

## Anmeldung

Zwischen Anfang April und Oktober 2014 können Sie sich bei IRIS registrieren und an einem zwölfwöchigen Programm teilnehmen.

### Ablauf:

- ▶ Rufen Sie über <http://www.iris-plattform.de> die IRIS-Startseite auf.
- ▶ Folgen Sie im Registrierungsbereich den weiteren Anmeldeschritten.
- ▶ Sie erhalten einen Freischaltungscode für den ersten Log-in. Anschließend starten Sie in die erste Programmwoche.

## Ansprechpartner

### Dr. Anette Stiegler

Telefon: 07071 29-85943

E-Mail: [anette.stiegler@med.uni-tuebingen.de](mailto:anette.stiegler@med.uni-tuebingen.de)

### Prof. Dr. Anil Batra

Telefon: 07071 29-82685

E-Mail: [anil.batra@med.uni-tuebingen.de](mailto:anil.batra@med.uni-tuebingen.de)

### Sektion Suchtmedizin und Suchtforschung

Universitätsklinik für Psychiatrie und

Psychotherapie Tübingen

Calwerstraße 14

D-72076 Tübingen

Internet: <http://www.med.uni-tuebingen.de/ukpp>

## Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie



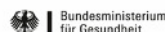
## IRIS: das Online-Programm für Schwangere

Individualisierte, risikoadaptierte internet-basierte Intervention zur Verringerung des Alkohol- und Tabakkonsums bei Schwangeren

## Unterstützung und Kooperationspartner

### Finanzielle Förderung:

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

### Kooperationspartner:



Psychosomatische Medizin & Psychotherapie  
Universitätsklinikum Tübingen



## Das Programm

Liebe Schwangere,

IRIS ist ein Beratungsangebot speziell für **Frauen, die in der Schwangerschaft auf Alkohol oder Zigaretten verzichten möchten**.

Alkohol- und Tabakkonsum während der Schwangerschaft und Stillzeit haben erhebliche körperliche und psychische Folgen für das Kind. Durch einen Verzicht können Sie diese Risiken vollständig vermeiden.



Mit unserem internetbasierten Beratungs- und Behandlungsprogramm IRIS möchten wir Sie bei einem Vorsatz zu einer alkohol- und tabakfreien Schwangerschaft unterstützen.

## Was bieten wir?

IRIS hat das Ziel, Sie beim Verzicht auf Zigaretten und/oder Alkohol professionell, interaktiv und wohltuend zu unterstützen.

- ▶ Die Teilnahme ist **anonym** und **kostenlos**. Sie gehen keinerlei Verpflichtung ein und können Ihre Teilnahme jederzeit beenden.
- ▶ Da das Programm **internetbasiert** ist, können Sie es zu jeder Zeit von zu Hause oder von unterwegs aus nutzen.
- ▶ Durch die Anonymität finden Sie bei IRIS einen **geschützten Raum**, sich mit der Thematik zu beschäftigen.
- ▶ Das Programm ist **bundesweit verfügbar**.
- ▶ **12 Wochen** lang führen wir Sie durch ein modern und anwenderfreundlich gestaltetes strukturiertes Programm.
- ▶ Wöchentlich stellen wir Ihnen neue **Hintergrundinformationen** zur Verfügung – nicht nur zum Thema Rauchen oder Alkohol, sondern auch zum Thema Entspannung, Ernährung und wohlthuenden Aktivitäten.
- ▶ **Interaktive Online-Übungen** laden Sie ein, sich aktiv mit ihren individuellen Bedürfnissen und Lösungsstrategien auseinanderzusetzen.
- ▶ Mit **Mein Profil** haben Sie Ihren ganz persönlichen Bereich. Hier finden z.B. eine Übersicht über Ihren Fortschritt und die Möglichkeit, mit uns in Kontakt zu treten.
- ▶ Die Programminhalte stehen Ihnen zum Nachlesen auch offline zur Verfügung. Im Downloadbereich können Sie die **Wochenprogramme als PDF** herunterladen.

## Wer kann teilnehmen?

Wenn wir Sie in der Schwangerschaft beim Verzicht auf Zigaretten oder Alkohol unterstützen können, möchten wir Sie zu einer Teilnahme bei IRIS einladen.

Mitmachen können alle **volljährigen Schwangeren**, die in der Schwangerschaft mindestens einmal **Alkohol und/oder Tabak** konsumiert haben, darauf verzichten und dies mit Unterstützung besser durchsetzen wollen.

### Datenschutz

Das Internetangebot ist kostenlos und anonym. Die Teilnahme ist freiwillig und kann Ihrerseits jederzeit ohne Angabe von Gründen und ohne Nachteile beendet werden. Weitere Informationen erhalten Sie ab April unter <http://www.iris-plattform.de>.