

Karlsburg organisiert seit 10 Jahren erfolgreich Rauchstoppkurse

Nächster Kursstart am 11. Januar 2016 im Hörsaal des Klinikums

Viele Menschen starten traditionell mit guten Vorsätzen in das neue Jahr. Der Gesundheit zuliebe plant so mancher Deutscher zum Jahreswechsel, sich das Rauchen abzugewöhnen. Allerdings sind die Nichtraucher-Erfolge meist nicht von langer Dauer. Im Alltag fällt es oft schwer, der lieb gewordenen Nikotin-Gewohnheit abzuschwören.

„Allein und ohne Hilfe schaffen es nur zwei Prozent aller Raucher“, sagt Brita Bartels vom Klinikum Karlsburg. Als Seelsorgerin spricht sie häufig mit Patienten und weiß um die Sorgen und Nöte, Suchtprobleme in den Griff zu bekommen. Leider, so Bartels, führe bei manchem Patienten erst ein Herzinfarkt zum ernsthaften Nachdenken über den eigenen Tabakkonsum. Sie versucht, allen die es wünschen, Zuspruch und Lebenshilfe zu geben.

Bartels empfiehlt Menschen mit dem festen Willen, sich das Rauchen abzugewöhnen, eine wissenschaftlich fundierte Gruppentherapie, wie sie im Klinikum Karlsburg angeboten wird. „In der Gemeinschaft fällt es leichter, sein Verhalten zu ändern. Niemand möchte sich nachsagen lassen, nicht die Kraft zum Aufhören zu besitzen“, erklärt Bartels. Fast 40 Prozent aller Teilnehmer eines Rauchstoppkurses im Klinikum Karlsburg seien noch nach einem Jahr erfolgreiche Nichtraucher.

Seit nunmehr zehn Jahren organisiert Brita Bartels gemeinsam mit Cordula Hauptmann von der Suchtberatungsstelle der Volkssolidarität Anklam solche Tabakentwöhnungskurse. Jeweils 10 bis 12 Menschen unterschiedlichen Alters und Berufs kommen dazu aus dem Umkreis von Greifswald, Wolgast, Anklam und Demmin zu sieben Treffen nach Karlsburg. Darüber hinaus gibt es je nach Bedarf eine telefonische Beratung durch die Kursleiterin Cordula Hauptmann. „Die zertifizierte Therapeutin ist sehr erfahren und mit ihrem Wissen aktuell immer auf dem neuesten Stand. Darüber hinaus besitzt sie das notwendige Fingerspitzengefühl, um Menschen in der Entwöhnungsphase zu begleiten“, sagt Bartels.

Das Klinikum Karlsburg, das dem Netz „Rauchfreier Krankenhäuser“ angehört, unterstützt die Rauchstoppkurse seit 2005. „Nikotin gehört zu den großen Risikofaktoren bei Herz- und Diabeteserkrankungen, die im Klinikum Karlsburg behandelt werden. Prävention und Aufklärung sind deshalb in Karlsburg allen Ärzten, Pflegeern und Schwester ein großes Anliegen“, sagt Brita Bartels. Schon nach ein bis zwei Jahren Nikotinverzicht reduziere sich beispielsweise das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, um die Hälfte.

Die Termine für den neuen Rauchstoppkurs im Klinikum Karlsburg stehen fest. Beginn: 11.01.2016 um 19.00 Uhr. Der Kurs wird fortgesetzt am 14.01., 18.01., 21.01., 25.01., 01.02. und 08.02.2016. Anmeldung bitte telefonisch bei Therapeutin Cordula Hauptmann: 03971-2905432.