

Anmeldung

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

Bei MyIRIS anmelden

Benutzername

Passwort

Einloggen

[Passwort vergessen](#)

Sie sind neu hier und wollen teilnehmen?

Neu registrieren

[Probleme beim Registrieren](#)

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

E-Mail: anette.stiegler@med.uni-tuebingen.de

Prof. Dr. Anil Batra

Telefon: 07071 29-82313

E-Mail: anil.batra@med.uni-tuebingen.de

Sektion Suchtmedizin und Suchtforschung

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Tübingen

Calwerstraße 14

D-72076 Tübingen

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

Unterstützung und Kooperationspartner

Finanzielle Förderung:

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Kooperationspartner:



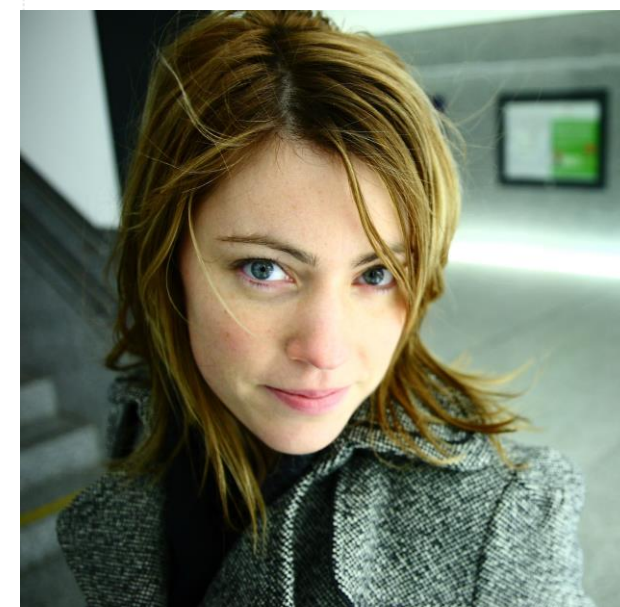
Psychosomatische Medizin & Psychotherapie
Universitätsklinikum Tübingen

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie



IRIS: das Online-Programm für Schwangere

Individualisierte, risikoadaptierte internet-
basierte Intervention zur Verringerung des
Alkohol- und Tabakkonsums in der
Schwangerschaft



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.

Titelblatt-Foto: benicce / Quelle: Photocase

Was bieten wir?

IRIS hat das Ziel, Sie 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 wohltuenden Aktivitäten.
- ▶ **Interaktive Online-Übungen** laden Sie ein, sich aktiv mit ihren individuellen Bedürfnissen und Lösungsstrategien auseinanderzusetzen.
- ▶ Mit **Mein Profil** bieten wir Ihnen Ihren ganz persönlichen Bereich. Hier finden Sie z.B. eine Übersicht über Ihren Fortschritt im Programm.
- ▶ 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 zur 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 umsetzen 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>.