



Rundbrief Nr. 5 - Juni 2026

Von Sarah von Holt - Integration und besseres Lernen durch Sport

Von Jonas Jungen - Besser lesen, schreiben und rechnen lernen

Ein Personaleinsatz von Comundo

Manchmal ist der Weg steinig - manchmal glatt



Liebe Familie, Freunde, Bekannte und Interessierte

Wie schnell die Zeit doch vergeht! Bereits flattert unser fünfter Rundbrief in eure Briefkästen. Dieses Mal möchten wir vor allem sambischen Stimmen Raum geben und ihre Sichtweisen mit euch teilen. Deshalb halten wir uns etwas mehr im Hintergrund und lassen Menschen aus unserem Umfeld selbst erzählen – aus ihrem Alltag, von ihren Träumen, Herausforderungen und Erfahrungen.

Kontaktadresse - sarah.vonholt@comundo.org / jonas.jungen@comundo.org

Comundo entsendet Fachleute nach Kenia, Namibia, Sambia, Nicaragua, Kolumbien, Bolivien und Peru.

Ihre Spende ermöglicht diese Einsätze. Angaben zu Spendenmöglichkeiten finden Sie auf der letzten Seite.





Rundbrief Nr. 5 - Juni 2026

Von Sarah von Holt - Integration und besseres Lernen durch Sport

Von Jonas Jungen - Besser lesen, schreiben und rechnen lernen

Ein Personaleinsatz von Comundo

Kurzer Überblick – Circus Zambia

Sehr erfreulich entwickelt sich stetig das Samstags-Training. Der Ablauf ist inzwischen für alle verständlich und eingespielt. Mit konstant 70 bis 80 Kindern und Jugendlichen bleibt die Teilnehmerzahl stabil. Besonders schön ist, dass die Soft-Skill-Sequenzen wie die gemeinsamen Feedbackrunden am Ende der Trainings inzwischen ein fester Bestandteil geworden sind. Die Social-Trainer kennen ihre Verantwortlichkeiten und gewinnen zunehmend Sicherheit im Anleiten und Durchführen dieser Sequenzen.

Aktuell arbeiten wir zudem daran, gemeinsam mit ihnen den Aufbau und die Struktur einer Trainingseinheit zu erarbeiten und einzuüben. Dieser Prozess benötigt viel Zeit, die allerdings begrenzt ist, da die Social-Trainer unter der Woche bei einem weiteren Zirkusprojekt in öffentlichen Schulen tätig sind. Zudem unterscheiden sich ihre bisherigen Lehr- und Lernerfahrungen stark. Trotzdem bin ich zuversichtlich, dass wir bis Ende des Jahres gemeinsam vieles entwickeln und nachhaltig aufbauen können.



Henry und Beatrice beim Jonglieren.

Ich habe mit der Social-Trainerin Beatrice und mit meinem Arbeitskollegen Stanslous gesprochen und teile hier ihre Erfahrungen, Eindrücke und Gedanken.

Interview mit Social-Trainerin Beatrice Kalasa

Beatrice steht seit knapp einem Jahr bei Circus Zambia unter Vertrag. Sie ist sehr engagiert, geduldig und zuverlässig.

Bitte stell dich kurz vor.

Mein Name ist Beatrice Kalasa, ich werde bald 23 Jahre alt. Ich bin in Südafrika geboren, habe aber den grössten Teil meines Lebens in Sambia verbracht. Beim Circus Zambia arbeite ich als Social-Trainerin im Saturday-Training und gebe Workshops in verschiedenen öffentlichen Schulen. Ich mache Akrobatik und Tanz und helfe bei verschiedenen Luftakrobatik-Disziplinen aus. Meine Hobbys sind Tanzen, Musik, Gedichte und Soulmusik schreiben. Die Musik, die ich schreibe, ist meist auf Englisch.

Du arbeitest seit knapp einem Jahr beim Zirkus – Was hat sich im letzten Jahr verändert oder weiterentwickelt?

Die Trainingsstruktur ist etabliert und die Jugendlichen haben nun die Möglichkeit, verschiedene Disziplinen zu trainieren. So erwerben sie mehr Wissen und können sich in verschiedenen Fähigkeiten und Fertigkeiten verbessern, was ihnen in Zukunft mehr Möglichkeiten eröffnet.

Als Social-Trainerin habe ich gelernt, auf unterschiedliche Weise zu unterrichten, da die Kinder verschiedene Bedürfnisse und Vorkenntnisse haben.



Rundbrief Nr. 5 - Juni 2026

Von Sarah von Holt - Integration und besseres Lernen durch Sport

Von Jonas Jungen - Besser lesen, schreiben und rechnen lernen

Ein Personaleinsatz von Comundo

Da wir als Team beim Samstags-Training nun sehr konstant sind, kennen wir „unsere“ Kinder und wissen, wie wir mit ihnen umgehen müssen. Auch als Team sind wir gewachsen. Am Anfang herrschte mehr Konkurrenz, da wir uns in der Probezeit befanden. Wir haben uns besser kennengelernt und wissen, wo unsere Stärken und Schwächen liegen.

Was war für dich im letzten Jahr eine Herausforderung?

Einerseits die Sprache – Nyanja –, da ich sie nicht so fließend spreche. Manchmal habe ich Schwierigkeiten mit der Übersetzung oder finde nicht den richtigen Ausdruck. Andererseits war zu Beginn alles neu und ich hatte Probleme mit dem Zeitmanagement. Aber jetzt weiss ich, was zu tun ist und was von mir erwartet wird.

Was war für dich im letzten Jahr ein Erfolg?

Das Body-Programm-Camp im August war ein grosser Erfolg. Es war schön zu sehen, wie alle Kinder sich weiterentwickelt haben, selbstbewusster wurden und am Ende der Woche vor ihren Verwandten und Freunden auftreten konnten.

Welche Veränderungen haben sich im Samstags-Training in den letzten Monaten gezeigt?

Die Fortschritte der Kinder und Jugendlichen zeigen sich deutlich. Besonders bei den Auditions konnte man sehen, wie viel sie im Laufe des Jahres gelernt haben. Einige der Trainerinnen und Trainer haben sich im Unterrichten wirklich verbessert, und die Beständigkeit der Social-Trainer hilft.

Was wünschst du dir für den Zirkus und die Kinder?

Mehr Trainingsgeräte wie gute Turnmatten und verschiedene Luftakrobatikgeräte sowie weitere Fortbildungsangebote für das Trainerteam.



Beatrice genießt das Schoggispiel.

Was wünschst du dir für dich selbst?

Ich möchte genug Geld sparen, damit ich mich an der Universität einschreiben kann, um Sport und Sozialwissenschaften zu studieren. Am liebsten im Ausland, ansonsten hier in Lusaka.

Gibt es noch etwas, das du mitteilen möchtest?

Es wäre schön, wenn das Fortbildungsangebot im Zirkus ausgebaut würde. Ich freue mich auf die Englischkurse, die in naher Zukunft stattfinden werden. Auch Computerkurse oder bühnenbezogene Ausbildungsangebote wie Ton- oder Lichttechniker wären mit Sicherheit Interessensgebiete für einige vom Zirkus.



Rundbrief Nr. 5 - Juni 2026

Von Sarah von Holt - Integration und besseres Lernen durch Sport

Von Jonas Jungen - Besser lesen, schreiben und rechnen lernen

Ein Personaleinsatz von Comundo

Beatrice ist eine Bereicherung für den Zirkus und das Trainingsteam. Sie pflegt einen sehr schönen Umgang mit den Kindern und Jugendlichen, ist gut im Team integriert und übernimmt immer wieder von sich aus zusätzliche Verantwortlichkeiten. Ich wünsche ihr für ihre Zukunft, dass sie sich ihren Wunsch zu studieren erfüllen kann.

Mein Weg als Trainingslead beim Circus Zambia (Stanslous Kundelungu)

«Mein Name ist Stanslous Peter Kundelungu, und wenn ich auf meinen Weg beim Circus Zambia zurückblicke, erfüllt mich das mit Stolz. Angefangen habe ich in Chibolya als 10-jähriger Junge mit einigen anderen Kindern und Jugendlichen. Wir probierten aus, versuchten uns in verschiedenen Akrobatikunststücken und im Clowning. Später erhielt ich die Möglichkeit, an Anlässen aufzutreten, die jüngeren Kinder zu trainieren, in Amerika Sommerferienlager mitzuleiten und nun arbeite ich als Haupttrainer für das Body-Programm. Ich bin verantwortlich für die verschiedenen Workshops, mit denen der Zirkus zusätzliches Einkommen generiert, für das von Donnerstag bis Samstag stattfindende Zirkustraining und alles, was damit in Verbindung steht. Der Circus Zambia hat mich über viele Jahre begleitet und geprägt.

Der Zirkus ist in den letzten Jahren gewachsen und somit auch die Nachfrage fürs Samstag-Training. Ich bin froh, dass ich während der letzten zwei Jahre durch die Fachperson von Comundo Unterstützung erhielt. Zusammen haben wir das Training strukturiert, ein Curriculum verfasst und bilden die Trainerinnen und Trainer weiter.

Durch diese Zusammenarbeit habe ich viel gelernt – nicht nur über Zirkuspädagogik, sondern auch über Organisation, Planung und Teamarbeit. Früher wurden viele Dinge bei uns eher spontan entschieden.

Durch den Austausch mit Sarah habe ich gelernt, wie wichtig eine gute Struktur und langfristige Planung sind. Ich traue mich nun mehr, mich abzugrenzen und nein zu sagen. Wir haben auch begonnen, die Erziehungsberechtigten stärker miteinzubeziehen, indem wir auf Hausbesuche gehen und erklären, was Circus Zambia ist und was die Kinder im Zirkus lernen. Dadurch wird die Beziehung zwischen Elternhaus und Organisation gestärkt und hilft schliesslich der Entwicklung des Kindes.

Die schönsten Momente meiner Arbeit sind jedoch die Begegnungen mit den Kindern. Es macht mich glücklich, zu sehen, wie sie neue Fähigkeiten erlernen, selbstbewusster werden und ihre Talente entdecken. **Wenn ein Kind etwas schafft, das es sich vorher nicht zugetraut hat, erinnert mich das daran, warum ich diese Arbeit so gerne mache.**

Die Ablehnung meines Visa-Antrages für die Schweiz diesen Frühling war natürlich zu Beginn schwierig für mich. Ich war traurig, weil ich gerne ein neues Land und weitere Zirkusprojekte kennengelernt hätte. Nichtsdestotrotz habe ich mich gefreut, dass ich online an zwei Veranstaltungen teilnehmen konnte und somit zumindest virtuell ein wenig Schweizer Luft einatmen durfte.

Als Haupttrainer von Circus Zambia wünsche ich mir, dass unser Zirkus weiterwächst – nicht nur hier in Lusaka, sondern auch in anderen Regionen Sambias und vielleicht sogar über die Landesgrenzen hinaus. Es wäre grossartig, neue Partnerschaften mit anderen Zirkusprogrammen aufzubauen und Austauschprojekte zu entwickeln, die sowohl unseren Kindern als auch unseren Artistinnen und Artisten neue Möglichkeiten eröffnen.



Rundbrief Nr. 5 - Juni 2026

Von Sarah von Holt - Integration und besseres Lernen durch Sport

Von Jonas Jungen - Besser lesen, schreiben und rechnen lernen

Ein Personaleinsatz von Comundo



Stan the man

Auch persönlich sehe ich meine Zukunft weiterhin im Zirkus. Ich möchte reisen, andere Organisationen kennenlernen, neue Ideen sammeln und mich sowohl beruflich als auch persönlich weiterentwickeln.

Zum Abschluss möchte ich Comundo und insbesondere Sarah danken, die eng mit uns zusammenarbeitet und uns dabei unterstützt, das Body-Programm weiterzuentwickeln. Ihre Hilfe und ihr Engagement leisten einen wichtigen Beitrag.» Stanslous Kundelungu

Es ist ein grosses Glück, dass Stan und ich uns so gut verstehen und ergänzen. Zusammen haben wir bereits viel erreicht und in der verbleibenden Zeit wird es darum gehen, dass ich immer mehr in den Hintergrund trete und Stan die Initiative und Führung übernimmt.

Destiny School

Der Austausch mit den SchülerInnen und Schülern, den verschiedenen Lehrpersonen und weiteren Angestellten von Destiny gehört ganz klar zu den interessanten und schönen Dingen während meiner Zeit an der Schule. Gerne möchte ich euch James vorstellen, welcher die 4. Klasse besucht. Er erzählt über seinen Alltag, seine Schule und seine Zukunftswünsche.

Ein Gespräch mit James – Schüler der 4. Klasse an der Destiny School

James ist neun Jahre alt und lebt zusammen mit seinen Eltern, seinen vier Geschwistern und einem Onkel in der Nähe der Schule in einem Zweizimmerhäuschen. Jeden Morgen steht er bereits um 5 Uhr auf, putzt seine Zähne, wäscht sich, isst Frühstück und läuft gemeinsam mit seiner kleinen Schwester zur Schule. Trotz der frühen Morgenstunde und seiner Aufgaben zuhause kommt James motiviert und voller Freude zum Unterricht.

Auf die Frage, welches Fach ihm am meisten gefalle, antwortete er sofort: Mathematik.

«Mein Lieblingsfach ist Mathematik, weil ich gerne addiere, multipliziere, dividiere und subtrahiere. Ich arbeite gerne mit Zahlen, das ist logisch und einfach für mich.»

Es war schön zu hören, wie viel Freude ihm das Lernen bereitet. James sprach auch sehr positiv über die Destiny School und besonders über die Lehrerinnen und Lehrer.

«Es ist eine sehr gute Schule. Die Lehrpersonen sind sehr freundliche und gute Menschen. Sie ermutigen uns, in der Schule zu bleiben und die Finger von Drogen zu lassen, und helfen uns, neue Inhalte zu verstehen und beim Lernen.»



Rundbrief Nr. 5 - Juni 2026

Von Sarah von Holt - Integration und besseres Lernen durch Sport

Von Jonas Jungen - Besser lesen, schreiben und rechnen lernen

Ein Personaleinsatz von Comundo

Wie viele Kinder hat auch James bereits Ideen, was man verbessern könnte. Wenn er "der Chef von Destiny" wäre, würde er das Schultor reparieren, da es mittlerweile schwer zu schliessen ist und er würde darauf achten, dass die Schülerinnen und Schüler keinen Müll auf dem Schulgelände liegen lassen.

«Ich würde mehr Mülleimer auf dem Schulgelände aufstellen und auch jedes Klassenzimmer sollte einen Mülleimer haben.»

Es war beeindruckend zu sehen, wie wichtig ihm seine Schule und seine Umgebung sind.

Nach der Schule kümmert sich James um seine jüngere Schwester, bis eine ältere Person nach Hause kommt und ihn ablöst. Dann spielt er mit Nachbarskindern und Freunden, isst zu Abend und macht seine Hausaufgaben bevor er gegen 21 Uhr schlafen geht.

Ein Teil des Gesprächs hat mich besonders berührt: James sprach darüber, was Bildung für ihn bedeutet.

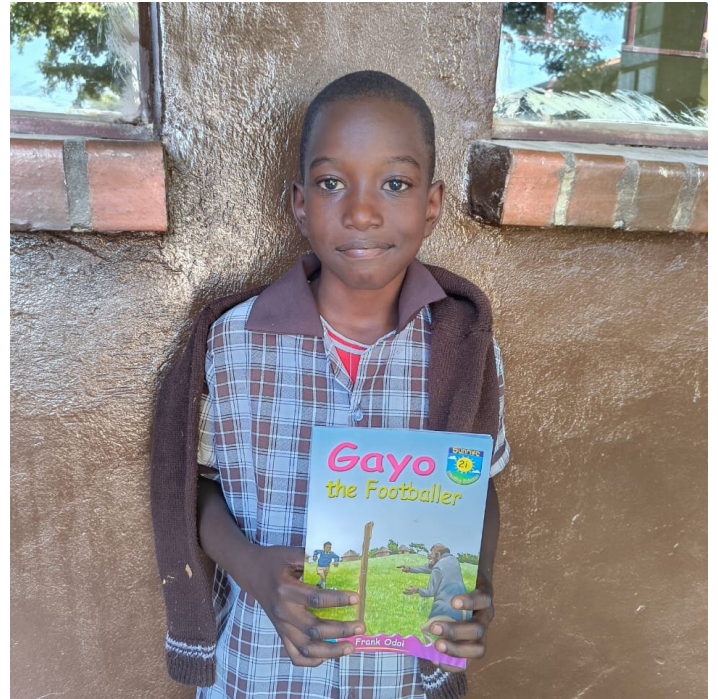
«Bildung bedeutet mir sehr viel. Sie ist etwas Wunderbares. Ich lerne gerne Neues und freue mich auf eine vielversprechende Zukunft und einen guten Beruf. Deshalb ist es wichtig, so viel wie möglich zu lernen.»

Über mich erzählt James: *«Teacher Jonas zeigt uns so vieles. Meistens geht es um Mathematik oder dann ums Lesen. Er lehrt uns neue kleine Spiele. Wir freuen uns immer, wenn er wieder in unsere Klasse kommt. Leider kommt er nicht jeden Tag.»*

Zum Schluss fragte ich James nach seinem grössten Traum. Seine Antwort kam selbstbewusst:

«Ein erfolgreicher Arzt möchte ich werden ... so wie die Chirurgen, die Operationen durchführen.»

Geschichten wie die von James erinnern mich daran, warum die Arbeit an der Destiny School so wertvoll ist.



James Bonge

Destiny Community School – ein Ort der Hoffnung Peter Kaunda

Peter Kaunda, der Gründer und Direktor der Destiny School, hat sich bereit erklärt, gleich selber einen Text über Destiny, seine Hoffnungen und Visionen zu schreiben:

Als wir die Destiny-Community-School gründeten, hatten wir eine klare Vision: Kindern aus unserer Gemeinschaft Zugang zu einer qualitativ guten, christlich geprägten Bildung zu ermöglichen. Viele Familien hier leben in grosser Armut, und zahlreiche Kinder hätten ohne Destiny keine Chance, überhaupt eine Schule zu besuchen. Uns war wichtig, einen Ort zu schaffen, an dem Kinder nicht nur akademisch lernen, sondern auch in ihrem Charakter, ihrem Glauben und wichtigen Lebenswerten wachsen können.



Rundbrief Nr. 5 - Juni 2026

Von Sarah von Holt - Integration und besseres Lernen durch Sport

Von Jonas Jungen - Besser lesen, schreiben und rechnen lernen

Ein Personaleinsatz von Comundo



Lehrerin Ireen zeigt ein Foto.

Der Alltag bringt jedoch viele Herausforderungen mit sich. Besonders die finanzielle Situation belastet uns immer wieder. Es ist nicht einfach, Lehrerlöhne rechtzeitig zu bezahlen, genügend Unterrichtsmaterial bereitzustellen oder die Schulgebäude instand zu halten.

Viele unserer Schülerinnen und Schüler kommen zudem ohne ausreichende Mahlzeiten, ohne Schuluniform oder mit fehlenden Schulmaterialien in den Unterricht. Diese schwierigen Umstände wirken sich sowohl auf das Lernen als auch auf das Unterrichten aus.

Die Schule wird momentan hauptsächlich durch kleine Beiträge aus der Gemeinschaft, geringe Schulgebühren und die Unterstützung von wohlwollenden Menschen finanziert. Doch diese Mittel reichen oft nicht aus. Unser Wunsch ist eine langfristige und verlässliche Unterstützung, damit wir die Lehrpersonen besser entlohnen, unsere Infrastruktur verbessern und eines Tages ein Ernährungsprogramm aufbauen können. **Kein Kind sollte mit leerem Magen lernen müssen.**

Trotz aller Schwierigkeiten sehen wir jeden Tag, welche wichtige Rolle die Schule in der Gemeinschaft spielt. Die Destiny Community School ist für viele Familien ein Ort der Hoffnung geworden.

Sie hilft dabei, Analphabetismus zu reduzieren, Kindern neue Perspektiven zu eröffnen und Familien zu unterstützen, die sich Bildung sonst niemals leisten könnten. Unsere Schule ist nicht nur ein Ort des Lernens, sondern auch ein Ort der Begleitung und Ermutigung.

Besonders stolz bin ich auf unsere Schülerinnen und Schüler. Viele von ihnen wachsen unter sehr schwierigen Bedingungen auf und zeigen trotzdem eine beeindruckende Entschlossenheit und Lernbereitschaft. Zu sehen, wie sie an Selbstvertrauen gewinnen, Fortschritte machen und Hoffnung für ihre Zukunft entwickeln, motiviert uns immer wieder, weiterzumachen.

Für die Zukunft haben wir grosse Pläne. Wir möchten weitere Klassenräume bauen, eine Sekundarschule eröffnen und Berufsbildungsprogramme aufbauen, damit junge Menschen praktische Fähigkeiten für ihr späteres Leben erwerben können.



Peter fuhr mich persönlich zum Flughafen.



Rundbrief Nr. 5 - Juni 2026

Von Sarah von Holt - Integration und besseres Lernen durch Sport

Von Jonas Jungen - Besser lesen, schreiben und rechnen lernen

Ein Personaleinsatz von Comundo

Ebenso möchten wir die Ausbildung unserer Lehrpersonen stärken und mehr moderne Technologien in den Unterricht integrieren.

Eine grosse Unterstützung dabei ist die Zusammenarbeit mit Comundo und ihrer Fachperson Jonas. Diese Partnerschaft ist für uns ein grosser Segen. Durch diese Zusammenarbeit profitiert die Schule von fachlicher Begleitung, pädagogischer Förderung und neuer Hoffnung. Unsere Lehrpersonen gewinnen an Weiterbildungsmöglichkeiten und Unterstützung, die ihre fachlichen Kompetenzen stärken, während unsere Schülerinnen und Schüler bessere Lernbedingungen und grössere Entwicklungsmöglichkeiten erfahren.

Wir glauben fest daran, dass jedes Kind – unabhängig von Armut oder Herkunft – die Chance verdient, zu lernen, zu wachsen und mit Würde und Perspektive zu leben. Die Destiny-Community-School existiert, um diese Hoffnung zu bewahren, dieses Potenzial zu fördern und dabei zu helfen, eine Generation zu formen, die eines Tages nicht nur ihr eigenes Leben, sondern auch ihre Familien, Gemeinschaften und ihr Land verändern wird. (Peter Kaunda, Gründer und Direktor von Destiny)

Ich schätze den Austausch mit Peter sehr. Trotz der zahlreichen Herausforderungen bleibt Peter meistens positiv und bewahrt sich seinen Schalk und Humor. Er ist ganz klar die treibende Kraft hier und lebt für sein Lebensprojekt.

Zum Schluss

Im April besuchten wir nach fast zwei Jahren die Schweiz und es war schön, so viele liebe Menschen wiederzusehen und grossem Interesse in Bezug auf unsere Arbeit und unser Leben in Sambia zu begegnen.

Zwei Drittel unseres Einsatzes liegen bereits hinter uns. Zurzeit ist noch offen, wie lange wir in Lusaka bleiben werden, da die Arbeitsbewilligung von Sarah erneuert werden muss und die ersten beiden Versuche gescheitert sind. Nun beginnt wieder der Prozess mit Rekurrieren, Abwarten, Immigration aufsuchen, Termin beim Director General verlangen und wieder warten.

Aber: Wir sind nun Profis darin, Geduld zu haben, positiv zu denken und wir bewahren die Ruhe.

In diesem Sinne wünschen wir euch eine wunderbare Sommerzeit und danken euch für euer Interesse.

Herzliche Grüsse

Sarah und Jonas



Wandervögel



Rundbrief Nr. 5 - Juni 2026

Von Sarah von Holt - Integration und besseres Lernen durch Sport

Von Jonas Jungen - Besser lesen, schreiben und rechnen lernen

Ein Personaleinsatz von Comundo

Gemeinsam für eine gerechtere Welt

Comundo ist die grösste Schweizer Organisation in der Personellen Entwicklungszusammenarbeit (PEZA). Derzeit sind fast hundert Fachleute in sieben Ländern des Globalen Südens im Einsatz. Sie arbeiten täglich eng mit Kolleg*innen unserer lokalen Partnerorganisationen zusammen und suchen nach innovativen, nachhaltigen Lösungen, um Ungerechtigkeiten und Ungleichheiten zu bekämpfen. Wir setzen drei Hauptinstrumente ein: die Personelle Entwicklungszusammenarbeit, die Finanzierung von Projekten und die Förderung von Netzwerken.

Bei Comundo sind wir davon überzeugt, dass jeder von uns die Verantwortung mitträgt, gegen Ungerechtigkeiten und Ungleichheiten vorzugehen. Sich gemeinsam mit uns zu engagieren, ist eine konkrete Möglichkeit, einen Beitrag zu leisten. Gemeinsam können wir nachhaltige Veränderungen für eine gerechtere Welt bewirken.

Unsere Mission ist die Vernetzung, den Austausch und die Zusammenarbeit zwischen Menschen und Organisationen verschiedener Kontinente, Kulturen und Religionen zu fördern. Unsere Vision wird von der Überzeugung geleitet, dass eine Welt möglich ist, in der alle Menschen in Würde und Frieden zusammenleben. Auf diese Weise tragen wir zur Erreichung der Ziele der Agenda 2030 bei.

Comundo

im RomeroHaus

Kreuzbuchstrasse 44

CH-6006 Luzern

Telefon: +41 58 854 12 13

spenden@comundo.org

www.comundo.org



**Ihre Spende
in guten Händen.**

Ihre Spende ist wichtig!

Die Kürzungen in der Internationalen Entwicklungszusammenarbeit sind eine Realität, sowohl auf Schweizer als auch auf internationaler Ebene. Deshalb bitten wir alle Menschen, die an eine gerechtere Welt glauben, uns weiterhin zu unterstützen: Nur so ist unsere Arbeit möglich. Herzlichen Dank!

Spendenkonto

PC 60-394-4

IBAN CH53 0900 0000 6000 0394 4

Spenden aus Deutschland / Österreich

Postbank Stuttgart

IBAN DE14 6001 0070 0011 5877 00

Jetzt mit TWINT spenden!



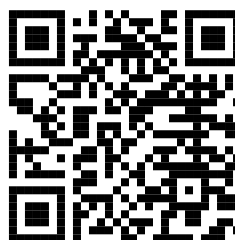
QR-Code mit der
TWINT App scannen



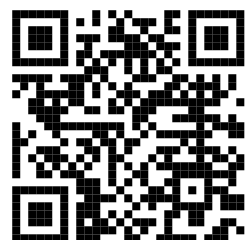
Betrag und Spende
bestätigen



**Scannen Sie diesen Code und besuchen Sie meinen
Einsatz online!**



Sarah von Holt



Jonas Jungen