

Mit Unterstützung zum Nichtraucher

Klinikum Karlsburg seit 10 Jahren in Raucherberatung tätig / Nächster Rauchstoppkurs beginnt am 12. Januar

Den Jahresanfang starten viele Menschen traditionell mit guten Vorsätzen. Ganz oben auf der Liste rangiert der Wunsch, sich endlich das Rauchen abzugewöhnen. Der Gesundheit zuliebe. „Es ist bekannt, dass das Rauchen den Gefäßen schadet, Herzinfarkt und Schlaganfall zur Folge haben kann. Aber das Loskommen von der lieben alten Gewohnheit fällt den meisten schwer“, sagt Brita Bartels, die im Klinikum Karlsburg seit nunmehr zehn Jahren Tabakentwöhnungskurse organisiert. Am 12. Januar 2015 um 19 Uhr startet der nächste Rauchstoppkurs im Mensa-Vortragssaal des Klinikums.

Für Bartels liegt der Schlüssel zum Erfolg in der Gruppentherapie. „Allein, ohne Hilfe, schaffen es nur zwei Prozent aller Raucher“, sagt sie. Es sei einfacher, sich in der Gruppe von dem Laster loszusagen. Wer möchte vor anderen schon gern zugeben, nicht die Kraft zum Aufhören zu besitzen. Allerdings, so Bartels, sei Grundvoraussetzung der eigene feste Entschluss, der unbedingte Wille, sich vom Rauchzwang zu befreien und das eigene Suchtverhalten zu ändern.

Die Kurse mit etwa zehn bis 12 Teilnehmern werden im Klinikum Karlsburg gemeinsam mit der Suchtberatungsstelle der Volkssolidarität Anklam organisiert. Die Anklamer Therapeutin Cordula Hauptmann bringt als Kursleiterin aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und langjährige Erfahrungen ein. Der Erfolg der Rauchstoppkurse kann sich sehen lassen. Rund 40 Prozent der Teilnehmer sind auch ein Jahr später noch Nichtraucher.

Das Klinikum Karlsburg bekennt sich konsequent zum Nichtrauchen und gehört dem deutschlandweiten Netz „Rauchfreier Krankenhäuser“ an. Dafür konnte es bereits zahlreiche Auszeichnungen erhalten. „Als Herz- und Diabeteszentrum wollen wir ein Zeichen für die Gesundheit setzen und eine Vorbildrolle ausfüllen“, sagt Bartels.

Start des nächsten Rauchstoppkurses im Klinikum Karlsburg: 12.1.15 um 19 Uhr. Der Kurs wird fortgesetzt am 15.01., 19.01., 22.01., 29.01., 5.02. und endet am 19.2. 2015. Anmeldung bei Kursleiterin Hauptmann: Telefon: 03971-211457