

REFUGIO
MÜNCHEN

BERATUNGS- UND BEHANDLUNGSZENTRUM
FÜR MENSCHEN MIT FLUCHTERFAHRUNG



neue Zielgruppe

STARS –
SLEEP TRAINING
ADAPTED FOR REFUGEES

Gruppenangebot zum Umgang mit
Schlafstörungen für Frauen

WER KANN MITMACHEN?

- > Frauen mit Schlafstörungen jeglicher Art (z. B. Ein- und Durchschlafstörungen, Alpträume, nächtliche Ängste,...)
- > Herkunft: afrikanische, englisch-sprachige Länder
- > Alter: zwischen 16 und 35 Jahre
- > Bereitschaft zur regelmäßigen Teilnahme an den Gruppensitzungen
- > Teilnahmemöglichkeit vormittags bis ca. 14 Uhr (Dauer 90min)

WIE LÄUFT ES AB?

- > Gruppe mit 6-7 Teilnehmerinnen, Dolmetscher*in, 2 Therapeut*innen
- > 10 wöchentliche Termine
- > 1,5 Stunden pro Termin
- > wissenschaftliche Begleitung: ausführliche Diagnostik vor und nach der Gruppenteilnahme

ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN:

Britta Dumser, M.Sc.

📞 089/98 29 57 - 12

✉️ britta.dumser@refugio-muenchen.de