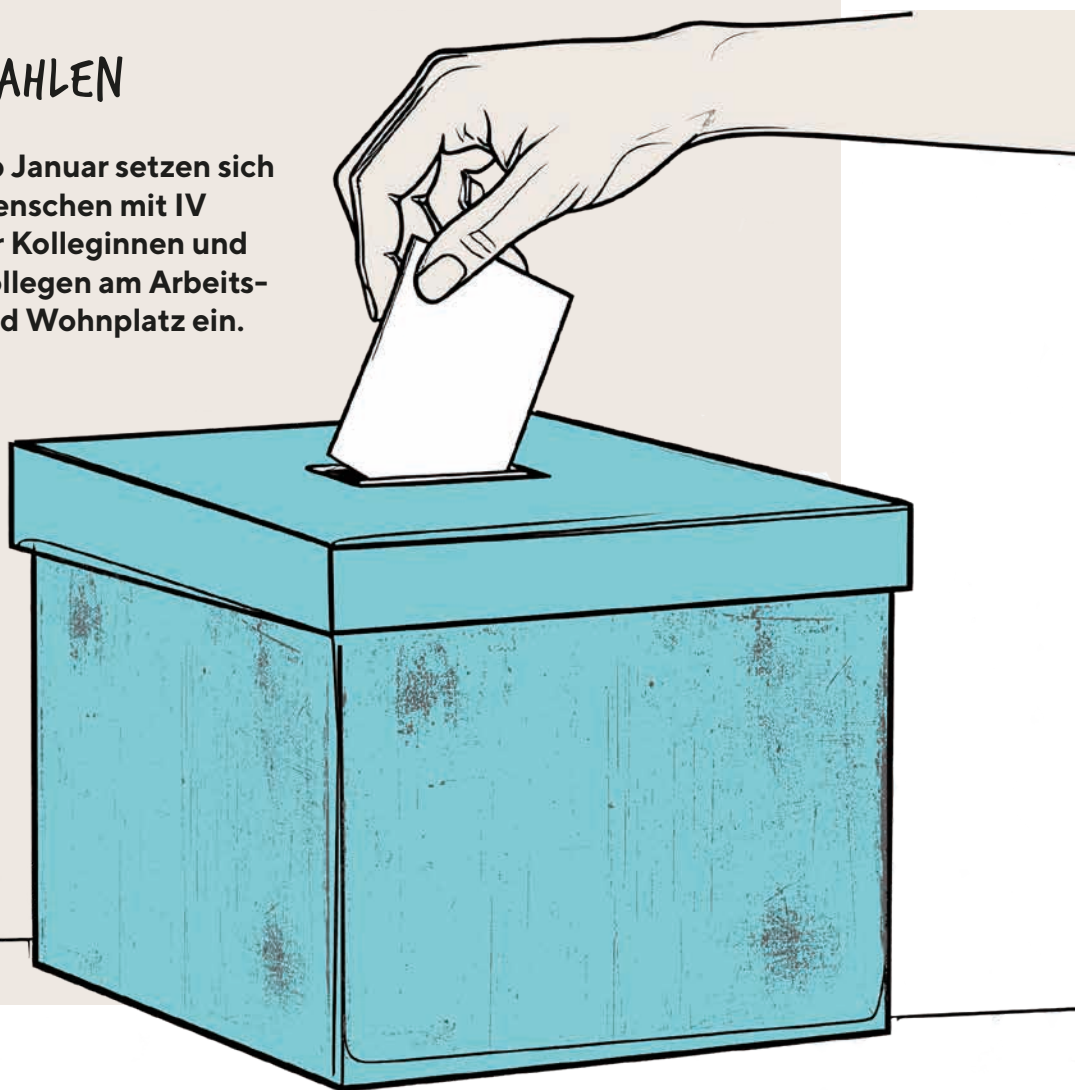


INSIDE

WAHLEN

Ab Januar setzen sich Menschen mit IV für Kolleginnen und Kollegen am Arbeits- und Wohnplatz ein.



Wenn die Seele schmerzt

Psychologin Barbara Zaugg
unterstützt, wenns brennt

Hauswart mit Leidenschaft

Auch nach dreissig Jahren
gefällt es Michi Obrist

Das Sofa ist der Treffpunkt

Dank Spendengeldern
gibt es ein neues Sofa

IMPRESSUM

Herausgeberin: arwo Stiftung

St. Bernhardstrasse 38 | Postfach
5430 Wettingen
056 437 48 48
admin@arwo.ch | www.arwo.ch

Texte: Melanie Bär

Gestaltung: Sibylle Streuli

Fotos: Gaby Kost (S. 4, 5)

Fotos: Melanie Bär (S. 7, 8 10)

Erscheinung/Auflage: November 25/4200 Ex.

Wir freuen uns über jede Spende

Spendenkonto arwo Stiftung, 5430 Wettingen
PostFinance-Konto 61-335519-4
IBAN CH22 0900 0000 6133 5519 4

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



SPONSOREN

056 222 55 55
BADENER TAXI AG

www.badenertaxi.ch

RAIFFEISEN
Raiffeisenbank Lägern-Baregg
ihrebank.ch

www.ihrebank.ch

ABACUS
Platin Partner

BDO

www.bdo.ch/abacus



Melanie Bär
Journalistin BR

«Wie bringe ich die Kandidatinnen und Kandidaten zum Reden, wenn es ihnen vor Nervosität die Sprache verschlägt?»

«Ich bin schon ein bisschen nervös», sagt Cinzia Perri kurz bevor die Podiumsdiskussion im Oktober beginnt. Sie ist eine der neun Personen, die sich für einen der fünf Sitze im Selbstvertretungsrat zur Verfügung stellten. Ich darf das Podium der Wahlveranstaltung moderieren. Und ich gebe zu, ich bin auch ein bisschen nervös. Nicht weil es für mich so wie für Cinzia die erste Veranstaltung dieser Art ist. Ich hatte ein paar Wochen vorher schon ein Podium moderiert. Damals waren es Gemeinderatskandidatinnen und -kandidaten, die ich befragte. Da war meine Sorge: Wie schaffe ich es bloss, den Redefluss der Politiker zu stoppen und alle zu Wort kommen zu lassen? Denn ich weiss von der Berichterstattung im Einwohnerrat: Einander ausreden lassen hat nicht erste Priorität.

Diese Sorge habe ich diesmal nicht – im Gegenteil. Meine Bedenken sind: Wie bringe ich die Kandidatinnen und Kandidaten zum Reden, wenn es ihnen vor Nervosität die Sprache verschlägt? So war es denn auch. Auf die Frage, warum man gerade sie wählen sollte, lachte eine der Kandidatinnen verlegen, schaute zur Seite und fragte: «Kann ich das später beantworten?» – und schwieg bis am Schluss.

Nichtsdestotrotz – oder vielleicht gerade wegen der Andersartigkeit – war es eine aussagekräftige Wahlveranstaltung. Das Publikum erfuhr viel über die Kandidierenden. Denn keine Antwort ist auch eine Antwort, sich ausreden lassen eine gute Tugend und Ehrlichkeit unbezahlbar.

Dass es keine 08/15-Wahlveranstaltung wird, war zu erwarten. Die Menschen mit IV, die künftig im Selbstvertretungsrat für die Anliegen ihrer Kolleginnen und Kollegen in der arwo eintreten, sind sich nicht wie Politiker gewohnt, im Rampenlicht zu stehen. Bis vor einigen Jahren war es gar normal, dass andere für sie sprachen, für sie entschieden, über ihre Bedürfnisse verfügten.

Damit der Selbstvertretungsrat deshalb nicht zur Alibiübung wird, braucht es auch in Zukunft viel Lernbereitschaft – nicht nur bei den Ratsmitgliedern, sondern auch beim Kader. Ich bin gespannt, was der Selbstvertretungsrat in der arwo bewegen wird.

Melanie Bär

SELBSTBESTIMMUNG

NERVOSITÄT AUF DEM WEG ZU MEHR SELBSTBESTIMMUNG

An der Podiumsdiskussion (Bild unten) stellten sich die Kandidierenden des Selbstvertretungsrats vor. Damit endete die dreijährige Vorbereitungsphase. Mittlerweile sind fünf Mitglieder gewählt und nehmen im Januar ihre Arbeit auf.

«Ich bin schon ein bisschen nervös», sagt Cinzia Perri Mitte Oktober und schaut sich in der Cafeteria im Wohnheim in der arwo Stiftung um. Dort haben sich bereits einige Bewohnende und Mitarbeitende versammelt. Sie wollen an der Podiumsdiskussion teilnehmen, an der sich Perri und zwei weitere Frauen und sechs Männer vorstellen, die für den Selbstvertretungsrat kandidieren, der im Januar offiziell startet. Die fünf gewählten Personen sollen künftig die Anliegen der rund 270 Menschen mit einer IV vertreten, die in der arwo arbeiten und wohnen. Sie sind es auch, die wählen, wer sie im Rat vertreten soll.

Mit der Einführung eines Selbstvertretungsrats will die Stiftung der gesellschaftlichen Veränderung Rechnung

tragen, die den Fokus auf eine selbstbestimmte, selbstständige und inklusive Lebensführung legt – auch für Menschen mit Beeinträchtigung. «In den letzten rund zehn Jahren wurde das Erwachsenenschutzrecht erneuert und die UNO-Behindertenrechtskonvention in der Schweiz angenommen. Bei beiden Themen geht es um mehr Selbst- und Mitbestimmung von Menschen mit einer IV», sagt John Green, Leiter der Stabsstelle Agogik. Die arwo unterstützt diese Entwicklung. Mit dem Selbstvertretungsrat will sie diese umsetzen. Die Betroffenen erhalten so eine Stimme und sollen künftig bei wichtigen Themen mitreden.

An der Podiumsdiskussion nannten die Kandidierenden Anliegen, für die sie sich einsetzen, wenn sie als Ratsmitglieder gewählt werden. «Vor

Corona haben wir alle zusammen Ausflüge gemacht», sagt Cinzia Perri. Sie bedauert, dass die Ausflüge nun nur noch in kleinen Gruppen stattfinden, und verspricht, sich dafür stark zu machen, dass sie wieder alle zusammen unterwegs sein können. Dominik Voser möchte dafür sorgen, dass auch Mitarbeiter mit IV beim Dienstjubiläum zwischen Ferien oder Geld wählen könnten. «So wie es die Angestellten auch tun», begründet er und deckte eine Ungleichbehandlung in der Stiftung auf. Julien Sevieri gab an, dass er sich für guten Kaffee im Limmatrain einsetzen würde. Um zu erfahren, was die Anliegen und Wünsche der anderen sind, möchte Käthy Holthausen einen runden Tisch einberufen: «Und zwar an den verschiedenen Standorten.» Dominic Weiss hatte sich sogar schon





Die fünf Gewählten mit den beiden Projektleitern und dem Geschäftsführer.

(v. l.) John Green, Marcel Pfiffner, Roland Meier, Emilija Tanaskovic, Cinzia Perri, Danilo Lopusina, Dominic Weiss, Jan Baldi

Gedanken darüber gemacht, wie er die Anliegen weiterbringt. «Ich würde sie mit den Kolleginnen und Kollegen im Selbstvertretungsrat diskutieren und dann als Antrag in die Geschäftsleitung einbringen.»

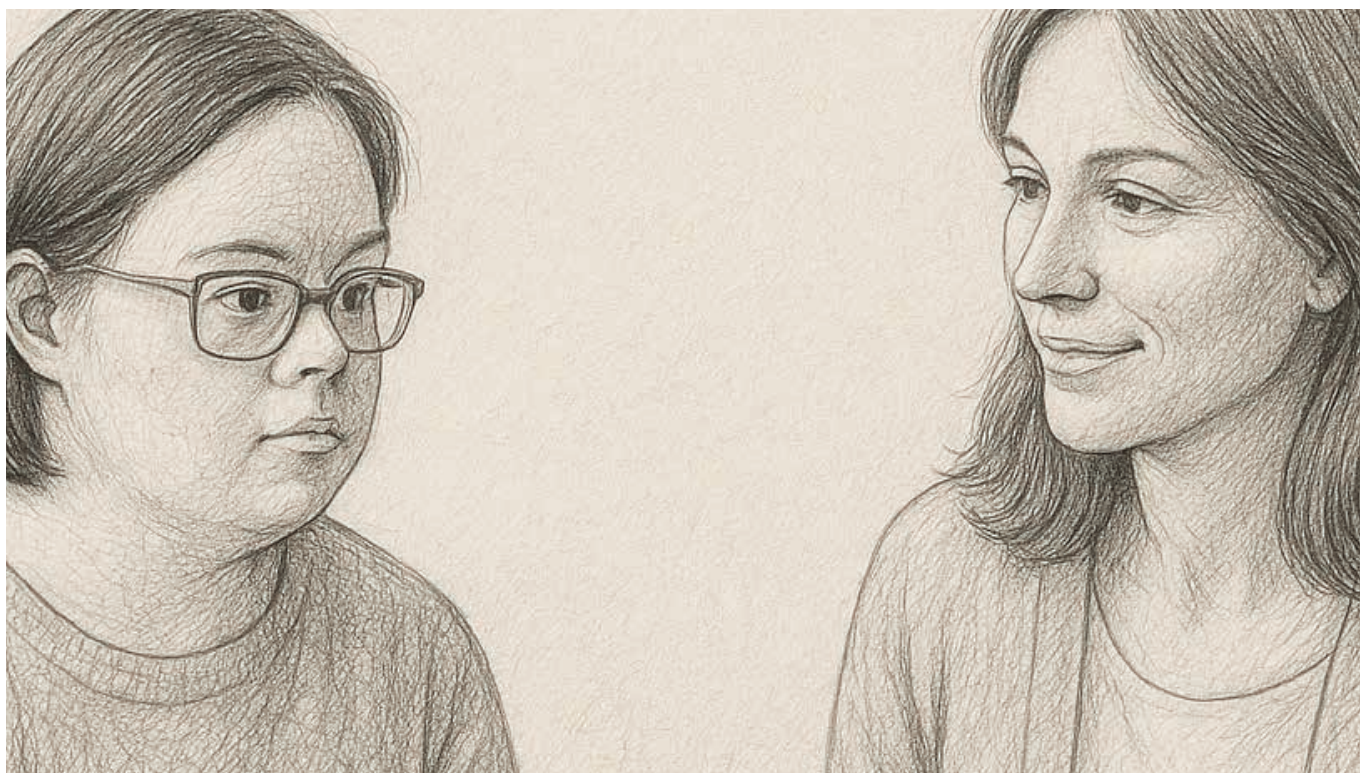
Geschäftsführer Roland Meier, der während der Podiumsdiskussion im Publikum sass, schmunzelte, als er das hörte. Für ihn ist klar, dass Mehraufwand auf die Geschäftsleitung zukommt. Den nehme er aber gerne in Kauf, sagt er: «In unserem Leitbild verpflichten wir uns dazu, uns den Herausforderungen zum Wohle unserer Klienten zu stellen und uns für sie einzusetzen. Dazu gehört, nicht über sie, sondern mit ihnen zu diskutieren. Auch wenn das Mehraufwand bedeutet.»

Mehraufwand hatte die arwo bereits beim Aufbau des Selbstvertretungsrats. Vor drei Jahren begannen die beiden arwo-Angestellten John Green und Jan Baldi das Projekt aufzubauen, ein Jahr später stiessen Käthy Holthausen, Dominic Weiss und Dominik Voser hinzu. Sie erarbeiteten die Grundlagen, besuchten andere Stiftungen, die bereits einen Selbstvertretungsrat hatten. Gleichzeitig wurden Angestellte und Mitarbeitende zum Thema Selbstbestimmung sowie Rechte und Pflichten weitergebildet. Mit der Organisation der Wahlen endet die Arbeit. Ab Januar wird der fünfköpfige Selbstvertretungsrat selbstständig arbeiten. Eine Fachperson wird die Mitglieder als Coach begleiten, eine Assistenzperson an den Sitzungen teilnehmen und vor allem im administrativen Bereich assistieren.

Doch so weit war es Mitte Oktober noch nicht. An der Wahlveranstaltung versuchten die Kandierenden, das Publikum von sich zu überzeugen. Denn von den neun werden nur fünf gewählt. Mit Werbeplakaten und Videobotschaften stellten sich die Kandierenden vor. «Alle sollen sich wohlfühlen bei der Arbeit», lautet Emilija Tanaskovics Werbebotschaft. Darius Fach sagt, dass er für andere eintreten möchte, Marcel Pfiffner, dass sich alle wohlfühlen sollen. Danilo Lopusina wird noch etwas konkreter und sagt: «Unsere Rechte sind mir wichtig.»

Alle hatten gute Argumente, warum man sie in den Selbstvertretungsrat wählen soll. «Danke, dass ihr euch alle zur Verfügung gestellt habt. Nur weil sich mehr Personen zur Verfügung stellten, als es Sitze gibt, findet eine echte Wahl statt», betonte John Green am Ende der Wahlveranstaltung, bevor sich die Kandidierenden am Apéro unter die Wählerschaft mischten. Cinzia Perri war nicht die Einzige, die sichtlich froh war, von der Bühne zu steigen und wirkte auf einmal viel entspannter.

Wie sich am Wahltag am 3. November zeigte, hat sich für sie die Nervosität gelohnt. Zusammen mit Emilija Tanaskovic, Marcel Pfiffner, Danilo Lopusina und Dominic Weiss wurde sie gewählt. Sie alle werden sich nun wohl daran gewöhnen müssen, vermehrt im Rampenlicht zu stehen und mit Nervosität umzugehen. ■



Symbolbild KI-generiert

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

WENN REDEN HILFT

Psychologin Barbara Zaugg unterstützt Mitarbeitende und Bewohnende dabei, Sorgen, Ängste oder Konflikte besser zu bewältigen – und stärkt damit auch das Betreuungsteam.

«Hast du Sorgen oder Angst? Fühlst du dich traurig? Hast du Streit?», steht auf den Flyern, die an den Mitteilungswänden in der arwo hängen. Der Text ist in «leichter Sprache» geschrieben, sodass ihn auch möglichst viele Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung verstehen. Im Beschrieb wird erklärt, dass Barbara Zaugg Psychologin ist, also viel über die Seele weiss: «Du kannst mit ihr über alles reden. Was ihr bespricht, bleibt unter euch. Viel-

leicht kann dir Barbara Zaugg helfen. Oder sie kann dir sagen, wo du Hilfe bekommst.»

Der Flyer weist auf ein Angebot hin, das vor drei Jahren lanciert wurde. Dies, nachdem Zaugg und andere Notfallpsychologen in der arwo nach dem Tod eines Mitarbeitenden Gespräche führten. «Damals merkten wir, dass ein grundsätzlicher Bedarf an niederschwelliger psychologischer Beratung

besteht», sagt der Leiter Agogik, John Green. In der arwo ist das Personal nämlich agogisch ausgebildet, nicht psychologisch. Es gibt aber immer mehr Klienten, die neben der kognitiven auch eine psychische Beeinträchtigung haben, jedoch nicht sofort einen ambulanten Therapieplatz finden. «Das stellt nicht nur die Betroffenen vor Herausforderungen, sondern auch das Betreuungspersonal. Ein Gespräch mit der Psychologin kann helfen, einen

guten Umgang mit der Situation und den Klienten zu finden», doppelt Renate Burri vom Sozialdienst nach. Sechsmal pro Jahr kommt Barbara Zaugg nun in die arwo und berät diejenigen Personen, die vorgängig beim Sozialdienst einen kostenlosen Beratungstermin gebucht haben.

Über 20 Beratungsgespräche hat Zaugg seither jährlich durchgeführt, der Grossteil mit den Betroffenen selbst, vereinzelt aber auch mit dem Betreuungspersonal, teilweise mit ganzen Teams. «Manchmal geht es einfach darum, ein Team darin zu bestärken, eine Situation auszuhalten und Erwartungen herunterzuschrauben», heisst es im Bericht über das Angebot.

«Dein Körper zeigt dir, wenn du gestresst bist»,

sagt Barbara Zaugg am Kurs

Barbara Zaugg arbeitet aktuell in der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich und in der eigenen psychotherapeutischen Praxis. Als Psychotherapeutin, Notfallpsychologin und ehemalige Schulpsychologin hat Zaugg viel Erfahrung in der Begleitung von Kindern, Jugendlichen und Familien, insbesondere auch bei Krisen. Mit Menschen mit Beeinträchtigung zu arbeiten, war für sie hingegen Neuland und ist zu einem Herzensprojekt geworden. «In diesem Bereich gibt es viel zu wenig Spezialisten», sagt sie. Dabei seien die Anliegen identisch oder ähnlich wie jene von Menschen ohne Beeinträchtigung.

«Konflikte am Arbeitsplatz, Familienthemen oder Ängste», nennt die 45-Jährige einige der Themen, die an Beratungsterminen besprochen werden. Der Unterschied zu ihrer sonstigen Arbeit als Therapeutin sei die Intensität. «Es ist nicht als Thera-

pie gedacht, also bin ich viel weniger intensiv im Prozess. Ich behandle auch keine Diagnose. Die Leute können einfach mit ihren Anliegen zu mir kommen.»

Einige von ihnen nahmen auch am inklusiven Kurs teil, den Zaugg im September und Dezember in der arwo für Bewohnende, Mitarbeitende und das Personal anbot und ihr Wissen im Umgang mit Stress weitergab. «Dein Körper zeigt dir, wenn du gestresst bist», sagte die Psychologin und nannte Beispiele wie Müdigkeit, Nervosität oder Kopfschmerzen. «Über die Atmung kannst du deinem Körper sagen, dass alles gut ist.»

Es blieb nicht bei der Theorie, die Teilnehmenden machten auch praktische Übungen, wie zum Beispiel die «3-6-Atmung»: «Beim Einatmen auf drei und beim Ausatmen auf sechs zählen, das senkt die Herzfrequenz und beruhigt den Körper.»

Ein guter Tipp, findet einer der Teilnehmenden und erzählt, dass es ihm vor einigen Monaten «hundsmisera-bel» ging: «Ich war im Bus und bekam plötzlich Schweissausbrüche und Herzrasen.» Die Ärzte diagnostizierten Angst- und Panikattacken, er bekam Medikamente und macht seither unter anderem auch solche Atemübungen. «Das hilft wirklich», sagt er am Kurs und fügt an, dass er auch zu Barbara Zaugg in die Beratung gehe. Die Psychologin nickt und sagt: «Manchmal geht es in der Beratung zuerst darum, eine Situation einzuschätzen und die Person an die richtige Stelle weiterzuleiten, wo ihr geholfen wird.» Dem Mitarbeiter mit IV-Rente geht es wieder gut. «Ich bin beeindruckt, wie sich die Menschen selber helfen, welche Ideen sie zur Problemlösung haben», sagt Zaugg. Nicht nur bei Angst, Traurigkeit oder Streit – aber auch. ■



Barbara Zaugg, Psychotherapeutin



Tipp von der Fachfrau

Diese Übung bringt den Körper schnell in Entspannung:

«Gedanklich auf drei zählen und dabei über die Nase einatmen.

Danach gedanklich auf sechs zählen und über den Mund ausatmen.»

MITARBEITERPORTRÄT

TREUE HÄNDE FÜR SAUBERE ARWO

«Es war schon immer mein Wunsch,
in der Hauswartung mitzuarbeiten»,

sagt Michael Obrist am Interview



Seit 30 Jahren sorgt Michi Obrist bei der arwo für saubere Böden, gepflegte Anlagen und gute Stimmung. Der 48-Jährige aus Dättwil arbeitet mit grosser Leidenschaft in der Hauswartung – am liebsten mit der «Zügsug-Maschine».

«Hauswartung» steht auf dem roten Pullover, den Michi Obrist trägt. Seit 24 Jahren arbeitet der 48-Jährige als Hauswart in der arwo mit, zuvor war er 6 Jahre im Hausdienst tätig. Er trat direkt nach Abschluss der heilpädagogischen Schule (HPS) in die arwo ein. «Am 14. August hatte ich mein 30-Jähriges», sagt er. Er ist so stolz darauf, dass er sich einen Bericht im Inside darüber wünschte. «Ich habe etwas Kleines vorbereitet», sagt Michi Obrist zu Beginn des Interviews etwas nervös und zeigt auf eine grau-orange Maschine. «Das ist die Zügsug-Maschine. Mit der arbeite ich am liebsten», erklärt er, während er die Scheuersaugmaschine durch die Cafeteria schiebt. Am Morgen hat er damit den Boden im Speisesaal gereinigt. Auch mit dem Palettrolli ist er gerne unterwegs und die Container-Pressen bedient er ebenfalls gerne. «Und fützele und jäten», nennt er weitere Lieblingsarbeiten und erklärt, dass er mit einer speziellen Zange den Abfall sammelt. Nicht nur ums Gelände der arwo, sondern auch um Liegenschaften von Kunden. Die Mitarbeitenden der Hauswartung halten nämlich nicht nur die eigenen Räumlichkeiten in Stand, sondern pflegen auch die Umgebung von Firmengebäuden der Privat- und Geschäftskunden.

«Es war schon immer mein Wunsch, in der Hauswartung mitzuarbeiten», sagt er, «ich weiss eigentlich auch nicht warum.» Nach einer kurzen Denkpause fügt er an: «Die Arbeit ist abwechslungsreich, manchmal fahren wir nach

Seengen, um im Ferienhaus etwas zu reparieren, oder ich muss mal kurz spitz in die Küche, um beim Abwasch zu helfen, weil sie zu wenig Leute sind.» Auch wenn ein Bewohner umzieht, sind die Hauswarte im Einsatz. «Das mach ich auch noch gerne, zusammen mit Murat.» Murat wird während des Interviews mehrmals positiv erwähnt, aber auch mit anderen arbeitet er gerne zusammen, er komme mit allen gut aus. Das hat er auch an der Ansprache gesagt, die er am Apéro hielt, der anlässlich seines Arbeitsjubiläums von seinem Chef für ihn organisiert wurde. Nicht nur die 12 Mitarbeiter aus der eigenen Abteilung waren eingeladen, sondern auch einige aus dem Hausdienst. «Wir sind froh, wenn Michi da ist. Er denkt immer daran, Grünabfuhr und Kehrrecht rauszustellen», rühmt Betreuer Paul Brunner.

«Was du auch noch aufschreiben könntest: Ich darf manchmal am Freitag beim Zopfbacken mithelfen. Das mach ich auch noch gerne», sagt er kurz vor Interviewende. Den Zopf darf er dann nach Hause mitnehmen, nach Dättwil, wo er bei seiner Mutter wohnt. Ausziehen ist für ihn vorerst kein Thema. Auch die Arbeitsstelle zu wechseln, hat er nicht vor. «Vorläufig nicht», sagt er und begründet, dass es ihm in der arwo gefällt.

Mittlerweile ist es halb fünf, Zeit, Feierabend zu machen. Fürs Foto holt er noch Rechen und Besen hervor und posiert im Garten. Kurz später drückt Michi Obrist den Liftknopf, stösst die Scheuersaugmaschine in den Lift und stellt sie an ihren Platz im Keller zurück. Ehe er zur Bushaltestelle geht, tauscht er seine graue Arbeitshose gegen eine schwarze, zieht den roten Pullover aus und einen weissen an und verrät beim Tschüss-Sagen, dass er in seiner Freizeit gerne Velo fährt, spazieren geht und Tiere mag. ■

30

DIENTSTJAHRE

Dieses Jahr feierte Michael Obrist dieses Dienst-Jubiläum.

26

JAHRE

Seit 26 Jahren arbeitet Michael in der arwo-Hauswartung.

12

MITARBEITER

arbeiten mit Michael zusammen im Hauswartungs-Team.

DANK SPENDENGELDERN

«DAS SOFA IST DER TREFFPUNKT»

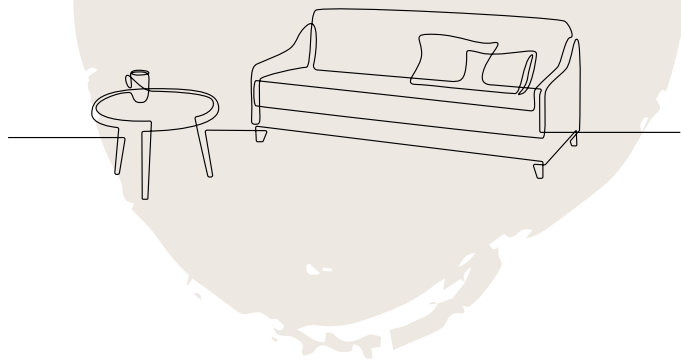


Kien Hao Chau, Bewohnerin WG Sulperg



Richard Meier, Bewohner WG Sulperg

Dank Spendengeldern erhält die Wohngemeinschaft Sulperg mehr Wohnqualität, Gemütlichkeit und Wohlbefinden.



Die Bewohner im Sulperg erhalten demnächst ein neues Sofa – das dank Spendengeldern angeschafft werden kann.

Freitag, kurz nach dem Mittag. Ein Teil der Bewohnenden sitzt im Wohnzimmer der Wohngemeinschaft Sulperg am Stubentisch. Der Lernende Noah Kyburz prüft auf der Waage, ob die sechs Zopfteilteile gleich schwer sind, ehe er sie den Bewohnenden zum Weiterverarbeiten hinlegt. Während Felix Frei den Teig zügig zu einem gleichmässigen Teigstrang rollt, braucht Kien Chao Hao Hilfe dabei. Richard Meier hat am meisten Geduld. Er bestreicht den Zopf mit Ei, als Felix Frei sich längst verabschiedet hat, um mitsamt Rollator einen Spaziergang Richtung Zentrum zu machen. Derweil haben Petra Käufeler und Heidi Kloter auf dem roten Sofa in der Wohnstube Platz genommen. «Hier hats ein Loch», sagt sie und setzt sich auf die defekte Stelle. Auf die Frage, warum das Sofa defekt sei, gehen die Meinungen auseinander. «Ein Bewohner hat es kaputt gemacht, er ist barfuss aufs Sofa gestanden», mutmasst Richard Meier, was Heidi Kloter vehement dementiert.

«Es hat einfach schon einiges erlebt», klärt Gruppenleiter Simon Bertogg später auf. Seit zehn Jahren dient es in der arwo als Sitzgelegenheit, am Anfang im Wohnheim und seit sechs Jahren in der Wohngemeinschaft Sulperg. «Es ist der Treffpunkt in der Wohnung», sagt Betreuerin Monika Baumgartner. Anfang dieses Jahres zeigten sich dann die ersten kleinen Löcher.

«Zuerst nahmen wir das noch gelassen, doch das Loch wurde rasch grösser», begründet Bertogg, wieso er sich nach einem Ersatz umschaute. Doch er merkte schnell: Ein Sofa, das für etwa zehn Personen Platz bietet, genug robust ist für den intensiven Gebrauch und von der Form her in die Räumlichkeiten passt, muss speziell angefertigt werden. Ein Fachmann kam vorbei, um das alte Sofa auszumessen und liess zwei Farbmuster da. «Wir diskutierten, welche Farbe das neue Sofa haben sollte. Dabei gingen die Meinungen wie zu erwarten weit auseinander. Schliesslich einigten wir uns auf ein Grau, das gut zu reinigen und nicht mehr so auffällig ist wie das rote Sofa.»

Finanziert wird es durch Spendengelder. «Dank Spenden ist es uns möglich, notwendige oder kurzfristig unvorhergesehene Investitionen zu tätigen. Zuwendungen unterstützen uns da, wo die finanziellen Mittel des Kantons Aargau ungenügend sind», sagt Kathrin Meier von der Stabsstelle Fundraising in der arwo Stiftung. Pro Jahr spenden rund 1200 Personen im Durchschnitt 80 Franken an die arwo, was jährliche Spendeneinnahmen von rund 250 000 Franken ergibt.

«Ein neues Sofa bedeutet für uns alle ein Stück mehr Wohnqualität, Gemütlichkeit und Wohlbefinden», freut sich Bertogg und fügt an: «Bald ist es so weit, das neue Sofa wird demnächst geliefert.» ■



ARWo-INSIDE 112

Die nächste Ausgabe
erscheint im
März 2026

arwo Stiftung
St. Bernhardstrasse 38 | 5430 Wettingen
056 437 48 48 | www.arwo.ch

arwo
Arbeiten und Wohnen