**Mit dem Rauchen aufhören leicht gemacht**

**Psychosoziale Beratung der Caritas bietet Rauchfrei-Kursprogramme an**

**Viele Menschen starten das neue Jahr mit guten Vorsätzen, wie etwa mit dem Rauchen aufzuhören. Doch oft bleiben diese Vorsätze nur Lippenbekenntnisse oder verpuffen schnell wieder. Um Interessierten beim Aufhören zu helfen und dauerhaft rauchfrei zu bleiben, bietet der Caritas-Dienst Psychosoziale Beratung in Schlanders ein bewährtes „Rauchfrei Programm“ an.**

„Das Rauchfrei Programm der IFT-Gesundheitsförderung ist seit vielen Jahren erfolgreich und wird kontinuierlich weiterentwickelt“, erklärt Christiane Folie, die Leiterin der Psychosozialen Beratung Schlanders. „Es bietet den erwachsenen Teilnehmenden die Möglichkeit, ihr Rauchverhalten zu reflektieren und mit professioneller Unterstützung rauchfrei zu werden.“

Ab dem kommenden Jahr werden 2 von insgesamt 5 Varianten des Kurses angeboten: der Basiskurs und der Kompaktkurs. Der Basiskurs umfasst 9 Kurseinheiten über 6 Wochen, während der Kompaktkurs in einem Zeitraum von 2 Wochen absolviert werden kann.

„Wir setzen nicht auf Druck oder Angst, sondern auf Information und Unterstützung“, betont Folie. „Die Teilnehmenden lernen, ihr Rauchverhalten zu beobachten und erhalten hilfreiche Tipps und Werkzeuge, um rauchfrei zu werden und zu bleiben.“ Dass dies nicht einfach ist, wissen alle, die schon einmal probiert haben mit dem Rauchen aufzuhören. „Schon Mark Twain wusste: ‚Mit dem Rauchen aufzuhören ist die einfachste Sache der Welt. Ich habe es schon 100 Mal ausprobiert“, zitiert Folie humorvoll den bekannten amerikanischen Schriftsteller. „Unsere Erfahrung zeigt, dass das Aufhören nicht das Schwierige ist – die Herausforderung liegt darin, nicht wieder anzufangen. Wir unterstützen Raucher dabei, nach der letzten Zigarette rauchfrei zu bleiben“,

Den Basiskurs bietet die Psychosoziale Beratungsstelle der Caritas heuer zweimal an, während Kompaktkurse auf Nachfrage von Betrieben oder Institutionen organisiert werden können. Einzelberatungen sind ebenfalls möglich, jedoch fehlt diesen die Motivation und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

Der erste Kurs startet am Freitag, den 9. Februar um 8.30 Uhr mit einer Infoveranstaltung. Die Kurszeiten für den Basiskurs sind jeweils freitags von 8.30 Uhr bis 10 Uhr in den Räumlichkeiten der Beratungsstelle. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 15 Personen.

Weitere Informationen und Anmeldungen sind bei der Psychosozialen Beratung in Schlanders in der Hauptstraße 131, Tel. 0473 621 237 erhältlich.

Schlanders, den 2.01.2025