

1. Registrierung

Die Registrierung erfolgt in drei Schritten:

- **Schritt 1:** Hinweis auf die Aufklärung zur Studie und Frage nach dem Zugangsweg.
- **Schritt 2:** Eingabe von selbst erdachtem Nutzernamen und E-Mail-Adresse.
- **Schritt 3:** Beantwortung der Einschlussfragen und Abschluss der Registrierung

Beispiel:

Registrieren Sie sich hier

3. Wir wollen sicher sein, dass unser Programm zu Ihnen passt.

Das IRIS-Programm richtet sich speziell an schwangere Frauen. Um sicherzugehen, dass Sie am Programm teilnehmen können, beantworten Sie bitte die folgenden sieben Fragen.

Sie Sie schwanger?

Ja Nein

Ihr Geburtsjahr

Hiermit bestätige ich, dass ich mindestens 18 Jahre alt bin.

Verfügen Sie über ausreichende Deutschkenntnisse zum Ausfüllen der Fragebögen und Verständnis der Texte?

Ja Nein

Haben Sie während der aktuellen Schwangerschaft mindestens einmalig Tabak oder Alkohol konsumiert?

Tabak Alkohol Tabak und Alkohol Keines von beiden

Konsumieren Sie illegale Drogen?

Ja Nein

Liegt bei Ihnen eine Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit vor?

Ja Nein

Falls bei Ihnen eine Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit vorliegt:
Befinden Sie sich in regelmäßiger ärztlicher Behandlung oder medizinischer Überwachung?
(Falls bei Ihnen keine Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit vorliegt, brauchen Sie diese Frage nicht zu beantworten.)

Ja Nein

Fertig! - Registrierung abschließen

2. Inhalt des Programms

- Zentrale Inhalte, die sich im passwortgeschützten Teilnehmerinnenbereich wöchentlich abwechseln: „Infos“, „Übungen“, „Entspannung“ und der Downloadbereich.

Beispiel - Begrüßungsseite im internen Teilnehmerinnenbereich:

The screenshot shows the IRIS program's internal user interface. At the top left is the IRIS logo. The user is logged in as 'irisnutzerin' and is viewing the 7th week of the program. The main heading reads 'Viel Erfolg in Woche 7'. A navigation menu on the right lists 'Infos', 'Übungen', 'Entspannungstipps', 'Downloads', and 'Mein Profil'. A message box on the left greets the user and provides encouragement for the week. A notification box on the right shows a message from 20.03.2014 12:21 regarding new weekly information. The footer includes logos for Eberhard Karls Universität Tübingen and Universitätsklinikum Tübingen, along with the German Federal Government's funding logo.

IRIS

Angemeldet als: [irisnutzerin](#) | [ausloggen](#)

Infos
Übungen
Entspannungstipps
Downloads
Mein Profil

Viel Erfolg in Woche 7

Hallo [irisnutzerin](#),

nun liegt bereits die Hälfte des Programms und der Zeit hinter Ihnen. Eine gute Möglichkeit, eine Zwischenbilanz zu ziehen.

Sowohl im Bereich Info als auch im Übungsteil haben Sie diese Woche die Wahl zwischen zwei Wegen. Haben Sie den Rauchverzicht erfolgreich geschafft? Finden Sie heraus, was jetzt zählt und worauf Sie achten können. Ist Ihnen der Rauchverzicht noch nicht gelungen? Was Sie tun und üben können, sehen Sie im zweiten Strang des Übungsteils.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in die 7. IRIS-Woche.

Ihre Nachrichten

20.03.2014 12:21

Ihre Informationen für die neue Woche

[Zu Ihren Nachrichten](#)

Ein Angebot von:

EBERHARD KARLS UNIVERSITÄT TÜBINGEN

UNIVERSITÄTSKLINIKUM TÜBINGEN

Gefördert von:

Bundesministerium für Gesundheit


aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Home | [FAQ](#) | [Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Datenschutz](#) | [Nutzungsbedingungen](#) | [Aufklärung zur Studie](#)

Übungen

- Interaktive Übungen können online ausgefüllt, die Einträge gespeichert und heruntergeladen werden.

Beispiel 1:


MyIRIS

Angemeldet als: iris_test_t | [ausloggen](#)

- Infos
- Übungen**
- Downloads
- Mein Profil

Übungen in Woche 1

Mein persönlicher Nichtraucherersatz



"Warum aufhören?"

Bitte formulieren Sie Ihre Antwort auf diese Frage prägnant in einem Satz. In diesem Satz sollte Ihr wichtigster Beweggrund für das Nichtrauchen enthalten sein. Diesen Satz können Sie dann in Ihrem Profil wiederfinden. Er soll Ihnen während des Programms helfen, Ihr Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

Beispiele:

- Ich höre auf mit dem Rauchen, um meinem Baby eine gesunde Zukunft zu geben.
- Ich rauche nicht mehr, weil ich mich gut fühlen möchte.

Weitere Informationen

- Meine persönlichen Motive für das Nichtrauchen
- Motivationswaage: Vor- und Nachteile des Rauchens
- Mein persönlicher Nichtraucherersatz
- Legen Sie Ihren persönlichen Rauchstoptag fest

Mein persönlicher Nichtraucherersatz:

speichern

Und jetzt: Legen Sie Ihren Ausstiegstag fest


>

Foto: New Brunswick Tourism, "Miscou, New Brunswick, Canada". [Some rights reserved](#). Quelle: [www.piqs.de](#)

IRIS: Hilfe für Schwangere beim Verzicht auf Alkohol und Tabak

Einblick in das Programm

Beispiel 2:


🏠 MyIRIS

Angemeldet als: iris_test_t | [ausloggen](#)

- Infos
- Übungen**
- Entspannungstipps
- Downloads
- Mein Profil

Übungen in Woche 11

Mein persönlicher Plan aus Pflicht und Vergnügen



Für die nächste Zeit ist es wichtig, dass Sie die positiven Aktivitäten neben allen Verpflichtungen des täglichen Lebens fest und regelmäßig einplanen. Es geht also um die Dinge, die getan werden müssen und zusätzlich um jene, die Sie gerne tun wollen.

Achten Sie auf den Ausgleich

Achten Sie unbedingt auf ein gutes Gleichgewicht zwischen Pflicht und Vergnügen. Die angenehmen Aktivitäten sollen einen guten und wirksamen Ausgleich zu den Anstrengungen Ihres Alltags darstellen. So beugen Sie Stress und Überlastung vor.

Und: Setzen Sie Ihre Vorhaben auch wirklich in die Tat um. Sie müssen darauf achten, dass es nicht bei der bloßen Absicht oder dem guten Vorsatz bleibt. Das bedeutet, dass Sie möglicherweise auch einmal "Nein" sagen müssen, wenn andere Sie in der geplanten "Positive-Aktivitäten-Zeit" beanspruchen wollen.

So funktioniert die Übung



Erstellen Sie sich nun für die nächste Woche Ihren persönlichen Plan aus Pflicht und Vergnügen. Achten Sie auf mindestens zwei positive Aktivitäten pro Tag. Tragen Sie also pro Wochentag zwei positive Aktivitäten in der Spalte "Vergnügen" ein.

Weitere Informationen

- Liste positiver Aktivitäten
- Mein persönlicher Plan aus Pflicht und Vergnügen

Mein Wochenplan

	Pflicht	Vergnügen
Montag	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dienstag	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mittwoch	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Donnerstag	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Freitag	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Samstag	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sonntag	<input type="text"/>	<input type="text"/>

  speichern