

Hildesheim, 8. Januar 2020

## Rauchfrei leben

### Suchthilfe Hildesheim bietet sechswöchigen Nichtraucherkurs an

**Sie wollen mit dem Rauchen aufhören? Dann ist der Kurs „Nichtraucher in 6 Wochen“ genau das Richtige. Dieses Gruppenprogramm der Suchthilfe Hildesheim hat eine gute Erfolgsquote und verhilft vielen Menschen zu einem Leben ohne das Rauchen. Start ist am Donnerstag, 30. Januar.**

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 (6., 13., 20. und 27. Februar sowie 5. März 2020). 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](http://www.caritas-hildesheim.de) oder im Sekretariat der Suchthilfe. Dort ist auch eine Anmeldung möglich unter Telefon: 0 51 21 / 16 77 230.