

5 meest voorkomende

Slaapproblemen
**herkennen en
aankpakken!**



Een gezin komt bij je langs...

Een kind van 12 maanden wil
niet slapen, wordt vaak
wakker en kan niet alleen in
slaap vallen...

Het heeft steeds een ouder
nodig...

Ouders zijn uitgeput...



Wat doe je?

- Geef je een routine?
- Pas je het slaapschema aan?
- Werk je rond zelfstandig slapen?
- ...



Of...

Stel je jou eerst de vraag:
“Wat ligt er onder dit slaapgedrag?”



Of...

Stel je jou eerst de vraag:
“Wat ligt er onder dit slaapgedrag?”

**Dat is het vertrekpunt van
The Sleep Code®**

**Want slaapgedrag is vaak
slechts het tipje van de
ijsberg!**



Daarom ben jij hier!

- Slaaptraining zegt A
- Hechttingsgerichte aanpak zegt B
- Ontwikkelingsgerichte aanpak zegt C
- Sociale media zegt D

VRAAG:

- Hoe weet jij als zorgverlener welk advies klopt voor dit specifieke gezin?

**Dat is exact het probleem dat
The Sleep Code® framework
aanpakt!**



Waarom deze webinar anders is...

- Niet:

- slaaptraining
- schema's
- regressies
- quick fixes

- Wel:

- neurodevelopmental care
- regulatie
- ontwikkeling
- context
- klinisch redeneren

Dit wordt geen standaard webinar...



De grote fout die we als professionals maken

We kijken vaak naar:

- Wat het kind doet

Maar onvoldoende naar:

- Waarom het kind dit doet



Over welke puzzelstukken heb jij geleerd in je opleiding/ervaring?



Casus...



**Baby van 7 maanden wordt nog 2 keer wakker per nacht.
Ouders maken zich zorgen...
Hun kind zou toch al moeten doorslapen?**

- Is dit werkelijk een slaapprobleem?
- Of botst de realiteit hier met de verwachting?

Probleem 1

**Slaapgedrag dat niet
past binnen
onze verwachtingen**

WWW.THESLEEPACADEMY.COM



Probleem 1



Wat speelt er bij ouders...

Veel onrust ontstaat doordat ouders verwachtingen hebben die niet overeenkomen met:

- biologische normaliteit
- ontwikkelingsfase
- individuele verschillen

Ze staan onder druk door maatschappelijke ideeën en verouderde adviezen die niet ontstaan zijn uit onderzoek.



Probleem 1



Wat zorgverleners ervaren...

- Het is moeilijk om ouders te overtuigen van een andere visie
- Het is niet evident om advies te geven, want er is altijd een bepaalde bron die jouw advies tegenspreekt
- Het is niet gemakkelijk om een ouder opnieuw te laten geloven in zijn/haar eigen gevoel (niet de overtuiging)
- ...

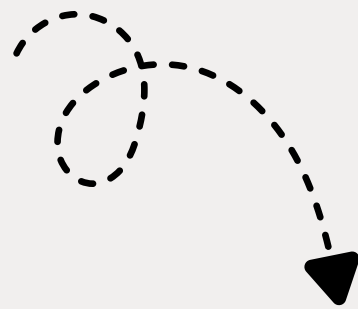


Probleem 1



Slaapgedrag dat niet past binnen onze verwachtingen

- Te hoge of onrealistische verwachtingen?
 - Gestresseerde ouder
 - Gestresseerd kind



NEERWAARDSE SPIRAAL!



Framework

Wat ouders vaak niet weten over normale slaapontwikkeling



Veel ouders verwachten dat slapen zich vanzelf ontwikkelt en lineair verloopt.

Normaal slaapgedrag tussen geboorte en 4 jaar kan zijn:

- ✓ wakker worden in de nacht
- ✓ hulp nodig hebben om opnieuw in slaap te vallen
- ✓ periodes van moeilijker slapen tijdens ontwikkeling
- ✓ meer nood aan nabijheid bij ziekte, stress of verandering
- ✓ wisselende slaapbehoeften doorheen de eerste levensjaren
- ✓ tijdelijk terugvallen op meer ondersteuning

Framework

Wat missen veel zorgverleners hier?

Veel professionals kennen:

- gemiddelde slaapuren
- schema's
- wakkertijden

Maar niet:

- neurologische rijping
- stressresponsen
- ontwikkelingsfasen
- co-regulatieprocessen

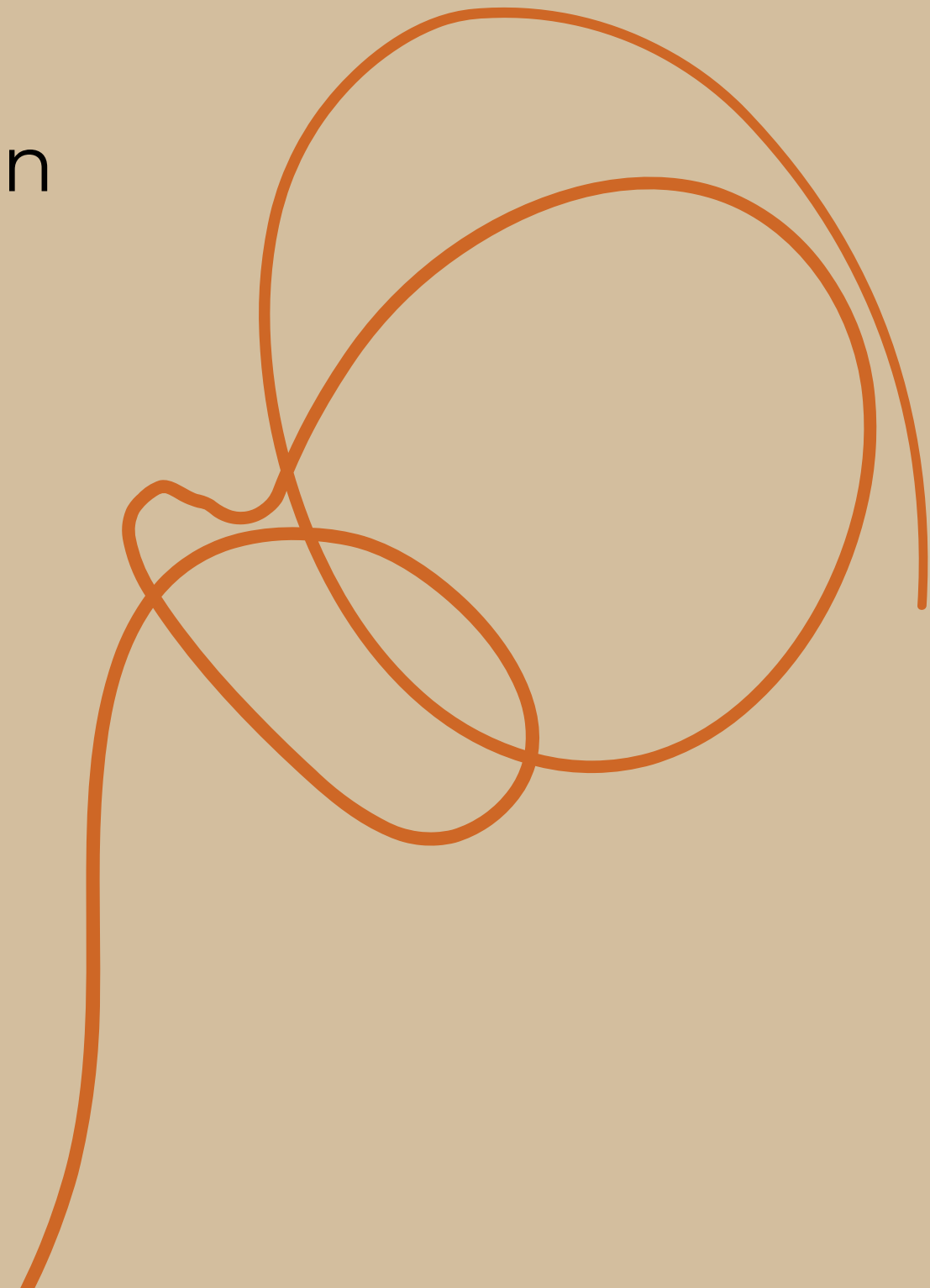
Daardoor wordt normaal slaapgedrag vaak onterecht als probleem gezien.



Framework

Hoe pakken we het probleem aan?

- Zelfregulatie ontwikkelt zich via co-regulatie
 - Duizenden momenten van afgestemde zorg gaan vooraf aan zelfstandig reguleren
- Hulp bieden bij slapen is geen probleem
 - Het is vaak een normale ontwikkelingsbehoefte
- Slaap ontstaat het best vanuit een gereguleerd zenuwstelsel
 - Veiligheid
 - Verbinding
 - Voorspelbaarheid
 - Passende sensorische omgeving



Framework

Hoe kan jij helpen?

Wanneer je slaap leert bekijken door een neurodevelopmentele bril...

- verandert de vraag van:
 - "Hoe lossen we dit op?"
- naar:
 - "Wat probeert dit kind ons te vertellen?"



**Wat als er een
andere
manier was
om naar dit
slaapgedrag
te kijken?**

Dat is  **The Sleep Code
Framework!**

The Sleep Code® Framework



1 NEUROLOGISCHE RIJPING



Biologisch proces waarbij de hersenen en het zenuwstelsel van een kind uitgroeien, verbindingen maken en zich specialiseren.

♥ KERNBODSCHAP

Een rijpend brein heeft tijd, veiligheid en herhaling nodig om slaap te leren dragen.

2 REGULATIE



Het vermogen van een kind om met de eigen emoties om te gaan, zijn/haar lichamelijke reacties te beheersen en zich te kunnen aanpassen aan een situatie.

♥ KERNBODSCHAP

Een goed gereguleerd zenuwstelsel is de basis voor rust, veerkracht en herstel – ook tijdens slaap.

5 ONTWIKKELING



Het levenslange proces waarin een kind gaandeweg nieuwe vaardigheden leert, zich aanpast aan zijn omgeving en groeit op lichamelijk, mentaal en sociaal vlak.

♥ KERNBODSCHAP

Elke ontwikkelingsfase brengt nieuwe mijlpalen, uitdagingen en behoeften met zich mee die ook impact hebben op slaap.

3 OUDER-KIND INTERACTIES

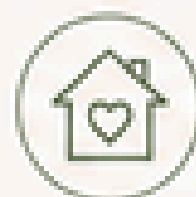


De unieke en levenslange emotionele, fysieke en sociale band tussen een ouder en een kind. Deze relatie vormt de absolute basis voor de emotionele, biologische en psychologische ontwikkeling van het kind.

♥ KERNBODSCHAP

Veilige verbinding en afgestemde interacties bouwen vertrouwen op en vormen de bedding waarbinnen slaap kan groeien.

4 CONTEXT



Het geheel van externe, interne en relationele factoren die de slaap van een kind direct of indirect beïnvloeden.

Voorbeelden:

- ✦ gezinssituatie
- ✦ stress
- ✦ cultuur
- ✦ routines
- ✦ omgeving
- ✦ verwachtingen
- ✦ gezondheid
- ✦ maatschappij

♥ KERNBODSCHAP

Slaap gebeurt nooit los van de omgeving waarin een kind opgroeit.

Visie 1



**Duurzame slaap
ontstaat niet door
controle, maar door
ontwikkeling, regulatie
en afgestemde
ondersteuning.**

WWW.THESLEEPACADEMY.COM



Casus...



**Baby van 8 maanden wordt plots
vaak wakker in de nacht...
Hij sliep nochtans al maanden de
nacht door...**

- Wat zou hier de oorzaak kunnen zijn?

Probleem 2

Ontwikkeling beïnvloedt slaap

WWW.THESLEEPACADEMY.COM



Probleem 2



Wat speelt bij ouders...

- Ouders verwachten dat slaap lineair is
- Ouders denken dat zij iets fout doen als de slaap verandert
- Ouders denken dat ze slaapomgeving of associaties moeten aanpassen
- ...



Probleem 2



Wat zorgverleners ervaren...

Veel slaapadviezen gaan uit van:

- (slaap)regressies
- slaaptraining
- schema-aanpassingen

Maar jij voelt aan dat er meer achter zit dan dat...

- Jij weet dat deze standaard ideeën nooit kunnen werken voor alle kinderen
- Jij weet dat het niet de leeftijd is die de slaap bepaald maar de ontwikkeling



Probleem 2



Ontwikkeling beïnvloedt slaap

- Slaap verandert soms plots - wanneer kinderen nieuwe vaardigheden ontwikkelen, zien we vaak tijdelijke veranderingen in:
 - inslapen
 - nachtelijk ontwaken
 - behoefte aan nabijheid
 - duur van dutjes
 - emotieregulatie
- Niet omdat er iets fout loopt.
- Maar omdat ontwikkeling energie vraagt.



Framework

Motorische ontwikkeling



NIEUWE VAARDIGHEDEN VRAGEN OEFENING

- rollen
- zitten
- kruipen
- optrekken
- stappen

Veel kinderen oefenen deze vaardigheden:

- tijdens dutjes
- bij het inslapen
- midden in de nacht

**Dat is geen
slaapprobleem.
Dat is ontwikkeling.**

Framework

Taal ontwikkeling

HET BREIN MAAKT OVERUREN

Bij grote sprongen in taalontwikkeling zien we vaak:

- meer nachtelijk ontwaken
- vroeger wakker worden
- meer nood aan nabijheid
- moeilijker inslapen



**Omdat het brein
voortdurend nieuwe
verbindingen aanlegt.**

Framework

Sensorische ontwikkeling

MEER WAARNEMEN = MEER VERWERKEN

Rond bepaalde leeftijden worden kinderen:

- gevoeliger voor geluiden
- gevoeliger voor licht
- gevoeliger voor veranderingen



**Hierdoor kan slaap
tijdelijk
kwetsbaarder
worden.**

Framework

Ziekte en herstel

SLAPEN IS HERSTELLEN

Bij ziekte zien we vaak:

- meer nachtelijk ontwaken
- meer behoefte aan nabijheid
- meer huilgedrag
- meer hulp nodig hebben



**Na herstel heeft het
zenuwstelsel soms
nog enkele weken
nodig om opnieuw
evenwicht te vinden.**

Framework



Reizen, opvang en grote veranderingen

CONTEXT BEÏNVLOEDT REGULATIE

Voorbeelden:

- vakantie
- crèche
- grootouders
- verhuis
- ziekenhuisopname
- geboorte van een broer of zus

**Kinderen slapen niet
los van hun omgeving.
Verandering vraagt
aanpassing.
Aanpassing vraagt
regulatie.**

Framework

Wat ouders vaak niet weten over plotse slaapverstoring...



Wat ouders vaak denken:

- ✗ "We hebben slechte gewoontes gecreëerd."
- ✗ "Mijn kind heeft opnieuw een slaapassociatie ontwikkeld."
- ✗ "We zijn terug bij af."

Wat er vaak werkelijk gebeurt:

- ✓ Het zenuwstelsel is bezig met aanpassen.
- ✓ Het brein verwerkt nieuwe ervaringen.

→ ONTWIKKELING BEÏNVLOEDT SLAAP.

Framework

Wat missen veel zorgverleners hier?

Wat zien we vaak over het hoofd?

- ✓ Welke ontwikkelingsprocessen momenteel spelen
- ✓ Hoe ontwikkeling het zenuwstelsel beïnvloedt
- ✓ Welke impact nieuwe vaardigheden hebben op slaap
- ✓ Hoe regulatie en slaap elkaar beïnvloeden
- ✓ Wanneer extra ondersteuning normaal en helpend is
- ✓ Hoe we onderscheid maken tussen ontwikkeling en een werkelijk slaapprobleem



Framework

Hoe pakken we dit probleem aan?

- ✓ Is het een probleem?
 - ↻ begrip voor de ontwikkeling
- ✓ realistische verwachtingen
 - ✓ extra co-regulatie
 - ✓ voorspelbaarheid
 - ✓ voldoende rustmomenten
 - ✓ vertrouwen in het ontwikkelingsproces



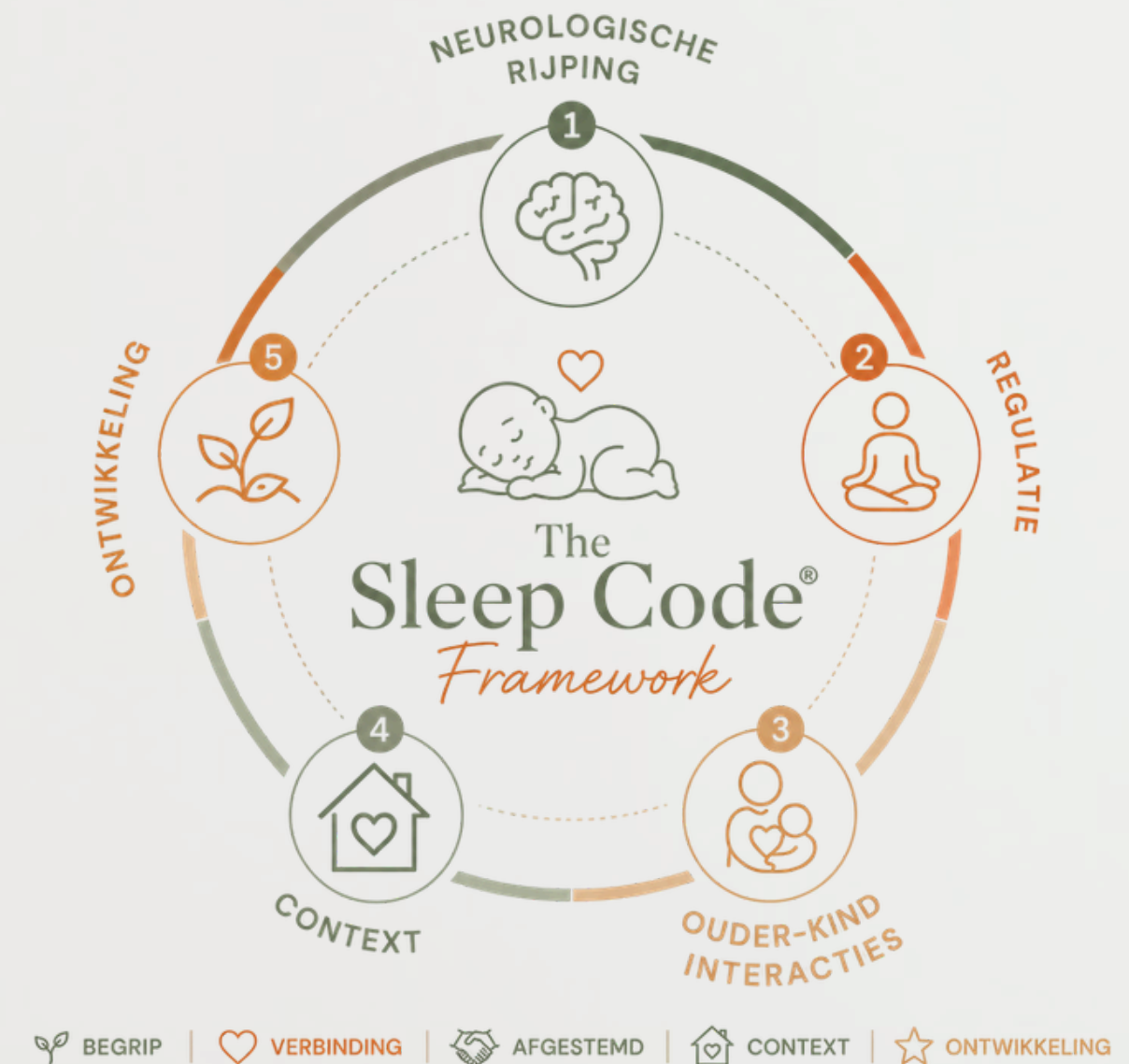
Framework

Hoe kan jij helpen?

- ✓ ouders helpen begrijpen wat normale ontwikkeling is
- ✓ realistische verwachtingen creëren
- ✓ uitleg geven over de invloed van ontwikkeling op slaap
- ✓ signalen van overbelasting of dysregulatie herkennen
- ✓ ouders ondersteunen in co-regulatie
- ✓ mee zoeken naar haalbare oplossingen die passen binnen het gezin
- ✓ ouders opnieuw vertrouwen geven in zichzelf én hun kind



**Wat als
ontwikkeling
niet het
probleem is,
maar de
verklaring?**



**Dat is
The Sleep Code
Framework!**

Visie 2



Soms is een veranderend slaappatroon geen teken dat er iets misloopt.

Soms is het een teken dat ontwikkeling aan het gebeuren is.

WWW.THESLEEPACADEMY.COM



Probleem 3

Afhankelijkheid versus regulatie

WWW.THESLEEPACADEMY.COM



Probleem 3



Wat speelt bij ouders...

Ouders hebben het gevoel dat onderstaande een probleem zijn:

- In slaap wiegen
- In slaap voeden
- Samen slapen
- Aanwezig blijven
- ...

Elk kind ontwikkelt dit in zijn eigen tempo

Meer hulp nodig hebben is niet automatisch problematisch



Probleem 3



Wat zorgverleners ervaren...

"Baby van 9 maanden wordt nog gevoed bij elk ontwaken."

Vraag aan jullie...

Is dit:

A

**slaapassociatie
probleem?**

B

**regulatie
vraag?**



Probleem 3

Wat zorgverleners ervaren...

Het is soms niet zo eenvoudig om te weten wat de onderliggende oorzaak is wanneer je niet weet waar te zoeken...

Je visie of mening wordt beïnvloed door het te veel aan informatie beschikbaar,
zonder het bos nog te zien door de bomen...

Framework

Wat is co-regulatie?

EEN JONG KIND LEENT HET ZENUWSTELSEL VAN
EEN VOLWASSENE

- Troosten
- Nabijheid bieden
- Voeden
- Wiegen
- Aanwezig blijven

**Helpt het kind tot rust
te komen**



Framework

Van co-regulatie naar zelfregulatie

- Zelfregulatie ontstaat niet vanzelf
- Ontwikkelt zich door duizenden momenten van afgestemde zorg
- Veiligheid en verbinding vormen de basis
- Een kind leert zichzelf reguleren doordat het eerst gereguleerd wordt

**Belangrijkste
boodschap binnen het
ouderschap**



Framework

Neurodevelopment en slaap

HET ZENUWSTELSEL IS NOG VOLOP IN
ONTWIKKELING

- Emotieregulatie is nog onrijp
- Stressregulatie is nog onrijp
- Impulscontrole ontwikkelt zich pas veel later
- Nachtelijke hulp vragen is vaak ontwikkelingsmatig normaal



**Belangrijkste
boodschap binnen het
ouderschap**

Framework

Gehechtheid en slaap

NABIJHEID IS EEN BIOLOGISCHE BEHOEFTE

- Jonge kinderen zoeken veiligheid bij hun hechtingsfiguren
- Nachtelijk contact is evolutionair normaal
- Afhankelijkheid is geen teken van zwakte
- Verbinding ondersteunt ontwikkeling van autonomie

**Een gereguleerd
zenuwstelsel slaapt
beter**



Framework

Wat ouders vaak niet weten over regulatie



Wat ouders vaak zien

- ✗ "Mijn kind wil niet slapen."
- ✗ "Mijn kind is afhankelijk geworden."
- ✗ "Mijn kind kan zichzelf niet troosten."
- ✗ "Mijn kind heeft slechte gewoontes ontwikkeld."

Wat er vaak onder zit

- ✓ een zenuwstelsel dat nog ondersteuning nodig heeft (co-regulatie)
- ✓ moeite met verwerken van prikkels
- ✓ spanning van de dag die nog niet gezakt is
- ✓ een tijdelijke ontwikkelingsfase

Framework

Wat missen veel zorgverleners hier?

Wat zien we vaak over het hoofd?

- ✓ Hoe zelfregulatie zich ontwikkelt doorheen de eerste levensjaren
- ✓ Hoe co-regulatie het zenuwstelsel helpt rijpen
- ✓ Welke verwachtingen ontwikkelingsmatig realistisch zijn
- ✓ Waarom sommige kinderen meer ondersteuning nodig hebben dan andere
- ✓ Wanneer ondersteuning helpend is en wanneer verandering wenselijk kan zijn



Framework

Hoe pakken we dit probleem aan?

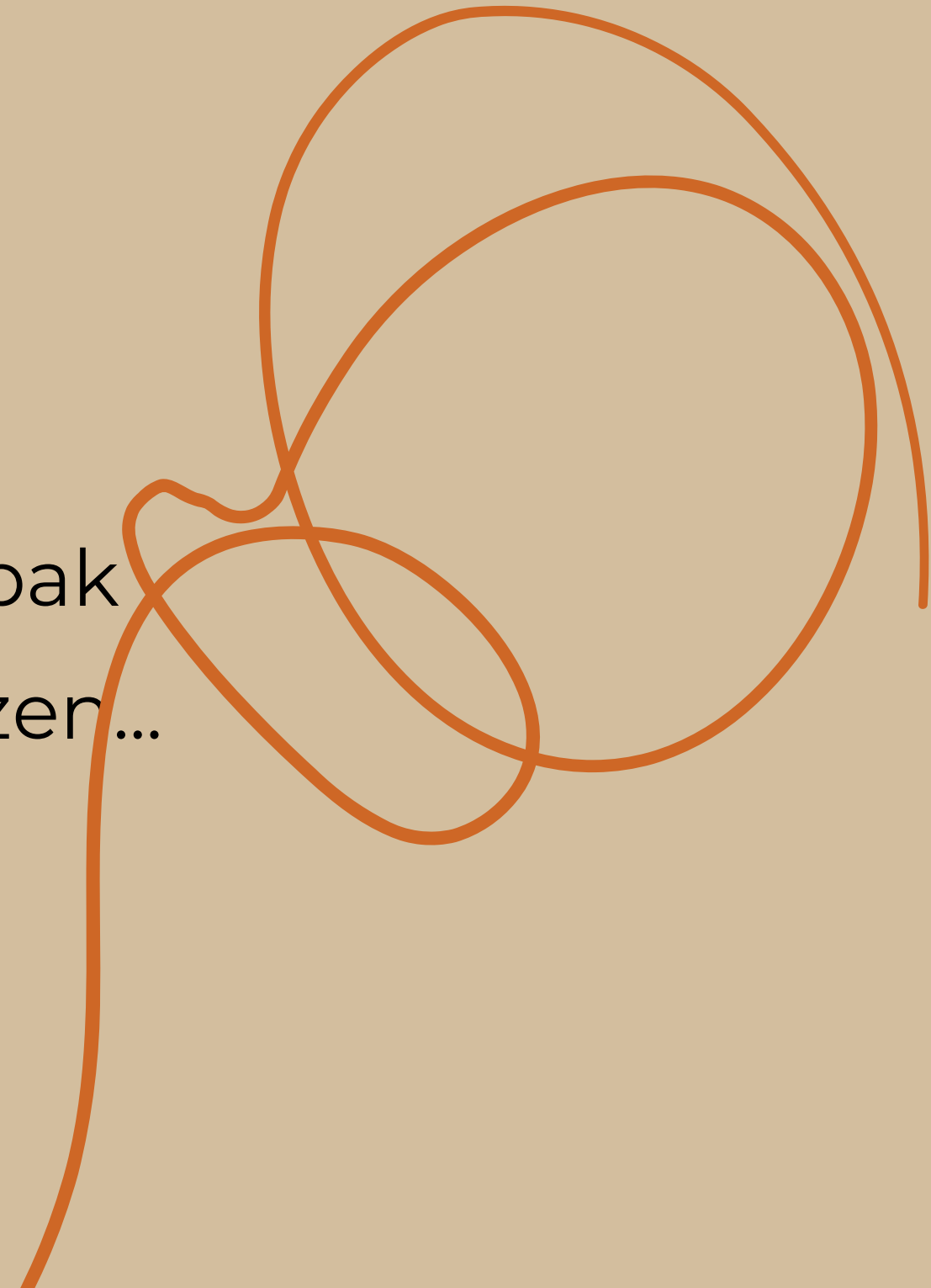
- ✓ Consistente manier van troosten
- ✓ Voorspelbare routines
- ✓ Passende slaapomgeving
- ✓ Afgestemde ondersteuning
- ✓ Vertrouwen in het ontwikkelingsproces



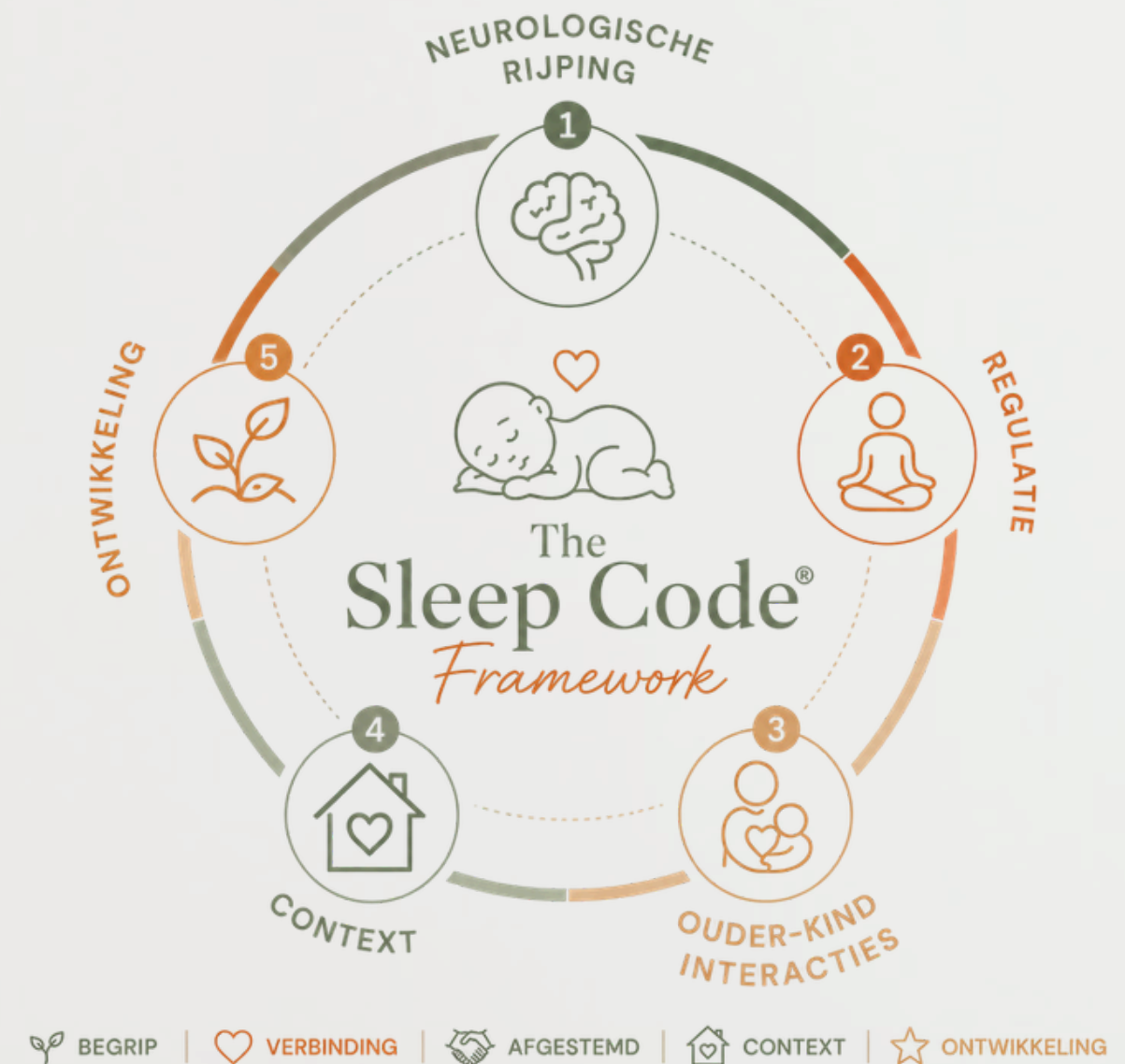
Framework

Hoe kan jij helpen?

- ✓ realistische verwachtingen creëren
- ✓ uitleggen wat co- regulatie nu effectief is
- ✓ ouders ondersteunen in co-regulatie
 - Ouders begeleiden bij een consistente troostaanpak
- ✓ mee zoeken naar haalbare routines, regelmaat, grenzen...
- ✓ mee opzetten van passende slaapomgeving en slaapassociaties



**Wat als het
probleem niet
de slaap is,
maar de
regulatie?**



**Dat is
The Sleep Code
Framework!**

Visie 3



**Zelfregulatie is niet iets
wat we een kind
aanleren.
Het is iets wat zich
ontwikkelt vanuit
veilige en afgestemde
co-regulatie.**

WWW.THESLEEPACADEMY.COM



Klinisch redeneren



Lars is 10 maanden.

- **Slaapt thuis meestal goed.**
- **Heeft een slaapzakje, knuffeldoekje een witte ruis.**
- **Mama blijft bij hem tot hij slaapt.**
- **In de opvang slaapt hij niet zo goed, korte dutje en moeite met inslapen**
- **In de opvang heeft hij nochtans ook een slaapzak en zijn knuffeldoekje**

Klinisch redeneren



Wat is jouw eerste hypothese?

- A** Slaapassociatieprobleem
- B** Verlatingsangst
- C** Slaapomgeving
- D** Oververmoeidheid

Probleem 4

Gebrek aan slaap- ondersteunende omgevingen

WWW.THESLEEPACADEMY.COM



Probleem 4

Wat speelt bij ouders...

- Ouders denken dat standaard slaapomgeving voor hun kind ook zeker zal passen
- De slaapindustrie speelt mooi in op de twijfels en angsten van ouders
- Een ouder denkt vaak dat iets verkeerd is omdat er zoveel tegenstrijdige informatie beschikbaar is
- ...



Probleem 4

Wat zorgverleners ervaren...

Er zijn zoveel hulpmiddelen en visies...

DAARDOOR ONTSTAAT ONZEKERHEID

"Wat moet ik nu adviseren?"

"Welke slaapomgeving is de juiste?"

"Wat zegt de wetenschap hierover?"

"Hoe vermijd ik tegenstrijdige adviezen?"



Probleem 4



Gebrek aan slaapondersteunende omgeving

- Onderzoek toont aan dat slaap beïnvloed wordt door:
 - licht en donker (melatonine vs cortisol)
 - temperatuur
 - geluiden
 - sensorische prikkels
 - voorspelbaarheid
 - emotionele veiligheid
 - aanwezigheid van vertrouwde personen

Een slaapondersteunende omgeving helpt het zenuwstelsel tot rust te komen en ondersteunt regulatie.

Framework

Slaapassociaties: goed of slecht?

WAT ZEGT DE WETENSCHAP?

- voeden
- wiegen
- tutje - knuffel
- hand vasthouden - wrijven over de rug - ...
- muziek
- witte ruis
- aanwezigheid van een ouder

Wetenschappelijk gezien zijn slaapassociaties op zichzelf niet goed of slecht.



Framework

Slaapassociaties: goed of slecht?

Onderzoek toont wel:

- sommige kinderen gemakkelijker opnieuw inslapen wanneer de omstandigheden bij nachtelijk ontwaken overeenkomen met de omstandigheden waarin ze zijn ingeslapen.

Dat betekent echter niet dat slaapassociaties automatisch problematisch zijn.



Framework

Slaapassociaties: goed of slecht?

BELANGRIJKE VRAAG

Niet:

✗ Hoe raak ik deze slaapassociatie kwijt?

Maar:

- ✓ Werkt deze slaapassociatie nog voor dit kind én dit gezin?
- ✓ Is ze veilig?
- ✓ Ondersteunt ze rust en regulatie?



Framework

Wat bepaalt of een slaapomgeving werkt?

NIET:

- het type bed

WEL:

- gevoel van veiligheid
- sensorische afstemming
- voorspelbaarheid
- regulatiecapaciteit



Framework

Wat zegt neurodevelopmental care?



DE VRAAG IS NIET:

✗ "Wat is het beste bed?"

of

✗ "Welke slaapassociatie moet weg?"

DE VRAAG IS:

✓ Wat helpt dit specifieke kind om zich veilig, gereguleerd en ondersteund te voelen?

Framework

Wat ouders vaak niet weten over de slaapomgeving

Veel ouders denken dat slaap vooral afhangt van:

- ✗ het juiste bed
- ✗ de juiste slaapassociatie
- ✗ de perfecte kamer
- ✗ de ideale routine

Maar slaap ontstaat niet alleen door de omgeving...

Slaap ontstaat wanneer een kind zich voldoende veilig en gereguleerd voelt binnen die omgeving.



Framework

Wat missen veel zorgverleners hier?

Wanneer ouders vragen:

"Wat is nu de beste slaapomgeving voor mijn kind?"

zoeken veel zorgverleners naar het juiste advies.

Terwijl de echte uitdaging vaak ligt in het maken van de juiste afweging.



Framework

Wat missen veel zorgverleners hier?

Wat ouders eigenlijk nodig hebben

Niet nóg een mening.

Maar iemand die kan helpen inschatten:

- ✓ Wat heeft dit kind nodig?
- ✓ Wat ondersteunt regulatie?
- ✓ Wat is veilig?
- ✓ Wat is haalbaar voor dit gezin?
- ✓ Welke aanpassingen maken hier echt een verschil?



Framework

Hoe pakken we dit probleem aan?

- ✓ Een slaapomgeving moet niet perfect zijn.
- ✓ Ze moet veilig zijn én afgestemd op het kind en zijn gezin.
- ✓ Wat werkt voor het ene gezin, werkt niet noodzakelijk voor het andere.
- ✓ Binnen een ontwikkelingsgerichte aanpak zoeken we daarom niet naar de "juiste" slaapassociatie of het "beste" bed, maar naar een omgeving die veiligheid, regulatie en rust ondersteunt.



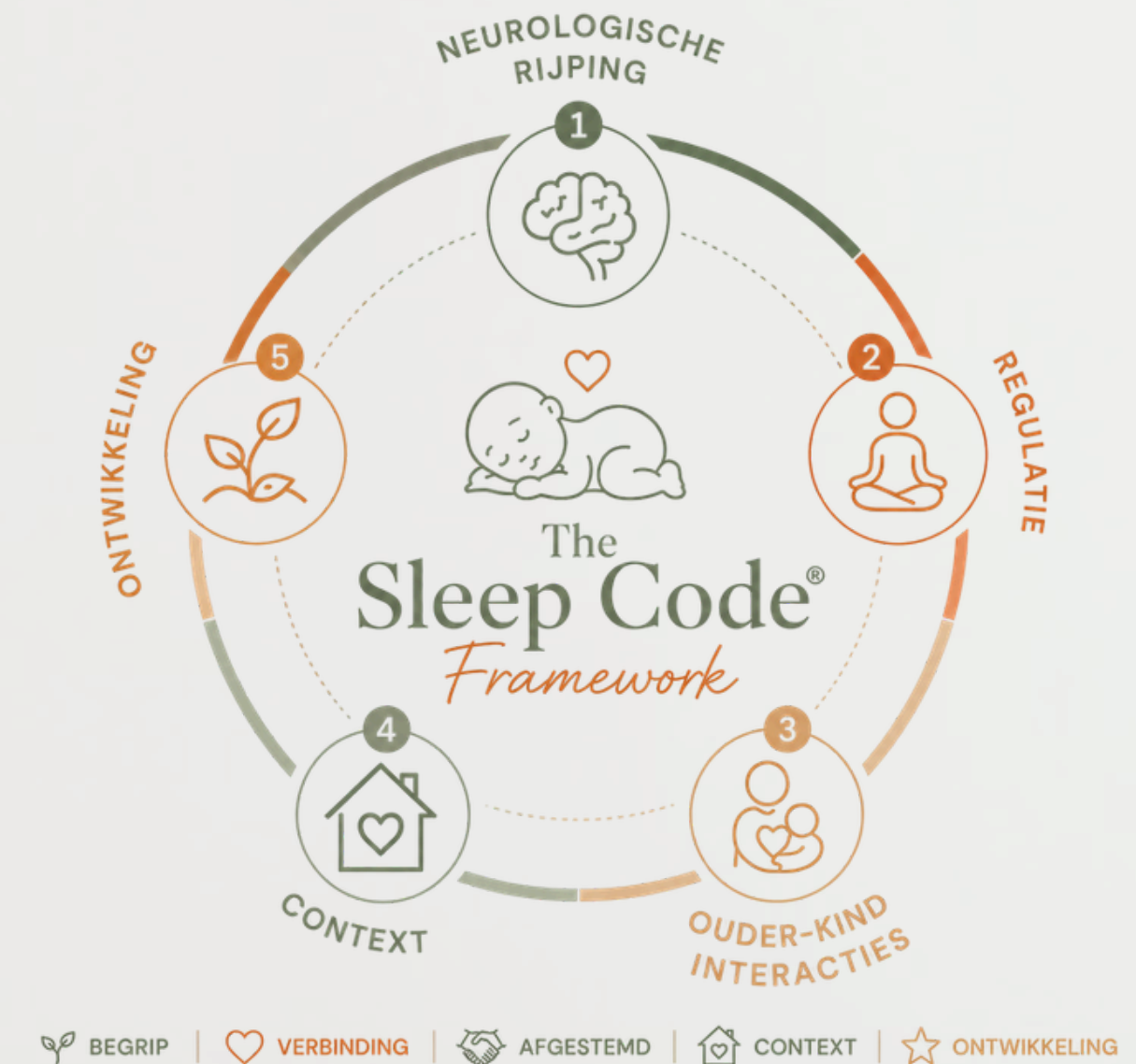
Framework

Hoe kan jij helpen?

- ✓ door te beoordelen of de slaapomgeving veilig is
- ✓ door te onderzoeken welke factoren slaap mogelijk verstoren
- ✓ sensorische gevoeligheden in kaart te brengen
- ✓ ouders te helpen observeren wat hun kind ondersteunt
- ✓ nabijheid, regulatie en ontwikkeling mee te nemen in de afweging
- ✓ haalbare oplossingen te zoeken die passen binnen de draagkracht van het gezin



Wat als de vraag niet is hoe we deze slaapassociatie aileren, maar waarom ze bestaat?



**Dat is
The Sleep Code
Framework!**

Visie 4



Niet de perfecte slaapomgeving ondersteunt slaap, maar een omgeving die afgestemd is op ontwikkeling, regulatie en de noden van het gezin.



Welke bril zet jij op?



Sophie, 18 maanden

- **Bedtijd: 19u30**
- **In slaap vallen duurt soms 45 tot 60 minuten**
- **Ze wordt regelmatig huilend wakker tussen 22u en 23u**
- **Ouders merken dat ze tegen de avond vaak drukker wordt**
- **Ze doet nog één middagdutje van ongeveer 2 uur**

Welke bril zet jij op?



Wat is jouw eerste idee?

- A** Sophie is niet moe genoeg.
- B** Sophie is oververmoeid.
- C** Het is een regulatieprobleem.
- D** Ik heb meer informatie nodig.

Probleem 5

Oververmoeid vs ondervermoeid

WWW.THESLEEPACADEMY.COM



Probleem 5

Wat speelt bij ouders...

- Kind heeft moeite met inslapen ondanks duidelijke vermoeidheid
- Baby is prikkelbaar, huilerig of moeilijk tevreden gedrag
- Er is weerstand rond dutjes of bedtijd
- Kind slaapt korte dutjes of vroegtijdig ontwaken
- Baby wordt frequent wakker tijdens de nacht
- Ouders hebben het gevoel dat niets lijkt te werken
- ...



Probleem 4



Wat zorgverleners ervaren...

VEEL GEHOORDE FRUSTRATIES

- "Ik weet niet altijd of dit oververmoeidheid, ondervermoeidheid of iets anders is."
- "Ouders hebben al zoveel geprobeerd dat ik niet weet waar te beginnen."
- "Ik wil geen standaardadvies geven, maar wat dan wel?"
- "Ik voel dat ontwikkeling en regulatie een rol spelen, maar ik mis soms de woorden om dit uit te leggen."
- "Hetzelfde gedrag vraagt bij verschillende kinderen een andere aanpak."

Probleem 4



Oververmoeid vs ondervermoeid

- Kind is altijd lastig en prikkelbaar
- Bedtijd is een ramp
- Korte dutjes of dutjes weigeren
- Inslapen gaat goed maar na 45-90min is het kind opnieuw wakker
- Verschillende keren wakker worden in de nacht
- Vroege vogel
- Vaak huilen en hongerig zijn
- Tegenwerken bij het bedtijdritueel
- Roepen en huilen bij in bed leggen



Framework



Oververmoeidheid

Wanneer een kind te lang wakker blijft of onvoldoende hersteltijd krijgt, kan het zenuwstelsel in een staat van verhoogde activatie terechtkomen.

- Mogelijke signalen:
 - moeilijk inslapen
 - onrustig slapen
 - frequent wakker worden
 - huilerig of prikkelbaar gedrag
 - moeilijk tot rust komen
- Wat gebeurt er?
 - Door vermoeidheid stijgen stresshormonen zoals cortisol en adrenaline, waardoor het lichaam net alerter wordt in plaats van slaperiger.

Framework

Ondervermoeidheid



Wanneer een kind onvoldoende slaapdruk heeft opgebouwd, is het lichaam nog niet voldoende klaar om te slapen.

- Mogelijke signalen:
 - lang wakker liggen bij het inslapen
 - spelen of praten in bed
 - vroeg ontwaken na een dutje
 - weinig slaapbehoefte tonen
- Wat gebeurt er?
 - Het homeostatische slaapsysteem heeft nog onvoldoende slaapdruk opgebouwd om slaap gemakkelijk op gang te brengen.

Framework

Ontwikkelingsgerichte kijk



- Standaard slaapschema's kunnen hier dus een gevaar zijn.
- Ook standaard slaapmomenten kunnen het hele proces verstoren.

De uitdaging is daarom niet om een kind "moe genoeg" te maken, maar om een evenwicht te vinden tussen:

- ✓ voldoende slaapdruk
- ✓ voldoende rust en herstel
- ✓ een gereguleerd zenuwstelsel
- ✓ afgestemde verwachtingen op de ontwikkeling van het kind

Framework

Wat ouders vaak niet weten over de over- en ondervermoeidheid



Wat ouders vaak verwacht...

De signalen kunnen erg op elkaar lijken.

Zowel over- als ondervermoeidheid kunnen leiden tot:

- ✗ moeilijk inslapen
- ✗ nachtelijk ontwaken
- ✗ onrustig gedrag
- ✗ weerstand rond slaap

Framework

Wat missen veel zorgverleners hier?

- "Moet dit kind vroeger of later slapen?"
- "Is dit oververmoeidheid of speelt er meer?"
- "Waarom werkt het advies dat vorige week hielp nu niet meer?"
- "Hoe verklaar ik deze signalen aan ouders?"



Framework

Wat missen veel zorgverleners hier?

Wat zien we vaak over het hoofd?

- ✓ Hoe ontwikkeling slaapdruk tijdelijk kan verstoren
- ✓ Hoe sensorische overbelasting zich kan uiten als vermoeidheid
- ✓ Hoe ziekte, herstel of grote veranderingen slaap beïnvloeden
- ✓ Hoe hetzelfde gedrag verschillende oorzaken kan hebben
- ✓ Hoe ouderlijke stress en draagkracht mee een rol spelen



Framework

Hoe pakken we dit probleem aan?

Oververmoeidheid

▶ Meer regulatie nodig
Ondervermoeidheid

▶ Meer slaapdruk nodig

Beide vragen

- ✓ afgestemde verwachtingen
- ✓ aandacht voor ontwikkeling
- ✓ verbinding
- ✓ context
- ✓ ouderdraagkracht



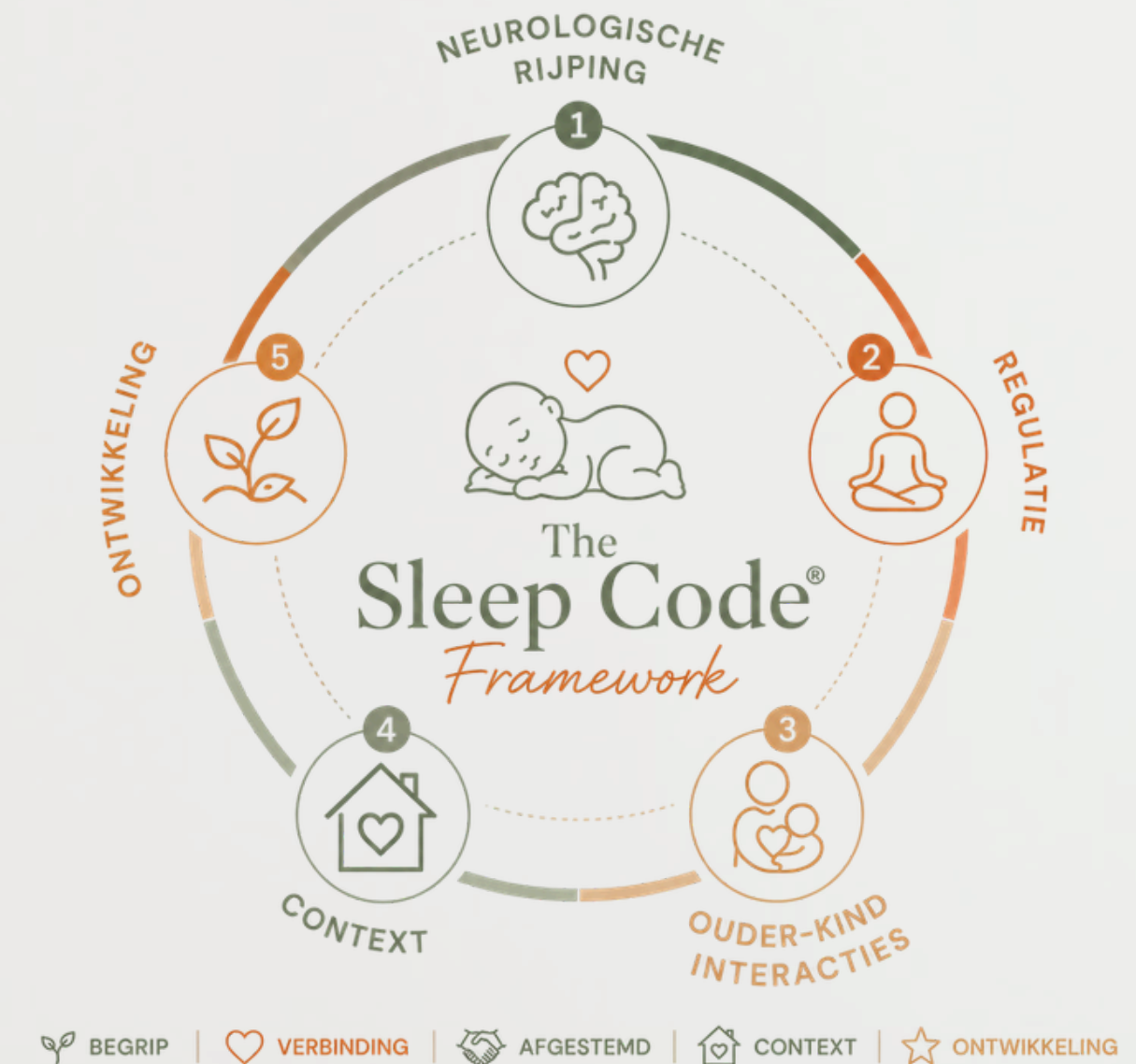
Framework

Hoe kan jij helpen?

- ✓ het volledige slaapverhaal in kaart te brengen
- ✓ te kijken naar het totale slaappatroon, niet naar één symptoom
- ✓ ontwikkeling en regulatie mee te beoordelen
- ✓ signalen van stress of overprikkeling te herkennen
- ✓ de slaapdruk doorheen de dag te analyseren
- ✓ rekening te houden met de context van het gezin
- ✓ ouders te helpen observeren in plaats van te gokken



**Wat als slaap
pas begrijpbaar
wordt wanneer
we naar het
volledige kind
kijken ipv naar
schema's?**



**Dat is
The Sleep Code
Framework!**

Visie 5



**Over- en
ondervermoeidheid
zijn geen
slaapproblemen,
maar signalen van een
tijdelijke disbalans in
regulatie, slaapdruk
en ontwikkeling.**

WWW.THESLEEPACADEMY.COM





**Wat
hebben al
deze
problemen
gemeen?**

NIET...

dat je ze aanpakken met

- **slaaptraining**
- **andere slaapassociaties**
- **strakke schema's**
- ...



WEL...

**dat je ze kan benaderen
vanuit...**

- ✓ **ontwikkelingsgerichte kennis**
- ✓ **regulatie**
- ✓ **verbinding**
- ✓ **context**
- ✓ **ouderdraagkracht**



A woman with long brown hair, wearing a white lab coat, is gently holding a sleeping baby in a hospital bed. The baby is wearing a patterned hospital gown. The woman's hands are visible, supporting the baby. The background is a soft-focus hospital room.

**Waarom lopen
zoveel ouders én
zorgprofessionals
vast?**

**Het probleem is niet
dat zorgverleners te
weinig weten...**

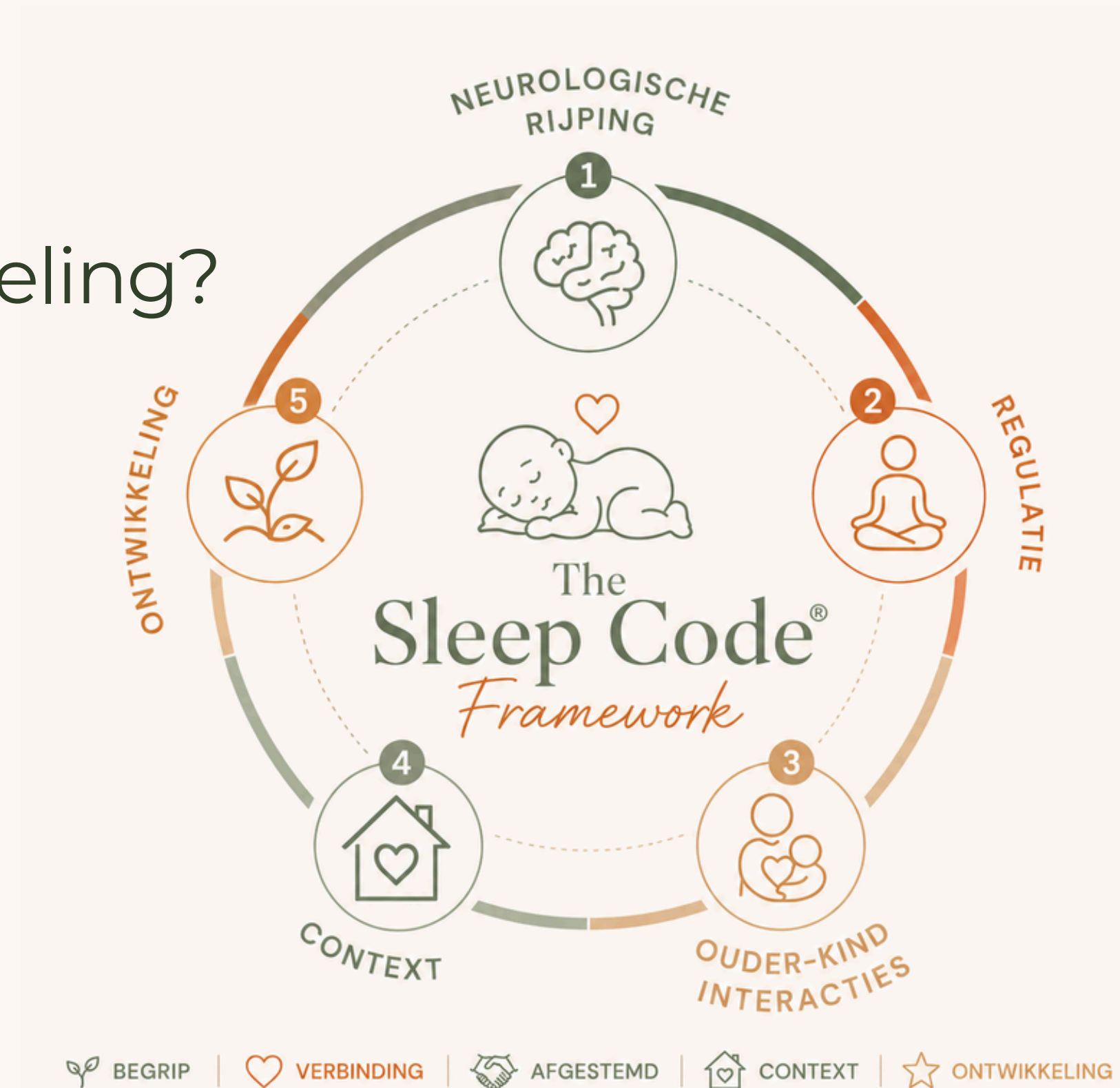
**Het probleem is dat de
puzzel zelden volledig
wordt gelegd.**



Wat als we anders leren kijken...

- ✓ Wat vertelt dit slaapgedrag ons?
- ✓ Wat speelt er op vlak van ontwikkeling?
- ✓ Hoe verloopt de regulatie?
- ✓ Wat heeft dit gezin nodig?
- ✓ Hoe kunnen we professioneel afstemmen?

Dat is precies de basis van The Sleep Code®.



Stel je voor dat...

- je ouders met meer vertrouwen kunt begeleiden
- je niet meer vastloopt in tegenstrijdige adviezen
- je weet wanneer slaap normaal is
- je weet wanneer slaap problematisch is
- je een onderbouwd antwoord hebt op moeilijke vragen



Daarom ontwikkelde ik The Sleep Code® Academy

Als vroedvrouw zag ik jarenlang dezelfde frustratie terugkomen.

↳ Ouders zochten antwoorden.

↳ Professionals wilden helpen.

Maar de bestaande slaapadviezen waren vaak te simplistisch voor de complexiteit die we in de praktijk zien.



Word de slaapprofessional die gezinnen vandaag nodig hebben



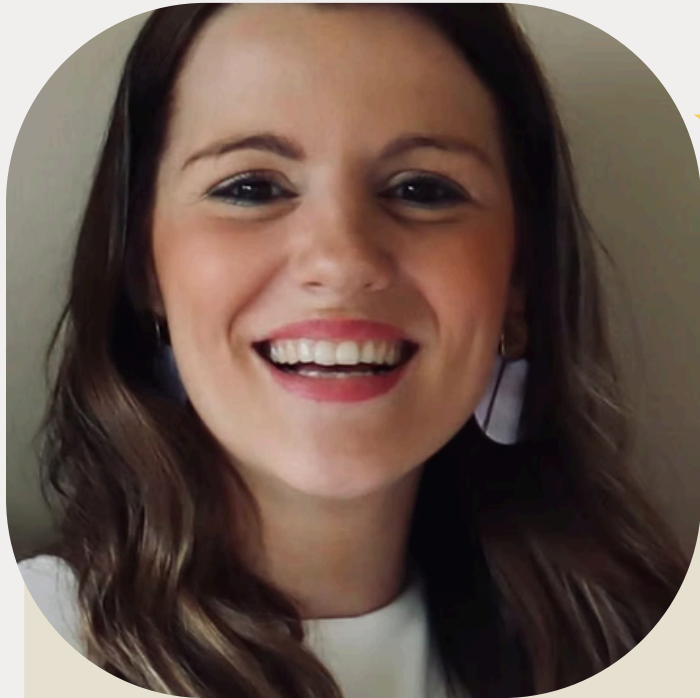
THE SLEEP CODE® BABY- &
KINDERSLAAPCOACH OPLEIDING.

NA DEZE OPLEIDING...

- ✓ begrijp je slaap binnen de ontwikkeling
- ✓ leer je klinisch redeneren
- ✓ krijg je meer vertrouwen in je adviezen
- ✓ kan je gezinnen begeleiden zonder rigide methodes
- ✓ ontwikkel je een eigen professionele visie



Hoe professionals The Sleep Code® ervaren



Lauren
Gezinsbegeleider &
slaapcoach



De opleiding is allesomvattend. Je krijgt zoveel input die je nodig hebt om te werken rond de slaap bij de kleintjes. Het is geen afgelijnde opleiding, het is een opleiding waar zoveel aspecten aan te pas komen.

Erg fijn om zo een groot kader en goedgevulde bagage mee te krijgen.

Twée manieren om verder te groeien



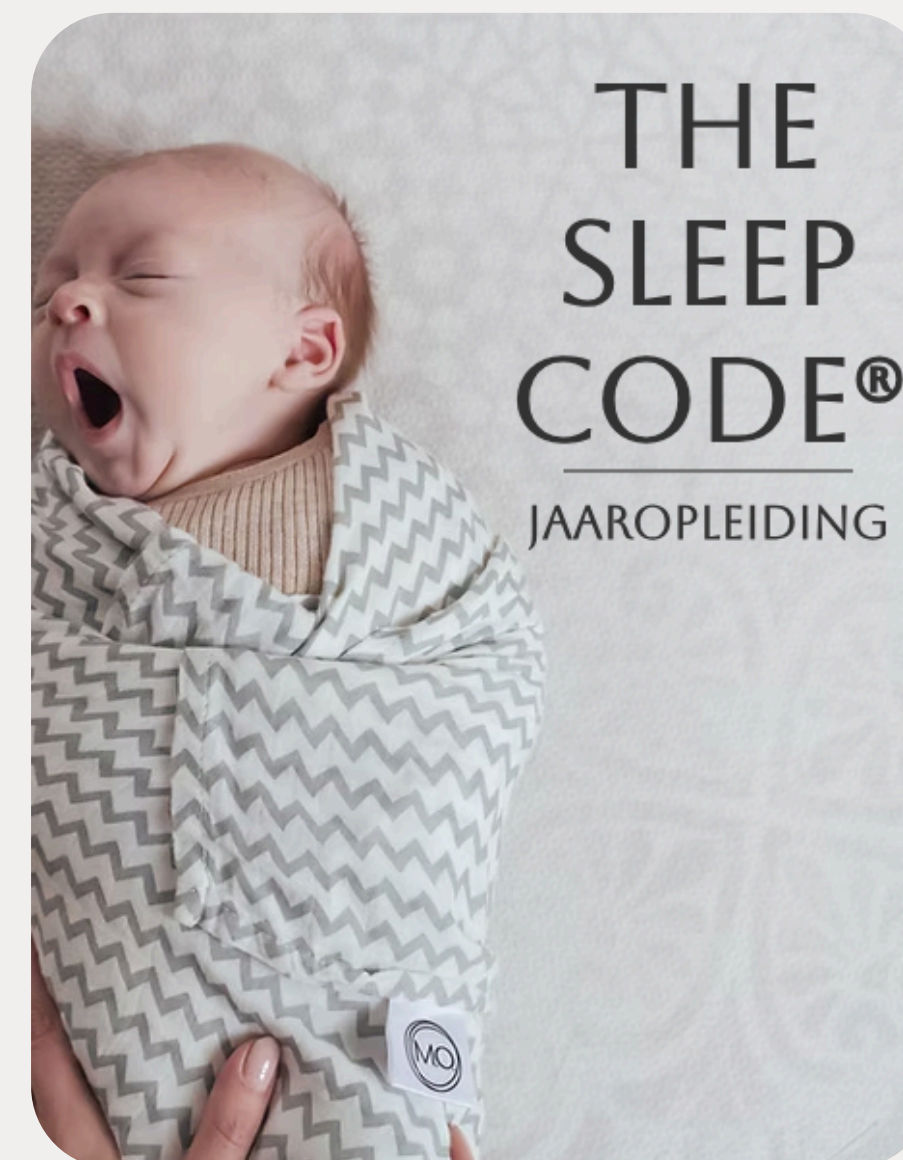
Masterclass

Jij wil vooral ouders beter ondersteunen?



Baby- en Kinderslaapecoach opleiding

Jij wil je verdiepen tot gecertificeerde slaapcoach?



Wat er gebeurt wanneer je slaap leert begrijpen in plaats van verklaren...



Caroline
Vroedvrouw &
slaapcoach

Dankzij de stapsgewijze opbouw van de opleiding kreeg ik diepgaand inzicht in de psychologische aspecten van baby- en kinderslaap.

Tot op vandaag blijf ik onder de indruk van de theorieën die ik heb geleerd en vooral van hoe toepasbaar ze zijn in elke unieke gezinssituatie.

THE SLEEP CODE® BABY- & KINDERSLAAPCOACH

NORMAAL €2250

WEBINARTARIEF €1870

Vanaf NU tot 18/06

MASTERCLASS SLAPEN IN VERBINDING

NORMAAL €345

WEBINARTARIEF €275



Klik de link op het scherm en schrijf je direct in...

Check je email voor de link naar de inschrijving!

Meer dan een opleiding. Een andere manier van kijken.



Elisabeth
Vroedvrouw &
slaapcoach



WOW, wat een verdieping – wat een meerwaarde – wat een kennis! Wat ben ik blij dat deze opleiding op mijn pad is gekomen! Erg veel nieuwe inzichten ontdekt, zodat ik ouders en kinderen kan begeleiden hoe ik het wil en met advies te geven waar ik zelf volledig achter sta.



Cindy
Kinderverpleeg-
kundige &
slaapcoach



Deze opleiding was specifiek gericht op mensen met een vooropleiding in de gezondheidszorg, wat mij erg aansprak. Tijdens de lesdagen voelde ik telkens dat ik de juiste beslissing had genomen. De theoretische informatie werd zeer hapklaar gegeven en sloot aan hoe ik ook zelf te werk wil gaan.

Deze opleiding heeft mijn blik ook verruimd op vlak van verbinding en regulatie en opvangen van huilen.

Bedankt dat je erbij was!

En vergeet niet...

A child does not need to be fixed
They aren't broken in the first place!

