

W
E
R
K
W
I
J
Z
E



KNUZZ



Hoe werkt een slaapconsult bij Knuzz?

Elk gezin en elk kindje is uniek. Afhankelijk van jullie situatie, wensen en de behoefte aan ondersteuning heeft Knuzz verschillende consulten samengesteld. Op de website van Knuzz is over elk consult een korte omschrijving te lezen.

Je aanvraag

Nadat ik via Social Media, e-mail of via de website je aanvraag binnen heb, neem ik via de mail contact met je op. Ben je er nog niet uit welk pakket bij je past of wil je meer informatie over een pakket, dan kan er vrijblijvend een kennismakingsgesprek worden ingepland. Hierin bespreken we jullie situatie en stemmen we samen af welk consult het beste bij jullie past.

En dan..?

Na het boeken van een consult, ontvang je van mij de consultdatum met een overeenkomst en natuurlijk het intakeformulier. Zodra ik de overeenkomst getekend retour heb ontvangen, ontvang je van mij de factuur. Na betaling is de consultdatum écht voor jullie gereserveerd. Annuleren kan, maar hoe dichterbij je dit op de consultdatum doet hoe kleiner de kans is dat ik op die dag een ander consult kan plaats. Hierdoor ben ik genoodzaakt om annuleringskosten in rekening 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.

Het intakeformulier

Neem de tijd om het intakeformulier goed in te vullen, er wordt veel informatie gevraagd. Niks is raar of gek. Daarnaast vraag ik om een aantal dagritmes inclusief voedingsritme. Vul er hier minimaal twee van in. Dit geeft mij een goed beeld over je kleintje en zijn/haar slaapritme. Mochten er naar het invullen van het intakeformulier vanuit mijn kant nog vragen of onduidelijkheden zijn, zal ik telefonisch contact met je opnemen. Op basis van je intake en de slaaplogs ga ik aan de slag met de analyse, het advies én het slaapplan.

Het consult

Op de afgesproken consultdatum ontvangen jullie het unieke en complete slaapplan in je mailbox. Dit is geheel persoonlijk en op maat voor jullie geschreven. Dit consult beslaat uit 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), het stappenplan waarmee je gelijk aan de slag kunt en de antwoorden op alle vragen.

Extra informatie

Bij je consult krijg je extra informatie in de vorm van factsheets. Dit zijn documenten boordevol informatie over slapen/onrust/leeftijden. Deze worden als bijlagen bij de mail gevoegd. Per leeftijd zijn er bijzonderheden. Het kan dus zinvol zijn om steeds even terug te gaan naar deze factsheets om de actuele ritmes te volgen en te weten wat er speelt op bepaalde leeftijden.

Zelf aan de slag

Neem rustig de tijd om alles door te lezen. Vragen die je eventueel hebt kun je mailen. Ik beantwoord dan zo snel mogelijk je vragen, waarna je aan de slag kunt. Afhankelijk van welk consult jullie hebben geboekt, help ik je ook in de weken die volgen. Heb je consult met coaching, maar merk je dat je extra begeleiding of 'even terugkoppelen' toch wel prettig vindt, dan kun je altijd (achteraf) nog extra coaching bijboeken.

Is alles online en schriftelijk?

Ja, maar 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. Een afspraak plannen kan hogere wiskunde zijn en na die afspraak volgt vaak onrust. Ook kijk jij naar het hele gedrag, gedurende alle maanden van je kleintjes bestaan, waar ik alleen een momentopname kan doen. Deze aanpak is al de eerste stap van het consult. Mijn consulten zijn 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 ook inzicht. Tot slot beslaat het consult zo minder van mijn tijd en dat betekent dat de tarieven lager kunnen zijn, dit is weer fijner voor jullie. Nadat jullie het slaapplan ontvangen hebben, is er de mogelijkheid om het slaapplan door te spreken. Ook vragen over het slaapplan kunnen jullie stellen.

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, 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 herhaal consult 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. Naast ervaringsdeskundige zijn alle coaches ook onrustdeskundige en uiteraard baby- en kinderslaapcoach.

Hebben jullie nog vragen? Stel ze gerust.

Liefs, Femke | Knuzz