

Rauchfrei bleiben Selbsthilfegruppe soll helfen

Es ist nicht leicht, das Rauchen aufzugeben. Ein ehemaliger Raucher hat es jetzt geschafft. Zunächst hat er das Rauchen alleine reduziert und mit einem Raucherentwöhnungskurs hat er mit dem Rauchen aufgehört. Das war im September 2020.

Aber die Sucht ist noch nicht ganz weg und ab und zu meldet sich das Verlangen nach einer Zigarette. „Dann meldet sich das kleine Teufelchen und ich weiß nicht, wie ich dem Verlangen auf Dauer widerstehen kann“ erzählt der Ex-Raucher.

Deshalb sucht er in Hamm Männer und Frauen, die wie er mit dem Rauchen aufgehört haben und das auch dauerhaft durchhalten wollen. Er möchte eine Selbsthilfegruppe gründen, die gemeinsam gegen die Sucht arbeitet und sich gegenseitig unterstützt. Es sollen regelmäßige Treffen einmal in der Woche oder vierzehntägig stattfinden.

Rauchfrei bleiben - gemeinsam ist es einfacher!

Jeder der frisch oder auch schon länger aufgehört hat und dennoch manchmal mit sich ringt ist herzlich willkommen.

Interessierte können sich bei Monika Dirks, Der Paritätische Selbsthilfe-Kontaktstelle Hamm, Tel.: 02381 12028, E-Mail: selbsthilfe-hamm@paritaet-nrw.org melden.