

Hildesheim, 3. Dezember 2024

## Zum neuen Jahr: Schluss mit den Glimmstängeln

### Anmeldung zum Caritas-Kurs „Nichtraucher\*in in 6 Wochen“ ab sofort möglich

Mit dem Rauchen aufhören – das nehmen sich viele Raucher\*innen zum Jahreswechsel vor. Helfen kann dabei der Kurs „Nichtraucher\*in in 6 Wochen“ der Suchthilfe Hildesheim des Caritasverbandes für Stadt und Landkreis Hildesheim e.V., der im Januar 2025 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, 16. Januar 2025, 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.

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. Derartige verhaltenstherapeutisch orientierte Kursangebote haben hinsichtlich einer nachhaltigen Raucherentwöhnung sehr gute Erfolgsquoten, die durch den Einsatz von Nikotinersatz gegen Entzugserscheinungen wie Nikotinpflaster oder -kaugummi noch gesteigert werden. Der Kurs informiert auch über die Bereitstellung von Selbstkontrollmechanismen und hilft dabei, Abwehrstrategien für drohende Rückfallgefahren zu entwickeln. Nicht geeignet ist er hingegen für Konsumreduktion oder das Ausweichen auf Rauchalternativen. Vielmehr steht die Erreichung der Rauch-Abstinenz im Fokus des Kurses.

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 Caritas-Suchthilfe 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 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)