

Unsere Methoden

Virtuelles Expositionstraining und Progressive Muskelrelaxation werden eingesetzt, um die Bewältigung von Risikosituationen zu trainieren und den Rückfall abzuwenden.

Unsere Forschung

Physiologische Messungen: Um zu messen, ob sich die Gehirnaktivität bei der Verarbeitung von rauchbezogenen Reizen durch die Intervention ändert, messen wir diese dreimalig (vor der Therapie, unmittelbar nach der Therapie und 6 Monate im Anschluss) bei der Verarbeitung von Rauchreizen. Zusätzlich soll damit untersucht werden, für welche Person welche Intervention am besten geeignet ist. Um die Aktivität in Hirnarealen, die am Suchtgedächtnis beteiligt sind, messen zu können werden mehrere **EEG-Elektroden** an Ihrer Kopfoberfläche angebracht (für insgesamt ca. 30 min). Zugleich werden über vier Elektroden an Ihrer Hand Veränderungen in der **Hautleitfähigkeit und der Pulsfrequenz** aufgezeichnet. Diese Methoden sind absolut schmerz- und risikofrei.

Organisatorisches

Die sechs Termine für die Gruppensitzungen finden in der Landshuter Str. 22 (Regensburg) in der Hochschulambulanz der Universität Regensburg statt.

Die drei Termine für die Messung der Gehirnaktivität finden in der Universitätsstr. 31 (Regensburg) am Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie statt.

Ansprechpartner

Hat die Studie Ihr Interesse geweckt?

Dann melden Sie sich direkt an:

0941 – 943 6039
(14-16 Uhr / Anrufbeantworter)
E-Mail: vireta@ur.de

M.Sc. Psych. Benedikt Amberger

E-Mail: benedikt.amberger@ur.de

M.Sc. Psych. Benedikt Schröder

E-Mail: benedikt.schroeder@ur.de

Prof. Dr. Andreas Mühlberger

Telefon: +49 941 943-6041

E-Mail: Andreas.Muehlberger@ur.de

Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie

Universität Regensburg

Universitätsstr. 31

D-93053 Regensburg

www.uni-regensburg.de/psy8



Gefördert durch die Deutsche Krebshilfe,
Förderkennzeichen: 70111871

Das Projekt findet statt in Kooperation
mit der Universitätsklinik Tübingen.

Universität Regensburg – Klinische Psychologie und Psychotherapie



Universität Regensburg

Nichtrauchen!

Erfolgreich aussteigen in 6 Schritten

Vergleichsstudie zur Wirksamkeit eines spezifischen Entspannungstrainings im Vergleich zu einem virtuellen Abstinenz-Training als Zusatzkomponenten eines **kognitiv-verhaltenstherapeutischen Tabakentwöhnungsprogramms**



Endlich rauchfrei!

Trotz der Warnungen vor den gesundheitlichen Risiken des Tabakkonsums raucht mehr als ein Viertel der bundesdeutschen erwachsenen Bevölkerung. Insbesondere die starken Raucherinnen und Raucher erleben sich selbst als abhängig. Vielen gelingt es nicht, aus eigener Kraft den Zigarettenkonsum aufzugeben.

Die derzeit wirkungsvollsten Therapien zur Tabakentwöhnung sind nach den jüngsten Behandlungsleitlinien, die 2015 in Deutschland publiziert wurden, kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlungen in Verbindung mit einer medikamentösen Unterstützung. Die Verhaltenstherapie ist seit vielen Jahren eine etablierte und wissenschaftlich gut überprüfte Entwöhnungsmethode. Die kognitive Verhaltenstherapie geht von der Annahme aus, dass menschliches Verhalten zu großen Teilen auf Lernerfahrungen beruht. Sie zielt darauf ab, das Verhalten über Übungen und Lernerfahrungen sowie über die Veränderung von Gedanken und Einstellungen zu verändern.

Endlich rauchfrei!

Allerdings besteht selbst nach einer solchen Tabakentwöhnungs-Behandlung häufig noch ein hohes Rückfallrisiko.

Die Abstinenzraten ein Jahr nach Ende der Behandlung sind nicht höher als 20–40 %.

Aktuell werden daher vermehrt Bemühungen unternommen, die bestehenden Behandlungsprogramme durch die Aufnahme zusätzlicher Therapie-Elemente weiter zu optimieren. Darüber hinaus werden die Mechanismen genauer untersucht, die den therapeutischen Effekten zugrunde liegen.

Ergänzend gehen wir der Frage nach, wie sich die Gehirnaktivität bei der Verarbeitung von Reizen, die mit dem Rauchen in Zusammenhang stehen, im Laufe einer Abstinenzmaßnahme verändert. Langfristig sollen auf der Basis solcher Daten die bestehenden Behandlungsansätze weiter verbessert und die Frage beantwortet werden, für welche Person welche Intervention am besten geeignet ist.

Was bieten wir?

6 wöchentlich abgehaltene Gruppensitzungen (je 90 Minuten Dauer).

Zudem 4 Sitzungen (à 30 Minuten) mit **spezifischem Training der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson (PMR) oder virtuellem Expositionstraining** – durchgeführt direkt vor / nach den Gruppensitzungen.

Ablauf

- Telefonkontakt zur Überprüfung der Eignung zur Teilnahme und Terminvergabe
- 1. Messung der Gehirnaktivität bei Rauchreizen (EEG)
- 6 Gruppentermine: Raucherentwöhnung
- 2. Messung der Gehirnaktivität bei Rauchreizen (EEG)
- 3. Messung der Gehirnaktivität bei Rauchreizen (EEG) nach 6 Monaten