

## Weiterbildungen für Fachpersonen:

- **Chronische Insomnie: Entstehungsmodelle, Behandlung und Prävention**, Weiterbildung für Mitarbeitende Gesundheitsförderung, Pro Senectute Kanton Bern, 2023
- **Schlafklagen in der Hausarztpraxis: wie vorgehen?** Fortbildung für Ärzte, Ärztesellschaft des Kantons Glarus, 2023
- **Schlaflos – obschon mein Kind endlich durchschläft. Wenn sich Schlafprobleme von Eltern verfestigen**, online Fachkongress, 1001kindernacht, 2023
- **Chronische Insomnie: Entstehungsmodelle, Behandlung und Prävention**, online Fachtagung Schlaf und Schlafstörungen, Forum Komplementärmedizin, 2023
- **Zirkadiane Rhythmen, Schlaf und morgendlicher Unterrichtsbeginn bei Jugendlichen**, Impulsreferat, Elternforum Schule Bremgarten bei Bern, 2023
- **Fachaustausch Schlaf und Schlafstörungen**, Berner Gesundheit, Zentrum Emmental-Oberaargau, Burgdorf, 2022
- **Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie**, Weiterbildung in einer psychotherapeutischen Gemeinschaftspraxis, 2022
- **Schlaf und Schlafstörungen**, Weiterbildung in einer Gemeinschaftspraxis für Physiotherapie, 2022
- **Schlafstörungen bei Frauen über die Lebensspanne**, Weiterbildung in einer gynäkologischen Praxis, 2021
- **Schlaf, Schlafmedizin, Schlafstörungen**, Weiterbildungsmodul für medizinische Praxiskoordinator:innen, be-med, Berner Berufsfachschule für medizinische Assistenzberufe AG, Bern, regelmässig seit 2020

## Betriebliches Gesundheitsmanagement

- **Gut schlafen – sicherer und gesünder leben**, Workshops im Auftrag der SUVA, in diversen Unternehmen, regelmässig seit 2017

## Angebote für Interessierte und Betroffene

- **Guter Schlaf - was ihn fördert, was ihn stört**, Infoabend, Health Center Kirchenfeld, Bern, 2023
- **Gut schlafen, auch im Alter**, Infoveranstaltung, Fachkommission Alter, Bremgarten bei Bern, 2024

- **Schlaf in den Wechseljahren**, online-Kurs, femfeel-App, 2024
- **Gut schlafen, auch im Alter**, Infoveranstaltung, Regionale Fachstelle Alter, Meikirch, 17. Oktober 2024
- **Schlafgesundheit – wichtigste Grundlagen, Möglichkeiten zur Prävention von Schlafstörungen**, Publikumsvortrag, Bärner Xundheitstag, Bern, 2. November 2024