanuit een HR-rol, en sinds 2010 als zelfstandig psycholoog, coach en mindfulness trainer.

Ik ben zelf heel nieuwsgierig en gepassioneerd over hoe de menselijke geest werkt. Mijn eigen persoonlijke ontwikkeling, zowel op intellectueel als op breder menselijk niveau, is erg belangrijk voor mij. Ik blijf graag voortdurend op de hoogte van de ontwikkelingen in mijn vakgebied (psychologie, mindfulness, psychedelica, ...).

Verder vind ik ook inspiratie in meer filosofische literatuur, geschiedenis, kunst en cultuur. Ook het Boeddhisme biedt me een belangrijke inspiratiebron.

Ik breng graag tijd door in de natuur, en hou ook van het goede leven: reizen, gastronomie, klassieke muziek en jazz beluisteren, ... Dankzij een geweldige personal coach veranderde ik van een couch potato in een fysiek actief persoon; ik ga bijna dagelijks lopen of fitnessen.

Achtergrond & Kwalificaties

- Belg, geboren in 1975
- Master in de Psychologie (Universiteit Gent, 1998)
- Postgraduaat in Functionele Contextuele Psychotherapie (Allegre & Vives Hogeschool, 2021-2025)
- Postgraduaat Process Based Behavioural Therapy (PBBT Institute, 2026)
- Visum als Klinisch Psycholoog nr. 287964 van de Belgische FOD Volksgezondheid
- Geregistreerd bij de Belgische Psychologencommissie onder nummer 751109764
- Gecertificeerd professionele coach door Coaching & Co (nu: 'Het Ontwikkelingsinstituut')
- Gecertificeerd mindfulnesstrainer (I AM – Institute for Attention and Mindfulness)
- Trainingen in ACT – Acceptance and Commitment Therapy bij ACT Academie / Allegre
- Mindfulness studies en trainingen met onder andere Christopher Germer (Harvard Medical School), John Peacock (Oxford Mindfulness Centre), Christine Brähler (University of Glasgow), Kristin Neff (University of Texas), Christina Feldman (Oxford Gaia House)
- Volledig CV op LinkedIn





Stijn De Hert

Stijn De Hert is ondernemerscoach, coach voor leiders, en psychotherapeut met meer dan 15 jaar ervaring. Hij is mede-oprichter en managing partner van MODDR.

The Mud

"Als hij wil, dan kan hij het."

Dat stond vroeger steevast op mijn schoolrapport. Het schetst een beeld van een turbulente schoolperiode. Ik had werkelijk geen idee wát ik wilde. Na enkele vruchteloze pogingen om mijn leven richting te geven via het hoger onderwijs, ben ik gaan reizen. Op avontuur door Rusland, Bulgarije, het Midden-Oosten, het Verenigd Koninkrijk, Denemarken... en uiteindelijk in Mozambique voor de klas als leerkracht Engels. Ik vond het heerlijk om gezien te worden als de onbevreesde globetrotter. Maar als ik heel eerlijk was, moest ik toegeven dat ik onderweg niet gelukkiger was dan ervoor.

Een andere boeg dan maar. Ik kwam terug naar huis en ging werken in sales. Eerst outbound televerkoop, dan een periode in retail en tenslotte als merchandiser op tour met een entertainmentbedrijf. Veel nieuwe uitdaging en afwisseling, maar hetzelfde patroon dook op. Ik fladderde van job naar job, zonder ooit ergens aan te komen. Nog steeds niet gelukkiger dan ervoor.

Psychotherapie toonde me dat het zoeken een ding op zichzelf was geworden. Zoeken om te zoeken. Hoe het er ook uitzag: studeren, reizen, werken, drugs, uitgaan, status, ... Paradoxaal hield al dat zoeken me tegen om iets te kunnen vinden.



The Meaning

Toen ik dat durfde te lossen, zag ik vrijwel meteen mijn pad. Ik ben mateloos gefascineerd door uitzonderlijke gedragspatronen. Op mijn 25e ben ik als voltijds werkstudent naar de universiteit getrokken. Wat voor anderen een hele stap terug leek, voelde voor mij als mijn eerste echte eigen move. Ik volgde criminologie, een boeiende multidisciplinaire studie waar de psychologie achter gedrag samenkomt met juridische kaders en maatschappelijke reacties.

Na mijn studie werkte ik 10 jaar binnen de ambulante forensische geestelijke gezondheidszorg. Plots ging een langdurig engagement me prima af. Ik begeleidde mensen – voornamelijk mannen – van allerlei pluimage, in een juridisch opgelegde context. In die jaren ontstond er een sterke connectie met ondernemers en leiders. Mensen met drive, die op een bepaald punt vast komen te zitten in hun eigen hardnekkige gedragspatronen. In deze periode heb ik mezelf omgeschoold van coach tot een erkend psychotherapeut. Hier kwam ik Steve tegen.

Na een decennium op de zelfde werkplek, jeukte het om me verder te ontplooien. Ik zette de stap naar zelfstandige, eerst in bijberoep.

Ik was 5 jaar zaakvoerder van mijn eigen trainingsbureau, had een leidinggevende beleidsfunctie bij een sociale onderneming, en werkte als psychotherapeut in een groepspraktijk. Allemaal dingen die me plezier brachten, alleen te versnipperd om vlot te werken. Ik vond in Steve een enthousiaste compagnon om samen MODDR mee uit te bouwen. Alles wat ik graag doe komt daar samen. Ik ben op de juiste plek nu. Exact waar ik wil zijn. Niet langer op zoek naar geluk, maar gewoon gelukkig. En vrij van de patronen die me tegenhielden.

Buiten de sessies

Ik sta met beide voeten in de klei. Letterlijk. Ik ben opgegroeid tussen de kleiputten, de modder en de steenbakkerijen. De jeugdbeweging en het buitenleven hebben me gevormd. Ik geniet van stevige wandelingen in de natuur én van gastronomisch vakmanschap. Je kunt me het ene moment in de opera vinden, en onderweg naar huis luisterend naar experimentele elektronica. Het andere moment sta ik op het ijs met mijn vaste curlingploeg.

Achtergrond & Kwalificaties

- Belg, geboren in 1984
- Bachelor in Criminologische Wetenschappen (Universiteit Gent, 2014)
- Postgraduaat in Functionele Contextuele Gedragstherapie (Allegre & Vives Hogeschool, 2021-2025)
- Postgraduaat Process Based Behavior Therapy (PBBT Institute, 2025-2026)
- Board Certified PBBT practitioner (PBBT Institute)
- Trainingen in ACT – Acceptance and Commitment Therapy bij ACT Academie / Allegre
- Erkenning als psychotherapeut door de European Association of Psychotherapy: Houder van het European Certificate of Psychotherapy
- Lid van de Belgische Vereniging voor Psychotherapie
- Zaakvoerder van Trainingsbureau VraagVaardig
- Instructor Motiverende Gespreksvoering, groepsdynamiek, Verbindende communicatie
- Volledig CV vind je op LinkedIn



WAT CLIËNTEN ZEGGEN

“Ik kampte al jaren met het gevoel mezelf niet meer te zijn, na een intense periode van chronische stress. Ondanks periodes van lagere belasting, namen deze episodes van depersonalisatie niet meer af. Mijn lichaam zat vast in beschermingsmodus en kon er niet meer uit zonder hulp.
Ik begrijp nu dat we allemaal de wereld zien door een lens die we zelf (onbewust) vormgeven. We stellen die identiteit nooit in vraag. Ik voel me nu veel beter bekend met mezelf en bekijk mijn keuzes veel kritischer, waardoor ik ook de controle terugkreeg over mijn leven.
Vaak waren andere therapieën gericht op coping en symptoombestrijding. Bij de therapie met Stijn leer je écht jezelf kennen en begrijp je plots waar alle angsten en opvattingen vandaan komen. Dat is essentieel om los te laten wat je tegenhoudt.
Je kan geen keuzes maken als je jezelf niet kent. Bedankt voor de kennismaking met mezelf, Stijn!”

K., Zaakvoerder KMO

“Ik was op zoek naar een oplossing voor de angsten waar ik al lang mee kampte en die langzaamaan mijn leven heel erg verengd hadden. Ik had zelf al veel gelezen over hoe angst werkt en dacht dat ik best wel goed begreep hoe je die het beste aanpakt. Ik zocht dan ook een heel gedragsmatige aanpak met gerichte tools om rechtstreeks de angst te verminderen.
Steve schetste echter meteen een veel ruimer beeld van hoe angst werkt en hoe het meer met identiteit te maken heeft. Normaal zou ik na één sessie gestopt zijn omdat het niet was wat ik zocht. Maar toch had ik het gevoel dat Steve heel goed wist waar hij mee bezig was en ik besloot om hem te vertrouwen en mee te gaan in zijn aanpak.
Dat is heel nuttig gebleken. Ik ben tot belangrijke inzichten gekomen en ik voel dat ik weer veel vrijer in het leven sta. De regelmatige gesprekken brengen me veel rust. Ik apprecieer ook dat de gesprekken helemaal niet afstandelijk voelen, en dat we juist ook af en toe eens goed kunnen lachen.”

J., Eigenaar Studiebureau



Methodologie



VAN GEDRAG NAAR CONTEXT

Onze aanpak is geworteld in de hedendaagse gedragswetenschap. Die wetenschap heeft de voorbije decennia een belangrijke evolutie doorgemaakt. Waar gedragstherapie aanvankelijk vooral keek naar waarneembaar gedrag, verschoof de aandacht later naar gedachten en emoties, en vervolgens naar de context en de processen waarin gedrag ontstaat en blijft bestaan.

Je kunt die ontwikkeling grofweg opdelen in drie golven.

De eerste golf van gedragstherapie ontstond in de jaren 1950 en 1960. De focus lag sterk op observeerbaar gedrag: wat doet iemand, in welke omstandigheden, en welke gevolgen houden dat gedrag in stand? Gedrag werd gezien als iets dat aangeleerd wordt en dus ook opnieuw aangeleerd of veranderd kan worden. Technieken zoals exposure, gedragsactivatie en vaardigheidstraining vinden hier hun oorsprong.

De tweede golf voegde daar de wereld van gedachten en overtuigingen aan toe. Niet alleen wat iemand doet, maar ook hoe iemand situaties interpreteert, werd belangrijk. Cognitieve gedragstherapie onderzocht hoe gedachten, overtuigingen en verwachtingen samenhangen met emoties en gedrag. Het veranderen van disfunctionele gedachten en gedragspatronen werd een belangrijk therapeutisch aangrijpingspunt.

De derde golf bouwt daarop voort, maar maakt een belangrijke verschuiving. De vraag is niet langer alleen: hoe kunnen we die gedachte of dat gevoel veranderen? De aandacht gaat meer naar de **functie van gedrag, de context waarin het ontstaat en de manier waarop iemand zich verhoudt tot zijn eigen gedachten en gevoelens**. Niet elk onaangenaam gevoel hoeft weg. Niet elke gedachte hoeft ontkracht. Soms ligt de oplossing net in anders leren omgaan met wat er vanbinnen gebeurt.



WAT BETEKENT DAT VOOR JOU?

Het betekent dat we bij MODDR niet beginnen met de vraag wat er mis is met jou. We beginnen met te kijken naar wat je vandaag doet, wanneer je dat doet en waar je precies in vastloopt, zonder dat je het zelf beseft.
Je kunt bijvoorbeeld merken dat je bij elke fout van een medewerker onmiddellijk inspringt. Op het eerste gezicht is dat gewoon verantwoordelijkheid nemen. Misschien heeft dat gedrag je ook ver gebracht. Maar als je daardoor steeds meer zelf controleert, steeds minder delegeert en uiteindelijk het gevoel krijgt dat alles van jou afhangt, is dezelfde sterkte een patroon geworden dat je vrijheid beperkt.

Of misschien herken je bewijsdrang. Je hebt geleerd dat hard werken resultaten oplevert en dat prestaties bevestigen dat je goed bezig bent. Daardoor schuift de lat telkens op. Wat gisteren genoeg was, is vandaag de nieuwe ondergrens. Je blijft doorgaan, maar de opluchting waar je naar zoekt, komt niet. De motor blijft draaien, terwijl de batterij steeds verder leegloopt.

Ook een op het eerste gezicht positieve identiteit kan zo werken. Je ziet jezelf als sterk, slim of veerkrachtig. Dat kan een enorme kracht zijn. Maar wanneer een tegenslag voelt als bewijs dat je niet sterk genoeg bent, moet je dat zelfbeeld voortdurend verdedigen. Een mislukking is dan niet langer iets wat gebeurde, maar iets dat iets lijkt te zeggen over wie je bent.

WE LOPEN VAST IN HOE WE NAAR ONSZELF LEREN KIJKEN

Doorheen ons leven leren we voortdurend bij. Over hoe de wereld in elkaar zit. Over hoe we zelf in elkaar zitten. Over wat anderen van ons verwachten. Wat we moeten doen om geliefd te worden, succesvol te zijn.

De conclusies die we trekken, vormen de basis van ons gedrag. En ze bepalen uiteindelijk onze identiteit, wie we zijn als mens. Ook al zijn we ons meestal niet helemaal bewust van hoe die identiteit precies in elkaar zit, en waarop ze gebaseerd is.

De identiteit die we opgebouwd hebben, kan lang heel nuttig zijn. Maar altijd zitten er weerhaakjes aan. Het doet er niet toe of de identiteit op het eerste gezicht "positief" of "negatief" is.

Daarom vragen we niet alleen: "Wat wil je veranderen?" We kijken ook naar de ica die jouw gedrag begrijpelijk maakt. Wat probeer je te bereiken? Waar probeer je van weg te blijven? Welke reactie voelt op het moment zelf als de veiligste, verstandigste of meest effectieve keuze? En wat kost die keuze je wanneer ze steeds opnieuw terugkeert?



EEN AANPAK MET PRECISIE

Elk traject start met het leren kennen van de patronen die jouw gedrag op dit moment bepalen. Dat is quasi onmogelijk zonder externe blik. Het is alsof je zou proberen de kleur van je eigen ogen te zien, zonder spiegel. Inzicht in je patronen is een belangrijke stap, maar het is nooit voldoende. Ze duurzaam doorbreken vraagt ervaringsgericht, confronterend werk - op een veilige en menselijke manier, begeleid door professionals die dit op een precieze manier kunnen aanpakken.

Dat is ook waarom wij niet tevreden zijn met een algemeen verhaal over "belemmerende patronen". We willen kunnen uitleggen welk patroon exact bij jou speelt, hoe het werkt, wanneer het wordt geactiveerd, wat het je oplevert en waar het je vandaag beperkt. Pas dan kunnen we gericht werken.

Ons fundament is precieze kennis van menselijke gedragspatronen, gebaseerd op recent fundamenteel psychologisch onderzoek.

Zodat we jouw patronen heel gericht en precies kunnen aanpakken. Zo grondig als nodig, en in de kortst mogelijke tijd.

RELATIONAL FRAME THEORY: HOE TAAL ONS GEDRAG STUURT

Een belangrijke wetenschappelijke basis onder veel hedendaagse gedragstherapie is de **Relational Frame Theory (RFT)**. RFT is een gedragswetenschappelijke theorie over menselijke taal en cognitie.

Mensen zijn uitzonderlijk goed in het leggen van verbanden. We leren bijvoorbeeld dat een bepaalde gebeurtenis iets betekent, dat een bepaalde eigenschap iets zegt over wie we zijn, of dat een bepaalde keuze gevolgen zal hebben. Vervolgens kunnen we die verbanden ook toepassen op nieuwe situaties, zonder dat we die ooit rechtstreeks hebben meegemaakt. Dat vermogen is enorm waardevol. Het maakt complexe taal, planning, leren en samenwerking mogelijk. Maar het kan ons ook vastzetten.

Stel dat je geleerd hebt: “ik moet sterk blijven”. Een moeilijke situatie op het werk kan dan niet alleen als lastig worden ervaren, maar ook als iets waarin je geen twijfel of kwetsbaarheid mag tonen.

Een vraag om hulp kan dan voelen als een risico. Een fout van jezelf kan raken aan het beeld dat je van jezelf hebt. En zelfs thuis kan vermoeidheid aanvoelen als iets wat je moet wegduwen. Niet omdat elk van die situaties op zichzelf hetzelfde is, maar omdat ze via taal en eerdere ervaringen met elkaar verbonden zijn geraakt.

Zo krijgt hetzelfde onderliggende patroon toegang tot steeds meer situaties. Wat ooit een bruikbare manier was om met een specifieke context om te gaan, kan daardoor een veel algemenere automatische reactie worden.

Dat is precies waar RFT ons helpt. Het maakt zichtbaar hoe betekenis niet alleen uit de situatie zelf komt, maar ook uit de verbanden die je eerder hebt geleerd. Daardoor kunnen we verder kijken dan het zichtbare gedrag en onderzoeken welke betekenissen en relaties het patroon telkens opnieuw activeren.



HEDENDAAGSE GEDRAGSTHERAPIE

Binnen MODDR werken we voornamelijk vanuit methodes die voortbouwen op deze derde golf van gedragstherapie.

Ze hebben elk hun eigen accent, maar delen een belangrijke basis: duurzame verandering ontstaat niet noodzakelijk door alles wat moeilijk voelt te elimineren, maar door flexibeler te leren omgaan met wat zich aandient en opnieuw te kiezen voor wat belangrijk is.

Acceptance & Commitment Therapy (ACT) richt zich op psychologische flexibiliteit. ACT leert ons om ruimte te maken voor gedachten, emoties en lichamelijke ervaringen, zonder er automatisch door gestuurd te worden. Tegelijk onderzoeken we wat werkelijk belangrijk is en hoe je daar, ondanks ongemak, naar kunt handelen. Het doel is dus niet een leven zonder moeilijke gedachten of gevoelens, maar een leven waarin die ervaringen minder bepalen wat je doet.

Process Based Behavioural Therapy (PBBT) gaat nog een stap verder in het kijken naar de individuele processen die psychologisch functioneren bepalen. In plaats van iedereen volgens hetzelfde protocol te behandelen, zoeken we naar de processen die bij deze specifieke persoon, in deze specifieke context, het meest relevant zijn. Dat maakt een zeer gerichte aanpak mogelijk: niet behandelen volgens een diagnose of een standaardpakket, maar werken op de processen die jouw functioneren daadwerkelijk beïnvloeden.





Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) brengt daar een specifieke vorm van aandacht bij. Mindfulness helpt om gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen bewuster op te merken, zonder er onmiddellijk in mee te gaan of ze te moeten veranderen. Daardoor ontstaat ruimte tussen wat je ervaart en hoe je erop reageert. MBCT combineert deze aandachtstraining met inzichten uit de cognitieve gedragstherapie.

GEEN METHODE OM DE METHODE

Voor ons zijn deze modellen geen doel op zich. Ze zijn een **wetenschappelijke gereedschapskist.**

We gebruiken wat nodig is om jouw specifieke patronen te begrijpen en te veranderen. Soms betekent dat coaching of vaardigheidstraining. Soms is gespecialiseerde psychotherapie aangewezen. We oriënteren je daarom naar de laagst mogelijke **intensiteit die volstaat, en gaan zo diep als nodig**.

Want uiteindelijk gaat het niet om de methode.

Het gaat erom dat jij vrijer wordt. Vrijer van patronen die ooit hun nut hadden, maar je vandaag beperken. Zodat je niet langer automatisch hoeft te doen wat je altijd deed. Zodat je opnieuw kunt kiezen. En zodat je de sterktes die je al in je hebt, kunt inzetten voor wat voor jou werkelijk telt.





PLAN EEN GRATIS KENNISMAKING

Zet vandaag de eerste stap vooruit. Spring op onze radar, bel ons, mail ons, of plan een gratis kennismaking in via de website.
Je hoeft geen lange uitleg te geven. We brengen je vraag liefst in kaart in een gesprek. Dan kunnen we elkaar leren kennen en kun jij ook al je vragen kwijt.
We kijken er naar uit je te leren kennen.

CONTACT

info@moddr.be

Steve: +32 473 93 29 14

www.moddr.be

Stijn: +32 490 46 12 82

Sessies gaan door in de Begijnhoflaan 416, 9000 Gent, of online.

MODDR