

# THE SLEEP CODE® ACADEMY



SLAAPEXPERTISE  
VOOR TEAMS



AANGEBODEN DOOR

THE SLEEP CODE®  
ACADEMY

ONDERLEIDING VAN

DULLAERTS LISE  
DE BABYSLAAPCOACH



# SLAAPPROBLEMEN BIJ KINDEREN

---

**SLAAP IS VAN  
LEVENSBELANG, VOOR  
ONS ALLEMAAL MAAR  
ZEKER VOOR EEN  
OPGROEIEND KIND.  
BABY'S EN KINDEREN  
GROEIEN IN HUN SLAAP,  
WAARDOOR DIT EEN  
ESSENTIEEL ONDERDEEL  
IS VAN HUN  
ONTWIKKELING.**

---

**Fysieke gezondheid:** Slaap speelt een cruciale rol in de fysieke ontwikkeling van jonge kinderen. Tijdens de slaap geeft het lichaam groeihormoon af, wat essentieel is voor de ontwikkeling van botten, spieren en andere weefsels. Voldoende slaap versterkt ook het immuunsysteem, waardoor kinderen ziektes kunnen bestrijden.

**Cognitieve ontwikkeling:** Slaap is cruciaal voor cognitieve functies zoals geheugenconsolidatie, aandacht en probleemoplossing. Kinderen die voldoende slaap krijgen, kunnen zich beter concentreren, leren en goed presteren op academisch gebied.

**Emotionele regulatie:** Een gebrek aan slaap kan leiden tot prikkelbaarheid, stemmingswisselingen en problemen bij het beheersen van emoties. Goede slaap helpt bij het reguleren van de stemming en het emotionele welzijn, wat bijdraagt aan een emotioneel stabiel en veerkrachtiger kind.

**Gedragsproblemen:** Onvoldoende slaap kan bijdragen aan gedragsproblemen zoals hyperactiviteit, impulsiviteit en problemen met zelfbeheersing. Een goed uitgerust kind zal eerder gewenst gedrag vertonen en op een passende manier reageren op verschillende situaties.

# OPLEIDINGSDAG

## SLAAPEXPERTISE

---

### VOOR WIE

---

Praktijkgerichte opleiding over baby- en kinderslaap voor teams in de zorg en opvang.

In één opleidingsdag krijgt je team een helder kader, concrete tools en casusbegeleiding om slaapvragen professioneel en empathisch aan te pakken.

#### **Voor wie?**

Zorgteams in ziekenhuizen ·  
Kinderdagverblijven · Teams die ouders en jonge kinderen begeleiden

---

### INHOUD

---

Na de opleiding kan je team:

- slaapgedrag beter begrijpen (wat is normaal, wat vraagt aandacht?)
- slaapvragen professioneel kaderen zonder te “medicaliseren”
- ouders helder en verbindend informeren (zonder schuld of strijd)
- rust en co-regulatie inzetten als hefboom (i.p.v. enkel tips en schema's)
- prikkels, routine en dagopbouw slimmer afstemmen
- casussen systematisch analyseren: wat speelt er écht? wat is haalbaar?

---

**RESULTAAT:**  
**MINDER RUIS IN HET TEAM, MEER VERTROUWEN NAAR OUDERS, EN EEN AANPAK DIE BLIJFT PLAKKEN.**

---



# ONDERDELEN

---

## HIERONDER VINDT U DE OPBOUW VAN DE STUDIEDAG

---

### DEEL 1 = INZICHT EN ACHTERGROND

- Ontwikkeling van het jonge kind en de impact op slaap
  - Hoe de ontwikkeling van jonge kinderen samenhangt met hun slaappatroon
- De rol van ouders en context
  - Hoe ouderschap en de bredere context invloed hebben op slaap en regulatie
- Huilen en regulatie
  - Het begrijpen van huilgedrag als communicatiemiddel
  - Co-regulatie en emotionele ondersteuning
- Basiskennis rond slaap
  - Neurologisch: inzicht in slaapcycli
  - Biologisch: bioritme en hormonen
  - Het stressraam en de invloed op slaap
  - Kritische blik op wakkertijden
  - Dutjes en hun functie
- Omgevingsfactoren
  - Ontprikkeling en het belang van verbinding
  - Structuur, dagroutines en regelmaat
  - Prikkelers aanbieden zonder overprikkeling
- Veelvoorkomende slaapproblemen
  - Herkennen en begrijpen van vaak voorkomende uitdagingen



# ONDERDELEN

---

**HIERONDER VINDT U DE OPBOUW  
VAN DE STUDIEDAG**

---

## **DEEL 2: PRAKTISCHE VERTALING NAAR DE WERKVLOER.**

- Toepassing in de praktijk
  - Concrete, haalbare handvatten voor gebruik binnen jullie setting
  - Hoe deze flexibel in te zetten, afgestemd op kind, gezin en context
- Tips op maat van jullie werking
  - Aandachtspunten specifiek voor kinderopvang én zorgafdelingen
- Casusbespreking
  - Bespreking van eigen casussen en vragen vanuit het team
- Ruimte voor uitwisseling en reflectie

*Daarnaast werk ik steeds op maat van uw dienst. U heeft de mogelijkheid om vooraf casussen of typische problematieken aan te reiken die binnen uw werking voorkomen. Op basis hiervan ontwikkel ik een gerichte sessie, afgestemd op uw specifieke noden en vragen, met als doel concrete ondersteuning te bieden rond de thema's die voor uw team het meest relevant zijn.*

---

## ORGANISATIE VAN DE OPLEIDING

---

**Locatie:**

bij jullie op locatie (of in overleg)

**Duur:**

6 uur

**Werkvormen:**

- presentatie
- mondelinge informatie
- reflectie
- praktische vertaling naar de praktijk
- casusbespreking

**Vorbereiding:**

jullie verzamelen vooraf 3–5 casussen/vraagstukken (optioneel maar sterk aanbevolen)

**Prijzen:**

€2250 (excl btw en verplaatsingskost)

**Studiedag aanvragen:**

Via email:

[info@debabyslaapcoach.com](mailto:info@debabyslaapcoach.com)

**EXTRA:**

Hebben jullie als team een specifieke hulpvraag of wensen jullie een infodag rond slaap, toegepast op jullie specifieke doelgroep?

Geen probleem, geef gerust een seintje en de info wordt afgestemd op jullie vragen, doelgroep en de handvaten die jullie nodig hebben om jullie doelgroep te begeleiden en verder te helpen.

*Hierbij denk ik aan teams die werken met premature baby's, kinderen in ziekenhuis setting, kinderen met ontwikkelingsstoornissen (autisme, ADHA/ADD, MCDD,...),...*

# THE SLEEP CODE®

The Sleep Code®- benadering werd ontwikkeld om de nadruk te leggen op de unieke individuele slaapontwikkeling van het kind. The Sleep Code® is geen stappenplan of een methode die opgelegd wordt en quick fix resultaten belooft, The Sleep Code® is een unieke aanpak (een code) die uitgewerkt wordt voor elk uniek kind in zijn specifieke situatie. The Sleep Code® biedt ouders handvaten om slaapoplossingen te vinden, passend bij hun situatie en kind, door middel van responsieve methodes van omgaan met onrust en huilgedrag.

## **De The Sleep Code® staat voor:**

- veilige hechting
- werken met de neurologische en biologische (slaap)ontwikkeling van het kind
- ouders inzichten geven in hoe "normale" baby/kinderslaap eruit ziet en wat realistische verwachtingen zijn
- waardering tonen voor het zich nog ontwikkelende brein van de baby/het kind, rekening houdende met hun specifieke noden
- ouders aanmoedigen om te geloven in hun eigen instinct
- ouders in staat stellen om veranderingen aan te brengen om de kwaliteit van de slaap van de baby/het kind te verbeteren rekening houdende met de noden van zowel de ouder als de baby/het kind

The Sleep Code®- benadering leert ouders hoe zij op een dieper niveau contact kunnen maken met hun kind en hoe zij belangrijke veiligheidsgevoelens kunnen versterken, zodat hun kind voorbereid is en weet hoe hij/zij in slaap kan vallen wanneer hij/zij, op basis van zijn/haar ontwikkeling, hiervoor klaar is.

Binnen deze aanpak staat ontwikkelingsgerichte zorg, IMH en leeftijd passend handelen centraal.

The Sleep Code®- benadering werd dan ook gebaseerd op infant mental health studies, verbindend opvoeden, RIE- parenting en montessori. The Sleep Code® houdt rekening met de biologische en neurologische ontwikkeling van het kind, gebaseerd op de studies van Daniël J Siegel, dr. Sears en dr. Neufeld.



# THE SLEEP CODE® ACADEMY

In september 2022 werd The Sleep Code® Academy opgericht door Lise Dullaerts, De Babyslaapcoach.

De academie ontstond na vraag uit het werkveld. Verschillende zorgverleners waren vragende partij voor een opleiding met the aanpak die De Babyslaapcoach hanteert.

Zo ontstond The Sleep Code® Academy.

Augustus 2023 studeerde de eerste lichting aan slaapcoaches af, als eerste Belgisch gecertificeerde Baby- en kinderslaapcoaches.

De academie werd opgericht met de idee zorgverleners, of gemotiveerde toekomstige coaches, de tools te geven om gezinnen met kinderen met slaapproblemen adequaat en op een liefdevolle manier te helpen.

De academie gaat verder dan de standaard adviezen, die vaak gericht zijn op gedragsbijsturing zonder rekening te houden met de noden van het kind. De academie biedt cursisten de handvaten die zij nodig hebben om gezinnen in hun unieke situaties te helpen op een manier die de noden van zowel de ouders als het kind centraal stellen.

---

## WIE IS DE BABYSLAAPCOACH?

---

**LISE IS SINDS 2008 VERLOSKUNDIGE EN HEEFT MEER DAN 15 JAAR ERVARING BINNEN DE NEONATALE EN PERINATALE ZORG. SINDS 2016 IS ZIJ AAN DE SLAG ALS EEN VAN DE EERSTE SLAAPCOACHES VAN BELGIË EN IN 2018 ONTWIKKELDE ZIJ HAAR EIGEN GEREgistreERDE AANPAK BINNEN SLAAPCOACHING "THE SLEEP CODE®"**

JONGE KINDEREN HELPEN EN ONDERSTEUNEN BIJ ONRUST- EN SLAAPPROBLEMEN IS HAAR PASSIE. DIT DOET ZE DOOR OUDERS TE HELPEN OM DE NODEN VAN HUN KIND BETER TE HERKENNEN EN TE BEGRIJPEN. LISE ONDERSTEUNT DE OUDERS OM OP DEZE NODEN PASSEND TE REAGEREN, ZODAT ONRUST KAN VERDWIJNEN EN MEER SLAAP KAN ONTSTAAN VOOR IEDEREEN.

**IN 2022 STARTTE ZIJ DE EERSTE BELGISCHE GECERTIFICEERDE OPLEIDING TOT BABY- EN KINDERSLAAPCOACH, IN DE SLEEP CODE®- ACADEMY.**

VIA DEZE WEG WILT LISE HAAR KENNIS EN ERVARING DELEN MET ANDERE ZORGVERLENERS EN COACHES OPDAT NOG MEER GEZINNEN KUNNEN GEHOLPEN WORDEN.

# CONTACT



---

**MEER INFO OF VRAGEN?**

---

[www.thesleepcodeacademy.com](http://www.thesleepcodeacademy.com)

[Info@debabyslaapcoach.com](mailto:Info@debabyslaapcoach.com)

0472/47.76.86