

GRUPPE

Kognitive
Verhaltenstherapie bei
Insomnie (CBT-I)

ZIELE

- ▶ Langfristige Stabilisierung des Schlafes, auch ohne oder mit wenig Medikamenten
- ▶ Wissen über gesunden Schlaf und Schlafstörungen
- ▶ Umgang mit Grübeln und Sorgen rund um den Schlaf
- ▶ Erlernen schlaffördernder Gewohnheiten und Abendroutinen
- ▶ Gezielte Übungen zur Verbesserung des Schlafrhythmus
- ▶ Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

INFORMATIONEN

Das Angebot richtet sich an **Personen mit Ein- und/oder Durchschlafstörungen** sowie **nicht erholsamem Schlaf**.

CBT-I gilt als **Behandlung der ersten Wahl bei chronischer Insomnie** und zeigt eine nachhaltige Wirksamkeit über den Behandlungszeitraum hinaus.

Start bei genügend Anmeldungen: 04. März 2026

Vor Beginn der Gruppe findet ein einmaliges Indikationsgespräch mit der Gruppenleitung statt.

Anmeldung: bei Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten oder direkt bei der Kursleitung:
marina.tuzun@lestoises.ch oder
filipa.Kaymakanova@lestoises.ch

Standort

Standort Bern

Eigerstrasse 13 | CH - 3007 Bern

5 Teilnehmende **Geschlossene Gruppe**

1h30 **5 Sitzungen**

Mittwoch von 16:00 bis 17:30

Mindestalter : **18 Jahre**

Gruppenleitung :

Marina Tüzün

Assistenzärztin für Neurologie,
Schwerpunkt Schlafmedizin (ESRS-
Zertifikat)

Filipa Kaymakanova

Fachärztin für Psychiatrie und
Psychotherapie; Oberärztin

Vielen Dank, dass Sie an die Umwelt denken, drucken Sie dieses Dokument nicht unnötig aus.