

## Wie erreichen Sie uns?

LWL-Klinik Dortmund / AmbulanzZentrum (Haus 5)  
Marsbruchstraße 179  
44287 Dortmund

### Anfahrt:

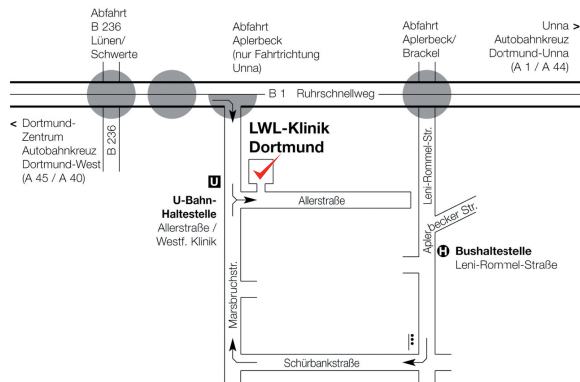
#### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Ab Hauptbahnhof Dortmund mit U-Bahnlinie 47 Richtung Aplerbeck bis Haltestelle Allerstraße/Westf. Klinik

#### Mit dem Auto:

Von der Bundesstraße 1 (B1/Ruhrschnellweg)

- 1) von Westen (AK Dortmund-West) kommend in Richtung Unna: Ausfahrt Aplerbeck (vor Tankstelle) auf die Marsbruchstraße, Zufahrt zum Parkplatz der LWL-Klinik Dortmund nach ca. 500 m links über die Allerstraße
- 2) von Osten (AK Dortmund-Unna) kommend in Richtung Dortmund-Zentrum: Ausfahrt Brackel/Aplerbeck, am Ende rechts auf die Leni-Rommel-Straße, dann Beschilderung folgen, Zufahrt zum Klinikparkplatz über Allerstraße



Achtung! Der Klinikparkplatz ist in der ersten vollen Stunde kostenfrei. Für jede weitere angefangene Stunde werden 50 Cent berechnet, zahlbar per EC-Karte. Der Tageshöchstsatz liegt bei fünf Euro.

# Informationen zur Schlafgruppe



## Informationen zur Schlafgruppe

---

Ca. 10 % aller Erwachsenen leiden unter Schlafstörungen. Schlafstörungen neigen zur Chronifizierung und führen oft zu einer deutlichen Einschränkung der Lebensqualität und der Leistungsfähigkeit. Die Betroffenen unterziehen sich oft einer Vielzahl von frustranen Behandlungsversuchen, die nicht selten durch die Verordnung abhängigkeits erzeugender Medikamente oder eigene Behandlungsversuche mit Alkohol in die Abhängigkeit führen.

Die moderne Schlafmedizin hat in den vergangenen Jahrzehnten große Fortschritte gemacht. Inzwischen werden über 80 verschiedene Formen von Schlafstörungen unterschieden.

Wir bieten einmal im Quartal eine Schlafgruppe an.

Hierbei handelt es sich um ein psychoedukatives Angebot der Suchtmedizinischen Ambulanz.

Einmal pro Woche an 4 aufeinanderfolgenden Terminen à 90 Minuten beleuchtet ein Therapeutenteam gemeinsam mit Ihnen verschiedene Aspekte des Phänomens „Schlaf“:

- Schlafkultur
- die gesunde, natürliche Schlafphysiologie
- Schlafmythen
- Regeln des gesunden Schlafes
- Diagnostik und Einteilung von Schlafstörungen
- Ursachen von Schlafstörungen
- Auswirkungen von Schlafstörungen
- Umgang der Betroffenen mit Schlafstörungen
- Nichtmedikamentöse und medikamentöse Therapien von Schlafstörungen

Des Weiteren werden wir mit Ihnen auch Entspannungsverfahren einüben.

---

Wenn Sie sich für dieses Angebot interessieren, melden Sie sich bitte vormittags in der Zentralambulanz im Haus 5 direkt oder auch telefonisch.

Bringen Sie bitte zum ersten Termin Ihre Krankenkassenkarte und eine Überweisung vom Hausarzt mit.

## Informationen & Anmeldung

### AmbulanzZentrum (Haus 5)

Marsbruchstraße 179  
44287 Dortmund

Tel.: 0231 / 45 03 - 8000  
Fax: 0231 / 45 03 - 8009

E-Mail: [SuchtambulanzDortmund@lwl.org](mailto:SuchtambulanzDortmund@lwl.org)

## Offene Sprechstunde

Montag - Freitag von 10.00 - 11.00 Uhr

---