

### Gesundheitsförderungspaket

- ⇒ Angst
- ⇒ Depressive Störungen
- ⇒ Migräne
- ⇒ Schlafstörungen
- ⇒ Zwangsstörung
- ⇒ Stressbewältigung

**6-wöchige individuelle fachliche Alltagsbegleitung  
(siehe [www.sapvitam.de](http://www.sapvitam.de))**

WWW.SAPVITAM.DE

### ONLINE-MODERATION ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

- Angststörungen
- Depressive Störungen
- Schlafstörungen
- Stressbewältigung
- Zwangsstörungen
- Posttraumatische Belastungsstörungen—PTBS

Erstgespräch in der Praxis ist Voraussetzung

### Bestellen Sie:

#### Entspannungs-CDs:

- **Psychomotorisches Entspannungsprogramm**
- **Mentales Schwindeltraining**

**Tel: 0221/893444**

**[reinerbeck@netcologne.de](mailto:reinerbeck@netcologne.de)**

**10,- Euro/ CD**

Dr.med. Dr. rer.nat. Reiner Beck  
Nervenarzt; Dipl.-Psychologe  
FA für Psychotherapeutische Medizin  
Psychotherapie, Spezielle Schmerztherapie, Verkehrsmedizin  
Bruchsaler Str. 22  
51107 Köln  
Tel. 0221-89 34 44  
Fax: 0221 89 73 97  
[reinerbeck@netcologne.de](mailto:reinerbeck@netcologne.de)

Sapvitam als Podcast: (itunes, Mp3)

### Serviceangebote

Sapvitam stellt Angebote zur Gesundheitsförderung bei psychischen Störung bereit. Erkennen der eigenen Handlungsressourcen und Handlungsdefizite (Psychologischer Selbsttest).

### Präventive Handlungskompetenz

Präventive Handlungskompetenz umfasst das Erlernen von Entspannungstechniken, wozu die CD "Psychomotorisches Entspannungstraining" entwickelt wurde, sowie störungsspezifisch das "Mentale Schwindeltraining".

Informationen zu Störungsmustern (Experteninformationen) bei psychischen Störungen sollen ein rationales Krankheitsverständnis ermöglichen, mit dessen Hilfe ein präventiver Behandlungsansatz alltagsbegleitend erreicht wird.

Online - Konsultation (z.B. Chat, E-Mail)

[Info@sapvitam.de](mailto:Info@sapvitam.de)

Chat vereinbaren als IGEL-Leistung

WWW.SAPVITAM.DE

## Seminarangebot & Gesundheitsförderung

Seminare werden mit max. 5 Teilnehmern stattfinden (5 Doppelstunden – 100,- Euro) Die Termine können Sie [per E-Mail erfragen](#).

Als Programmpunkte werden bearbeitet:

### • **Früherkennung und -förderung psychischer Störungen**

- ⇒ Psychologische Testung
- ⇒ Risikoevaluation
- ⇒ Eingangsgespräch

### • **Ressourcenerfassung**

- ⇒ Selbstwirksamkeitserfassung
- ⇒ Kompetenzdiagnostik
- ⇒ Gesundheitskontrollverhalten
- ⇒ Personale Ressourcen
- ⇒ Soziales Unterstützungsnetz

### • **Ressourcenaktivierung**

- ⇒ Soziale Kompetenz
- ⇒ Selbstsicherheitstraining
- ⇒ Gesundheitsverhalten

## CDs zur Unterstützung der Gesundheitsförderung:

### Psychomotorisches Entspannungsprogramm ( CD)

(wird gegen Übersendung von 10,- Euro zugesandt)

### Mentales Schwindeltraining

(Kassette oder CD )  
(wird gegen Übersendung von 10,- Euro zugesandt)

Adresse: Dr. Dr. Reiner Beck,  
Bruchsaler Straße 22, 51107 Köln

## Experteninformation

Sie möchten Experteninformationen zu einem der folgenden Themen erhalten?

Glauben Sie, Sie haben Probleme, zu denen Sie uns befragen möchten, aber Sie können sie nicht einordnen? Sehen Sie sich unseren Fragebogen an und arbeiten Sie ihn durch. Am Ende betätigen Sie die Schaltfläche zum Auswerten und Sie erhalten eine Antwort, auf der Sie aufbauen können.

[www.sapvitam.de](http://www.sapvitam.de)

## Online-Hilfe bei psychischen Störungen

Ziel von SAPVITAM ist die psychologische und neuropsychiatrische Früherkennung und Hilfe zur Verhütung von seelischen Erkrankungen mit multi-medialen Interventionen.

### **Besonders angesprochen sind hierbei:**

- Patienten mit seelischen Störungen (keine Suchterkrankungen)
- Personen in Gesundheitsberufen
- Risikogruppen (z.B. familiäre Belastung, Risikoverhalten, Mobbing)
- Gesundheitsbewusste
- Stresskranke (z.B. Burn-out-Syndrom)

### **Dr. Dr. Reiner Beck**

Arzt für Neurologie und Psychiatrie  
FA Psychosomatische Medizin  
Dipl. Psychologe

### Gesundheitsförderungspaket

- ⇒ Angst
- ⇒ Depressive Störungen
- ⇒ Migräne
- ⇒ Schlafstörungen
- ⇒ Zwangsstörung
- ⇒ Stressbewältigung

**6-wöchige individuelle fachliche Alltagsbegleitung (siehe [www.sapvitam.de](http://www.sapvitam.de))**

WWW.SAPVITAM.DE

### ONLINE-MODERATION ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

- Angststörungen
- Depressive Störungen
- Schlafstörungen
- Stressbewältigung
- Zwangsstörungen
- Posttraumatische Belastungsstörungen—PTBS

Erstgespräch in der Praxis ist Voraussetzung

### Bestellen Sie:

#### Entspannungs-CDs:

- **Psychomotorisches Entspannungsprogramm**
- **Mentales Schwindeltraining**

**Tel: 0221/893444**

**[reinerbeck@netcologne.de](mailto:reinerbeck@netcologne.de)**

**10,- Euro/ CD**

Dr.med. Dr. rer.nat. Reiner Beck  
Nervenarzt; Dipl.-Psychologe  
FA für Psychotherapeutische Medizin  
Psychotherapie, Spezielle Schmerztherapie, Verkehrsmedizin  
Bruchsaler Str. 22  
51107 Köln  
Tel. 0221-89 34 44  
Fax: 0221 89 73 97  
[reinerbeck@netcologne.de](mailto:reinerbeck@netcologne.de)

Sapvitam als Podcast: (itunes, Mp3)

### Serviceangebote

Sapvitam stellt Angebote zur Gesundheitsförderung bei psychischen Störung bereit. Erkennen der eigenen Handlungsressourcen und Handlungsdefizite (Psychologischer Selbsttest).

### Präventive Handlungskompetenz

Präventive Handlungskompetenz umfasst das Erlernen von Entspannungstechniken, wozu die CD "Psychomotorisches Entspannungstraining" entwickelt wurde, sowie störungsspezifisch das "Mentale Schwindeltraining".

Informationen zu Störungsmustern (Experteninformationen) bei psychischen Störungen sollen ein rationales Krankheitsverständnis ermöglichen, mit dessen Hilfe ein präventiver Behandlungsansatz alltagsbegleitend erreicht wird.

Online - Konsultation (z.B. Chat, E-Mail)

[Info@sapvitam.de](mailto:Info@sapvitam.de)

Chat vereinbaren als IGEL-Leistung

WWW.SAPVITAM.DE

## Seminarangebot & Gesundheitsförderung

Seminare werden mit max. 5 Teilnehmern stattfinden (5 Doppelstunden – 100,- Euro) Die Termine können Sie [per E-Mail erfragen](#).

Als Programmpunkte werden bearbeitet:

### • **Früherkennung und -förderung psychischer Störungen**

- ⇒ Psychologische Testung
- ⇒ Risikoevaluation
- ⇒ Eingangsgespräch

### • **Ressourcenerfassung**

- ⇒ Selbstwirksamkeitserfassung
- ⇒ Kompetenzdiagnostik
- ⇒ Gesundheitskontrollverhalten
- ⇒ Personale Ressourcen
- ⇒ Soziales Unterstützungsnetz

### • **Ressourcenaktivierung**

- ⇒ Soziale Kompetenz
- ⇒ Selbstsicherheitstraining
- ⇒ Gesundheitsverhalten

## CDs zur Unterstützung der Gesundheitsförderung:

### Psychomotorisches Entspannungsprogramm ( CD)

(wird gegen Übersendung von 10,- Euro zugesandt)

### Mentales Schwindeltraining

(Kassette oder CD )

(wird gegen Übersendung von 10,- Euro zugesandt)

Adresse: Dr. Dr. Reiner Beck,  
Bruchsaler Straße 22, 51107 Köln

## Experteninformation

Sie möchten Experteninformationen zu einem der folgenden Themen erhalten?

Glauben Sie, Sie haben Probleme, zu denen Sie uns befragen möchten, aber Sie können sie nicht einordnen? Sehen Sie sich unseren Fragebogen an und arbeiten Sie ihn durch. Am Ende betätigen Sie die Schaltfläche zum Auswerten und Sie erhalten eine Antwort, auf der Sie aufbauen können.

[www.sapvitam.de](http://www.sapvitam.de)

## Online-Hilfe bei psychischen Störungen

Ziel von SAPVITAM ist die psychologische und neuropsychiatrische Früherkennung und Hilfe zur Verhütung von seelischen Erkrankungen mit multi-medialen Interventionen.

### **Besonders angesprochen sind hierbei:**

- Patienten mit seelischen Störungen (keine Suchterkrankungen)
- Personen in Gesundheitsberufen
- Risikogruppen (z.B. familiäre Belastung, Risikoverhalten, Mobbing)
- Gesundheitsbewusste
- Stresskranke (z.B. Burn-out-Syndrom)

### **Dr. Dr. Reiner Beck**

Arzt für Neurologie und Psychiatrie  
FA Psychosomatische Medizin  
Dipl. Psychologe