

Pressmitteilung

Hildesheim, 6. Januar 2026

Rauchfrei ins neue Jahr

Neuer Rauchentwöhnungs-Kurs der Caritas-Suchthilfe startet im Februar

Zum neuen Jahr das Rauchen aufgeben – das ist für viele Menschen leichter gesagt als getan. Helfen kann hierbei der neue Kurs zur Rauchentwöhnung der Caritas-Suchthilfe unter der Leitung der erfahrenen Diplom-Sozialpädagogin und Suchttherapeutin Monika Lucki. Der Kurs startet am 05. Februar im Caritashaus im Pfaffenstieg und endet am 12. März. Der erste Termin findet von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr statt, die anderen fünf Termine beginnen jeweils um 17:00 Uhr und enden um 18:30 Uhr.

Anmeldungen sind ab sofort im Sekretariat (Tel.: 0 51 21 – 16 77 230, E-Mail: suchthilfe@caritas-hildesheim.de) der Suchthilfe des Caritasverbandes für Stadt und Landkreis Hildesheim e.V. möglich. Den Kursteilnehmer*innen wird bei ihrer Anmeldung angeboten, bei Bedarf vor dem Kursbeginn einen telefonischen Termin für ein Informationsgespräch mit der Kursleiterin Monika Lucki zu vereinbaren.

Das verhaltenstherapeutische Therapieprogramm „Nichtraucher*in in 6 Wochen“ wurde vom Arbeitskreis Rauchentwöhnung der Universität Tübingen entwickelt, ist gut evaluiert und von den Krankenkassen anerkannt. Im ersten Abschnitt bereiten sich die Teilnehmer*innen intensiv auf den Rauchstopp vor, im zweiten Teil wird die Abstinenz stabilisiert. Der Kurs ist nicht geeignet für die Konsumreduktion oder das Ausweichen auf Rauchalternativen. Vielmehr steht das Erreichen der Rauch-Abstinenz im Fokus.

Die Teilnahmegebühr von 180 Euro wird anteilig von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet.

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