



# REFUGIO MÜNCHEN

BERATUNGS- UND BEHANDLUNGSZENTRUM  
FÜR GEFLÜCHTETE UND FOLTEROPFER



## STARS –

**SLEEP TRAINING  
ADAPTED FOR REFUGEES**

Gruppenangebot zum Umgang  
mit Schlafstörungen

## WER KANN MITMACHEN?

- > Personen mit Schlafstörungen jeglicher Art (z. B. Ein- und Durchschlafstörungen, Alpträume, nächtliche Ängste,...)
- > Männlich
- > Alter: zwischen 16 und 35 Jahre
- > Afghanische Herkunft

## WIE LÄUFT ES AB?

- > Gruppe mit 6-7 Teilnehmern, Dolmetscher\*in, 2 Therapeut\*innen
- > 10 wöchentliche Termine
- > 1,5 Stunden pro Termin (nachmittags)
- > 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](mailto:britta.dumser@refugio-muenchen.de)