



Pressemitteilung

Hildesheim, 13. August 2026

Neuer Rauchentwöhnungskurs startet Ende August

Anmeldungen zum Caritas-Kurs „Nichtraucher*in in 6 Wochen“ noch möglich

Es schädigt die Gesundheit, ist schlecht für die Umwelt und wird immer teurer – trotzdem fällt es vielen Menschen schwer, mit dem Rauchen aufzuhören. Helfen kann der neue Kurs „Nichtraucher*in in 6 Wochen“ der Caritas-Suchthilfe. Er startet am Donnerstag, den 27. August, um 16:30 Uhr im Caritashaus, Pfaffenstieg 12, in Hildesheim unter der Leitung der erfahrenen Diplom-Sozialpädagogin und Suchttherapeutin Monika Lucki. Fünf weitere Termine finden jeweils donnerstags von 17 bis 18:30 Uhr ebenfalls im Caritashaus statt. Anmeldungen sind noch möglich.

„Wir wollen erreichen, dass die Teilnehmer*innen des Kurses ihr gewohntes Rauchverhalten ändern und stattdessen ein alternatives Verhalten erlernen, um komplett mit dem Rauchen aufzuhören“, erläutert Kursleiterin Monika Lucki. Der Zeitpunkt des Rauchstopps wird dabei individuell entwickelt und liegt in der Regel nach dem zweiten Kurstreffen. „Das kann aber nur gelingen, wenn die Kursteilnehmer*innen aktiv mitarbeiten und sich selbst genau beobachten, um den eigenen Rauchgewohnheiten auf die Spur zu kommen“, weiß Monika Lucki.

Der Kurs, der nach dem Curriculum „Tabakabhängigkeit und Entwöhnung – Nichtraucher*in in 6 Wochen“ der Universität Tübingen durchgeführt wird, informiert auch über die Bereitstellung von Selbstkontrollmechanismen. Außerdem hilft er dabei, Abwehrstrategien für drohende Rückfallgefahren zu entwickeln. 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 noch 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/beratung/raucherinnenentwoehnung/.

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