



HOE WERKT HET

SLAAPCONSULT



Hoe werkt een slaapconsult?

Na je aanvraag krijgt je eerst antwoord terug, per mail.

Ik noem hierin wat ik voor je zou kunnen doen en eventueel welk consult het beste bij je situatie past. Ook vermeld ik direct de actuele wachttijd. Niet iedere aanvraag leidt tot een consult, ik neem niet alles aan zoals je hebt kunnen lezen op de website. De aanvraag is dus niet bindend. Zijn er mogelijkheden en wil je dit ook?

Dan volgen de formalities

Je beantwoordt gewoon de mail en ik stuur je dan alle informatie toe, de consultdatum en natuurlijk het intakeformulier. Je hebt dan ruim de tijd om de intake in te vullen en weer terug te sturen en om de betaling te voldoen. Pas dan is de datum écht voor je gereserveerd. Annuleren kan, maar hoe dichterbij je dit op de consultdatum doet hoe kleiner de kans dat ik op die dag een ander consult kan

plaatsen. Hierdoor ben ik soms genoodzaakt om een annuleringsfee te berekenen. Uitstellen kan natuurlijk ook, ik snap dat de dingen niet bepaald voorspelbaar zijn voor je op het moment. Meer informatie hierover lees je allemaal in de voorwaarden.

Extra informatie

Bij je consult krijg je extra informatie in de vorm van Factsheets. Deze worden hetzij als bijlage bij de e-mail gevoegd, hetzij beschikbaar gesteld via een aparte inlog op de website. Per leeftijd zijn er weer bijzonderheden dus het kan zinvol zijn steeds even terug te gaan naar deze factsheets om de actuele ritmes te volgen en te weten wat er speelt op bepaalde leeftijden.

Het consult

Op de afgesproken datum doe ik het consult voor je. Je ontvangt die dag het hele consult in je mailbox. Dit consult beslaat een flink aantal pagina's. Afhankelijk van de gekozen optie vind je hierin een analyse van het slaapgedrag, de onderliggende oorzaken (van onrust en slecht slapen) en de adviezen hoe deze te verhelpen, een analyse van het slaapgedrag (met uitleg), een of twee Slaapplannen en de antwoorden op je vragen.

En daarna...

Neem je rustig de tijd om alles door te lezen. Vragen die je eventueel hebt, noteer je in de intake (met notities / opmerkingen) of je mailt deze gewoon. Ik beantwoord dan zo snel mogelijk je vragen, waarna je aan de slag kunt.

Heb je een Premiumconsult, dan help ik je ook in de weken die volgen. Hoe (vaak), dat spreken we gewoon af en is naar keuze. Heb je geen Premiumconsult en merk je dat je begeleiding of 'even terugkoppelen' toch wel prettig vindt, dan kun je altijd (achteraf) nog extra coaching bijboeken.

Alles schriftelijk?

Ja, wel vanuit de basisconsulten. Daar zit een gedachte achter. Allereerst is er dan geen 'stoorzender' in huis (ik). Want elke onrustige baby is immers rustig als je eindelijk bij een arts zit of wordt onrustiger als de dag toch weer anders verloopt. In de tweede plaats: ik weet hoe pittig dit is. Een afspraak plannen kan hogere wiskunde zijn en na die afspraak volgt altijd onrust. Ook kijk jij naar het hele gedrag, gedurende alle maanden van je kleintjes bestaan, waar ik alleen een momentopname kan doen. Bovendien ben je op papier vaak 'eerlijker'. Deze aanpak is al de eerste stap van het consult. Want dit traject is geen kwestie van 'hier heb je een advies en doe wat ik zeg'. De Droomritme Methode is gemaakt om je achter het stuur te zetten, je eigen coach te worden, om zo aan één consult genoeg te hebben.

Zelf noteren geeft inzicht. Tot slot beslaat het consult zo minder van mijn tijd en dat betekent dat de tarieven lager kunnen zijn, wel zo fijn.

Vind je het fijner om na het ontvangen van je consult een en ander door te spreken? Dan kan dat natuurlijk. Hiervoor is de extra optie 'telefoon / video', tegen meerprijs.

Heb je hier allemaal nog vragen over? Mail gerust.

Certified Droomritmecoach

Ik ben gecertificeerd droomritmecoach, wat betekent dat ik ben opgeleid tot slaap- en onrustcoach volgens de Droomritme Methode door Stephanie | Slaapdeskundige. De methode is door haar ontwikkeld, in samenwerking met zorgverleners en ouders, bestaat meer dan tien jaar en is bewezen effectief. Dat betekent dat de aanpak responsief is, met oog voor hechting en je persoonlijke situatie en zonder huilen. Als droomritmecoach word ik continu up to date gehouden en jaarlijks gehercertificeerd en er gelden speciale toelatingseisen om de opleiding te mogen doen. Meer over de methode kun je lezen op: <https://www.stephanie.world>

Werkt het altijd?

Hoewel de methode bewezen effectief is en droomritmecoaches staan voor kwaliteit, is nooit een 100% succesgarantie te geven. Een onderliggende oorzaak kan storen, reden waarom je in een droomritmeconsult ook een analyse en advies hieromtrent krijgt. Verder valt of staat het succes met de inzet en het opvolgen van de adviezen. In 95% van de gevallen werkt de methode.

Wat maakt een droomritmeconsult anders?

De meeste slaapcoaches werken met een methode die alleen naar de slaaptechniek kijkt en geven daarbij geen duidelijke stappen en houvast. Uniek aan een droomritmeconsult is dat holistisch wordt gekeken en alles op maat wordt geschreven. Je krijgt daarbij duidelijke ritmes, voorbeelden en een stappenplan. Zo kun je zelf de komende maanden vooruit en is niet steeds een verhaalconsult nodig. Droomritmecoaches zijn allemaal ervaringsdeskundigen: ze weten wat het betekent om een slecht slapende of onrustige baby te hebben en hebben hier hun passie van gemaakt. 'Be who you needed'. Naast ervaringsdeskundige zijn alle coaches ook onrustdeskundige en uiteraard baby- en kinderslaapcoach.