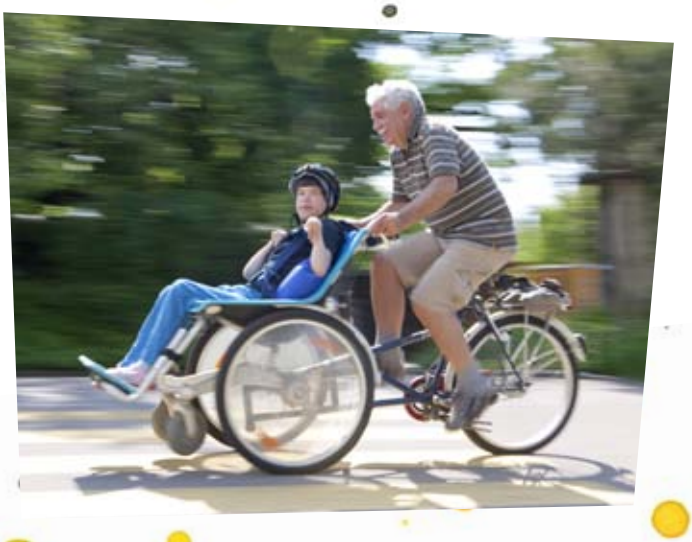
STIFTUNG
WAGERENHOF



Projekt
Balance in der Bewegung

Projektbeschrieb
Wagerenhof, Uster, November 2012

KURZBESCHRIEB PROJEKT

Das Projekt «Balance in der Bewegung» schafft für Bewohnerinnen und Bewohner der Stiftung Wagerenhof ein niederschwellig erreichbares Freizeitangebot, das Sinneserfahrung, ein In-Bewegung-Kommen und Entspannung ermöglicht. Ziel ist es, den Menschen mit schwerster mehrfacher Beeinträchtigung «freie Zeit» zu ermöglichen, in der sie Erholung und Ruhe finden, Ausgleich und Vergnügen erleben, Neues kennen lernen, sich selber erfahren und finden, soziale Kontakte knüpfen, sich mitteilen und teilhaben, Gemeinschaft erleben, selber entscheiden und sich persönlich entfalten können – kurz, in Bewegung kommen und in der Bewegung zur inneren Balance.

PROJEKTIDEE

Lebensqualität definiert sich aus den objektiven Lebensbedingungen und der subjektiven Zufriedenheit. Je besser die individuellen Bedürfnisse erfüllt werden, desto höher fällt das Wohlbefinden aus. Im Wagerenhof werden deshalb jedes Jahr in einem aufwändigen Verfahren Erhebungen zur Zufriedenheit der Menschen mit Beeinträchtigung durchgeführt. Einbezogen werden der Mensch mit einer Beeinträchtigung, seine fachliche und menschliche Bezugsperson und der Verantwortliche für Unterstützte Kommunikation.

Die letzte Erhebung zeigte, dass sich die Bewohnerinnen und Bewohner in ihren Wohn- und Arbeitsverhältnissen wohl fühlen. Bei der Freizeit wünscht sich jedoch ein Fünftel eine Veränderung. Heraus kristallisiert hat sich, dass kognitiv stärkere Jugendliche ihre Bedürfnisse im Freizeitbereich gut erfüllen können. Für Menschen, die ständig auf unterstützende Begleitung angewiesen sind und interne wie auch externe Angebote nicht selber nutzen können, fehlt eine Auswahl an Angeboten.

Freizeit erzeugt im Menschen eine Balance zwischen körperlicher und psychischer Bewegung und Entspannung, Begegnung und Rückzug. Eine daraus entstehende positive Körperwahrnehmung trägt dazu bei, eine natürliche Balance zu finden. Hinzu kommt, dass durch Bewegung körperliche Funktionen trainiert werden. Dies ist gerade für Menschen im Rollstuhl wertvoll, da sie in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und manchmal durch kognitive und psychische Beeinträchtigungen ihren Körper verzerrt wahrnehmen. Die zahlreichen Angebote der Physiotherapie und der Mitarbeitenden der Wohngruppen alleine schützen nur bedingt vor Bewegungsmangel.

Das Ergebnis der Befragung führte zur Idee des Projekts «Balance in der Bewegung», das die Freizeitangebote im Wagerenhof näher anschauen, wo nötig Veränderungen anstossen und ein niederschwellig erreichbares Freizeitangebot für die Menshen mit schwersten Einschränkungen schaffen will. Unterstützt wurde dieses Ansinnen von der Geschäftsleitung, die neben den Ressorts Arbeit und Wohnen neu das Ressort Freizeit schuf und Stellenprozente vorsah für eine Person, die sich in ihrer Funktion ausschliesslich um das Thema Freizeit kümmern sollte. Eine Projektgruppe setzte sich darauf hin intensiv mit dem Thema Freizeitgestaltung auseinander.

AUSGANGSLAGE

Kurzporträt
Die Stiftung Wagerenhof in Uster bietet 225 Menschen mit geistiger, teils schwerster mehrfacher Beeinträchtigung ein lebenslanges Zuhause in einem vielgestaltigen Lebens- und Arbeitsraum. Die Grundhaltung ist geprägt vom Gedanken, dass jeder Mensch unabhängig seiner Beeinträchtigung überall dort mittun und teilhaben können soll, wo er es gerne möchte. Sei es in einem der zahlreichen Ateliers oder in einem der Betriebe wie Küche, Gastronomie, Gärtnerei, Landwirtschaft, Wäscherei oder Technik. Wie im «normalen» Leben wird ihr Tag strukturiert in Wohnen, Arbeit resp. Tätigkeit und Freizeit. Eine bewusste Öffnung des Wagerenhofs von innen nach aussen und von aussen nach innen durchzieht alle Ebenen und Bereiche und schafft zahlreiche Begegnungen.

Freizeitgestaltung
Täglich strukturierte Aktivitäten wie Wohnen, Arbeit sowie medizinsche wie auch therapeutische Begleitung haben heute im Wagerenhof einen hohen Standard erreicht. Dem Aspekt der Freizeit wurde jedoch bis anhin relativ individuell, bzw. gruppenspezifisch Rechnung getragen. So sind im Wagerenhof in den vielen Jahren seines Bestehens viele individuelle und institutionelle Angebote der Freizeitgestaltung entstanden. Die Projektgruppe ging deshalb als erstes daran, Vorhandenes zu erfassen. Welche Angebote der Freizeitgestaltung gibt es, welche betreuerischen Ressourcen bestehen, welche Infrastruktur wird genutzt. Danach wurden die noch nicht erfüllten Bedürfnisse ermittelt.

Vorhandene offene Angebote
Offenes Singen, offener Freitagabend, Schwimmen am Sonntagnachmittag, monatliche Disco, zweimal in der Woche ein Nachtkaffee.

Kurse
Theater Workshop, Wasser erleben, Lesen und Schreiben, Erzähle mir eine Geschichte, Entdeckungen in der Natur, Die Natur erzählt Geschichten, Seniorenangebot, einmal in der Woche Malen.

Ferien
Externe Aufenthalte werden durch die Wohngruppen alle zwei Jahre nach einem festgelegten Budget organisiert. Die Bewohnerinnen und Bewohner haben zudem entsprechend ihren eigenen finanziellen Ressourcen die Möglichkeit, an externen Ferienangeboten teilzunehmen.

Infrastruktur
Geeignet für Freizeitangebote können sein der Snöezelraum (ein Raum für Körperwahrnehmungen), das hauseigene Hallenbad, der Cheminéeraum, der Bewegungsraum, der Musikraum. Zudem stehen zur Verfügung ein Pingpongtisch, ein Basketballkorb, eine Bar (noch nicht in Betrieb genommen), ein Rollstuhlvelo/Tandem, Tiere in der eigenen Landwirtschaft, Cafeteria im Eingangsgebäude, Glashauscafé in der eigenen Gärtnerei, im Sommer Sitzecke beim Hofladen, Festsaal mit Bühne, Barfussweg, Kräutergarten, Spritzbrunnen, Klangplatz.

Jahresanlässe mit Aktivitäten für Menschen mit Beeinträchtigung
Jährliche Anlässe, die entweder nur für Bewohnerinnen und Bewohner ausgerichtet sind oder in denen bewusst Aktivitäten für sie integriert werden sind Fasnachtsumzug, Osterverkauf, Maifest, 1. August, Dörflifest, Disco, Räbeliechtliumzug, Adventsverkauf, Kerzenziehen, Adventssingen, Samichlaus, Dörfliweihnachten. Hinzu kommen Veranstaltungen wie Theatervorstellungen oder Konzerte für die Menschen mit Beeinträchtigung und ihre Angehörigen und Freunde.

Weitere Angebote
Sonntagsschule, Singen und Spielen, Wochenplan der Freizeittreffs in und um Uster sowie zahlreiche externe Angebote.

Zusammenfassendes Fazit
Die Analyse der Projektgruppe ergab, dass im Wagerenhof sehr viele Freizeitangebote vorhanden sind. Sie wurden jedoch im Laufe der Jahre von Wohngruppen oder initiativen Einzelpersonen lanciert und sind deshalb meist nur einer kleinen Gruppe bekannt. Viele Angebote richten sich an Menschen mit Beeinträchtigung, die sich selbständig bewegen können. Für Menschen, die auf ständige unterstützende Begleitung angewiesen sind, ist die Auswahl begrenzt. Zudem sind sie darauf angewiesen, dass ihre Begleitpersonen ihre Bedürfnisse für die Freizeitgestaltung wahrnehmen und nach Möglichkeiten suchen, sie zu erfüllen.

ZIELE

Nachdem das Vorhandene eruiert worden war, setzte sich die Projektgruppe klare Ziele für ihre Arbeit.

Humane Ziele
Wir schaffen für unsere Bewohnerinnen und Bewohner mit schwerster, mehrfacher Beeinträchtigung ein niederschwellig erreichbares Freizeitangebot, das Sinneserfahrung, ein in Bewegung-Kommen, Begegnungen und Entspannung ermöglicht.

Wir schaffen Freizeitangebote, die ihre Möglichkeiten berücksichtigen, so dass sie sich selbstbestimmt persönlich entfalten und weiterentwickeln können.

Wir bieten die Möglichkeit des Sich-Entscheidens. Wahlmöglichkeiten bieten ihnen die Gelegenheit, sich zwischen Alternativen zu entscheiden. Je mehr Wahlmöglichkeiten wir ihnen bieten, desto mehr Einfluss haben sie auf ihre eigene Lebensgestaltung.

Wir orientieren uns am Prinzip der Selbstbestimmung, dass heisst, sie können auswählen, sie können selber bestimmen, sie können Ideen einbringen.

Wir lassen sie bewusst bei der Gestaltung von Freizeitangeboten partizipieren, indem wir ihre Wünsche und Bedürfnisse aufnehmen und wo immer möglich umsetzen.

Wir lassen sie zudem partizipieren, indem wir nach jeder Aktivität spielerisch und einfach (z.B. Smiley-Gesichter) ihr Feedback abholen.

Wir binden kognitiv stärkere Bewohnerinnen und Bewohner der Jugendwohngruppe in die Kreation und Organisation von Angeboten ein, so dass sie sich aktiv in die Gemeinschaft einbringen und Wertschätzung erfahren können.

Materielle und organisatorische Ziele
Wir wollen vorhandene Ressourcen voll nutzen, so dass wir eine bessere Nutzung der Räumlichkeiten, eine bessere Nutzung der vorhandenen Freizeitaktivitäten und eine bessere Nutzung der personellen Ressourcen im Wagerenhof erreichen.

Leistungsziele
Wir wollen die Zufriedenheit unserer Bewohnerinnen und Bewohner regelmässig überprüfen und mindestens jährlich eine Befragung durchführen. Ziel ist es, die Zufriedenheit der Bewohnerinnen und Bewohner im Bereich Freizeitgestaltung nachweislich zu steigern.

GEPLANTE UMSETZUNG

Schulung der Mitarbeitenden
Menschen mit schweren Einschränkungen sind auf das Einfühlungsvermögen und die unterstützende Begleitung durch die Mitarbeitenden des Wagerenhofs angewiesen. Um bestehende Angebote nutzen und neue Ideen einbringen und umsetzen zu können, bedarf es der achtsamen Wahrnehmung für die Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner seitens der begleitenden Person. Sie muss die Bedeutung, die Funktionen und die Charakteristika der Freizeit kennen, um der Bewohnerin, dem Bewohner eine erfüllte Freizeitgestaltung ermöglichen zu können. Eine Schulung zum Thema Freizeitgestaltung soll dazu beitragen, dass alle Mitarbeitenden das Gleiche verstehen.

Funktionen der Freizeit
Funktionen der Freizeit sind Erholung und Entspannung, Ablenkung und Zerstreuung, Lernen und Weiterbildung, Selbstbesinnung und Selbstfindung, Mitteilung und Partnerschaft, Sozialorientierung und gemeinsame Lernerfahrung, Beteiligung und Engagement, kulturelle Selbstentfaltung und Kreativität, Freizeit als «freie Zeit».

Charakteristika der Freizeit
Charakteristika der Freizeit sind Zeiteinteilung, Freiwilligkeit, Zwanglosigkeit, Wahlmöglichkeit, Entscheidungsmöglichkeit, Initiativmöglichkeit, Partizipation.

Aufbau eines Sinnesgarten
Beim Sinnesgarten handelt es sich um die Idee eines relativ niederschwelliges Angebots, das Menschen mit schwerer Mehrfachbehinderung einen grösseren Bewegungsspielraum, Sinneswahrnehmung und Begegnung ermöglichen soll. Wir denken an ein Areal innerhalb des Wagerenhof-Geländes, wo ein Neolith- oder Tipi-Zelt, ein Trampolin, ein Sandkasten und ein Sinnesparcour zur Verfügung stehen.

Neolith- oder Tipi-Zelt
Darin kann bei jeder Witterung die Natur unmittelbar erfahren werden. Es ist möglich, ein Feuer zu entfachen, Lieder zu singen, mit Instrumenten zu musizieren oder einfach dem Knistern des Feuers oder dem Tropfen des Regens zu lauschen. Die Düfte des Schnees, des Feuers oder des herbstlichen Laubs zu kosten und sich mit anderen Menschen zu treffen, sich auszutauschen oder einfach füreinander da zu sein.

Trampolin
Ein im Boden eingelassenes Trampolin kann dazu benutzt werden, darauf herumzu-

hüpfen und aktiv wie auch spielerisch in Bewegung zu kommen. Diejenigen, denen ein Hüpfen nicht möglich ist, können sich einfach darauf legen und zart geschaukelt werden. Man kann darauf kriechen und leicht wippen und die Bewegung darin auskosten. Gemeinsam mit anderen können darauf auch unmittelbare Bewegungen erfahren werden.

Sandkasten
Der Sandkasten bietet eine hervorragende Möglichkeit, aus dem Rollstuhl auf der Erde Platz nehmen zu können, darin herumzuwühlen und mit allen Sinnen die Erde zu ertasten. Das leise Kitzeln, wenn der Sand durch die Finger gleitet ermuntert Seele und Geist.

Sinnes-Parcour
Mit nackten Füssen über verschiedene Naturunterlagen zu gehen, an verschiedenen Gewürzen zu schnuppern, unterschiedliche Naturmaterialien zu ertasten, weckt alle Sinne und lässt die Wahrnehmung aller Körperteile erfahren.

Gruppenübergreifende Angebote
Die Bewohnerinnen und Bewohner, die sich nicht selbständig im und ausserhalb des Areales bewegen können, verbringen die meiste Zeit mit ihren Mitbewohnerinnen und -bewohnern der Wohngruppe sowie den Mitarbeitenden der ATA (Atelier Tagesstruktur). Um neue Bekanntschaften und Freundschaften knüpfen zu können, sind sie meist von der Innovation und Empathie ihrer Begleitperson abhängig. Gruppenübergreifende Angebote ermöglichen neue Begegnungen innerhalb des Wagerenhofs. Werden ergänzend Freizeitaktivitäten ausserhalb des Wagerenhofs genutzt, bergen sie zudem die Chance der Integration in der Gesellschaft.

1. Neues Angebot: Von Projektteam monatlich durchgeführte Freizeit-Aktivität
Das Projektteam organisiert monatlich am Freitagabend unter Einbezug von interessierten Bewohnerinnen und Bewohnern, den Mitarbeitenden auf den Wohngruppen und von Freiwilligen Helfenden einen Freizeitanlass.
Bestehende Termine 2013:
25.01.13 Musizieren am Feuer
22.02.13 Fasnachtsball
15.03.13 Laufen in der Natur
Weitere Termine sind in Planung

2. Neues Angebot: Durch die Wohngruppen jährlich durchgeführte Freizeit-Aktivität
Einmal monatlich bietet eine der 30 Wohngruppen eine Freizeitaktivität an. Sie ent-

scheidet frei, wann, was, wo, wie und mit wem diese Aktivität ausgeführt wird. Der Umfang des Angebotes soll den Ressourcen der Wohngruppen entsprechend umgesetzt werden. Bei den Angeboten kann es sich beispielsweise um einen Märchen-Sing- oder Spiel-Abend handeln. Oder einen gemeinsamen Besuch in einer Discothek oder einfach ein Abendspaziergang in der weihnachtlichen Beleuchtung Usters.
Beginn des Angebots: Frühling 2013

Partizipation
Kognitiv stärkere Bewohnerinnen und Bewohner aus den Jugendwohngruppen wollen wir bewusst in die Gestaltung und Organisation der Freizeitangebote einbinden. Eigene Ideen zu entwickeln und Freizeitangebote zu organisieren, kann deren kreativen Ressourcen zum Tragen bringen. Ein Gefühl der Selbstwirksamkeit entsteht und kann zu einem gesunden Selbstbewusstsein beitragen.

Vernetzung und Informationsfluss durch Intranet
Bei dieser Idee handelt es sich um den Aufbau einer Plattform im bestehenden Intranet, auf der sich Mitarbeitende der Gruppen gruppenübergreifend austauschen können. Es ist darin möglich, Ressourcen, seien sie materiell oder personell, anbieten oder nutzen zu können. Themen darin sind: Kurze Beschreibung des Angebots, wer ist hauptverantwortlich, wie ist diese Person erreichbar, News, Ausschreibung interne und externe Veranstaltungen, Freizeitangebote Ideenpool, Vorgehen, Checklisten, Auswertung, ich biete, ich suche, Auflistung Materialbestände wie Spiele, Märchenbücher usw., Räumlichkeiten, Plätze, Geräte, Fahrzeuge für die Freizeit, personelle Ressourcen.

Feedback-Gefäss nach jedem Anlass
Auf spielerische Weise bekommen die Bewohnerinnen und Bewohner wie auch die Mitarbeitenden die Möglichkeit, nach jedem Anlass das Erlebte zu bewerten. Es wird ein Gefäss geschaffen, das allen ermöglichen soll, ein Feedback abzugeben. Sowohl Menschen mit Beeinträchtigung wie auch Mitarbeitende bekommen so die Möglichkeit bei der Entstehung bedürfnisorientierter Freizeit-Angebot mitarbeiten zu können.

Überprüfung der Angebote
Regelmässiges Eruieren des Bedarfs und der Beanspruchung sowohl für Bewohnerinnen und Bewohner wie auch für Mitarbeitende. Welche Angebote stehen zur Verfügung? Werden sie genutzt? Wie oft und wann?

Jährlich durchgeführte Befragung
Die jährliche Überprüfung zur Erreichung gesetzter Ziele hat auch einen partizipativen Charakter. Indem die Bewohnerinnen und Bewohner um ihre Meinung gefragt werden, haben sie teil an der Entstehung von Freizeitangeboten, die ihren Bedürfnissen entsprechen.

Personelle Ressourcen
Unterstützung bei der Freizeitgestaltung erfolgt durch die Freizeitverantwortliche, das Projekt-Team, interne und externe Freiwillige Helferinnen und Helfer, organisatorische und operationelle Partizipation von kognitiv stärkeren Bewohnerinnen und Bewohnern.

ERGEBNISSE

Gedanken zum Vorgehen
Als wir die Angebotspalette aller Freizeitmöglichkeiten im Wagerenhof in gesammelter Ausgabe betrachten konnten, kam die Frage auf, was wohl der Grund dafür sein mochte, dass eine relativ grosse Anzahl der Bewohnerinnen und Bewohner mit ihren Freizeit-Aktivitäten nicht zufrieden sind.

Die Gründe sahen wie in folgenden Aspekten: In einer weiträumigen Institution wie dem Wagerenhof kann es geschehen, dass sehr viele Angebote und Ressourcen vorhanden sind, jedoch mangels Informationsfluss, Fluktuation und falscher Priorisierung nicht adäquat genutzt werden. Es lohnt sich, wenn eine Arbeitsgruppe eine Analyse des Bestandes vornimmt und nach Lösungen sucht, um Vorhandenes zu überprüfen und neue Möglichkeiten zu schaffen.

Gedanken zum Pflichtenheft der/des Freizeitverantwortlichen
Zu den wesentlichen Aufgaben der/des Freizeitverantwortlichen gehören:
- Koordinieren und kommunizieren
- Hauptverantwortung für Infrastruktur innerhalb des Wagerenhofs
- Mitarbeitende instruieren über die Angebote innerhalb des Wagerenhofs
- Organisieren von Freizeitaktivitäten
- Kontakt zu den Wohngruppen herstellen, Mitarbeiter, bzw. WGs suchen, die etwas anzubieten haben
- Unterstützung und Mithilfe bei Anlässen durch Freiwillige
- Delegieren von Aufgaben
- Verwaltung des Budget
- Ideen liefern und motivieren
- Ideen der Bewohnerinnen und Bewohner abholen
- Thema Freizeit am Leben erhalten
- Über andere Kursangebote ausserhalb des Wagerenhofs informieren
- Kontakte halten zu den verschiedenen Stabsstellen innerhalb der Institution
- Freiwillige anfordern und Anfrage an Mitarbeiterinnen
- Erreichbar sein über E-Mail/ Natel- offenes Ohr für die Anliegen der Mitarbeitenden der Wohngruppen
- Verantwortung für die Intranet-Plattform. Information an Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeitende über das Freizeitangebot bekannt geben

Gedanken zum Anforderungsprofil der/des Freizeitverantwortlichen

- Planen und organisieren können
- Vernetzen können
- Kommunikativ sein
- Sich zeigen können
- Flexibel
- AllrounderIn
- PraktikerIn
- Begeisterungsfähigkeit
- Erreichbar sein

Gedanken zur Nachhaltigkeit

Um Nachhaltigkeit in der Freizeitgestaltung der Bewohnerinnen und Bewohner gewährleisten zu können, muss aus unserer Sicht eine Projektgruppe «Freizeit in der Institution» fest in die Organisation eingebettet sein. Diese ist darum besorgt, Informationen zusammenzuhalten, die laufenden Angebote zu organisieren und zu überprüfen, sowie die Erreichbarkeit für alle beteiligten Personen zu gewährleisten.

Gedanken zur Partizipation der Bewohnerinnen und Bewohner

Es lohnt sich, kognitiv stärkere Bewohnerinnen und Bewohner in die Organisation und Durchführung von Anlässen mit einzubeziehen. Sie suchen nach kreativen Betätigungsmöglichkeiten und gestalten gerne für andere ein Freizeitangebot. Sie fühlen sich eingebunden und ihr Selbstwertgefühl steigt. Zudem stehen sie den Bewohnerinnen und Bewohnern mit schweren Einschränkungen oft sehr nah und verstehen deren Bedürfnisse sehr gut.

Gedanken zur Schulung der Mitarbeitenden

Kenntnisse über das in der Institution vorhandene Konzept und die umfangreiche Information der Mitarbeitenden über Funktion und Charakteristik von Freizeitgestaltung ermöglicht, dass die Bewohnerinnen und Bewohner in ihren Eigenheiten und Bedürfnissen wahrgenommen werden. Eine wertschätzende Haltung gegenüber der Arbeit, welche die Mitarbeitenden auf den Wohngruppen leisten, Erreichbarkeit und ein offenes Ohr für Nöte und Ängste der Mitarbeitenden machen möglich, dass auch die Menschen mit Beeinträchtigung eine wertschätzende Haltung, ein offenes Ohr und Verständnis für ihre Bedürfnisse und Anliegen erhalten und genau dort abgeholt werden, wo es nötig ist.

Gedanken zur Vernetzung und zu den Ressourcen
Das Schaffen eines Ressorts Freizeit und das Freimachen von Stellenprozenten für eine Freizeitverantwortliche sowie für die Mitglieder der Projektgruppe geben der Freizeitgestaltung innerhalb einer Institution Gewicht, so dass eine bewusstere Auseinandersetzung mit dem Thema stattfindet. Die klar definierten Ansprechpersonen fördern den Informationsfluss. Man weiss, an wen man sich wenden kann.

Unterstützt wird die gruppenübergreifende Vernetzung der Informationen durch eine Intranet-Plattform. Informationen fliessen, Ressourcen, Wissen und Erfahrungen können weitergegeben werden. Beispielsweise ist es immer wieder schwierig, Bewohnerinnen und Bewohner an abendlichen internen oder externen Anlässen teilnehmen zu lassen, da die personellen Ressourcen am Abend durch die Pflegeaufgaben voll in Anspruch genommen werden. Über die Intranet-Plattform ist es möglich, sich zusammenzutun und im Austausch von Ressourcen zu arbeiten.

Gedanken zum Erreichen der Ziele und deren Überprüfung
Das Projekt befindet sich in einem laufenden Prozess. Es kann deshalb nicht als abgeschlossenes Projekt betrachtet werden. Vielmehr geht es in dieser ersten Phase darum, Vorhandenes zu ermitteln, Neues zu entwickeln und in Bewegung zu bringen. Im Laufe des nächsten Jahres werden zahlreiche Feedbacks zu den einzelnen Aktivitäten gesammelt und anschliessend in einer Befragung eruiert, ob die Zufriedenheit der Bewohnerinnen und Bewohner gestiegen ist.