



RÜCKBLICK

Im Herbst trafen sich verschiedene Familien mit ihren Kindern zu einem erlebnis- und austauschreichen Nachmittag. Die Kinder konnten im Park im Grünen in Rüschtikon herumtollen und Freundschaften schliessen, während sich die Eltern zu LKGS-Themen besprechen konnten.

Der Vortrag der versierten klinischen Logopädin Frau Franziska Batzer vom universitären Zentrum für Lippen-Kiefer-Gaumenspalten und Gesichtsfehlbildungen am Universitätsspital Basel zur «logopädischen Behandlung von LKGS-betroffenen Kindern» begeisterte die Zuhörenden. Das Fachwissen wurde äusserst geschickt, verständlich und dank unzähliger konkreter Beispiele, Metaphern und einer Prise Humor sehr anschaulich vermittelt. Die parallele Übertragung des Vortrages via Zoom war ein Erfolg. Es wohnten rund fünfzehn Personen online dem Vortrag bei, darunter etliche Mitglieder unserer Partnerstiftung «Stiftung Wolfgang Rosenthal» und etliche Berufskollegen und Kolleginnen aus der Logopädie, die zu logopädischen Fragestellungen und Schwerpunkten bei der Behandlung von LKGS-betroffenen Kindern dazu lernen wollten.

Aufgrund der zahlreichen äusserst positiven Rückmeldungen zum Vortrag entschied sich Frau Batzer dazu, diesen nachträglich nochmals zu sprechen und aufzunehmen. Es freut uns, Ihnen hier den Vortrag präsentieren zu dürfen:

www.mueller.medizin.unibas.ch/en/

Liebe Leserin, lieber Leser

2025 steht für unsere Vereinigung ganz im Zeichen von Wandel. Unsere geschätzte Präsidentin, Fabienne Glatthard, die nebst dem Präsidium auch die redaktionelle Gesamtverantwortung unserer Textspalte innehatte und diese massgeblich mitprägte, wird per Frühling zurücktreten. Die Suche nach der Vorstandsnachfolge wurde initiiert, wir werden im Sommer mehr darüber berichten können. Wenn Sie selbst oder jemand in Ihrem Umfeld Zeit und Interesse hat, sich in irgendwelcher Form für unseren Verein zu engagieren, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme, denn gemeinsam können wir noch mehr bewegen und erreichen.

Das Angebot unserer Kontaktstelle wird rege genutzt. Viele Familien beschäftigen sich mit Versicherungsfragen. Wer bezahlt was? Welche Leistungen können in Anspruch genommen werden? In dieser Ausgabe gibt Melanie Baran, Leiterin Sozialberatung am Universitäts-Kinderspital Zürich, Antworten auf diese und weitere häufige Fragen.

Mit Sarina Arnold die sich seit Jahren als Botschafterin der Stiftung «Zuversicht für Kinder» für LKGS-betroffene Kinder in der Schweiz und Kirgistan einsetzt, konnten wir für diese Ausgabe einige spannende Fragestellungen aus Elternsicht thematisieren.

Sehr empfehlen können wir ihnen unser diesjähriges Jahresprogramm. Unser Brätlianlass wird von einer Clownin besucht werden, die mit Sicherheit für lustige Erlebnisse sorgen wird. Und für Kinder von 7–12 Jahren haben wir ein ganz besonderes Angebot, um sie im Umgang mit Mobbing zu stärken. In einem Workshop in Olten zeigt Ihnen Anita König verschiedene Techniken unter dem Motto «Stärkung der Widerstandskraft». Melden Sie sich bald an, wir freuen uns über eine rege Teilnahme.

Der Vorstand

lkg-spalte.ch



Plattform Mit den Artikeln in der Textspalte möchten wir auf einer neutralen Ebene eine Plattform bieten, verschiedene Möglichkeiten der Behandlung und Unterstützung von LKGS-Betroffenen aufzuzeigen.

Die gebürtige Urnerin Sarina Arnold ist eines der bekanntesten Schweizer Models und zweifache Mutter. Ihre Tochter Felice wurde 2008 mit einer Lippen-Kiefer-Gaumenspalte geboren und Sarina setzt sich seit 2010 als Botschafterin der Stiftung «Zuversicht für Kinder» für LKGS-betroffene Kinder in der Schweiz und in Kirgistan ein. Wir hatten die Gelegenheit, mit Sarina einige Fragestellungen aus Elternsicht zu thematisieren.

Sarina – du bist eine der bekanntesten Schweizer Persönlichkeiten und hast dich seit Geburt deiner Tochter stets öffentlich für die Anliegen LKGS-betroffener Kinder eingesetzt. Was hat dich zu diesem Engagement bewogen?

Mit dem Gang ins Rampenlicht nahmen auch Anfragen zur Unterstützung in verschiedenen sozialen Bereichen markant zu. Für mich war aber seit jeher klar, dass ein allfälliges Engagement zu mir persönlich passen muss.

Als mich dann nach der Geburt meiner Tochter Dominique von Matt von der «Stiftung Zuversicht für Kinder» als Botschafterin anfragte, nahm ich diese Rolle gerne an. Ich wollte mich dafür einsetzen, dass alle Kinder ein Lachen bekommen.

Wie war deine Erfahrung rund um die Diagnose LKGS – wie bist du, wie seid ihr als Familie, damit umgegangen? Was für Fragen beschäftigten euch und wo habt ihr Unterstützung gesucht bzw. gefunden?

Unsere Situation war wohl ähnlich zu den anderen betroffenen Familien. Wir haben die Diagnose LKGS während der Schwangerschaft, im 7. Monat, erhalten. Mein Mann beschäftigte sich mit dem Thema und als dann unser Baby in einer Kontrolluntersuchung ihr Gesicht verdeckte, erhielten wir den Befund in einer spezifischen Ultraschalluntersuchung im Universitätsspital Zürich bestätigt. Damit zog es uns den Boden unter den Füßen weg. Der unbeschwerten Vorfremde wurde plötzlich ein Dämpfer versetzt. Es folgten weitere medizinische Abklärungen. Wir hatten Angst um unser Kind, sorgten uns wegen der möglichen Ausprägungen. Uns beschäftigten auch Fragen nach dem Warum. Man weiss nicht, was schlussendlich auf einen zukommt.

Als Paar ist es auch untereinander eine Herausforderung, mit dem Ganzen umzugehen und seinen individuellen Weg zu finden. Wir wurden dann von unserer Ärztin über die medizinische Behandlung aufgeklärt und setzten uns primär mit den verschiedenen Behandlungsmethoden auseinander. Familiäre Anlaufstellen waren uns nicht bekannt. Kontakt zu anderen Betroffenen hatten wir damals nicht. Das entwickelte sich erst später durch mein Engagement für die «Stiftung Zuversicht für Kinder».

Was rätst du Eltern, die soeben von der Diagnose – sei es vor oder nach der Geburt – erfahren haben?

Es kommt alles gut! Die Kinder sind zum Glück mehrheitlich vollkommen gesund. Heutzutage bestehen auch mehr familiäre Anlaufstellen wie eure Vereinigung der Eltern von Spaltkindern.

LKGS ist heute sehr gut medizinisch behandelbar. Nichtsdestotrotz sind die verschiedenen Abklärungen, operativen Eingriffe und allfällige therapeutischen Massnahmen für die betroffenen Kinder fordernd. Wie sind deine Erfahrungen oder auch Tipps, Kinder auf diesem Weg optimal zu begleiten und ihre Kooperation aufrecht zu halten?

Ich finde, jedes Alter birgt eigene Herausforderungen. Wenn die Kinder noch klein sind, ist es einfacher, sie erinnern sich später nicht. Mit etwa 4 Jahren sind sie gesund, kommen aber mit



Sarina Arnold wurde 1980 in Altdorf, Kanton Uri geboren und gewann mit 16 Jahren den Swiss Elite Model Look. Sie weist eine eindrucksvolle Karriere im nationalen und internationalen Model-Business auf, in der Schweiz ist sie vielen aus den TV-Spots als «Buttermeitli» bekannt. Sarina wohnt mit Ihrer Familie im Raum Zürich.

Schmerzen aus einer OP heraus und verstehen das nicht. Natürlich kann man die Eingriffe vorgängig mit dem Kind thematisieren, aber durchstehen muss es sie selbst. Auf die letzten operativen Eingriffe freute sich unsere Tochter dann mit gewissem Respekt beinahe; weil es sie ihrem gewünschten Äusseren und dem Abschluss der Behandlungen näherbrachte.

Mit den Kindern offen zu sprechen, hilft. Aber vor allem, für sie da zu sein. Im Spital dabei zu sein, wenn sie aufwachen und mit ihnen im Zimmer schlafen, unabhängig wie alt sie sind. Sie brauchen ihre Eltern, speziell die Mütter. Für uns Betroffene ist es alle eine intensive Zeit voller Anspannung.

Deine Tochter ist mittlerweile eine bildhübsche junge Frau und hat dich im Sommer 2024 im Rahmen deines Engagements für die Stiftung «Zuversicht für Kinder» erstmals nach Kirgistan begleitet. Wie würdest du einschätzen, hat LKGS ihre Entwicklung/Persönlichkeit beeinflusst?

Extrem stark. Sie hat die ganze Kindheit durch viel durchgemacht. Nicht nur körperlich, sondern auch psychisch. Gegen das Teenager Alter hin geht allgemein vieles ab, zusätzlich herausfordernd für Kinder mit dieser Diagnose und Mobbing-Themen allgemein. Durch das Erlebte ist unsere Tochter reifer geworden, sie weiss auch vieles mehr zu schätzen.

Kirgistan löste bei Felice viel aus, es war gewissermassen eine Reise in ihre eigene Vergangenheit, in der sie schwierige Situationen jeweils mit sich selbst ausgemacht hatte. Die Reise löste Verarbeitung aus, hat sie stärker gemacht.

Gab es während der Schulzeit/Pubertät Phasen, wo das äussere Erscheinungsbild negative Reaktionen aus dem Umfeld/Öffentlichkeit hervorrief? Falls ja: was rätst du Eltern/Betroffenen im Umgang mit solchen Situationen?

Alle Kinder mit LKGS werden angeschaut. Sie brauchen ein gesundes Selbstbewusstsein. Wie Kinder untereinander umgehen, wird stark vom Elternhaus und Umfeld geprägt. Wir machten mit dem Wechsel der Schulstufen unterschiedliche Erfahrungen und mussten in der Sekundarstufe auch einmal das Gespräch mit den Lehrpersonen suchen.

Wir haben unsere Tochter immer normal behandelt. Sie steht nicht gerne im Mittelpunkt und wollte mit dem Thema LKGS nichts zu tun haben, auch mit mir nicht darüber sprechen. Sie hatte auch nie das Bedürfnis, andere Betroffene zu treffen; einzig durch eine private Bekanntschaft entstand ein loser Austausch mit einem anderen Mädchen. Als Mutter bin ich immer für Felice da gewesen, habe sie zu nichts gezwungen.

Gibt es etwas, dass du dir von der Öffentlichkeit im Umgang mit LKGS wünschst?

Ich habe das Gefühl, dass allgemein an Schulen die Sozialkompetenz ein wichtiges Thema ist. Es wäre sinnvoll, mehr Unterrichtszeit in Themen wie Prävention von Mobbing, Bildung für Toleranz und Akzeptanz von Vielfalt zu investieren.

Hast du spezielle Anregungen für unseren Verein, wie wir Eltern unterstützen und die Öffentlichkeit noch besser erreichen könnten?

Wichtig scheint mir, dass eure Anlaufstelle besteht und – beispielsweise mit der Auslage von Flyern – bei Gynäkologen*innen

und behandelnden Ärzten*innen bekannt ist. Damit betroffene Eltern aufgefangen werden, Fragen stellen und sich mit anderen austauschen können, welche dasselbe durchmachen. ■

Wir danken Sarina Arnold herzlich für das Gespräch und ihr langjähriges Engagement für LKGS-betroffene Kinder. Wir sind überzeugt, dass mit einem offenen Umgang und Aufklärung zur Diagnose LKGS bestmöglich eine öffentlichkeitswirksame Sensibilisierung erreicht werden kann. Für mehr Informationen zu Sarinas Einsätzen für die Stiftung «Zuversicht für Kinder» empfehlen wir die Beiträge auf stiftung-zuversicht.ch

VERSICHERUNGEN *Fragen an Melanie Baran*

Wer bezahlt was? Welche Leistungen können wir in Anspruch nehmen?

Die LKGS ist ein Geburtsgebrechen und wird deshalb über die IV abgerechnet. Wer macht die Anmeldung?

Grundsätzlich müssen die sorgeberechtigten Eltern das Geburtsgebrechen (medizinische Massnahmen) bei der kantonalen IV-Stelle anmelden. Die behandelnde Ärztin, der behandelnde Arzt weist die Eltern entweder darauf hin oder das behandelnde Kinderhospital sendet der Familie das Anmeldeformular zu, das von den Eltern ausgefüllt und unterschrieben werden muss.

Vorgeburtliche Anmeldung bei der Krankenkasse, was gilt es zu beachten?

Bei der Anmeldung für die obligatorische Grundversicherung muss nichts beachtet werden. Die Krankenversicherung ist verpflichtet, alle zu versichern, die einen Antrag stellen.

Bei Zusatzversicherungen ist es sinnvoll sich vorgängig gut über die Leistungen zu informieren, da die Vielfalt an Leistungspaketen sehr gross ist. Zudem ist es wichtig, Gesundheitsfragen immer wahrheitsgetreu auszufüllen. Ansonsten darf die Zusatzversicherung die Police kündigen und die Familie muss für die erbrachten Leistungen selber aufkommen. Es lohnt sich im Falle einer LKGS eine Zusatzversicherung für die Zähne abzuschliessen, da nicht jede Zahnbehandlung, z.B. Kariesentfernung, von der IV übernommen wird.

Welche Leistungen übernimmt die IV?

Die IV übernimmt alle Behandlungen und Operationen, die im Zusammenhang mit der LKGS stehen. Zudem werden die Reisekosten für das Kind und teilweise für eine Begleitperson übernommen. Dafür gibt es online ein entsprechendes Formular, das ausgefüllt werden muss. Die Reisekosten können bis zu 5 Jahre rückwirkend geltend gemacht werden.

Bis wann zahlt die IV?

Die IV übernimmt Behandlungen bis zum 20. Geburtstag des Kindes. Die Dauer der Kostenübernahme wird in der Verfügung schriftlich mitgeteilt. Es kann sein, dass die Verfügung auf wenige Jahre begrenzt ist. Ist eine Behandlung der LKGS weiterhin nötig, kann mit einem kurzen ärztlichen Bericht eine Verlängerung der Verfügung problemlos beantragt werden.

Die Verfügung wird bis maximal zum 20. Geburtstag ausgestellt. D.h. die Eltern müssen ihr Kind bei der IV-Stelle nicht abmelden, wenn es 20 Jahre alt geworden ist. Danach übernimmt die obligatorische Grundversicherung der Krankenkasse die Leistungen, die in Zusammenhang mit der LKGS stehen.

Gibt es Ansprechstellen in den Spitälern rund um Versicherungsfragen?

Es gibt in allen grösseren Spitälern in der Schweiz eine Sozialberatung. Zudem sind die behandelnden Ärzte*innen verpflichtet über die Kostenübernahme der Behandlung zu informieren. Es ist deshalb sinnvoll, proaktiv in der Sprechstunde zu fragen, ob und welche Versicherung für die Behandlung aufkommen wird.

Konkrete Fallbeispiele

Wie ist es mit Zahnschäden aufgrund LKGS (z.B. «schwache Zähne im Spaltbereich», Zähne die regelmässig fluoridiert werden müssen beim Zahnarzt): wird die Zahnbehandlung via IV oder Krankenkassen-Zusatzversicherung abgerechnet?

Es macht Sinn, dies vorgängig mit dem behandelnden Zahnarzt oder der behandelnden Zahnärztin abzuklären, da ich dies pauschal nicht beantworten kann. Denn die IV kann medizinische Behandlungen ablehnen, wenn sie nicht zur Behandlung des Geburtsgebrechens an sich gelten, sondern auf ein Begleitrisiko der LKGS gerichtet sind.

Wie muss man vorgehen, wenn eine Leistung nicht von der IV übernommen wurde, man damit aber nicht einverstanden ist?

Es ist immer wichtig, sich umgehend fachliche Unterstützung zu holen, wenn die IV-Stelle eine Leistung ablehnt. Denn die Eltern sind als Sorgeberechtigte in der Pflicht, gegen die Ablehnung vorzugehen, nicht die Ärzteschaft. Sie haben dazu 30 Tage nach Erhalt des Briefes Zeit. Die Eltern sollen die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt über die Ablehnung informieren, damit besprochen werden kann, ob die Ablehnung korrekt ist oder nicht. Die Sozialarbeitenden in den Spitälern oder Fachstellen wie beispielsweise die Pro Infirmis, Procap oder Inclusion Handicap können Unterstützung bieten beim Verfassen des Einwandes an die IV-Stelle.

Übernimmt die IV auch Korrekturoperationen, die medizinisch nicht zwingend indiziert sind (bspw. Nasenkorrektur)?

Auch hier empfiehlt es sich, dies mit dem Arzt, der Ärztin abzuklären. Eine Nasenkorrektur ist bei LKGS Patienten*innen oft auch medizinisch indiziert oder es kann aus psychologischer Sicht argumentiert werden.

Die IV wird bei rein kosmetischen Operationen die Kostenübernahme der Leistungen sehr wahrscheinlich ablehnen.

Abdeckung der Versicherungsleistungen für allfällige psychologische/psychiatrische Betreuung von Spaltkindern (z.B. aufgrund von Mobbing in der Schule, Pubertät etc.)

Es kann sein, dass eine psychologische oder psychiatrische Betreuung von der IV übernommen wird, sofern ein direkter Zusammenhang mit der LKGS begründet werden kann. Es lohnt sich auf alle Fälle, vorgängig eine Kostengutsprache bei der IV-Stelle einzuholen. Übernimmt die IV keine Kosten, lohnt sich ein Antrag um Kostenübernahme bei der Krankenkasse.

Wie ist die Kostenübernahme bei therapeutischen Massnahmen wie Logopädie vor der Einschulung geregelt?

Es gilt zu unterscheiden zwischen medizinisch-therapeutischen und pädagogisch-therapeutischen Massnahmen. 1. Medizinisch-therapeutische Massnahmen: Die Finanzierung der logopädischen Therapie bei Lippen-Kiefer-Gaumenspalten: Die komplette Behandlung des Geburtsgebrechens GG 201 war bis Ende 2007 integrativer Bestandteil der Invalidenversicherung bis zum 20. Lebensjahr. Nachdem sich das BSV/IV gestützt auf die eidgenössische Abstimmung vom 28.11.2004 von der Finanzierung der ambulanten medizinischen Massnahmen zurückgezogen hat und der NFA (Neuer Finanzausgleich) am 1.1.2008 in Kraft getreten ist, wurde die Finanzierung der medizinisch-therapeutischen Behandlung bei Patienten mit Lippen-Kiefer-Gaumenspalten vollumfänglich den Krankenkassen zugeordnet. Somit erhalten die Eltern/Patienten eine separate Rechnung mit 10% Selbstbehalt für erbrachte logopädische Leistungen, sei dies für die Diagnostik in der Sprechstunde oder für spaltspezifische Therapie. 2. Pädagogisch-therapeutische Massnahmen: Dazu zählen u.a. die schulische Heilpädagogik, die Logopädie, die Psychomotorik, die Früherziehung, sozialpädagogische und andersschulische Massnahmen im Rah-

men der (vor-)schulischen Förderung. Die Kosten werden vom Kanton/der Gemeinde übernommen.

Können wir uns als Eltern krank schreiben lassen für die Aufenthaltstage mit dem Kind im Spital, oder dann zu Hause für die Betreuung?

Eine Krankschreibung ist nötig, wenn der Elternteil arbeitsunfähig ist. Dies ist sehr abhängig von der gesundheitlichen und emotionalen Verfassung. Denn es spielt eine Rolle, ob die Eltern in der Lage sind ihre Tätigkeit auszuführen oder nicht. Die reine Präsenz- oder Betreuungspflicht ist nicht ausschlaggebend für eine Krankschreibung. Die Kontaktaufnahme mit der eigenen Hausärztin oder dem eigenen Hausarzt ist hier der richtige Weg, um eine allfällige Krankschreibung zu besprechen. Es ist sinnvoll, sich in der Familie gut zu organisieren, um sich die Betreuung aufzuteilen. Eine vorgängige Kommunikation mit den Arbeitgebenden hilft, um ein gegenseitiges Verständnis zu erreichen. ■

Melanie Baran, Leiterin Sozialberatung am Universitäts-Kinderspital Zürich gibt Antworten auf die häufigsten Fragen.



JAHRESPROGRAMM 2025

Was	Wann	Wo
<p>STÄRKUNG DER WIDERSTANDSKRAFT VON KINDERN, KINDERKURS mit Andrea König-Zraggen (Selbstbetroffene und Coach) Siehe ausführlicher Beschrieb unten</p> <p>Teilnehmer: Kinder von 7 – 12 Jahren, Geschwisterkinder sind auch willkommen, mind. 5, max. 10</p> <p>Organisatorisches: Jede Familie bringt ihren Mittagslunch selber mit</p> <p>Kosten: Preis pro Kind Fr. 70.–, Preis für Mitgliederfamilien und ihre LKGS-betroffenen Kinder wird reduziert</p> <p>Anmeldungen sind ab sofort möglich an info@lkg-spalte.ch</p>	<p>Samstag, 24. Mai 2025 von 10.00 – 14.00 Uhr inkl. Mittagspause (12.00 – 13.00Uhr)</p>	<p>Flörli, Olten (der Kurs findet im «Salon» statt, daneben befindet sich ein separater Raum für den Austausch unter den Eltern)</p>
<p>BRÄTLI-ANLASS Mit Clownin und Selbstbetroffener Andrea Mani</p> <p><i>Der Anlass findet bei jeder Witterung statt. Eine detaillierte Einladung finden Sie zu gegebener Zeit auf unserer Internetseite.</i></p>	<p>Sonntag 22. Juni 2025 ab 11.00 Uhr</p>	<p>Forsthaus Koppigen, in Koppigen</p>
<p>HAUPTVERSAMMLUNG</p> <p><i>Die Einladung mit detailliertem Programm finden Sie zu gegebener Zeit auf unserer Internetseite.</i></p>	<p>Freitag 24. Oktober 2025, oder Freitag 7. November 2025</p> <p><i>Festlegung folgt</i></p>	

Stärkung der Widerstandskraft von Kindern – ein Gruppentraining für Kinder unter der Leitung von Anita König

Die heutige Zeit wird stark von der Suche nach dem schönen Sein geprägt, über Social Media wird das perfekte Leben vermarktet. Diese Scheinwelt und der latente Drang nach Perfektionismus können Auswirkungen auf die psychische Gesundheit wie Druck und Ängste erzeugen – schon bei Kindern. Welche Werte wir als Eltern und Gesellschaft vorleben, beeinflusst das Leben und die Gesundheit unsere Kinder massgeblich.

Über meine Person

Mein Name ist Anita König, ich bin 41 Jahre alt, verheiratet, Mutter von 2 Kindern. Ich bin Pflegefachfrau, Klangtherapeutin, Resilienz- und Lebenskompetenztrainerin, Achtsamkeits- und Meditationstrainerin. Ich bin selbst mit einer kompletten LKG aufgewachsen und erlebte eine sehr schöne Kindheit, wenig geprägt von Mobbing. Digitale Medien waren noch kein Thema. Doch war es unüberseh- und hörbar, dass ich nicht wie andere war. Zuhause lebhaft und gesprächig, verhielt ich mich in der

Schule zurückhaltend und scheu, wollte nicht auffallen und passte mich an. Seitdem ich mich mit mir und meiner Persönlichkeitsentwicklung auseinandersetze, wurde mir bewusst, dass viel Erlebtes seine Spuren hinterlassen hat und noch immer mein Leben beeinflusst. Deshalb setze ich mich für starke Kinderherzen ein.

Gruppentrainings zur Stärkung der Widerstandskraft von Kindern

In meinen Gruppentrainings für Kinder geht es darum, dass die Kinder ihre Resilienz und Lebenskompetenzen trainieren und so Mobbing/ Herausforderungen im Leben gegenüber widerstandsfähiger sind.

Spielerisch und mit viel Bewegung trainieren die Kinder, wie sie zum Beispiel mit Beleidigungen und verschiedenen Gefühlen umgehen können, lernen gewaltfreie Handlungsstrategien und vieles mehr.

Ich freue mich sehr, dass ich im Mai für Kinder mit einer Spalte ein Gruppentraining geben darf und hoffe, viele strahlende Gesichter zu begrüßen.



Anita König-Zraggen