

Warum teilnehmen?

„Bei IRIS geht es um Sie persönlich“

Experten-Interview mit Dr. Anette Stiegler

Dr. Anette Stiegler ist Ärztin an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Tübingen. Gemeinsam mit Prof. Dr. Anil Batra konzipierte sie das IRIS-Programm und ist für die inhaltliche und therapeutische Arbeit bei IRIS verantwortlich. Im Interview erklärt sie, wie die Idee für dieses Projekt entstand, warum ihr die Gruppe der schwangeren Frauen so wichtig ist und was sie sich für IRIS persönlich am meisten wünscht.

Frau Dr. Stiegler, was bedeutet „IRIS“ eigentlich?

Dr. Stiegler: IRIS ist die Abkürzung für „Individualisierte, risikoadaptierte internetbasierte Intervention zur Verringerung des Alkohol- und Tabakkonsums in der Schwangerschaft“. Das ist der offizielle Titel unseres Projekts, das vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert wird.

Es gibt ja bereits Online-Angebote zum Thema Rauchen und Alkohol.

Das stimmt, aber ein Online-Programm speziell für schwangere Frauen existiert in Deutschland bislang nicht. Dabei sollten gerade Schwangere möglichst sofort auf Alkohol und Zigaretten verzichten, um ihr Baby vor Gesundheitsgefahren zu schützen. Da das Thema in unserer Gesellschaft stigmatisiert ist, verspüren aber viele werdende Mütter starke Schamgefühle, es offen anzusprechen. Darum fanden wir es notwendig, mit IRIS ein niederschwelliges Hilfsangebot zu entwickeln, bei dem die Frauen sich in einem geschützten Rahmen öffnen können und rasch Unterstützung bekommen.

Was ist das Besondere an IRIS?

Die Teilnahme an dem zwölfwöchigen Programm ist anonym, es entstehen keine Kosten oder Verpflichtungen. Da IRIS online angeboten wird, können wir sehr viele Frauen erreichen. Interessierte aus ganz Deutschland und dem gesamten deutschsprachigen Raum können sich anmelden. IRIS lässt sich dabei individuell in den Tagesablauf integrieren, denn die Nutzung ist unabhängig von Ort und Tageszeit. Dabei soll jede Teilnehmerin ein Programm bekommen, das zu ihrem individuellen Konsumverhalten passt. Wir haben dazu drei Beratungsprogramme entwickelt: für Raucherinnen, für Konsumentinnen von Alkohol und für Frauen, die beides konsumieren. Natürlich kann IRIS einen direkten Kontakt mit einem Menschen nicht ersetzen, aber begleitend eine Hilfestellung sein. Bei IRIS geht es um die Teilnehmerin persönlich. Wir unterstützen sie mit einem abwechslungsreichen Programm mit Hintergrundinformationen, Tipps und interaktiven Übungen, wie sie z.B. mit Stress und Entzugssymptomen umgehen können – aber auch, wie sie sich selbst mit schönen Aktivitäten – wie Entspannungsübungen – Gutes tun kann.

Gibt es auch Frauen, für die eine Teilnahme bei IRIS nicht geeignet ist?

Teilnehmerinnen, die alkohol- und/oder medikamentenabhängig sind, sollten sich bei ihrem Abstinenzvorhaben unbedingt einen Arzt suchen, der sie dabei medizinisch begleitet. Die

Teilnehmerinnen müssen volljährig sein. Für Frauen, die Drogen konsumieren, ist IRIS leider nicht geeignet.

Manche Interessierte haben vielleicht Bedenken. Warum sollte man sich auf ein Programm wie IRIS einlassen – vielleicht könnte man es ja auch alleine schaffen?

IRIS möchte allen Frauen helfen, denen der Verzicht nicht ohne weiteres gelingt. Manchmal fällt der Verzicht schwer, z.B. bei Stress oder in geselliger Runde. IRIS kann helfen, solche Situationen zu meistern und abstinent zu bleiben. Das derzeitige IRIS-Programm (IRIS II) ist bereits die zweite, optimierte Version. In der Pilotphase 2011 bis 2013 hatten wir die erste Plattformversion (IRIS I) entwickelt. Vielen Teilnehmerinnen war der Rauchausstieg oder der Verzicht auf Alkohol trotz teilweise schwieriger Lebenssituationen geglückt, meistens überraschend schnell und einfach. Zu erfahren, dass Entbindungen gut verlaufen sind oder ehemalige Teilnehmerinnen auch weiterhin erfolgreiche Nichtraucherinnen sind, ist fantastisch. Aber wir haben auch erfahren, was wir besser machen können, zum Beispiel in Bezug auf Design, Anwenderfreundlichkeit und Interaktivität der Plattform – und versuchen dies bei „IRIS II“ umzusetzen. Die Übungen sind nun online und interaktiv zu bearbeiten. Die Informationen werden als Online-Artikel, Videos und Audios angeboten. Jede Teilnehmerin erhält ihren ganz persönlichen Bereich.

Mein Wunsch ist, dass wir möglichst viele Frauen auf dem Weg zur Abstinenz erfolgreich begleiten, dass ihre Kinder gesund zur Welt kommen – und die Teilnahme an IRIS trotz mancher Schwierigkeiten vielleicht sogar Spaß gemacht hat.