



IRIS: Onlineberatung für Schwangere

Für eine gesunde Beziehung
zu Ihrem ungeborenen Kind:
**Wir helfen Ihnen,
mit Alkohol und Zigaretten
Schluss zu machen.**



Das Programm

Schwangeren ist es ein Anliegen, ihrem ungeborenen Kind einen guten Start ins Leben zu ermöglichen. Dazu gehört auch, den Konsum von Alkohol und Tabak während der Schwangerschaft einzustellen. Dies ist nicht immer ganz einfach. Das Onlineberatungsprogramm IRIS unterstützt Sie beim Konsumstopp. Seit Januar 2018 steht IRIS verbessert, aktualisiert und modernisiert zur Verfügung.

Was bieten wir?

- Die IRIS-Onlineberatung begleitet Sie durch alle Phasen, von der Vorbereitung bis zum Konsumstopp.
- Sie können das internetbasierte Programm jederzeit zu Hause oder unterwegs nutzen – über PC, Laptop, Tablet oder Smartphone.
- In verschiedenen Modulen und interaktiven Online-Übungen beschäftigen Sie sich gezielt mit Ihren persönlichen Bedürfnissen und Lösungsmöglichkeiten.
- Bei Bedarf unterstützt Sie eine Beraterin per E-Mail (ein sogenannter „E-Coach“).
- Die Teilnahme ist anonym und kostenlos.

Melden Sie sich an: www.iris-plattform.de

Folgen Sie uns: fb.com/irisplattform

irisprogramm.wordpress.com



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
TÜBINGEN



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

