

Dabeisein ist

ALLES

Empowerment durch

Repräsentation

Müll

Er hat nie unaufgefordert den Müll raus gebracht

FRITJOF NELTING

Mit einem Vorwort von
Dr. Auma Obama



Die Strategie der Absichts- losigkeit

Wie wir unsere Ressourcen
bei Stress und Burn-out-Gefahr
selbst regenerieren können

Durch Loslassen
zum Ziel:
wegweisende
Erkenntnisse der
Biochemie

Müll

Er hat nie unaufgefordert den Müll raus gebracht

Das ist ein ziemlich alberner Grund für eine Scheidung,
oder?

*Das Beispiel stammt aus dem Buch „Die Strategie der
Absichtslosigkeit“ von Fritjof Nelting*

Das Müll-Problem

- Ich bringe den Müll immer raus, wenn man es mir sagt
- Diese Einstellung beachtet nicht die unsichtbare Belastung durch den sogenannten mental load
- Inklusion darf nicht davon abhängen, dass jemand dazu auffordert

Nur der Müll?

Oder vielleicht auch

- Abwasch
- Wäsche
- Saugen
- Pflege
- ...

Außerdem: Kinder

Es gibt diesen Witz:

Mütter kennen Kleider- und Schuhgrößen der Kinder,
Allergien, Freunde, Arzt- und Schultermine und so weiter

Väter wissen, dass kleine Menschen in der Wohnung sind.

Es geht nicht um Gender oder Geschlecht

Es kommt mir nicht darauf an, ob es in der Familie überhaupt (CIS-) Mütter oder Väter gibt oder welche Klischees damit verbunden werden.

Es geht mir darum, dass in Beziehungen **eine Person** häufig den größeren Teil des mental loads mit sich herum schleppt — ein häufiger Grund für Konflikte.

Ungleiche Aufteilung

Nach Fritjof Nelting geht es auch nicht in erster Linie darum eine gleiche Aufteilung zu erreichen – auch wenn das sinnvoll scheint.

Wer will das wie kontrollieren?

Belastend ist, wenn der mental load nicht wahrgenommen und in der Folge nicht wertgeschätzt wird.

Ungleichheit

Einige Menschen tragen also eine viel höhere Last.

Immer.

Und dass ohne jede Anerkennung oder Wertschätzung...

Es ist doch nur der Müll

Wie klingt das jetzt für euch?

Es ist doch nur der Müll

Wie klingt das jetzt für euch?

Was hat sich geändert?

Etwas wichtiges:

Wir haben die Perspektive gewechselt und sehen die Belastung.

Der mental load von Behinderten ist...

...enorm

**Aber er wird oft nicht
gesehen**

Die Last entsteht durch Masking, Überkompensation, Passing,
Downplaying – wir hören dazu gleich mehr.

Frage

Wer von euch hat schon
Erfahrungen mit Barrierefreiheit?



Situation: Besprechung

Denkt an ein Meeting, in dem ihr einen validen Punkt zur Verbesserung von Barrierefreiheit anbringen könnt.

Situation: Besprechung

Denkt an ein Meeting, in dem ihr einen validen Punkt zur Verbesserung von Barrierefreiheit anbringen könnt.

Glaubt ihr, dass die Runde sich über den Vorschlag etwas objektiv zu verbessern freut?

Situation: Besprechung

Denkt an ein Meeting, in dem ihr einen validen Punkt zur Verbesserung von Barrierefreiheit anbringen könnt.

Glaubt ihr, dass die Runde sich über den Vorschlag etwas objektiv zu verbessern freut?

Oder erwartet ihr eher, dass die Runde hörbar genervt aufstöhnt?

Situation: Besprechung

Denkt an ein Meeting, in dem ihr einen validen Punkt zur Verbesserung von Barrierefreiheit anbringen könnt.

Glaubt ihr, dass die Runde sich über den Vorschlag etwas objektiv zu verbessern freut?

Oder erwartet ihr eher, dass die Runde hörbar genervt aufstöhnt?

Sprecht ihr die Verbesserung an?

Zurückweisung

Wer hat schon mal ein Argument zurückgehalten?

Die Sorge vor Spott und Ablehnung hat Folgen

- Berechtigte Einwände und Vorschläge werden nicht geäußert
- Ausgesprochene Verbesserungsvorschläge werden von Vorgesetzten als unnötig bezeichnet

Wer von Euch hakt jetzt noch einmal nach?

Es ist einfacher zu verstummen, oder?

No country for disabled men

Viele verstummen!

Darum leben Menschen in einer Welt, die nicht für sie gemacht ist. Dahinter steckt nicht die Absicht, sie zu diskriminieren.
(Sh)it just happens.



Die Notwendigkeit in einer Welt zu leben, die an mir vorbei gestaltet wurde, führt zu erheblicher mentaler Belastung.

Nicht zu Hause sein

Die Höhe von Küchen-Arbeitsplatten war lange Zeit

- Komfortabel für die Männer, die sie entworfen haben
- Unergonomisch für die meisten Frauen
- Praktisch unbenutzbar für kleinwüchsige Menschen oder im Rollstuhl sitzend
- Workarounds müssen erdacht werden
- Womöglich für das gesamte private und berufliche Umfeld

Siehe auch [Fronta11y-Beitrag](#)



Stressoren für Menschen mit Behinderungen



Stressor: FOMO

- **Seheinschränkung:** man sieht Bilder, kann das Motiv aber nicht erkennen und es gibt keine Textalternative
- **Höreinschränkung:** man hört etwas, aber die Bedeutung ist oft unklar
- **Motorische Einschränkung:** eine vielversprechende Website kann nicht genutzt werden, weil sich das Cookie-Banner nicht per Tastatur schließen lässt

FOMO: eine wahre Geschichte

1. Man ist am Bahnsteig
2. Der Zug kommt, man kann aber nicht rein, weil die Tage zuvor bestellte Assistenz nicht auftaucht
3. Der Zug fährt ab und man bleibt zurück (eigentlich keine FOMO, denn man verpasst tatsächlich etwas)
4. Am Zielort wartet ein wichtiger geschäftlicher Termin
5. Man bekommt nachträglich eine Entschuldigung, keine Entschädigung
Genauso ist das letztes Jahr Karen Schallert in Bonn passiert ([LinkedIn](#))

FOMO: real-world example



More FOMO Stressors (endless examples)

Kognitive Einschränkung:

Auf einer Website ändern sich ständig Layout, Bezeichnungen und Kontext und man kann eine Aufgabe nicht abschließen

LRS bzw. Dislexie:

Man sieht einen großen Textblock und kann sich den Sinn der Textwüste nicht erschließen.

Konzentrationsstörung (z.B. ADHS):

Pop-ups (z.B. „Accessibility“-Overlays), Animationen, Videos reißen die Aufmerksamkeit an sich so dass man sich nicht auf das Finden einer nötigen Information konzentrieren kann.

Sprachbeeinträchtigung:

Eine Dienstleistung verlangt eine Identifizierung per Telefon oder Video-Call ohne Gebärden-Dolmetscher.

Typisches Textverständnis:

Durchschnittlich gebildete Deutsche verstehen mehrheitlich Texte auf B1-Niveau, (klare Standardsprache, kurze bis mittlere Sätze wenige Fachbegriffe).

Besser: A2-Niveau (schließt 10 – 15% zusätzliche Leser ein)

Farbsehschwäche:

Statusmeldungen basieren ausschließlich auf Farbe, und es ist nicht erkennbar, ob etwas erfolgreich war oder fehlgeschlagen ist.

Gedächtnisbeeinträchtigung:

Ein Formular läuft ab und löscht Ihre Eingaben, sodass Sie von vorne beginnen müssen.

Photosensitivität:

Blinkende oder schnell wechselnde Inhalte zwingen dazu, eine Seite zu verlassen.

Angststörung:

Unklare Fehlermeldungen und unvorhersehbare Navigation erzeugen Unsicherheit darüber, was als Nächstes passiert.

Fühlt man sich so willkommen? Als wäre man zu Hause?

FOMO: Zusammenfassung

- Wer dringend Informationen benötigt, aber nicht erreichen kann, ist frustriert. **Zu Recht!**
- Wenn der Zeitdruck steigt, liegen die Nerven schnell blank, und das Stressniveau schießt durch die Decke
- Darin liegt ein hohes Risiko, Geld und Ansehen zu verlieren
- Wenn etwas schiefgeht, verstärkt es das defizitäre Bild, dass Menschen mit Behinderungen nicht einmal pünktlich sein können

Lasst uns nicht vergessen: Es war die nichtbehinderte Person, die am Bahnsteig nicht erschienen ist!

Stressor: Masking

- Der Versuch, seine Behinderung zu verbergen
- Wikipedia: Autistisches Maskieren, auch als Camouflaging bezeichnet, ist eine erlernte Bewältigungsstrategie als Reaktion auf Minderheitenstress, die zwar Stigmatisierung verhindern kann, aber die psychische Gesundheit beeinträchtigen kann.

Stressor: Masking



Stressor: Downplaying, Überkompensation

- psychologische und soziale Strategien, um sich einer vermeintlichen Norm anzupassen
- nicht auf Behinderung beschränkt – betrifft auch Menschen, die aufgrund von Geschlecht, sozialer Herkunft, Ethnizität oder sexueller Orientierung marginalisiert werden
- Der Grund ist immer die Angst vor Stigmatisierung – die Angst, als minderwertig, seltsam oder „nicht normal“ wahrgenommen zu werden.

Stressor: Als Last wahrgenommen werden

- Unegwöhnliche Bedürfnisse
 - Ein Screenreader muss beschafft werden – wofür es keinen Prozess gibt
 - Sitzplatz für Arbeitsassistenten oder Platz für Assistenzhund fehlt
- Menschen müssen dich beim Reden anschauen, damit du die Lippen lesen kannst

**Inklusion macht sichtbar, wo die eigene Bequemlichkeit auf
Ausgrenzung beruht –
das genaue Gegenteil einer Willkommens-Kultur**

Gesundheitliche Konsequenzen

Chronischer Stress trägt zu nahezu allen Zivilisationskrankheiten bei

- Depressionen
- Burn out
- Bore out
- Bluthochdruck
- Herzinfarkt
- Adipositas mit Folgen wie Diabetes
- Allergien
- ...

Sind Menschen mit Behinderungen eine Belastung?

- Der blinde Steve Weidel formatiert Word-Dokumente schneller als seine sehenden Kolleginnen und Kollegen.
- Wer tippt schneller: eine sehende Person, die mit dem Zwei-Finger-Suchsystem arbeitet, oder jemand, der schreibt, ohne auf die Tasten zu schauen?
- Karen Schallert sagt: „Ich arbeite nicht schlechter, ich arbeite anders!“

Keine Last!

Denkt mal drüber nach

- Mit dem Fortschreiten einer Karriere wächst auch die Erfahrung.
- Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit einer Behinderung.
- In vielen Organisationen haben Beschäftigte mit Behinderungen die meiste Erfahrung.

Zurück zum Müll

- Den Verlust einer Mitarbeiterin oder eines Mitarbeiters kann man mit einer Scheidung in einer Partnerschaft vergleichen.
- Ist es nicht absurd, eine eingearbeitete, erfahrene Person zu verlieren, nur weil man – bildlich gesprochen – den Müll nicht rausgebracht hat?
- In einer alternden Gesellschaft ist es essentiell, Arbeitsumgebungen bereitzustellen, in denen man bis zum Rentenalter effizient und produktiv sein kann. Oder darüber hinaus, Stichwort Aktiv-Rente

Blinde zahlen für Straßenbeleuchtung

- Menschen mit Behinderungen leisten wirtschaftlich, gesellschaftlich und beruflich einen Beitrag – selbst in Systemen, die sie benachteiligen
- Sie zahlen Steuern, tragen zum Aufbau von Organisationen bei, schaffen Wissen und stärken Gemeinschaften
- Öffentliche Infrastruktur dient allen – auch wenn nicht alle von jedem einzelnen Element gleichermaßen profitieren

Eine Willkommenskultur stärkt Resilienz

Ulf Krause sagte mir mal: „Ich mag Barrierefreiheit, weil sie mir das Gefühl gibt, auch noch willkommen, wenn ich eine Behinderung erwerbe.“

- Ich hatte einen Kollegen; er war einer von nur zwei Menschen, die mit einer uralten Datenbank arbeiten konnten
- Der andere Kollege ging in Rente, und mein Bürokollege erblindete
- Danach konnte niemand mehr mit dieser Datenbank arbeiten
- **Unsinn ist:** „Das müssen wir nicht barrierefrei machen, ich kenne die Person, die mit diesem Produkt arbeitet, und sie hat keine Behinderung“
- Eine Organisation mit Willkommenskultur ist vorbereitet – für Neueinstellungen von Behinderten und die Änderungen des Lebens

Kurzer Exkurs zum Begriff „Inklusion“

- Derzeit werden Menschen, die eine Behinderung erwerben, von der vollen Teilhabe an einer Gesellschaft ausgeschlossen, deren selbstverständlicher Teil sie zuvor waren.
- Eigentlich brauchen wir keine Inklusion – wir müssen aufhören, Menschen auszuschließen.

**Gleiche Bedeutung, andere Haltung:
Statt Menschen „einzuschließen“, die längst Teil unserer
Gesellschaft sind, sollten wir vermeiden, sie durch schlechte
Gestaltungsentscheidungen auszuschließen.**

97 % der Behinderungen sind erworben.

- Stell dir vor, du hast einen Job, den du wirklich gern machst
- Dann hast du einen Unfall
- Nun kannst du nicht mehr arbeiten, weil weder das Gebäude noch die Werkzeuge, die du jeden Tag genutzt hast, für dich verwendbar sind

Du wurdest von einem Tag auf den anderen von deiner Anstellung ausgeschlossen – und damit von der Möglichkeit deinen Lebensstandard wie bisher zu finanzieren.

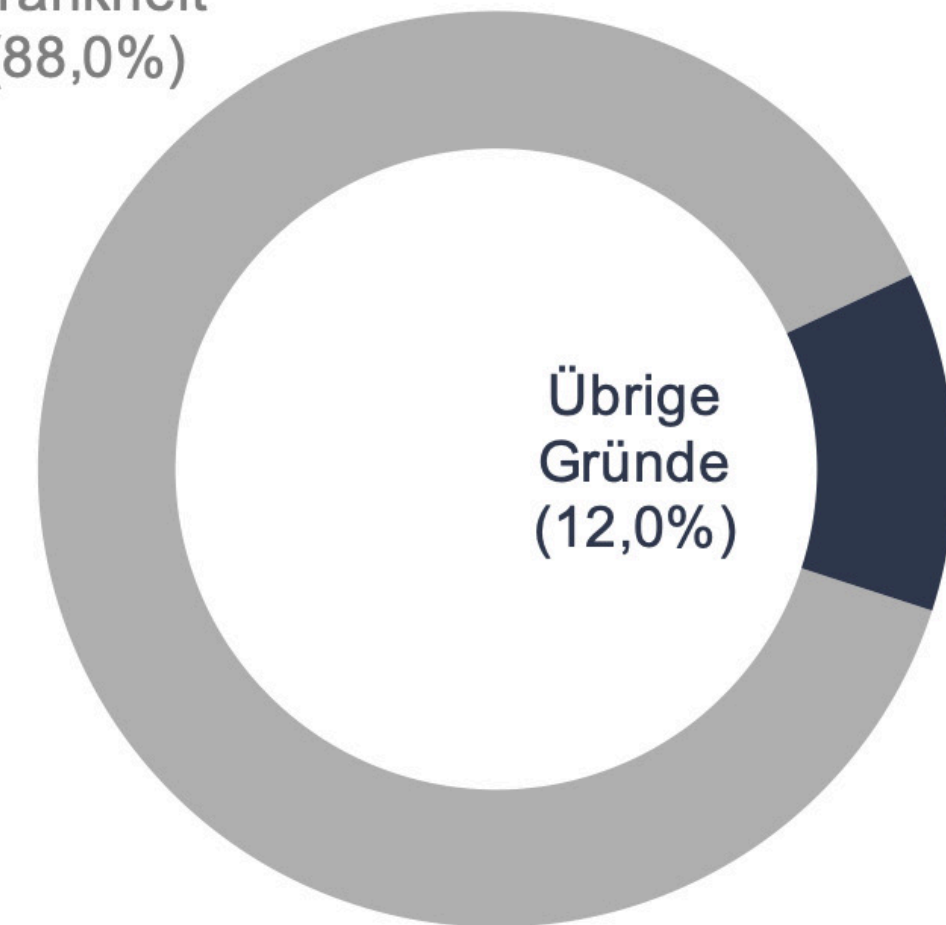
Das könntest du sein...

In Deutschland haben 25% der über-65-jährigen eine Behinderung.

Und 100% von ihnen sehen, hören und fühlen nicht mehr wie früher...

Wenn ich also sage: „Das könntest du sein“, dann meine ich eigentlich: „Das werden wir alle sein“ – ja, ich selbstverständlich auch ...

Krankheit
(88,0%)



Datenquelle: Statistisches Bundesamt

Eine Willkommenskultur gestalten

Was können wir tun?

Eigentlich können wir – die Menschen, die die Welt zu dem gemacht haben, was sie heute ist – gar nicht so viel tun.

Oder ist hier im Raum jemand, der marginalisierte Menschen absichtlich ausschließt?

Wir brauchen Hilfe!

Kurze Geschichte über einen knowledge badge

- Beatriz González Mellídez ist neurodivergente Accessibility Lead für Zentraleuropa bei Atos
- Sie hostet den IAAP Knowledge Badge „Teaching Accessibly“
- Für Menschen, die ihren eigenen Laptop vergessen hatten, standen Geräte bereit
- Man konnte sich einfach einen Laptop nehmen – so selbstverständlich wie einen Kugelschreiber am Postschalter

Einstellungsprozesse (nur ein paar Beispiele)

- Stellenausschreibungen müssen für alle zugänglich sein
- Sie sollten mehrere Kontaktmöglichkeiten bieten
- Der gesamte Bewerbungsprozess muss barrierefrei gestaltet sein, damit sich alle qualifizierten Kandidatinnen und Kandidaten bewerben können
- Kommt es zu einem Gespräch, sollte die einladende Organisation auf Personen mit Behinderungen vorbereitet sein – zum Beispiel durch verfügbare Gebärdensprachdolmetschende
- Fragen Sie, was Ihr Gegenüber braucht, um sich wohlfühlen

Stelle nur die Besten ein

- Konzentrieren Sie sich auf die Stärken und Qualifikationen der Bewerbenden – nicht auf ihre Behinderung.
- Es ist nicht die Aufgabe der Kandidatinnen und Kandidaten, ihren Wert zu beweisen – sondern die Aufgabe von HR, ihn zu erkennen.
- Geben Sie Menschen eine Möglichkeit, ihre Leistungsfähigkeit zu demonstrieren.

Ermöglichen Sie Bewerbenden, ihr volles Potenzial zu zeigen. Fragen Sie klug, ermutigen Sie offen und begegnen Sie einander auf Augenhöhe..

Wer wird im Einstellungsgespräch geprüft?

**Wenn die zweitbeste Bewerberin den Job bekommt, hat die
Bewerbungskommission einen Fehler begangen!**



Was kommt nach dem Vorstellungsgespräch?

- Frage: *Was brauchen Sie, um bestmöglich arbeiten zu können?*
- Schaffe Optionen, bevor Probleme entstehen.
- Beschäftigte mit Behinderungen sollen nicht herausfinden müssen, wie sie unterstützt werden. Unterstützung anbieten!
- Mache Inklusion von Tag eins an zur Normalität!
- Lass die „Neuen“ spüren, dass sie willkommen sind

Mitleid reicht nicht

Selbst wenn eine Jury die besten Absichten und die richtige Haltung mitbringt, wird es sich immer noch wie „ich gegen die“ anfühlen, wenn ausschließlich nichtbehinderte weiße Männer am anderen Ende des Tisches sitzen.

- Haltung allein verändert keine Machtverhältnisse
- Repräsentation verändert, wie wir auf Menschen wirken
- Ein runder Tisch schafft eine andere Erfahrung als ein trennender

Wandel durch Repräsentation

Stell dir vor, du sitzt wieder in einem Meeting.

Diesmal sitzt du an einem runden Tisch in einem Team, zu dem auch Kolleginnen und Kollegen mit Behinderungen gehören.

Würdest du dich immer noch unwohl fühlen, Verbesserungen zur Barrierefreiheit vorzuschlagen?

Spürst du den Unterschied?

Jetzt können auch nicht Betroffene (allies) sinnvoll beitragen!

Schaut beyond tellerrand

If you want to change how the world is designed, you have to change not just how we're designing it, but who's designing it.

- Mike Monteiro auf der beyond tellerrand 2016 -

Was können wir tun?

Das WIR ernst nehmen!

Schließt keine Menschen aus euren Teams aus – etwa Zugewanderte, LGBTIQ+-Personen oder Menschen mit Behinderungen...

Ostdeutsche sind kaum repräsentiert in Parteien oder Vorständen!

Wir alle machen das WIR aus, sind Teil der Gemeinschaft!

Nur diverse Teams

sind in der Lage Entscheidungen zu treffen die relevant sind

für eine diverse Gesellschaft!

Vielfalt wertschätzen

Teams, in denen betroffene Menschen vertreten sind, treffen bessere Entscheidungen.

- eine Farbgestaltung mit hohem oder geringem Kontrast wählen (Design)
- Code umsetzen, der mit assistiven Technologien funktioniert – oder eben nicht (Entwicklung)
- Stufen vor eine Tür setzen oder ebenerdig bauen (Architektur)
- Barrierefreiheit als Projektziel festlegen – oder nicht (Management)
- barrierefreie Software einkaufen oder Software, die nur von einigen nutzbar ist (Einkauf)

Die letzte Folie (Teaser für Teil 2)

Empowerment durch Repräsentation ist mehr als Haltung, Empathie oder gute Absicht.

Es ist ein struktureller Wandel, der entsteht, wenn Menschen mit Behinderungen Teil der Gestaltungsprozesse sind – durch Beteiligung aller in der Umsetzung entstehen Produkte und in der Gesamtheit eine Umwelt in der sich alle willkommen fühlen.



Hat dir gefallen, was du gehört hast?

BOOK MARC!

... oder füge mich auf LinkedIn hinzu:
www.linkedin.com/in/marchaunschild/

1

Consulting and Teaching

2

Tests and Quality Assurance

3

Strategy and Maturity

Danke sehr!

... und eine riesengroße Entschuldigung an alle Väter, die die
Kleidergrößen und Lieblingssessen ihrer Kinder kennen.. ;-)



0170-8640063



www.a11y-by-default.com



Thanks for support, proofreading, finding mistakes...
Ulf Krause, Milena Vorbeck, Sacha Vorbeck, Steve Weidel,
Karen Schallert

All images were generated by AI

Marc Haunschild
Marc.Haunschild@Accessibility.Consulting
hallo@a11y-by-default.de



0170-8640063
02166-940454



www.accessibility.consulting/en/
www.a11y-by-default.com

Weiterführende Links

Ko-Kreation

<https://youtu.be/BVYqaJjclqU?si=TI971FGy6w6vnXGJ&t=170>







Lorem Ipsum Dolor Überschriften anpassbar

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore



Lorem Ipsum

Dolor si amet

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore

- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore
- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore

Lorem Ipsum

Dolor si amet

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore



Lorem Ipsum Dolor Überschriften anpassbar

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore

Lorem ipsum dolor sit amet,
consectetur adipiscing elit, sed do
eiusmod tempor incididunt ut labore
et dolore

Lorem ipsum dolor sit amet,
consectetur adipiscing elit, sed do
eiusmod tempor incididunt ut labore
et dolore

Lorem ipsum dolor sit amet,
consectetur adipiscing elit, sed do
eiusmod tempor incididunt ut labore
et dolore

1

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur
adipiscing elit, sed do eiusmod tempor
incidunt ut labore et dolore

2

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur
adipiscing elit, sed do eiusmod tempor
incidunt ut labore et dolore

3

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur
adipiscing elit, sed do eiusmod tempor
incidunt ut labore et dolore

Lorem ipsum
ALWAYS

1

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore

2

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore

3

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore

Lorem Ipsum

Dolor si amet

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore



Lorem Ipsum

Dolor si amet

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore

1

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore

2

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore

3

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore

LOREM IPSUM

Lorem ipsum

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit,
sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore

Lorem

Ipsum

Dolor

Lorem ipsum dolor sit amet,
consectetur adipiscing elit,
sed do eiusmod tempor
incidunt ut labore et dolore

Lorem ipsum dolor sit amet,
consectetur adipiscing elit,
sed do eiusmod tempor
incidunt ut labore et dolore

Lorem ipsum dolor sit amet,
consectetur adipiscing elit,
sed do eiusmod tempor
incidunt ut labore et dolore

Lorem ipsum dolor si amet

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore

- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore
- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, dolor sit amet, consectetur adipiscing elit,

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore

- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore
- dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt

Lorem ipsum dolor si amet

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata

- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore Lorem ipsum
- dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore
- dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore

Lorem ipsum dolor si amet

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna

aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet. Lorem ipsum

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna

aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus

Lorem ipsum dolor si amet

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur
adipiscing elit, sed do eiusmod tempor
incididunt ut labore et dolore

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur
sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod
tempor invidunt ut labore et dolore magna
aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et
accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet
clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus
est Lorem ipsum dolor sit amet. Lorem ipsum

LOREM IPSUM IPSUM DOLOR

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur
adipiscing elit, sed do eiusmod tempor
incididunt ut labore et dolore

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur
adipiscing elit, sed do eiusmod tempor
incididunt ut labore et dolore

