



Leben ohne Qualm

LoQ Tabakprävention NRW

Rauchfreie Jugendhilfe

Tabakprävention in Schritten
Landesinitiative in Nordrhein-Westfalen

www.loq.nrw.de



Sucht hat immer
eine Geschichte

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW

Günstiger Trend: Weniger Jugendliche rauchen

Das Zusammenwirken vielfältiger Präventionsmaßnahmen in den letzten Jahren führte dazu, dass die Zahl der rauchenden Kinder und Jugendlichen kontinuierlich gesunken ist.

Aktuell rauchen rund 5,2 Prozent der Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren (BZgA 2020). 2010 waren es hingegen noch 13 Prozent. Diesen erfreulichen Trend zum Nichtrauchen gilt es zu stärken und weiter auszubauen.

In Nordrhein-Westfalen rauchen rund 4 Millionen Menschen. In den letzten Jahren wurden vermehrt trendige Rauch- und Dampfprodukte wie elektronische Zigaretten, Tabak-Verdampfer und Wasserpfeifen-Variationen (Shishas) entwickelt, mit denen insbesondere junge Erwachsene von der Tabakindustrie umworben werden.

Marketingstrategien suggerieren noch immer, Rauchen sei ein Weg zu Freiheit, Individualität und besonderen Erlebnisqualitäten.

Belegt ist hingegen, dass das Rauchen neben den bekannten **gesundheitlichen Gefahren ein Abhängigkeitspotenzial** birgt, das lange unterschätzt wurde. Insbesondere diejenigen, die früh mit dem Rauchen anfangen, entwickeln schneller eine oft lebenslange Abhängigkeit. Rauchen gilt zudem als „Einstiegsdroge“: wer raucht, ist gefährdeter, auch andere Suchtstoffe wie Alkohol und Cannabis zu konsumieren. Für Raucher/innen ist der Weg aus der Sucht in der Regel langwierig und steinig.

Das Ziel von Präventionsmaßnahmen ist es deshalb, **den Einstieg in das Rauchen zu verhindern oder so weit wie möglich zu verzögern**. Bei denjenigen, die bereits rauchen, sollte der gesundheitliche Schaden begrenzt werden.

Als Jugendeinrichtung Zeichen setzen

Das Rauchen wird Kindern und Jugendlichen in ihrem Umfeld vorgelebt. Gruppendruck und das Verhalten von Vorbildern und Bezugspersonen üben Einfluss aus. Damit Kinder und Jugendliche eine positive Haltung zum Nichtrauchen entwickeln, sind Eltern und Erziehungshilfe-Einrichtungen aufgefordert, unterstützend mitzuwirken. Das Ziel soll sein, dass es selbstverständlich ist, dass in Ihrer Einrichtung nicht geraucht wird und dass die Regeln – auch von Erwachsenen – eingehalten werden.

Die Prävention des Tabakrauchens ist als Teil der Gesundheitsförderung im Erziehungsauftrag der stationären und teilstationären Jugendhilfe festgeschrieben. Die Umsetzung von Maßnahmen gelingt jedoch nicht immer problemlos. Mitarbeiter/innen in den Einrichtungen stehen vor der Herausforderung, vielen Aufgaben gleichermaßen gerecht werden zu müssen. Das Engagement für die Tabakprävention erfordert Entschlossenheit, Geduld und echten Teamgeist.

Der Weg zu rauchfreien Einrichtung ist ein Prozess!

Und rauchende Mitarbeiter/innen?

Um als Einrichtung mit der Umsetzung von Maßnahmen einen Schritt weiterzukommen, ist es wichtig, dass auch rauchende Mitarbeiter/innen ihren Teil zur Tabakprävention beitragen. **Eine konsequente Haltung des gesamten Teams zur Rauchfreiheit** in der Einrichtung ist das Ziel der Bemühungen. Auf dem Weg dahin sind insbesondere auch die Ideen und das Engagement der rauchenden Mitarbeiter/innen gefragt.

Ein Schritt weiter ist auch ein Erfolg

„Leben ohne Qualm“ möchte mit „Rauchfreie Jugendhilfe – Tabakprävention in Schritten“ Einrichtungen ermutigen und unterstützen, eigene Strategien für die **Förderung des Nichtraucherens** zu entwickeln.

Einige Einrichtungen haben positive Erfahrungen mit ganz unterschiedlichen Maßnahmen gemacht. Hierzu gehören z. B. klare Hausregeln, alternative Tagesstrukturen oder Motivations- und Belohnungssysteme für noch rauchende Jugendliche.

Wichtig ist, dass die Bemühungen „einen Schritt weiter“ auf dem Weg zur rauchfreien Einrichtung geführt haben. Denn: **Kaum eine Einrichtung ist „von heute auf morgen“ rauchfrei geworden.** Vielmehr ist der Weg zur rauchfreien Einrichtung ein Prozess. Ein Prozess, der sich bei Bedarf überprüfen und belegen lässt.

Stecken lassen!

Die Landesinitiative „Leben ohne Qualm“ in NRW wünscht Ihnen auf Ihrem Weg Zuversicht, Kraft, die nötige Ausdauer und Erfolg.



Tabakprävention: Ein Weg in Schritten

„Leben ohne Qualm“ unterscheidet Schritte oder Phasen, die für die Umsetzung von wirksamen Maßnahmen zur Tabakprävention notwendig sind. Um das Rauchverhalten von Jugendlichen nachhaltig zu beeinflussen, empfiehlt sich, die einzelnen Projekte und Maßnahmen so aufeinander abzustimmen, dass ein ausgewogenes „Gesamtkonzept“ entsteht.

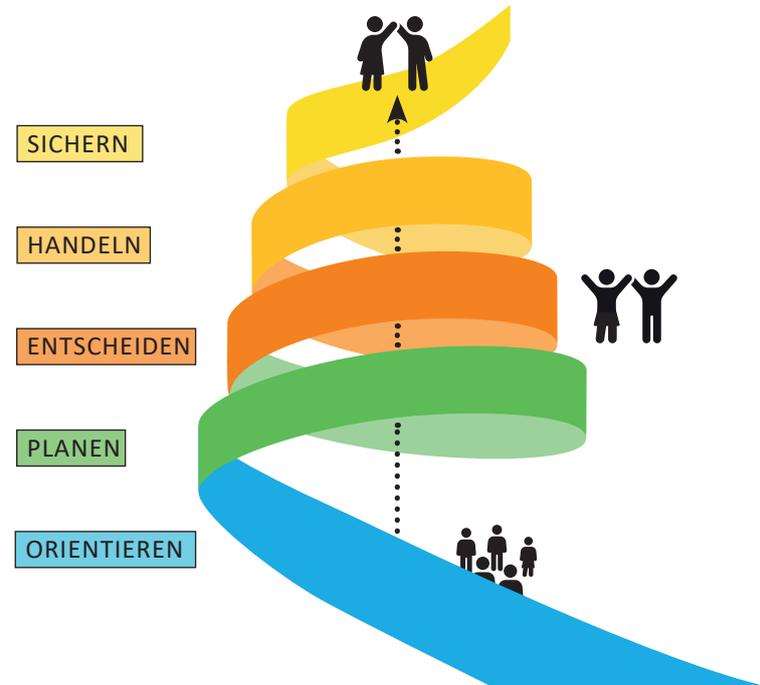
Ein **ausgewogenes Konzept** enthält verhältnisbezogene und verhaltensbezogene Maßnahmen.

Verhältnisbezogen sind z. B. Maßnahmen auf Einrichtungs- und Gruppenebene wie klare Rauchverbotsregeln und Belohnungssysteme, aber auch z. B. der Einsatz für die Abschaffung von Zigarettenautomaten und Tabakwerbung im Einrichtungsumfeld.

Verhaltensbezogene Maßnahmen haben das Ziel, eine rauchfreie Lebensweise der einzelnen Person zu unterstützen. Hierzu gehören z. B. (Sozial-)Kompetenz-Trainings („Nein-Sagen-Können“), Projekte, Entwöhnungsangebote und Gespräche.

Die Erarbeitung und Umsetzung der enthaltenen Maßnahmen erfordern Engagement, Überzeugungsarbeit und Zeit. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn nicht alles sofort „nach Plan läuft“. Es gilt der für die jeweilige Einrichtung sinnvolle und erforderliche Weg.

Stadien der Veränderung



Grundlage für das Phasenmodell bildet das „Transtheoretische Modell der Veränderung“ (TTM-Modell), dass in sozialen Beratungszusammenhängen Anwendung findet. Es erklärt die Veränderungsbereitschaft von Personen und wurde auf Institutionen übertragen.

Gesetzlicher Rahmen

Gesetzliche Bestimmungen bilden eine wichtige Grundlage, um Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene im institutionellen Bereich vor gesundheitsschädigenden Einflüssen zu schützen. Gesetzliche Grundlagen, die insbesondere vor den Gefahren des Tabakrauchens schützen wollen, sind: das Jugendschutzgesetz (JusSchG), die Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV) und das Nichtraucherschutzgesetz (NiSchG NRW).

Das Jugendschutzgesetz [JuSchG Paragraph 10 Absatz (1)]

schützt Kinder und Jugendliche vor den Gefahren des Tabakrauchens. JuSchG Paragraph 10 (Absatz1) besagt, dass weder Tabakwaren an Kinder oder Jugendliche unter 18 Jahren in Gaststätten, Verkaufsstellen oder in der Öffentlichkeit abgegeben werden dürfen noch ihnen das Rauchen gestattet werden darf.

Das Nichtraucherschutzgesetz NRW (NiSchG)

ist am 1. Januar 2008 in Kraft getreten und wurde zum 1. Mai 2013 novelliert. Damit gilt für die meisten Bereiche des öffentlichen Lebens ein konsequentes Raucherverbot.

Besonderes Anliegen des Gesetzgebers ist es, den Schutz von Kindern und Jugendlichen vor den Gefahren des Passivrauchens zu verbessern.

In öffentlichen Einrichtungen gilt ein generelles Raucherverbot. Von den Regelungen sind öffentliche Gebäude, Gesundheits- und Sozialeinrichtungen, alle Erziehungs-, Bildungs- und Sporteinrichtungen, alle Kultur- und Freizeiteinrichtungen sowie sämtliche Flughäfen und Gaststätten im Land erfasst.

Raucherräume in den Einrichtungen sind generell nicht mehr zugelassen.

Für Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe gilt das Rauchverbot auf dem gesamten Gelände der Einrichtung.

Auszug aus dem Nichtraucherschutzgesetz (NiSchG NRW):

Paragraph 3 Rauchverbot

(1) Das Rauchen ist nach Maßgabe dieses Gesetzes in den Einrichtungen nach Paragraph 2 Nummern 1 bis 8 verboten. Für Erziehungs- und Bildungseinrichtungen im Sinne von Paragraph 2 Nr. 3 Buchstaben a) und b) gilt das Rauchverbot (...) auf dem gesamten Grundstück (...).

Paragraph 4 Hinweispflichten, Verantwortlichkeit für die Umsetzung des Rauchverbotes

(1) Orte, für die nach diesem Gesetz ein Rauchverbot besteht, sind deutlich sichtbar im Eingangsbereich kenntlich zu machen (...)

(2) Verantwortlich für die Einhaltung der Rauchverbote nach Paragraph 3 sowie für die Erfüllung der Hinweispflichten nach Absatz 1 sind im Rahmen ihrer Befugnisse a) die Leitung der Einrichtung im Sinne von Paragraph 2 Nummern 1 bis 6 (...).

Soweit den Verantwortlichen nach Satz 1 ein Verstoß gegen das Rauchverbot bekannt wird, haben sie die erforderlichen Maßnahmen zu ergreifen, um eine Fortsetzung des Verstoßes oder einen neuen Verstoß gegen das Rauchverbot zu verhindern.

Paragraph 5 Ordnungswidrigkeiten

(1) Mit Geldbuße kann belegt werden, wer entgegen einem Rauchverbot nach Paragraph 3 raucht.

(2) Mit Geldbuße kann belegt werden, wer entgegen der Verpflichtung nach Paragraph 4 Absatz 2 Satz 2 nicht die erforderlichen Maßnahmen ergreift, um eine Fortsetzung des Verstoßes oder einen neuen Verstoß gegen das Rauchverbot zu verhindern (...)



Orientieren: „Wo stehen wir?“

Um die geeigneten Maßnahmen für Ihre Einrichtung auf den Weg zu bringen, empfiehlt es sich, mit einer Bestandsaufnahme zu beginnen. Starten Sie mit dem Fragebogen zur Selbsteinschätzung Ihrer Einrichtung („LoQ-Fragebogen“).

Schon die bewusste Beschäftigung mit diesen Fragen kann bei den befragten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Impulse zur Veränderungsbereitschaft setzen. Die Auswertung der Fragebögen führt zu einer Bestandsaufnahme der Situation Ihrer Einrichtung.

Die Bestandsaufnahme zeigt, welche Maßnahmen bereits durchgeführt werden, ob und welcher Veränderungsbedarf besteht. Sie gibt Aufschluss über das Engagement der Beteiligten, an der Entwicklung der rauchfreien Einrichtung mitzuwirken. Sie zeigt auch, wo es Konflikte gibt, die eine Veränderung behindern.

Der Fragebogen zur Selbsteinschätzung kann regelmäßig (z. B. jährlich wiederholt) eingesetzt werden und den Erfolg der Maßnahmen belegen. Er kann ebenso als Instrument der Qualitätsentwicklung dienen (siehe „Sichern“).

KONKRET

Die Bestandsaufnahme (LoQ-Fragebogen zur Selbsteinschätzung) ist Grundlage für Ihr Konzept und umfasst Fragen zu

- Engagement der Beteiligten an der Entwicklung der rauchfreien Einrichtung (Formulierung),
- Strategien im Umgang mit dem Rauchen,
- Möglichkeiten, das Rauchverhalten ihrer Bewohner/innen und Mitarbeiter/innen zu beeinflussen,
- Qualifikationen der Mitarbeiter/innen,
- Wohnumfeld-Gestaltungen,
- Vernetzung der Gesundheitsförderung und
- Qualitätssicherung.

Der Fragebogen steht zum Download bereit unter:
www.loq.nrw.de/download/Jugendhilfe/Fragebogen.pdf



Entscheiden: Die Einrichtungsleitung ist gefragt

Nach Auswertung der „Bestandsaufnahme“ liegt es in der Entscheidung der jeweiligen Einrichtungsleitung, die Förderung des Nichtrauchens mit weitergehenden Maßnahmen zu forcieren. Klar ist aber auch: Gelingen können die Aktivitäten nur, wenn sie vom Team mitgetragen werden.

Auf der Grundlage der Bestandsaufnahme kann beschlossen werden, welche Maßnahmen im Detail umgesetzt werden.

Die Einrichtungsleitung ist aufgefordert, zu entscheiden

- ob und welche Ressourcen sie bereitstellt,
- wer (Person oder Projektgruppe) die weitere Planung und Umsetzung des Konzeptes vorbereitet,
- ob und wie die Tabakprävention in die Qualitätsentwicklung der Einrichtung mit einbezogen werden soll.

Eine Vorlage für den Qualitätszirkel steht zum Download bereit unter

www.loq.nrw.de/download/Jugendhilfe/VorlageQualitaet.pdf

KONKRET

Einrichtungsleitung

- entscheidet über den Umfang der personellen und sachlichen Ressourcen für Umsetzung,
- benennt Verantwortliche (Person/Projektgruppe) für weiteres Vorgehen,
- gibt den Auftrag, Tabakpräventions-Maßnahmen in Qualitätsentwicklung miteinzubeziehen (nach Paragraf 78a ff. SGB VIII, Vorlage für Qualitätszirkel erstellen).



Planen: Ein ausgewogenes Konzept erstellen

Einzelne Maßnahmen können ein Anfang sein. Um aber eine nachhaltige Wirksamkeit Ihrer Aktivitäten zu erreichen, ist es empfehlenswert, ein Konzept anzustreben, das mehrere Maßnahmen sinnvoll aufeinander abstimmt.

Ein ausgewogenes Konzept sollte verhältnisbezogene und verhaltensbezogene Maßnahmen enthalten.

Aufgabe einer Projektgruppe sollte es sein, ein ausgewogenes, zur Einrichtung passendes Gesamtkonzept zur Tabakprävention zu entwickeln und mit allen Beteiligten in der Einrichtung umzusetzen.

Eine Einrichtung hat z. B. wesentliche Elemente in ihrem Konzept verankert wenn sie:

Verhältnisbezogen

- die „Tabakprävention“ eingebunden hat in die Qualitätsentwicklung und Gesundheitsförderung,
- Regeln für die Rauchfreiheit deutlich kommuniziert,
- Verstöße gegen die Regeln thematisiert und Konsequenzen umsetzt,

Verhaltensbezogen

- regelmäßig Projekte und Aktionen zum Nichtrauchen durchführt,
- rauchende Mitarbeiter/innen über Ausstiegshilfen informiert und Jugendlichen Ausstiegsangebote macht.

Unter www.loq.nrw.de finden Sie Angebote, die Sie bei Ihren Vorhaben unterstützen können.

KONKRET

Planungen von verhältnisbezogenen Maßnahmen wie

- **Einbindung der Tabakprävention in**
 - Leitbild/pädagogischen Auftrag,
 - Leistungsbeschreibung,
 - Qualitätsentwicklung,
 - Hilfe- und Erziehungsplan der Einrichtung,
- **Aufnahme von Vorgaben zum Nichtrauchen in bestehende Hausregeln**
 - Sanktions- und Belohnungssysteme,
 - Kommunikation der Regeln (Aushänge, Anschreiben, persönliche Gespräche).

Planung von verhaltensbezogenen Maßnahmen wie

Angebote für Jugendliche

- Projekte, Workshops (Planspiele u. a., HipHop),
- Aktionen/Aktions-Tage (z. B. Welt Nichtrauchertag),
- motivierende Gespräche mit noch rauchenden Jugendlichen,
- Tabakentwöhnungsangebote (internetgestützt bzw. kursorientiert)

Angebote für Mitarbeitende

- Fortbildung
 - „Methoden zur Tabakprävention für die Gruppen- und Projektarbeit“,
 - „Motivierende Gesprächsführung für tabakkonsumierende Jugendliche (MOVE)“,
 - „Rauchfrei jetzt!“ - Tabakentwöhnung für Jugendliche,
- **Sport- und Entspannungsmöglichkeiten (Lauftreffs, Autogenes Training u.a.).**

Handeln: Gemeinsam tun, was man sich vorgenommen hat

Es gibt keine Patentlösungen. Maßnahmen müssen an die Spezifik der jeweiligen Einrichtung angepasst werden.

So ist für manche Einrichtungen ein Fest oder Aktionstag ein guter Weg, um den Start in die Rauchfreiheit offiziell zu kommunizieren. Andere Einrichtungen konzentrieren sich auf neue Einzelmaßnahmen oder Projekte. Erfahrungen zeigen, dass der Weg zur Rauchfreiheit umso besser gelingt, je mehr das gesamte Team hinter den neuen Aktivitäten steht.

Die Angebote der Landesinitiative LoQ können Einrichtungen bei Ihren Vorhaben unterstützen. Infos finden Sie unter www.loq.nrw.de.

KONKRET

Umsetzung von verhältnisbezogenen Maßnahmen

- schriftliche Regeln im Umgang mit dem Rauchen für alle (im Gebäude und auf dem Gelände),
- (phantasievolle) Hinweisschilder zum Rauchverbot und Nichtrauchen („Hier bitte nicht...“; „Dank fürs Nichtrauchen“),
- Einbindung von Konsequenzen in (abgestuften) Regelkatalog,
- Verstärkungen und Gratifikationen für das Nichtrauchen.

Umsetzung von verhaltensbezogenen Maßnahmen für Jugendliche

- Thema „Rauchen“ einpassen in Hilfeplan,
- jugendgerechte Angebote zum Rauchstopp,
- aktivierende Angebote für Raucher/innen (z. B. Fitness- und Lauftreffs),
- Belohnungssysteme (Kinokarten für Einhaltung der Rauchregeln, Verleihung von Urkunden für gelungenen Rauchstopp, HipHop-Workshop),
- attraktive Angebote für Nichtraucher/innen („Nichtraucher/innen-Clubs“),
- Gespräche.

für Mitarbeitende

- Angebote zum kontrollierten Rauchen,
- Entwöhnungsangebote,
- Entspannungsmöglichkeiten,
- motivierende Mitarbeiter/innen-Gespräche,
- Aktivangebote für Raucher/innen (Walk-/Lauftreffs).



Unterstützung finden bei kompetenten Partnern

In Nordrhein-Westfalen stehen im kommunalen Bereich rund 120 Präventionsfachkräfte für die Entwicklung und Durchführung suchtvorbegender Maßnahmen zur Verfügung.

Die Fachkräfte unterstützen Projekte, bieten Schulungen an, z. B. zu Gesprächsführung und Entwöhnung, und fördern die Vernetzung mit örtlichen Partnern wie der Suchthilfe oder den Krankenkassen.

Viele gesetzliche Krankenkassen sind Partner der Landesinitiative „Leben ohne Qualm“. Sie stellen Informationsmaterial bereit und unterstützen – ggf. durch regionale Fachkräfte – die Tabakprävention sowie Projekte zur Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet kostenlose Informations-, Lehr- und Arbeitsmaterialien zum Thema „rauchfrei“ an.

Einen umfassenden Überblick über Angebote im Bereich der Raucher/innen-Beratung und -Entwöhnung gibt eine bundesweite Datenbank der BZgA und des Deutschen Krebsforschungszentrums (dkfz).



KONKRET

Bei Präventionsfachkräften und Krankenkassen anfragen:

- Zusammenarbeit / Unterstützung
- Informationsmaterial
- Arbeitsmaterial
- Logo, Plakate, Give-aways, Dokumentation etc. für interne und externe Öffentlichkeitsarbeit.

Ihre Ansprechpartner/in vor Ort finden Sie unter www.suchtvorbeugung.de und bei den ortsansässigen Krankenkassen.

Materialien (Info- und Arbeitsmaterial, Plakate etc.) anfordern:

www.loq.nrw.de/multiplikatoren/loqmittel.html

www.ginko-stiftung.de/material.aspx

www.bzga.de/infomaterialien und

www.rauchfrei-info.de

Raucher/innen-Beratung und -Entwöhnung:

www.nutzedeinechance.de

www.anbieter-raucherberatung.de

Aufhör'n!

Sichern: Den Erfolg zur Regel machen

Damit die initiierten Maßnahmen und auch die Erfolge nachhaltig wirken, ist es wichtig, das Bewusstsein für ein gesundes, rauchfreies Leben wach zu halten.

Deshalb sollten Programme und Projekte zum Nichtrauchen fester Bestandteil des Einrichtungs-Alltages sein. Auf Dauer bedarf es einer konsequenten Haltung aller Mitarbeiter/innen zur Rauchfreiheit.

Gestützt durch ein tragfähiges Netz von Kooperationen zum Schutz der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, wird es bald selbstverständlich sein, dass in Ihrer Einrichtung nicht geraucht wird.

Der „LoQ-Fragebogen zur Selbsteinschätzung“ lässt sich über die Bestandsaufnahme hinaus auch zur Erfolgskontrolle nutzen. Eine regelmäßige (z. B. jährliche) Wiederholungsbefragung zeigt den Entwicklungsprozess auf und kann belegen, dass sich die Einrichtung auf dem richtigen Weg befindet.

Sollte es dennoch Rückschritte geben, ist es ratsam, die Planung zu überdenken und das Handeln anzupassen. Bei Bedarf kann die Unterstützung von Fachkräften angefragt werden.

Rückschritte können zum Prozess gehören und sollten nicht entmutigen!

Einrichtungen, die ihre Aktivitäten zur Tabakprävention in ein weiterreichendes Konzept zur Gesundheitsförderung einbinden, bezeugen, dass ihnen die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ein besonderes Anliegen ist. Wird dieses besondere Engagement als Qualität nach außen signalisiert, kann es dazu beitragen, das Image der Einrichtung positiv zu stärken.

KONKRET

Qualitätssicherung:
Regelmäßige Wiederholungsbefragung (jährlich)



LoQ-Fragebogen zur Selbsteinschätzung:
www.loq.nrw.de/download/Jugendhilfe/Fragebogen.pdf

Die Landesinitiative „Leben ohne Qualm“ ist ein Angebot zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention in Nordrhein-Westfalen und ein Modul der Landeskampagne „Sucht hat immer eine Geschichte“,

einer gemeinsamen Initiative von:

AOK Rheinland/Hamburg, AOK NORDWEST, BARMER, BKK Landesverband NORDWEST, DAK Gesundheit, IKK classic, KNAPPSCHAFT, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau als Landwirtschaftliche Krankenkasse, Techniker Krankenkasse, Verband der Ersatzkassen e.V. NRW sowie den Ärztekammern Nordrhein und Westfalen-Lippe und der Landesregierung Nordrhein-Westfalen.

Die Broschüre entstand mit Unterstützung des LVR-Landesjugendamtes, der Evangelischen Kinder-, Jugend- und Familienhilfe Wuppertal gGmbH, der Hephata Jugendhilfe Mönchengladbach sowie weiterer Einrichtungen.



Schnauze voll!

**Leben
ohne Qualm**

LoQ Tabakprävention NRW

Kontakt:

Landesfachstelle Prävention
der Suchtkooperation NRW
ginko Stiftung für Prävention
Landesinitiative „Leben ohne Qualm“ (LoQ)

Kaiserstraße 90
45468 Mülheim an der Ruhr
Fon: 0208/30069-31
Fax: 0208/30069-49
E-Mail: info@ginko-stiftung.de

Weitere Infos im Internet unter:
www.loq.nrw.de

Gestaltung:
PixelProduction - Agentur für konzeptionelle
Kommunikation GmbH & Co. KG
Illustrationen: LoQ/bild-werk
Fotos: adobe stock, S. 11 unsplash (daniel
mingook-kim-ou), S. 6 unsplash (umit y-buz)
©ginko Stiftung für Prävention 2021