



Hildesheim, 11. Januar 2023

## Mit dem Rauchen aufhören leicht gemacht

### Caritas-Kurs „Nichtraucher\*in in 6 Wochen“ startet Ende Januar

Mit dem Rauchen aufzuhören, nehmen sich viele Raucher\*innen gerade zum Jahreswechsel immer wieder vor und schaffen es doch nicht. Hier hilft der Kurs „Nichtraucher\*in in 6 Wochen“ der Suchthilfe Hildesheim, der Ende Januar startet. Unter Leitung der erfahrenen Diplom-Sozialpädagogin und Suchttherapeutin Monika Lucki nehmen die Kursteilnehmer\*innen in insgesamt sechs Sitzungen den Kampf gegen das Rauchen auf. Beginn ist am Donnerstag, 26. Januar, um 17 Uhr im Caritashaus, Pfaffenstieg 12, 31334 Hildesheim. Die fünf weiteren Termine finden jeweils donnerstags – außer am 23. Februar – von 17 bis 18:30 Uhr ebenfalls im Caritashaus statt.

Unter fachmännischer therapeutischer Betreuung werden die Kursteilnehmer\*innen schrittweise an die Rauchfreiheit herangeführt. Der Zeitpunkt des Rauchstops wird dabei individuell entwickelt. Dabei sind die Teilnehmer\*innen aufgefordert, aktiv mitzuarbeiten und den eigenen Rauchgewohnheiten mit Hilfe von Selbstbeobachtung auf die Spur zu kommen. Zentrale Ziele sind das bewusste Ändern des bisherigen Raucherverhaltens und das Erlernen eines alternativen Verhaltens. Derartige verhaltenstherapeutisch orientierte Kursangebote haben hinsichtlich einer nachhaltigen Raucherentwöhnung sehr gute Erfolgsquoten, die durch den Einsatz von Nikotinersatz gegen Entzugserscheinungen wie Nikotinpflaster oder Nikotinkaugummi noch gesteigert werden. Der Kurs informiert auch über die Bereitstellung von Selbstkontrollmechanismen und hilft, Abwehrstrategien für drohende Rückfallgefahren zu entwickeln.

Der Kurs wird nach dem Curriculum „Tabakabhängigkeit und Entwöhnung – Nichtraucher\*in 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 in 6 Wochen“ sind möglich bei der Suchthilfe Hildesheim des Caritasverbandes für Stadt und Landkreis Hildesheim unter Telefon 05121-1677-230 oder per E-Mail an [suchthilfe@caritas-hildesheim.de](mailto:suchthilfe@caritas-hildesheim.de). Weitere Informationen zu dem Angebot gibt es im Internet unter [www.caritas-hildesheim.de/suchthilfe/raucherentwoehnung](http://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](mailto:frank.bumann@caritas-hildesheim.de)