

# Du bist schwanger oder willst es werden?

## Du rauchst oder trinkst Alkohol?

Du möchtest damit aufhören, aber  
du schaffst es alleine nicht?

Dann ist IRIS genau richtig für dich:

IRIS hilft dir, damit es deinem Kind von Anfang an gut geht.  
IRIS informiert, motiviert und unterstützt dich dabei,  
mit dem Konsum von Alkohol und Tabak aufzuhören.



IRIS begleitet dich  
durch alle Phasen  
des Aufhörens:  
vom ersten Schritt  
bis zum neuen  
Lebensgefühl.

Zu allen deinen  
Fragen stehen  
dir kompetente  
Psychologinnen  
individuell  
zur Seite.

Im „Fühl dich gut“ –  
Bereich erfährst  
du, wie du ab jetzt  
noch besser auf  
dich achten kannst.



Jetzt anmelden und  
mehr erfahren auf  
[www.iris-plattform.de](http://www.iris-plattform.de)

# So hilft IRIS dir beim Aufhören.



**IRIS ist individuell.** Die Programme sind so aufgebaut, dass du genau die Unterstützung bekommst, die du benötigst.

**IRIS ist anonym.** IRIS schützt deine Identität. Damit du völlig offen sein kannst.

**IRIS ist digital.** IRIS ist ein Onlineangebot, das du überall mit deinem Smartphone nutzen kannst.

**IRIS ist wissenschaftlich fundiert.** Das IRIS Programm beruht auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

**IRIS ist kostenlos.** IRIS ist ein kostenloses Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

IRIS unterstützt dich dabei, mit dem Konsum von Alkohol und Tabak aufzuhören.



So einfach geht's:

1. Melde dich an unter [www.iris-plattform.de/login](http://www.iris-plattform.de/login)
2. Starte dein individuelles Programm



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



Verband der Privaten  
Krankenversicherung

Ein Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, entwickelt durch die Sektion Suchtmedizin des Universitätsklinikums Tübingen, in Kooperation mit dem Verband der Privaten Krankenversicherung e. V.

Artikelnummer: 32042054 | Auflage: 1.10.08.23

Druck: XXXXXXXXXXXXX

klimaneutral gedruckt

