

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.

Gruppen starten mehrmals pro Jahr

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@lestois.ch oder
filipa.kaymakanova@lestois.ch

📍 Standort

Standort Bern

Eigerstrasse 13 | CH - 3007 Bern

👥 6 Teilnehmende **Geschlossene Gruppe**

🕒 1h30 **6 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.



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



Zentrum für Psychiatrie und Psychotherapie

www.les-toises.ch

0 584 580 580

admissions@les-toises.ch