

Karen (34) is klaar voor nachtwerk als Vlaamse 'kinderslaapcoach'

Slapeloze nachten omdat je baby of peuter om de haverklap wakker wordt? Om ouders en kind hun nachtrust te gunnen, is Karen Claes (34) uit Nieuwpoort begonnen als 'kinderslaapcoach'. "Ouders doen alles om hun kindje in slaap te krijgen - zoals het in bed nemen - maar dat heeft soms een averechts effect", zegt ze. "Consequent zijn en voorspelbaar: dat zijn twee belangrijke sleutels voor succes."

JENS VANCAENEGHEM
EN TIM LESCHAUWAET

Slapen als een baby, dat moet je leren

"Ik heb zelf twee dochtertjes: Bo (4) en Nora (2). De eerste 3,5 jaar heb ik geen enkele nacht doorgeslapen. Ik moest elke keer vier of vijf keer opstaan. Alles probeerde ik om hen weer in slaap te krijgen: melk geven, ze bij ons in bed nemen. Je doet gewoon alles om zelf te kunnen slapen - de volgende dag moet je werken - terwijl je weet dat je niet zo snel mag toegeven."

De ervaring van Karen Claes uit Nieuwpoort is herkenbaar voor veel ouders. Een baby of peuter die het huis 's nachts bij elkaar huult en ouders die wanhopig alle mogelijke truken bovenhalen

om hen toch maar in slaap te wiegen. Alleen kweken we hen zo soms verkeerde gewoontes aan en blijft de nachtrust uit.

Om ouders te helpen, is Karen een praktijk begonnen als 'kinderslaapcoach'. Ze haalde haar inspiratie in Nederland toen ze daar zelf hulp zocht voor haar twee dochtertjes. "In Nederland bestaan al zulke coaches, maar in België niet. Ik heb met mijn kindjes een intensief traject gevolgd en sindsdien kan ik gemiddeld zes op zeven nachten doorslapen."

De orthopedagoge volgde een internationale online opleiding in 'Gentle Sleep Coaching'. Een methode ontwikkeld door de Amerikaanse Kim

West, die in de VS bekendstaat als *The Sleep Lady*, die kinderen op een "liefdevolle" manier moet aanleren om de slaap te vatten zonder hulp.

Minder troosten

"En dus niet je kindje laten huilen tot het in slaap valt", zegt

KAREN CLAES KINDERSLAAPCOACH

"Ik heb zelf twee dochtertjes, en de eerste drie jaar sliep ik geen enkele nacht door. Tot 'gentle sleep coaching' ontdekte"

Karen, die voor elk gezin een slaapplan op maat maakt. "Er bestaat niet één aanpak voor alle kinderen", zegt ze. "Maar het komt er telkens wel op neer dat ouders hun kindje minder en minder troosten. Bijvoorbeeld door de eerste drie nachten op een stoel te zitten naast het bedje tot het in slaap valt, de volgende drie nachten in de deuropening en daarna in de gang in het zicht. Tot

Zo slaapt uw baby op beide oren

- Sluit de dag rustig af, bijvoorbeeld met een boekje
- Zet het slapengaan in met een vast ritueel
- Leg je kind in bed als het tekenen van moeheid vertoont. Wacht niet te lang
- Maak je geen zorgen als je zelf in het begin weinig slaapt. Kindjes moeten leren om te slapen

het de aanwezigheid van de ouders niet meer nodig heeft om te slapen."

Karen probeert ook "denkfouten" uit de wereld te helpen, zoals de idee dat kinderen langer slapen als je ze later in bed legt. "Door de vermoeidheid worden ze net sneller wakker", zegt ze. Ze benadrukt ook het belang van slaaprituelen - pyjama aan, tanden poetsen, boekje voorlezen - en een vast slaapritme. "Consequent en voorspelbaar zijn: dat zijn twee succesfactoren", zegt ze.

"Denkfouten"

Een standaardpakket is niet goedkoop: 475 euro. "Klopt, maar je krijgt wel een intensieve begeleiding van drie weken", zegt Karen.

Slaapexpert Johan Marchand van het UZ Brussel kent de methode van Karen niet, maar zegt ook dat sommige ouders best wat hulp kunnen gebruiken. "Het is begrijpelijk dat ouders toegeven om zelf te kunnen slapen, maar het is een vicieuze cirkel. Tijd en energie stoppen in het doorbreken van die gewoontes is zeker zinvol."



Kinderslaapcoach Karen Claes past haar eigen technieken toe bij haar eigen dochters.