



RUB



MIT DEM JOYSTICK GEGEN DAS RAUCHEN PROGRAMM ZUR RAUCHENTWÖHNUNG DER RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

Die meisten langjährigen Raucher wollen mit dem Rauchen aufhören, doch Studien zufolge schaffen es weniger als 5% über einen längeren Zeitraum abstinent zu bleiben. Noch schwieriger wird es, wenn der Aufhörversuch ohne Hilfe unternommen wird. An der **Ruhr-Universität Bochum** haben wir nun erstmalig ein **Training gegen das Rauchen** entwickelt, was Sie bei Ihrem Versuch, rauchfrei zu werden, unterstützen soll. Dabei berücksichtigt unser Training nicht nur **bewusste Prozesse**, die bei dem Rauchen eine Rolle spielen (z.B. „Eigentlich weiß ich ja, dass das Rauchen schlecht ist...“), sondern auch **unbewusste Prozesse** (z.B. Dinge, die mit dem Rauchen zusammenhängen, automatisch anzunähern). Ziel ist es, diese unbewussten, automatischen Prozesse, die mit der Aufrechterhaltung des Rauchverhaltens in Verbindung stehen, zu verändern.

Zu diesem Zweck bieten wir Ihnen **6 Sitzungen eines Trainings gegen das Rauchen** an. Das Training umfasst **Informationen zum Thema Rauchen** und ein neu entwickeltes **Joysticktraining** zur Veränderung automatischer Prozesse. Als weitere Unterstützung und kleines Dankeschön schenken wir Ihnen zusätzlich ein **Nichtraucherbuch**. Bei Interesse schreiben Sie uns gerne eine **E-Mail an rauchstopp@rub.de**.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!