

Hildesheim, 13. März 2024

Mit dem Rauchen aufhören leicht gemacht

Neuer Caritas-Kurs „Nichtraucher*in in 6 Wochen“ startet im April

Rauchen ist das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko in Deutschland. Nach Angaben des Bundesgesundheitsministeriums sterben hierzulande jährlich mehr als 127.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums. Dennoch tun sich viele Menschen schwer damit, mit dem Rauchen aufzuhören. Hier setzt der Kurs „Nichtraucher*in in 6 Wochen“ der Caritas-Suchthilfe Hildesheim an, der im April beginnt.

Unter Leitung der erfahrenen Diplom-Sozialpädagogin und Suchttherapeutin Monika Lucki nehmen die Kursteilnehmer*innen in sechs Sitzungen den Kampf gegen das Rauchen auf. Start ist am Donnerstag, 04. April, um 16:30 Uhr im Caritashaus, Pfaffenstieg 12, 31134 Hildesheim. Die fünf weiteren Termine finden jeweils donnerstags – außer am 09. Mai – von 17:00 bis 18:30 Uhr ebenfalls im Caritashaus statt.

Die Kursteilnehmer*innen werden unter fachlicher therapeutischer Betreuung stufenweise an die Rauchfreiheit herangeführt. Zentrale Ziele sind das bewusste Ändern des bisherigen Raucherverhaltens und das Erlernen eines alternativen Verhaltens. Um das zu erreichen, sollen die Teilnehmer*innen durch Selbstbeobachtung zunächst die eigenen Rauchgewohnheiten erkennen. Der genaue Zeitpunkt des Aufhörens wird dann für jede*n Teilnehmer*in individuell entwickelt. Der Kurs zeigt außerdem Selbstkontrollmechanismen auf und unterstützt die Teilnehmer*innen dabei, Abwehrstrategien gegen drohende Rückfälle zu entwickeln.

Die Erfolgsquote dieses verhaltenstherapeutisch orientierten Kursangebots ist sehr hoch und kann durch den Einsatz von Nikotinplastern oder Nikotinkaugummis gegen Entzugserscheinungen noch gesteigert werden. Der Kurs ist ein von den Krankenkassen anerkanntes, gut evaluiertes Programm und wird nach dem Curriculum „Tabakabhängigkeit und Entwöhnung – Nichtraucher*in in 6 Wochen“ der Universität Tübingen durchgeführt. Die Kursgebühr beträgt 180 Euro. Sie wird von den gesetzlichen Krankenkassen mit 50 bis 80 Prozent bezuschusst. Weitere Kosten können für Nikotinersatzpräparate anfallen.

Anmeldungen zum Kurs „Nichtraucher*in in 6 Wochen“ sind **ab sofort** möglich bei der Suchthilfe Hildesheim des Caritasverbandes für Stadt und Landkreis Hildesheim e.V. unter Telefon 05121-1677-230 oder per E-Mail an suchthilfe@caritas-hildesheim.de. Weitere Informationen zu dem Angebot gibt es im Internet unter www.caritas-hildesheim.de/suchthilfe/raucherentwoehnung.

Kontakt: Frank Bumann, Caritasverband für Stadt und Landkreis Hildesheim e.V., Referent Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Tel.: 05121 1677 215, E-Mail: frank.bumann@caritas-hildesheim.de