

## **Interview mit Prof. Dr.med. Anil Batra (Projektleiter IRIS am Universitätsklinikum Tübingen) und Dr. Tobias Schwarz (Projektleiter IRIS bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)**

### **Was genau ist das Onlineprogramm IRiS– insbesondere auf das Thema Alkohol in der Schwangerschaft bezogen?**

Schwarz: IRIS ist eine internetgestützte Intervention für Schwangere, die rauchen und/oder Alkohol konsumieren. Sie lässt sich anonym und kostenlos mit dem Computer, Notebook, Tablet oder Smartphone nutzen, wenn das jeweilige Gerät mit dem Internet verbunden ist. IRIS motiviert mit verständlichen seriösen Informationen zur Konsumbeendigung und zeigt den Weg in drei praktischen Schritten. Darüber hinaus wird eine Vielzahl von Hilfestellungen angeboten. Bei Problemen und Schwierigkeiten können die Schwangeren nach einer Registrierung auch auf persönliche Unterstützung per Chat mit erfahrenen Psychologinnen zurückgreifen. Schwangere mit einer Alkoholabhängigkeit sollten IRIS unbedingt nur mit haus- oder fachärztlicher Begleitung nutzen, damit bei gesundheitlichen Krisen durch Entzugssyndrome frühzeitig eingegriffen werden kann.

### **IRiS gibt es seit 2011 - Wie viele Frauen haben für das Thema Alkohol in der Schwangerschaft schon an dem Onlineprogramm teilgenommen?**

Schwarz: Es dürften mittlerweile einige Tausend sein, da ca. 400 Personen jährlich IRIS nutzen. Eine durchgehende Zählung existiert allerdings nicht, da sich IRIS seit 2011 erheblich verändert hat und mittlerweile in der vierten Version existiert. Seit Anfang dieses Jahres hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) IRIS in ihr Angebot übernommen.

### **Wie funktioniert IRiS ganz konkret in der Anwendung?**

Batra: IRIS funktioniert bei jeder Nutzerin anders, da die Schwangeren aus vielen Angeboten das für sie Interessante und Hilfreiche zusammenstellen. Es gibt einen sogenannten „offenen Bereich“, in dem sich bereits jede Menge Informationen finden – übrigens auch für interessierte Partner oder Partnerinnen. Nach einer Registrierung stehen vertiefende Übungen zur Verfügung, zum Beispiel auch zu Themen wie Achtsamkeit. Jede IRIS-Nutzerin sollte im Rahmen des Programmes ihren Tag des Aufhörens festlegen und sich gegen die Versuchungen der Umwelt zum Konsum stärken. Dabei wird sie täglich durch das Programm – und, wenn gewünscht, durch den eCoach - unterstützt, bis die Abstinenz gefestigt ist.

### **Vermittelt das Onlineprogramm Frauen auch an entsprechende Stellen weiter, wenn IRiS nicht das geeignete Mittel der Wahl ist?**

Schwarz: Ja, IRIS hat Seiten mit weiterführenden Links und auch unsere eCoaches, also die psychologischen Beraterinnen, können in dieser Frage weiterhelfen, Der eCoach kann immer dann an weiterführende Stellen vermitteln, wenn klar wird, dass ein Onlineangebot nicht ausreicht und z. B. intensivere therapeutische oder ärztliche Unterstützung nötig wird.

**Was sind Ihre wichtigsten Erkenntnisse und Schlussfolgerungen aus den Erfahrungen mit dem Onlineprogramm IRIS?**

Batra: Rauchen und Alkoholkonsum in der Schwangerschaft ist oft mit Scham und Schuldgefühlen verbunden. Die Schwangeren verstecken daraufhin ihr Problemverhalten, um sich nicht dem Unverständnis und den moralischen Appellen der Umwelt auszusetzen. Mag man auch Scham und Schuldgefühle als angemessene Reaktion auf das Problemverhalten sehen, so sind diese Reaktionen im Hinblick auf die Überwindung überhaupt nicht hilfreich, denn sie schwächen die Schwangere. Abstinenz braucht jedoch Stärke und Entschlossenheit – alles, was die Schwangeren stärkt, ist daher hilfreich. Mit Verständnis und Unterstützung kann vielen Schwangeren eine Abstinenz gelingen!

**Was würden Sie sich ganz konkret von der Politik und der Gesellschaft im Hinblick auf das Thema Alkohol in der Schwangerschaft in den nächsten Jahren wünschen?**

Batra: Ich würde mir wünschen, dass die unselige Verbindung zwischen Feiern und Alkoholkonsum gesellschaftlich überwunden wird. Ebenso möchte ich im Fernsehen keine Personen mehr sehen, die bei Lebensproblemen ihr Leid in Alkohol zu ertränken versuchen – und damit den Menschen als Rollenmodell anbieten, Alkohol wäre hier in irgendeiner Weise hilfreich. Für Schwangere sollte eine Kultur entstehen, dass der Partner und der Freundeskreis der Schwangeren ganz selbstverständlich an der Schwangerschaft teilnehmen, indem sie diese Zeit abstinert erleben. Ein Werbeverbot für Alkohol wäre darüber hinaus sicherlich hilfreich.