

Hildesheim, 12. August 2025

Neuer Caritas-Kurs „Nichtraucher*in in 6 Wochen“

Anmeldung ab sofort möglich – 100-prozentige Erfolgsquote beim letzten Kurs

Garantien gibt es keine, aber die Erfolgsquote beim letzten Kurs macht Mut: Alle Teilnehmer*innen des Kurses der Caritas-Suchthilfe „Nichtraucher*in in 6 Wochen“ vom Jahresanfang sind seitdem rauchfrei. Der neue Kurs unter Leitung der erfahrenen Diplom-Sozialpädagogin und Suchttherapeutin Monika Lucki startet am Donnerstag, 04. September, um 16:30 Uhr im Caritashaus, Pfaffenstieg 12, 31134 Hildesheim. Fünf weitere Termine finden jeweils donnerstags von 17 bis 18:30 Uhr ebenfalls im Caritashaus statt. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Die Kursteilnehmer*innen werden unter fachmännischer therapeutischer Betreuung an die Rauchfreiheit herangeführt und in der ersten Zeit der Rauchfreiheit unterstützt. Der Zeitpunkt des Rauchstopps wird dabei individuell entwickelt und liegt nach dem 2. Kurstreffen. Dabei sind die Kursteilnehmer*innen aufgefordert, aktiv mitzuarbeiten und den eigenen Rauchgewohnheiten über Selbstbeobachtung auf die Spur zu kommen.

Zentrale Ziele sind das bewusste Ändern des bisherigen „automatisierten Raucherverhaltens“ und das Erlernen eines alternativen Verhaltens. Im Fokus steht dabei das Erreichen der Rauch-Abstinenz, nicht die Konsumreduktion oder das Ausweichen auf Rauchalternativen. Derartige verhaltenstherapeutisch orientierten Kursangebote haben hinsichtlich einer nachhaltigen Raucherentwöhnung sehr gute Erfolgsquoten, die durch den Einsatz von Nikotinpflaster oder -kaugummi gegen Entzugserscheinungen noch gesteigert werden. Der Kurs informiert auch über die Bereitstellung von Selbstkontrollmechanismen und hilft dabei, 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 180 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 **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 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