

Hildesheim, 30. Januar 2018

Der Weg zu rauchfreiem Leben

Suchthilfe Hildesheim bietet Kurs „Nichtraucher in 6 Wochen“ an

Wer mit dem Rauchen aufhören will, sollte am nächsten Tabaksentwöhnungskurs der Suchthilfe Hildesheim teilnehmen. Das Gruppenprogramm "Nichtraucher in 6 Wochen" hat eine gute Erfolgsquote. Start ist am Donnerstag, 1. März.

Zum Auftakt gibt es um 16.30 Uhr zunächst eine Informationsveranstaltung im Caritashaus in Hildesheim (Pfaffenstieg 12), um 17 Uhr beginnt dann der Kurs. Die weiteren fünf Termine folgen jeweils donnerstags um 17 Uhr (8., 15. und 22. März sowie 5. und 12. April). Ausgebildete Suchttherapeuten führen die Teilnehmer dabei schrittweise zur Rauchfreiheit hin und geben konkrete Hilfestellungen, wie Entzugserscheinungen und Rauchverlangen bewältigt werden können.

Die Teilnahme kostet 150 Euro. Die Krankenkassen erkennen den Kurs an und erstatten die Kosten bis maximal 80 Prozent.

Informationen gibt es unter www.caritas-hildesheim.de oder im Sekretariat der Suchthilfe. Dort ist auch eine Anmeldung möglich unter Telefon: 0 51 21 / 16 77 230.