

# roundabout®



**ROUNDABOUT - EIN TANZANGEBOT ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
UND PRÄVENTION FÜR MÄDCHEN UND JUNGE FRAUEN**

## **KONZEPT**

Version 2022

# WAS IST ROUNDABOUT ?

roundabout ist ein mädchenspezifisches Gesundheitsförderung- und Präventionsangebot im Freizeitbereich, welches Streetdance-Tanzgruppen für Mädchen zwischen 8 und 11 Jahren und junge Frauen zwischen 12 und 20 Jahren anbietet. Die kids- und youth-Gruppen bilden das gesamtschweizerische Tanznetzwerk roundabout!

roundabout steht für eine gute Kombination aus vertrauter Gemeinschaft und Geselligkeit mit Gleichaltrigen und einer zeitgemässen Sportart, welche den Bedürfnissen der Mädchen und jungen Frauen entspricht. Es vertritt die Werte des Blauen Kreuzes Schweiz.

roundabout entstand im Jahr 2000 als Projekt, das Teenagermädchen in der Adoleszenz begleitet und unterstützt. Im Jahr 2012 wurde roundabout nach einer erfolgreichen Pilotphase um die Zielgruppe der 8- bis 11-Jährigen erweitert.

## 1. THEORETISCHE GRUNDLAGEN

### Zahlen und Fakten

Gestützt auf verschiedene Studien<sup>1,2</sup> lassen sich folgende Punkte zum Gesundheitsverhalten von Mädchen und jungen Frauen im Alter von 10 bis 19 Jahren festhalten:

- > 44% der normalgewichtigen 15-jährigen Mädchen fühlen sich zu dick.
- > Mädchen und junge Frauen treiben weniger Sport als Knaben und junge Männer.
- > Jedes sechste inaktive Mädchen nennt andere Hobbies / Interessen oder kein passendes Angebot / fehlende Infrastruktur als Grund für fehlende sportliche Aktivitäten.
- > Spass, Gesundheit, Fitness, Leistungsverbesserung und soziale Motive stehen bei den körperlich aktiven Mädchen beim Sport im Vordergrund.
- > Auf der Rangliste der Sportaktivitäten, welche Mädchen gerne neu oder vermehrt ausüben möchten, liegt Tanzen auf Platz drei, bei den jungen Frauen sogar auf Platz eins.
- > Junge Frauen zwischen 15 und 35 Jahren fühlen sich im Vergleich zu jungen Männern deutlich weniger vital und geben häufiger an, unter psychischen Belastungen zu stehen.<sup>3</sup>
- > Mädchen neigen vermehrt zu internalisierenden psychischen Störungen (Essstörungen, psychosomatische Störungen und ab der Pubertät zu depressiven Erkrankungen und Angststörungen).<sup>4</sup>

In der Zusammenfassung der Erkenntnisse aus neun Schweizer Studien<sup>5</sup> mit Kindern im Alter von 6 bis 11 Jahren konnte Folgendes in Bezug auf das Bewegungsverhalten von Kindern in der Schweiz festgestellt werden:

- > Die Knaben bewegen sich deutlich mehr als die Mädchen, sie sind ca. 30% aktiver.
- > Übergewichtige Kinder bewegen sich weniger als Normalgewichtige, und Kinder von Müttern, welche eine tiefe Schulbildung haben, sind öfter inaktiv.
- > Ab 11 Jahren treten hauptsächlich die Mädchen vermehrt wieder aus Sportvereinen aus.

roundabout mit seinem mädchenspezifischen Tanzangebot will die Voraussetzungen für eine stabile Gesundheit und Lebensführung im weiteren Leben schaffen und heranwachsende Mädchen und jungen Frauen befähigen, die anspruchsvolle Altersphase der Adoleszenz gut und gesund zu durchleben. Gemäss einer Evaluation des Angebotes von Zumbrunn et al. (2012)<sup>6</sup> gelingt dies auch.

Durch Tanz und gemeinsamen Austausch setzen sich heranwachsende junge Frauen mit ihrem sich verändernden Körper auseinander und bauen ein gesundes Selbst- und Körperbild auf. Sie knüpfen zudem Freundschaften und finden in Gesprächen Halt und Orientierung, welche für eine konsistente Identität, eine gesunde Lebensweise und eine stabile psychische Gesundheit ausschlaggebend sind.



## Salutogenese

roundabout ist es ein Anliegen, eine gesunde Lebensführung zu fördern und gesundheits-schädigendem Verhalten vorzubeugen. Dabei bezieht sich das Tanzangebot auf die theoretischen Grundlagen der Salutogenese. Salutogenese beschreibt den Prozess der Erhaltung der psychischen und physischen Gesundheit trotz krankheitsverursachender Einflüsse. Ausschlaggebend dafür ist ein gut entwickeltes Kohärenzgefühl. Ein wichtiger Bestandteil des Kohärenzgefühls sind die bei jedem Menschen vorhandenen persönlichen, kulturellen und sozialen Ressourcen. Diese können wesentlich zur Stressbewältigung beitragen und die Fähigkeit des Individuums stärken, mit den körperlichen und psychosozialen Belastungen des Lebens erfolgreich umzugehen. Dank solcher Ressourcen können krankheitsverursachende Einflüsse bewältigt und die Gesundheit erhalten werden.

## Streetdance & more

roundabout bewegt Mädchen und Jungen Frauen über den Tanz. Die Gestaltung der Tanzeinheiten folgt den aktuellen Trends der Jugendlichen. Gut eignet sich beispielsweise Streetdance – ein Überbegriff verschiedener Tanzstile aus der Hip-Hop-Kultur. Regelmässiges Streetdance-Training fördert Rhythmusgefühl, Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, wodurch ein gutes Körpergefühl entsteht.

<sup>1</sup> Stamm, H., Gebert, A., Wiegand, D., & Lamprecht, M. (2012). *Analyse der Studie Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) unter den Aspekten von Ernährung und Bewegung*. Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung.

<sup>2</sup> Fischer, A., Lamprecht, M., & Stamm, H. P. (2012). *Sportaktivitäten von Mädchen und jungen Frauen in der Schweiz. Die wichtigsten Fakten*. Zürich. l'Accès: le, 7, 2012.

<sup>3</sup> Schuler, D., Tuch, A., Buscher, N., & Camenzind, P. (2016). *Psychische Gesundheit in der Schweiz: Monitoring 2016*. Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.

<sup>4</sup> Blaser, M., Amstad, F. (Hrsg.) (2016). *Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht Gesundheitsförderung Schweiz: Bern und Lausanne*.

<sup>5</sup> Dössegger, A., Jimmy, G., & Mäder, U. (2010). *Das Bewegungsverhalten von Kindern in der Schweiz. Eine Zusammenfassung der Erkenntnisse aus neun Schweizer Studien mit Kindern im Alter von 6 bis 11 Jahren*. BASPO: Eidgenössische Hochschule für Sport in Magglingen.

<sup>6</sup> Zumbunn, A. Schmid, H., & Roesch, C. (2012). *Evaluation von roundabout - ein Tanzangebot für Mädchen und junge Frauen. Analyse der Wirksamkeit, Prozesse und Strukturen im Hinblick auf Gesundheitsförderung und Stärkung von Lebenskompetenzen*. Olten: Fachhochschule Nordwestschweiz.

# EINBEZUG DER NATIONALEN GESUNDHEITSSTRATEGIEN

## **NCD-Strategie**

roundabout fügt sich in die bevölkerungsbezogene Gesundheitsförderung und Prävention ein. Das Angebot unterstützt die dabei angestrebten Massnahmen von Tabak- und Alkoholprävention und der Förderung von Bewegung und ausgewogener Ernährung.

roundabout-Teilnehmerinnen haben ein positiveres Gesundheitsverhalten als gleichaltrige Schweizer Mädchen: Sie bewegen sich im Alltag häufiger, machen häufiger Sport und ernähren sich, gemessen am Früchte- und Gemüsekonsum, gesünder. Sie rauchen seltener als der Schweizer Durchschnitt und konsumieren seltener Alkohol. Ebenso berücksichtigt roundabout bewusst die Lebensphase der weiblichen Kinder und Jugendlichen und engagiert sich aktiv für die Chancengleichheit von Mädchen und jungen Frauen.

**I AM  
STRONG**



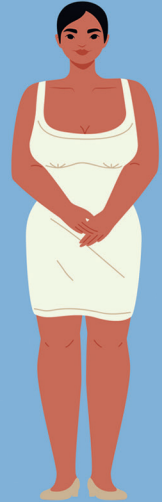
## **Strategie Sucht: Massnahmen psychische Gesundheit**

roundabout spricht Mädchen und junge Frauen in der Lebensphase der Kindheit und Jugend im Freizeitbereich an. Das Konzept von roundabout wirkt erwiesenermassen gesundheitsfördernd. Durch die regelmässigen Trainings erkennen die Gruppenleiterinnen Risikoverhalten und andere Gefährdungen bei Teilnehmerinnen frühzeitig und besprechen mit der kantonalen Leitung mögliche Interventionen.

Während der sensiblen Lebensübergangphase der Adoleszenz wirkt roundabout unterstützend, indem es den Fokus auf die Ressourcen legt. Gleichzeitig werden Themen, die Mädchen und junge Frauen besonders beschäftigen, in spezifischen Schulungen für die freiwilligen Tanzgruppenleiterinnen sorgfältig reflektiert und offen thematisiert (z. B. Verhaltenssüchte, Identitätsfindung, Werthaltungen etc.). Bei kritischen Lebensereignissen kann der bei roundabout geförderte Gruppenzusammenhalt ein wichtiger Faktor für die Gesundheit der betroffenen Person darstellen.

Hast du manchmal das Gefühl ...  
du tust etwas, nicht weil du es  
wirklich willst, sondern weil du  
dazugehören willst?

AKTION  
MIT PEP  
BODYTALK  
*Peerdruck*



## 2. ZIELGRUPPE UND ZIELE

### Zielgruppe

roundabout ist für alle Mädchen zugänglich, unabhängig ihrer kulturellen oder religiösen Zugehörigkeit und sozialen Schicht. Junge Frauen, die bereits von gesundheitsschädigendem Verhalten betroffen sind, sei es im Bereich der Ernährung, des Suchtmittelkonsums oder psychischer Probleme, sind ebenso willkommen wie Mädchen, die eine gesunde Lebensführung pflegen.

Bei roundabout gibt es zwei altersdefinierte Zielgruppen für die Tanzangebote:

> **roundabout kids:**

Mädchen von 8 bis 11 Jahren

> **roundabout youth:**

Junge Frauen von 12 bis 20 Jahren

### Ziele

roundabout will Mädchen und junge Frauen in ihrer Einzigartigkeit unterstützen und sie dazu ermutigen, sich und ihren Körper zu schätzen und damit das Bewusstsein für eine gesunde, selbstbestimmte Lebensführung stärken. Dazu werden ihre persönlichen und sozialen Ressourcen gefordert und gefördert.

## ROUNDABOUT VERFOLGT FOLGENDE ZIELE:

### Mädchen und junge Frauen bei roundabout ...

- > sind regelmässig und gerne körperlich aktiv.
- > setzen sich mit ihrem Körperbild auseinander.
- > reflektieren die eigenen Wertvorstellungen.
- > sind in eine Gruppe integriert und pflegen Freundschaften.
- > erleben Gemeinschaft.
- > pflegen einen wertschätzenden zwischenmenschlichen Umgang und sind bereit, Konflikte zu thematisieren und sich mit diesen auseinanderzusetzen.
- > erhalten die Möglichkeit, im Training und im organisatorischen Bereich Verantwortung zu übernehmen.



## 3. AUFBAU UND STRUKTUR

### Trägerschaft

Das 1877 gegründete Blaue Kreuz ist in mehreren Kantonen und Regionen der Schweiz und auch weltweit tätig. Ziel und Zweck ist es, Alkohol- und Suchtprobleme zu verhindern beziehungsweise zu vermindern. Zu den Tätigkeitsbereichen des Blauen Kreuzes in der Schweiz gehört ein breites Angebot an Dienstleistungen und Projekten in den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung, Beratung, Behandlung und Begleitung sowie Nachsorge und Integration. Für die Umsetzung dieser Tätigkeiten sind insgesamt 160 Mitarbeitende aktiv. Diese werden zusätzlich von motivierten Freiwilligen unterstützt. Gesamtschweizerisch leisten Freiwillige und Ehrenamtliche jährlich ca. 75 000 Stunden an unentgeltlicher Mitarbeit.

Das Blaue Kreuz finanziert sich durch Spenden, Zuwendung der öffentlichen Hand und Eigenleistungen wie zum Beispiel Brockenhäuser. Dem nationalen Dachverband Blaues Kreuz Schweiz sind die kantonalen bzw. regionalen Blaukreuz-Verbände als Mitgliederverbände angeschlossen.

### Organisation und Netzwerk

#### Vor Ort:

Die roundabout-Gruppe ist vor Ort einer Partnerorganisation angeschlossen, mit welcher der kantonale bzw. regionale Blaukreuz-Verband eine Lizenzvereinbarung unterhält. Die Gruppe wird vom örtlichen Partner unterstützt und in der Jugendarbeit vernetzt. Für jede Gruppe werden Leiterinnen gesucht, die das Tanztraining leiten, die Gruppe bei Auftritten begleiten und sich mit der Partnerorganisation, der kantonalen Leitung und den anderen roundabout-Leiterinnen des Kantons vernetzen. Die Leitung einer roundabout-Gruppe ist grundsätzlich Freiwilligenarbeit und unbezahlt.

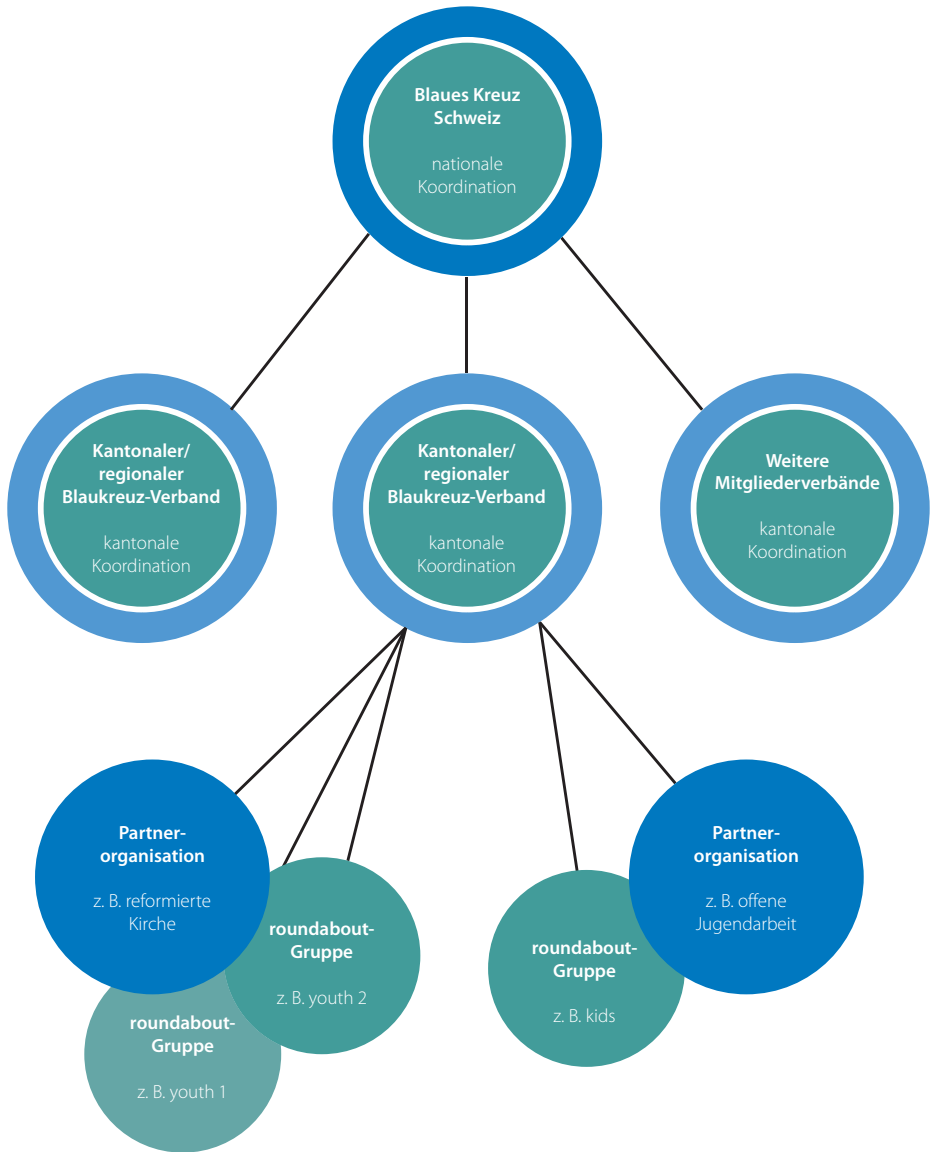
#### Kantonal:

Die kantonale roundabout-Leitung des Mitgliederverbandes betreut und begleitet die roundabout-Gruppen und ist für die Qualitätssicherung und Vernetzung auf kantonaler Ebene zuständig. Sie baut neue roundabout-Gruppen auf und unterstützt die Durchführung von Schulungen und Events.

#### National:

Die gesamtschweizerischen Angebote von roundabout wie z. B. Schulungen für Leiterinnen oder Events für alle Gruppen werden von einer nationalen roundabout-Leiterin koordiniert. Die nationale Leitung trifft sich regelmässig mit den kantonalen Leiterinnen in der Koordinationsgruppe (Kernteam), wo an der Weiterentwicklung des Angebotes und der Qualitätssicherung gearbeitet wird.





## Training

Die Trainings der roundabout-Gruppen finden während der Schulzeit wöchentlich statt und bestehen aus einem tänzerischen und einem gemütlichen Teil. Im Tanztraining stehen die körperliche Aktivität und die Freude am Tanzen im Vordergrund. Im gemütlichen Teil werden Themen aus den Bereichen körperliche und psychische Gesundheit thematisiert. Gleichzeitig ist dies eine Gelegenheit, bei der sich Mädchen und junge Frauen austauschen, persönliche Themen ansprechen und Freundschaften knüpfen können.

### **roundabout kids:**

Im roundabout-kids-Training dauert der tänzerische Teil 60 Minuten und der gemütliche Teil 15 Minuten. Der tänzerische Teil ist den Bedürfnissen und Möglichkeiten von Kindern angepasst und beinhaltet nebst einem Aufwärmen und einer Choreografie auch Sequenzen, in denen sich die Kinder kreativ ausleben können. So werden sie in ihrer Individualität gestärkt. Im gemütlichen Teil ist Platz für Spiele und Gespräche.

### **roundabout youth:**

Im roundabout-youth-Training dauert der tänzerische Teil 60 Minuten und der gemütliche Teil 30 Minuten. Die Anforderungen im Tanztraining werden den Teilnehmerinnen angepasst. Im gemütlichen Teil gibt es Zeit für Zusammensein und Austausch. Gesundheitsfördernde Inputs können durch die Gruppenleiterinnen niederschwellig eingebracht werden.

## Auftritte

Auftritte mit der Gruppe stärken das Selbstvertrauen der Mädchen und jungen Frauen und fördern den Gruppenzusammenhalt. Die Tanzgruppen können an kantonalen und nationalen roundabout-Events auftreten. Viele Gruppen werden auch direkt von unterschiedlichen Organisationen für Auftritte angefragt.

Bei der Planung und Vorbereitung eines Auftritts (Auftrittsaufstellung, Kleider, Styling etc.) können die Teilnehmerinnen Aufgaben übernehmen und mitbestimmen. Es wird Wert darauf gelegt, dass Auftrittskleider bei roundabout nicht von der tänzerischen Darbietung ablenken. Dabei gilt: selbstbewusst, aber nicht aufreizend.



## 4. PRAKTISCHE GRUNDLAGEN

### WERTSCHÄTZENDE GRUNDHALTUNG

roundabout baut auf einer wertschätzenden Grundhaltung auf. Diese ist für die Arbeit mit den Mädchen und jungen Frauen, aber auch in der Zusammenarbeit mit den freiwilligen Gruppenleiterinnen zentral.



#### Vorbildfunktion der Leiterinnen

roundabout legt grossen Wert darauf, dass Leiterinnen ihre Vorbildfunktion wahrnehmen und reflektieren. Dies beinhaltet ihren Umgang mit Suchtmitteln, die persönlichen Wertvorstellungen und das eigene Körperbild. Der Aufbau einer freundschaftlichen Beziehung zwischen Leiterin und den Teilnehmerinnen steht Vordergrund.

#### Niederschwelligkeit

Jedes Mädchen und jede interessierte junge Frau soll bei roundabout mitmachen können. Das bedeutet:

**Tänzerisch:** Das tänzerische Niveau und die Unterrichtsgeschwindigkeit richten sich jeweils am Niveau der Teilnehmerinnen aus, damit jedes Mädchen und jede junge Frau einsteigen kann. Häufig wird nach längerem Bestehen eine zweite Gruppe eröffnet, um möglichen Niveauunterschieden besser gerecht werden zu können. Zudem besteht immer die Möglichkeit, in eine weitere roundabout-Tanzgruppe des bestehenden Netzwerks zu wechseln.

**Finanziell:** Für die Teilnahme bei roundabout wird ein Beitrag erhoben. Dieser bewegt sich in einem Rahmen, der jedem Mädchen die Teilnahme ermöglichen sollte. Falls dies nicht der Fall ist, wird mit der Leiterin nach individuellen Lösungen gesucht.

**Sozial:** Bei roundabout ist jede junge Frau willkommen, gleichgültig, aus welcher sozialen Schicht oder welchem Kulturkreis sie stammt. Es gelten darum auch keine Kleidernormen, die von den Mädchen fordern, dass sie Geld ausgeben oder sich anders kleiden, als ihnen wohl ist, um dazugehören zu können.

**Thematisch:** Bei roundabout werden einerseits Themen behandelt, welche die Mädchen und jungen Frauen interessieren, andererseits wird die Auseinandersetzung mit aktuellen Themen, welche die ganze Gruppe betreffen, angestrebt. Die Teilnehmerinnen sollen die Möglichkeit erhalten, ihre eigene Meinung zu bilden und zu äussern. Die Gruppenleiterinnen werden geschult, gesundheitsfördernde Themen niederschwellig, wertschätzend und offen mit der Gruppe zu behandeln.

### **Partizipation**

Die Teilnehmerinnen können eigene Ideen in die Gruppe einbringen und Verantwortung übernehmen. Es liegt am Leitungsteam, ob und wie die Mädchen und jungen Frauen eingebunden werden. Sie können beispielsweise Musik mitbringen, die ihnen gefällt, oder sogar einzelne Trainingsteile selbst gestalten. Für interessierte Mädchen ab 14 Jahren bietet roundabout Schulungen an, welche sie zu Nachwuchsleiterinnen ausbilden.

### **Umgang mit Suchtmittel**

Die Trainings sind suchtmittelfrei. Im gemütlichen Teil kann das Thema Suchtmittel diskutiert werden. Auch Themen der Verhaltenssucht (z. B. Internet oder Handykonsum) werden thematisiert.

### **Früherkennung**

Durch die regelmässigen Trainings haben die Gruppenleiterinnen die Gelegenheit, Risikoverhalten und andere Gefährdungen bei Teilnehmerinnen frühzeitig zu erkennen. Im Verdachtsfall nehmen die Gruppenleiterinnen Kontakt mit der kantonalen Leitung auf. Diese berät die Gruppenleiterinnen, bespricht mit ihnen das weitere Vorgehen und verweist auf Hilfsangebote. Die Gruppenleiterinnen können die gefährdeten Personen auch selber diskret ansprechen und auf Hilfsangebote hinweisen. roundabout kann allerdings für schwerwiegende psychische oder physische Probleme keine spezifische Behandlung oder Therapie ersetzen.



# 5. QUALITÄTSSICHERUNG

## Lokale Einbettung

Durch die Zugehörigkeit jeder roundabout-Gruppe zu einer lokalen Partnerorganisation ist gewährleistet, dass örtliches Interesse an einer solchen Arbeit besteht und entsprechende Unterstützung vor Ort geleistet wird.

## Gruppenbetreuung

Die roundabout-Gruppen und ihre Leiterinnen werden von der kantonalen Leitung begleitet und individuell betreut. Sie und die Partnerorganisation sind Ansprechpartner bei aktuellen Problemen oder spezifischen Fragen der Leiterinnen.

Die kantonale Leitung führt mit jedem Leitungsteam mindestens ein Feedback- und ein Standortgespräch pro Jahr durch.

Die kontinuierliche Begleitung der Gruppen durch die kantonale Leitung und die Partnerorganisation soll Trainingsunterbrüche, Motivationskrisen oder Gruppenschliessungen verhindern und ein längerfristiges Bestehen des Angebots sicherstellen.

## Schulungsangebote

Das roundabout-Netzwerk stellt ein jährliches Ausbildungsangebot zur Verfügung. Die Schulungen sind für roundabout-Leiterinnen kostenlos. Sie beinhalten tänzerische, pädagogische und psychosoziale Module, die sich mit altersgerechten Methoden und Materialien auseinandersetzen. An den Schulungen werden zudem aktuelle Choreografien, welche für roundabout-Tanzgruppen produziert wurden, unterrichtet.

An den Schulungen werden die roundabout-Leiterinnen nicht nur fachlich weitergebildet, sondern haben auch die Möglichkeit, sich mit anderen Leiterinnen zu vernetzen und Anregungen für die Weiterentwicklung des Angebotes zu platzieren.

## Koordinationsgruppe

Die kantonalen Leiterinnen treffen sich unter der Federführung der nationalen Leitung regelmässig in einer Koordinationsgruppe (Kernteam). In diesen Sitzungen wird über den Stand und die Entwicklung von roundabout in den Kantonen informiert und ausgetauscht. Bei Bedarf werden Anpassungen und Veränderungen des Angebots besprochen und beschlossen. In themenspezifischen Arbeitsgruppen werden einzelne Bereiche (Ausbildung, Events, ...) konkret bearbeitet.

## Evaluation

roundabout wird intern sowie von externen Fachpersonen oder Institutionen evaluiert, um zu gewährleisten, dass das Angebot den neuesten Entwicklungen und den aktuellen Bedürfnissen entspricht.

## 6. FINANZIERUNG UND LEISTUNGEN

roundabout und die im roundabout-Netzwerk tätigen Angestellten und Freiwilligen erbringen auf verschiedenen Ebenen vielfältige Leistungen. Zwischen dem Blauen Kreuz Schweiz und den Mitgliederverbänden sind diese Leistungen im Rahmen einer Vereinbarung geregelt. Die Leistungen zwischen den Mitgliederverbänden und den Partnerorganisationen sowie die Aufgaben der Leiterinnen der roundabout-Gruppen sind in schriftlichen Vereinbarungen sowie im «Leitfaden roundabout» festgehalten.

### Kosten für die Partnerorganisation

Die Partnerorganisation zahlt pro Monat einen fixen Betrag an den kantonalen Blaukreuz-Verband. Für die Gründung, den Aufbau und die Betreuung der roundabout-Gruppe ist die kantonale Leitung zuständig.

### Kosten für Teilnehmerinnen

Für die Teilnahme bei roundabout wird ein Beitrag erhoben. Dieser wird in eine Gruppenkasse einbezahlt, aus der jeweils die Snacks und Getränke für den gemütlichen Teil des Trainings gekauft werden. Ausserdem werden damit die Spesen der Leiterinnen beglichen, wenn diese an einer roundabout-Schulung teilnehmen. Es können aber auch Auftrittskleider oder spezielle Anlässe der Gruppe wie z. B. ein Kinoabend daraus finanziert werden. Die Verwendung der Gelder geschieht in Absprache mit der Gruppe.







Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Website oder per E-Mail:  
[www.roundabout-network.org](http://www.roundabout-network.org)  
[info@roundabout-network.org](mailto:info@roundabout-network.org)

**Blaues Kreuz Schweiz**

Lindenrain 5, 3012 Bern

Tel: 031 300 58 60

[www.blaueskreuz.ch](http://www.blaueskreuz.ch)

