

Hildesheim, 4. Oktober 2021

Caritas bietet neuen Nichtraucherkurs an

Kurs „Nichtraucher in 6 Wochen“ – Rauchentwöhnung mit hoher Erfolgsquote

„Schluss mit dem Rauchen!“ heißt es ab Anfang November wieder bei dem Nichtraucherkurs der Suchthilfe des Caritasverbandes für Stadt und Landkreis Hildesheim. Der Name des Kurses „Nichtraucher in 6 Wochen“ ist Programm: Unter Leitung der erfahrenen Diplom-Sozialpädagogin und Suchttherapeutin Monika Lucki werden die Kursteilnehmer*innen in insgesamt sechs Sitzungen den Kampf gegen das Rauchen aufnehmen. Beginn ist am Donnerstag, den 04. November 2021 um 16:30 Uhr im Caritashaus, Pfaffenstieg 12, 31334 Hildesheim. Die fünf weiteren Termine finden jeweils donnerstags von 17 bis 18:30 Uhr ebenfalls im Caritashaus statt.

Nichtraucherkurse auf verhaltenstherapeutischer Basis gelten als eine der erfolgreichsten Methoden für eine nachhaltige Raucherentwöhnung. Ein wesentlicher Grund hierfür besteht neben der unerlässlichen aktiven Mitarbeit der zukünftigen Nichtraucher*innen vor allem in der fachlichen therapeutischen Betreuung. Schwerpunkte werden auf das schrittweise Heranführen an die Rauchfreiheit, das bewusste Ändern des bisherigen Rauchverhaltens sowie das Erlernen alternativen Verhaltens gelegt. Auch das Aneignen von Selbstkontrollmechanismen und Abwehrstrategien für drohende Rückfallgefahren sind Bestandteile des Kurses. Die Erfolgsquote wird durch den Einsatz von Nikotinersatz (Pflaster oder Kaugummi) gegen die anfangs am deutlichsten ausgeprägten Entzugserscheinungen gesteigert.

Der Kurs wird nach dem Curriculum „Tabakabhängigkeit und Entwöhnung – Nichtraucher in 6 Wochen“ der Universität Tübingen durchgeführt und ist ein von den Krankenkassen anerkanntes, gut evaluiertes Programm. Die Kursgebühr in Höhe von 150 Euro wird von den Krankenkassen bezuschusst, wobei die Höhe der Erstattung je nach Krankenkasse zwischen 50 und 80 Prozent der Kurskosten betragen kann. Unter Umständen entstehen weitere Kosten für Nikotinersatzpräparate, die vorübergehend ungefähr den Umfang der bisherigen Tabakkosten erreichen können.

Anmeldungen zum Kurs „Nichtraucher in 6 Wochen“ sind möglich bei der Suchthilfe Hildesheim 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