



Zentrum für Psychiatrie Cham  
Männersprechstunde

August-Holz-Straße 1 | 93413 Cham  
Eingang: Haupteingang SANA-Krankenhaus Cham

Dr. med. Julia Prasser, Chefarztin

Fon +49 (0) 9971/76655-0  
maennersprechstunde-psy-cha@medbo.de



## Männer ticken anders

Die Männersprechstunde –  
ein ambulantes Angebot

Zentrum für Psychiatrie Cham  
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie &  
Psychotherapie der Universität Regensburg  
am Bezirksklinikum Regensburg



Fühlen Sie sich immer häufiger überfordert und erschöpft? Sind Sie zunehmend unkonzentriert und gereizt? Unruhig, hoffnungslos, ängstlich? Oder spüren Sie einfach, dass Sie nicht mehr so leistungsstark sind, und wissen einfach nicht, was mit Ihnen los ist?

Dann geht es Ihnen wie vielen psychisch erkrankten Männern, denen man das Leiden oft lange Zeit nicht ansieht. Dabei ist der Leidensdruck bei psychischen Erkrankungen nicht selten besonders hoch. Gleichzeitig ist es für betroffene Männer häufig schwierig zu erkennen und zu akzeptieren, dass sie psychische Probleme haben und Unterstützung benötigen.

### **Hinzu kommt: Männer gehen nicht gerne zum Arzt**

Wir wissen das. Männer zögern den Schritt in eine psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung gerne (zu) lange hinaus. Die Folge: Das Leid verlängert sich, die unbehandelten psychischen Probleme verstärken sich oder chronifizieren sogar.

Um das zu verhindern, haben wir ein einfach zugängliches ambulantes Programm speziell für erwachsene Männer mit psychischen Problemen im Alter von etwa 18 bis 50 Jahren eingerichtet.

**Dr. med. Cordula Heyne**  
Leiterin Männerprechstunde

## **Programm für Männer**

### **Erste Schritte**

- **Krisenintervention** – Schnelle Hilfestellung und Unterstützung bei akuten Krisen
- **Diagnostische Abklärung** – Einordnung des Problems über ausführliche Anamneseerhebung und testpsychologische Diagnostik, sowie der Ausschluss einer organischen Ursache
- **Beratung** – Psychoedukative Informationsvermittlung zur Diagnose, Aufzeigen der Behandlungsmöglichkeiten, Sozialberatung

### **Weichen stellen**

Hier werden Informationen zu passenden ambulanten oder stationären Behandlungsmöglichkeiten, Beratungsstellen oder Netzwerken vermittelt. Eventuell wird eine psychopharmakologische Therapie eingeleitet.

### **Überbrücken**

Maßnahmen zur Stabilisierung oder zur Vermeidung einer Verschlechterung. Therapieangebote wie spezielle Männer-Gesprächsgruppen, Stabilisierungsgruppen, Soziale Kompetenzgruppen oder Männer-Aktiv-Gruppen helfen die Zeit zu überbrücken, bis ein fester Behandlungsplatz verfügbar ist.

### **On top**

Behandlungsmöglichkeiten aus der biologischen Therapie wie Neuro- und Biofeedback oder Transkranielle Magnetstimulation stehen zur Verfügung.

### **Einfach Kontakt aufnehmen**

Rufen Sie uns an oder senden uns eine Email. Unser multiprofessionelles Team aus Ärztinnen und Ärzten, Therapeut:innen, Pflegekräften und Sozialpädagog:innen hilft Ihnen gerne weiter.