

Prävention und Hilfe zur Selbsthilfe bei Insomnie, warum?

Haben Sie gesundheitliche, private oder soziale Probleme aufgrund Ihrer Ein- und Durchschlafstörungen?

Belasten Sie Gedanken, Gefühle, Sorgen, körperliche oder seelische Symptome, die auf Ihre schlechte Schlafqualität zurückzuführen sind?

Suchen Sie ein Hilfsprogramm, um mit Stress und alltäglichen Belastungen besser umgehen zu können, Informationen zum Thema Stress, Schlaf und Schlafstörungen sowie den Austausch mit anderen Betroffenen?

Möchten Sie außerdem ein Entspannungsverfahren erlernen, um abschalten zu können?

Wenn Sie sich selbst helfen wollen, dann ist es gut zu wissen, dass es in Berlin ein

kassenanerkanntes Präventionsprogramm

gibt, welches von allen gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Gesundheitsprävention bezuschusst wird (AOK auf Anfrage).

Nehmen Sie IHRE SACHE selbst in die Hand und profitieren Sie vom Präventionsangebot Ihrer Krankenkasse!

Kontakt, Information und Anmeldung bei der Kursleiterin

Beate Burkhardt

*Dipl. Sozialarbeiterin / Dipl. Sozialpädagogin
Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
Atem-, Hypno- und Entspannungstherapeutin
Dozentin, Trainerin und Coach*

Tel. 030/44310614

**info@selbsthilfe-insomnie.de
www.selbsthilfe-insomnie.de**

**Veranstaltungsort
für Kurse und Seminare,
wenn nicht anders angegeben,**

**Deutsche Rheuma Liga
Soziale Beratungsstelle
Zillestr.10
10585 Berlin-Charlottenburg**

Selbsthilfe bei Insomnie

(Ein- und Durchschlafstörungen)



Präventionsprogramm

Präventionskurs

(Kostenübernahme der Krankenkassen
zwischen 50-100%)

H **hinhören**

Stressbewältigung und Entspannung bei Schlafstörungen „Abschalten lernen“

Ein chronisches Schlafdefizit erhöht das Risiko für körperliche und seelische Erkrankungen!

I **informieren**

Das Seminar beinhaltet die Vermittlung von Basiswissen zur Stressentstehung und Stresswahrnehmung sowie individuelle Gegenregulationsmöglichkeiten. Ziel des Kurses soll eine Verhaltensänderung hinsichtlich des Bewertungs- und Denkstils in Stressauslösesituationen sein sowie das Entdecken und Fördern von persönlicher Kompetenz, um Stresssituationen verändern und Stressreaktionen modifizieren zu können.

L **lernen**

Durch Informationen über die Notwendigkeit eines ausreichenden und erholsamen Schlafes, dessen natürliche Veränderungen in unterschiedlichen Lebensphasen, der Stimuluskontrolle, der Anleitung zu schlafkompatiblen Verhalten sowie dem Erlernen eines Entspannungsverfahrens soll der natürliche Schlaf-Wach- Rhythmus gefördert, die körperliche, seelische und geistige Leistungsfähigkeit erhalten bzw. wiedererlangt werden.

F **fördern**

E **eigenverantwortlich**

**Zertifiziertes Kursprogramm
nach § 20, SGB V,**

**Handlungsfeld:
Stressbewältigung und Entspannung,**

**anerkannt von allen gesetzlichen
Krankenkassen (AOK auf Anfrage)**

und Kooperationspartner vom

**Interdisziplinäres Schlafmedizinisches
Zentrum der Charité in Berlin.**

