



REFUGIO MÜNCHEN

BERATUNGS- UND BEHANDLUNGSZENTRUM
FÜR MENSCHEN MIT FLUCHTERFAHRUNG



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: Subsahara-Afrika, englisch-sprachig
- > Alter: zwischen 16 und 35 Jahre
- > Bereitschaft zur regelmäßigen Teilnahme an den Gruppensitzungen

WIE LÄUFT ES AB?

- > Gruppe mit 6-7 Teilnehmerinnen auf Englisch mit 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



Kofinanziert von der
Europäischen Union


REFUGIO
MÜNCHEN