

Rede·beiträge der Kund·gebung in Leichter Sprache

Rede·beitrag von Heike Stahlmecke, BmB – Leichte Sprache

Ich bin Heike Stahlmecke.

Ich habe den Be·ruf Rechts·an·wältin.

Das heißt, ich kenne viele Ge·setze.

Und ich kenne unsere Rechte.

Ich bin auch Mit·glied im Vor·stand vom Bei·rat von Menschen mit Be·hinderung in Heidel·berg.

Der Bei·rat von Menschen mit Be·hinderung in Heidel·berg hat eine Ab·kürzung: bmb.

Der bmb ver·tritt die Inte·ressen von allen Menschen mit Be·hinderungen und chro·nischen Er·krankungen in Heidel·berg.

Wir be·raten die Stadt·ver·waltung und den Ge·meinde·rat.

Damit die Poli·tiker*innen Menschen mit Be·hinderungen zu·hören.

Und ihre Wünsche um·ge·setzt werden.

Wir arbeiten seit über 15 Jahren in Heidel·berg.

Wir haben ein großes Ziel.

Alle Menschen mit Be·hinderung sollen gleich·be·rechtigt in Heidel·berg leben.

Und sie sollen selbst·be·stimmt in Heidel·berg leben.

Das ist nämlich unser Recht!

Wir machen uns dafür stark!

Wir haben schon viel er-reicht.

Aber vieles fehlt noch.

Und wir haben das Recht auf viel mehr!

In einem wichtigen Doku-ment stehen diese Rechte.

Das Doku-ment hat einen langen Namen.

Es heißt „Über-ein-kommen der Ver-einten Nationen über die Rechte von Menschen mit Be-hinderungen“.

Sie be-nennt Menschen-rechte für Menschen mit Be-hinderungen.

In dem Doku-ment stehen ver-schiedene Lebens-be-reiche.

Zum Bei-spiel Mobi-lität.

Oder Ge-sundheit.

Oder Arbeit.

Oder Teil-habe am poli-tischen Leben.

Und Gleich-be-rechtigung.

Deutsch-land hat das Doku-ment unter-schrie-ben.

Das war vor 17 Jahren.

Deutschland hat unter-schrieben.

Das heißt, Deutsch-land muss die Rechte um-setzen.

Menschen mit Be-hinderungen sollen selbst-be-stimmt in der Ge-sell-schaft leben können.

Und gleich-be-rechtigt.

Aber Deutsch-land hat dieses Ziel noch nicht er-reicht.

Das ist ein Problem.

Denn wir haben die gleichen Rechte wie Menschen ohne Be·hinderung.

Wir brauchen Zu·gang zu Be·reichen wie:

- Bil·dung

- Be·ruf

- Frei·zeit

- Kul·tur

- Selbst·ständig wohnen

- Urlaub auch für Menschen mit Assis·tenz·be·darf

In diesen Be·reichen gibt es viele Barrieren für Menschen mit Be·hinderungen.

Und viele Aus·grenzungen.

Deutsch·land versucht Barrieren ab·zu·bauen.

Aber das dauert viel zu lange.

Wir wollen jetzt Ver·änderungen be·merken.

Ver·änderungen, die unser Leben leichter machen.

Nicht be·hinderte Menschen sollen uns mit Respekt be·handeln.

Und wir wollen die gleichen Chancen haben wie unsere nicht be·hinderten Mit·menschen!

Wir haben das Recht auf die Unter·stützung, die wir brauchen.

Wir wollen dabei respekt·voll be·handelt werden.

Viele denken, wir sind sehr wenige.

Und sie denken, wir haben nur Sonder-wünsche.

Aber das ist falsch.

Jeder 10. Mensch in Deutsch-land haben eine Be-hinderung oder chro-nische Krank-heit.

Das sind sehr viele Menschen.

Wir können mehr tun für eine inklusive Ge-sell-schaft.

Deutsch-land kann mehr tun für eine inklusive Ge-sell-schaft.

Wir brauchen die Be-hinderten-rechte.

Und wir brauchen eine richtige Um-setzung dieser Rechte.

Dann können wir alle zu-sammen gut leben.

Wir wollen nicht mehr länger ver-tröstet werden!

Wir wollen jetzt Ver-änderungen!

Übrigens:

Ihr könnt mit-machen beim bmb.

Ihr könnt euch bis zum 17. Mai be-wer-ben.

Die Zu-sammen-arbeit be-ginnt dann im September.

Nutzt die Chance und be-werbt Euch!

Als Mit-glied im bmb könnt ihr helfen, Heidel-berg zu ver-ändern.

Und Heidel-berg inklusiver zu machen!

Mehr Infos findet Ihr unter www.bmb.heidelberg.de

Vielen Dank!

Rede-beitrag von Sabine Wonka, BiBeZ – Leichte Sprache

Heute ist in Europa Protest-tag zur Gleich-stellung von Menschen mit
Be-hinderung.

Wir brauchen diesen Tag leider immer noch.

Denn hier in Deutsch-land ver-ändert sich viel.

Viele Menschen mit Be-hinderungen haben Angst.

Zum Bei-spiel Menschen, die auf Be-atmung an-ge-wiesen sind.

Sie haben das Recht, selbst-bestimmt in einer eigenen Wohnung zu leben.

Aber das ändert sich vielleicht.

Weil die Assis-tenz schlechter be-zahlt wird.

Und weil die Be-zahlung in ver-schie-denen Bundes-ländern
unter-schied-lich ist.

Weil immer weniger Menschen als Assis-tenz arbeiten.

Assis-tenz ist ein schwieriger Be-ruf.

Und Assistent*innen ver-dienen wenig Geld.

Das ist schade.

Und viele Menschen denken anders.

Sie denken, Assis · tenz ist ein einfacher Job.

Zum Bei · spiel das Sozial · amt denkt das.

Das Sozial · amt ent · scheidet wie viel Geld die Assis · tenz be · kommt.

Viele Menschen mit Be · hinderung brauchen eine Assis · tenz für ein selbst · be · stimmtes Leben.

Aber sie müssen oft kämpfen für ihre Assis · tenz.

Viele Menschen mit Be · hinderung brauchen die Unter · stützung vom Sozial · amt.

Oder von anderen Ämtern.

Aber das Sozial · amt unter · stützt nicht alle gleich.

Und viele Menschen mit Assis · tenz be · kommen zu wenig Geld.

Warum?

Das Sozial · amt ver · gisst etwas Wichtiges.

Viele Menschen mit Be · hinderung haben viel höhere Strom · kosten als andere Menschen.

Sie brauchen Strom für ihre Hilfs · mittel.

Zum Bei · spiel für einen Elektro · roll · stuhl.

Oder für ein Pflege · bett.

Auch eine Assis · tenz er · höht die Strom · kosten.

Das Sozial · amt be · zahlt nur einen Teil der Kosten.

Auch die Kranken · kasse be · zahlt nur einen Teil der Kosten.

Die Kranken · kasse be · zahlt Medi · ka · mente und Hilfs · mittel zur Pflege.

Aber nicht alle.

Viele Menschen mit Be · hinderung haben also mehr Kosten.

Sie müssen viele Kosten alleine be · zahlen.

Das ist teuer.

Sie haben dann weniger Geld für anderes.

Zum Bei · spiel gutes Essen. Oder Theater · be · suche.

Viele Menschen mit Be · hinderung wollen genug Geld ver · dienen für ihr Leben.

Aber viele Menschen mit Be · hinderung werden schlecht be · zahlt.

Oder sie müssen lange nach einem Job suchen.

Sie haben auch weniger Zeit für einen Job.

Denn sie haben so · zu · sagen schon einen „Neben · job“.

Durch ihre Be · hinderung oder Er · krankung.

Weil sie sich um vieles selbst kümmern müssen.

Um ihre Hilfs · mittel und Assis · tenzen und andere Unter · stützung.

Das ist sehr anstrengend.

Und kostet Zeit. Und Geld.

Des · halb müssen Menschen mit Be · hinderung oder chro · nischer Er · krankung öfter zu Hause blei · ben.

Sie brauchen Zeit zum Aus · ruhen.

Oder zum Orga · nisieren von ihrer Assis · tenz.

Und sie haben dann weniger Zeit für anderes.

Für Dinge, die ihnen wichtig sind.

Wie zum Bei · spiel die Kund · ge · bung heute.

Danke, dass ihr heute hier seid.

Danke, dass ihr eure Em·pörung hier auf der Straße zeigt.

Wir alle sind Menschen mit den gleichen Rechten.

Wie zum Bei·spiel das Recht, über·all dabei zu sein.

Oder das Recht, Sinn·volles zu unter·stützen.

Wir können uns ver·bünden.

Und ge·mein·sam stärker sein!

Rede·beitrag von Lee – Leichte Sprache

Ich habe eine un·sicht·bare Be·hinderung.

Das ist manch·mal gut und manch·mal schlecht.

Andere Menschen sehen meine Schmerzen nicht.

Und auch nicht das Leiden.

Oder die Barrieren in meinem All·tag.

Ich habe eine chronische Er·krankung.

Inklusion ist wichtig für mich.

Aber viele Menschen reden von Inklusion.

Und ver·gessen mich dabei.

Andere Menschen schauen mich an.

Und sie sehen einen “ge·sunden” oder “normalen” Menschen.

Sie ver·stehen mich nicht.

Die Barrieren des All·tags be·lasten mich.

Und auch ohne meine Krank·heit.

Inklusion be·trifft uns alle.

Egal ob be·hindert oder nicht-be·hindert.

Inklusion. Was heißt das eigent·lich?

Ich er·zähle euch ein Beispiel.

Früher in meiner Grund·schule redete die Schul·leitung mit meinen Eltern.

Die Schul·leitung wollte nach mir keine Kinder tauber Eltern mehr auf·nehmen.

Denn sie fanden Dol·metscher*innen zu teuer.

Unsere Ge·sell·schaft nennt das Inklusion.

Ein anderes Bei·spiel.

Einzelne Menschen und Gruppen kümmern sich um Lego·rampen und weitere Hilfs·mittel.

Weil die Re·gierung sich nicht darum kümmert.

Und noch ein Bei·spiel.

Ich studiere seit 3 Jahren Sonder·päda·gogik.

Ich finde den Namen Sonder·päda·gogik schlecht.

Wir reden viel von Inklusion im Studium.

Viele Menschen in unserer Ge·sell·schaft reden von Inklusion.

Und ich frage mich immer noch.

Was ist denn diese Inklusion?

Also frage ich euch: Inklusion, was heißt das eigent·lich?

Wie sieht ein inklusives Leben in Deutsch·land aus?

Deutsch·land hat vor vielen Jahren ein Doku·ment unter·schrieben.

In dem Doku·ment geht es um die Rechte von Menschen mit

Be-hinderungen.

Das Doku-ment heißt UN-Be-hinderten-rechts-Konvention.

Deutsch-land hat dabei vieles ver-sprochen.

Zum Bei-spiel ein inklusives Bildungs-system.

Das heißt, alle können in die gleiche Schule gehen.

Oder die gleiche Aus-bildung machen.

Aber jetzt stehen wir hier.

Und müssen immer noch kämpfen.

Für unsere Rechte als Menschen mit Be-hinderungen.

Wir brauchen gemeinschaftliche Bildung.

Eine Frau in der Regierung ist zuständig für die Bildung.

Sie ent-scheidet über Ge-setze.

Ihr Amt heißt Bildungs-ministerin.

Aber es gibt ein Problem.

Sie tut nichts.

Sie hat ein Ge-setz ver-fasst.

Das Ge-setz heißt Eltern-wahl-recht.

Das klingt gut.

Aber das Ge-setz bedeutet Ex-klusion.

Das ist das Gegen-teil von Inklusion.

Eltern dürfen ent-scheiden zwischen Förder-schule und Regel-schule.

Kinder mit Be·hinderung sollen in Förder·schulen und andere Sonder·Ein·richtungen.

Die Ministerin sagt: Förder·schulen sind besser für die Kinder mit Be·hinderung.

Ich frage euch: Wie sieht diese Förderung aus?

Forscher*innen haben etwas Wichtiges heraus·ge·funden.

Kinder mit Be·hinderung lernen in inklusiven Schulen besser als in Förder·schulen.

Kinder mit Be·hinderung in inklusiven Schulen machen öfter einen Schul·ab·schluss als Kinder mit Be·hinderung in Förder·schulen.

Vielleicht wundert ihr euch.

Weil viele Menschen sagen, dass Förder·schulen besser sind für Kinder mit Be·hinderung.

Ich sage euch, wie das sein kann.

Ich arbeite im Moment an einer Gehör·losen·schule.

Nur sehr wenige Lehr·kräfte sprechen dort Gebärden·sprache.

Das ist ein Problem.

Weil viele taube Kinder Gebärden·sprache brauchen.

Und ich habe das auch in anderen Gehör·losen·schulen in Deutsch·land er·lebt

Menschen ohne Be·hinderung sind oft fassungs·los.

Wenn ich er·zähle von meinen Er·fahrungen in Gehör·losen·schulen.

Sie sind fassungs·los.

Denn sie leben in einer Illusion.

Das heißt, sie haben eine falsche Vorstellung.

Sie denken, alles ist gut.

Sie denken, Inklusion findet statt in Deutschland.

Aber Inklusion kann in Deutschland nicht stattfinden.

Lehrkräfte brauchen Unterstützung.

Denn Lehrkräfte sprechen sogar in exklusiven Sonderschulen eine andere Sprache wie ihre Schüler*innen.

Und diese Förderschulen sollen ein sicherer Ort sein.

Für Kinder mit Behinderung.

Viele denken, Inklusion ist das Problem.

Viele sagen, Inklusion muss sich anpassen.

Aber das stimmt nicht.

Unser Bildungssystem muss sich anpassen.

Es muss sich ändern.

Und zeigen, dass Inklusion möglich ist.

Deutschland hat viel versprochen mit der UN-Behindertenrechtskonvention.

Jetzt wollen wir Taten sehen.

Deutschland soll nicht nur reden.

Deutschland soll handeln.

Deswegen stehen wir hier:

Menschenrecht auf Inklusion JETZT!

Rede von Caro in leichter Sprache

Letztes Jahr konnte ich leider nicht an der Kundengebung teilnehmen.
Der Aufzug in meinem Wohnhaus war seit mehreren Wochen kaputt.
Menschen vom Aktionsbündnis Inklusion haben meine Rede vorgelesen.
Ich freue mich sehr dieses Jahr dabei sein zu können.
In den letzten Monaten ging es mir oft sehr schlecht.
Ich will ehrlich sein.
Ich erlebe sehr viel Negatives in meinem Leben.
Deshalb ist es schwer positiv zu denken.
Ich versuche mich auf das Positive in meinem Leben zu konzentrieren.
Aber die negativen Einflüsse kommen meistens von außen.
Das heißt von der Gesellschaft.
Von den Barrieren der Gesellschaft.
Die Barrieren der Gesellschaft sind sehr groß.
Ich weiß, ich muss noch weiter kämpfen.
Aber ich will ehrlich sein.
Ich rede hier.
Und das klingt vielleicht hoffnungsvoll und stark.
Aber ich bin nicht stark.
In den letzten Monaten habe ich Hoffnung verloren.
Ich hatte einen Wunsch an die Gesellschaft.
Die Gesellschaft soll mich fair behandeln.
Und die Gesellschaft soll mich wahrnehmen und repräsentieren.
Leider ist die Gesellschaft anders.
Die Gesellschaft verändert sich sehr langsam.
Veränderung braucht Zeit
Viel Zeit.

Die Vergangen·heit hat uns das gezeigt.
Ich sehe die kleinen, wirklich kleinen Veränderungen.
Veränderungen im Leben von vielen aus·gegrenzten Gruppen.
Diese Veränderungen sind auch gut für mich.
Leider sind die Veränderungen nicht so, wie ich es mir wünsche.
Aber diese kleinen positiven Veränderungen motivieren mich.
Sie er·mutigen mich weiter zu kämpfen.
Ich kämpfe nicht für mich.
Ich kämpfe für die·jungen, die nach uns kommen.
Denn das ist unsere Ver·antwortung.
Wir können unsere Vor·stellungen und Wünsche vorbereiten.
Damit die Generationen nach uns weiter machen können.
Sie können unsere Vor·stellungen und Wünsche um·setzen.
Sie können dann in einer gerechten und gleich·gestellten Gesellschaft leben.
Die gerechte und gleich·gestellte Gesellschaft, die wir uns wünschen.
Vielen Dank.

Rede·beitrag von Eva

Hallo an alle.

Vielen Dank für die Ein·ladung.

Vielen Dank für die Orga·nisation.

Diese Kund·gebung ist sehr wichtig.

Wir freuen uns, dass ihr alle da seid.

Und wir freuen uns, dass wir heute sprechen dürfen.

Wir unterstützen die Forderung:

Inklusion als Menschenrecht - JETZT!

Unser Verein heißt Frauen helfen Frauen.

Frauen und Kinder sind manchmal in Gefahr.

Sie können dann in einem Frauenhaus wohnen.

Wir haben ein Frauenhaus.

Wir haben auch eine Beratungsstelle.

Wir unterstützen dort Frauen und Mädchen.

Zum Beispiel, wenn sie Gewalt erleben.

Wir suchen gemeinsam eine Lösung ohne Gewalt.

Das ist oft schwierig.

Deshalb ist es gut, Hilfe zu bekommen.

Ich will heute über Gewalt sprechen.

Und ich will über Selbstbestimmung sprechen.

In unserer Gesellschaft erleben Frauen oft Gewalt.

Auch trans Menschen, intergeschlechtliche Menschen und nicht binäre Menschen erleben oft Gewalt.

Auch behinderte Menschen erleben oft Gewalt in unserer Gesellschaft.

Vor allem Frauen mit Behinderung erleben sehr viel Gewalt.

Es gibt Umfragen über Gewalt an Frauen.

Diese Umfragen sagen:

Frauen mit Be·hinderung er·leben 10 Mal mehr Ge·walt als Frauen ohne Be·hinderung.

Das ist ein sehr großer Unter·schied.

Das ist nicht ok.

Wir wollen das nicht ak·zeptieren.

Wir wollen ge·meinsam kämpfen.

Für ein Leben ohne Ge·walt.

Für ein Leben mit Selbst·be·stimmung.

Was heißt selbst be·stimmen?

Was heißt ein Leben ohne Ge·walt?

- Selbst·be·stimmung heißt: Ich ent·scheide über meinen Körper selbst. Ich ent·scheide, was andere mit meinem Körper machen dürfen und was nicht.

Ich ent·scheide, wo meine Grenze ist.

Ich ent·scheide, was mir ge·fällt und was mir nicht ge·fällt.

- Selbst·be·stimmung heißt:

Ich ent·scheide, wo und mit wem ich lebe.

Ich ent·scheide, mit wem ich Zeit ver·bringe und was ich mache.

- Selbst·be·stimmung heißt:

Ich sage nein und die andere Person ak·zeptiert das.

- Selbst·be·stimmung heißt:

Ich kann über·all hin·gehen. Ohne Angst, ohne Ge·walt, ohne Barrieren.

- Selbst·be·stimmung heißt noch viel mehr.

Was heißt Selbst·be·stimmung für euch?

Frauen kämpfen für Selbst·be·stimmung in ihrem Leben.

Be·hinderte Menschen kämpfen für Selbst·be·stimmung in ihrem Leben.

Frauen mit Be·hinderung kämpfen doppelt für Selbst·be·stimmung in ihrem Leben.

Frauen mit Be·hinderung und Rassismus·er·fahrung kämpfen drei·mal für Selbst·be·stimmung in ihrem Leben.

Und so weiter.

Das ist sehr anstrengend.

Deswegen ist es gut, nicht alleine zu sein.

Es ist gut, sich gegen·seitig zu unter·stützen.

Barrieren ver·hindern oft die Selbst·be·stimmung.

Alle Menschen sollten Barrieren kennen.

Und die Barrieren ge·meinsam ver·ändern.

Alle Menschen sollten sich in·formieren.

Alle Menschen – also auch nicht be·hinderte Menschen.

Und Männer. Und Weiße Menschen.

Unser Verein Frauen helfen Frauen muss auch noch viel lernen.

Und wir müssen viel ver·ändern.

Unsere Be·ratungs·stelle hat Barrieren.

Wir be·raten dann an anderen Orten.

Wir wollen in ein neues Haus ziehen.

In ein barriere-freies Haus.

Das braucht noch Zeit.

Unser Frauen-haus hat auch viele Barrieren.

Wir werden eine Wohnung um-bauen.

Die Wohnung wird barriere-frei für Menschen mit Hör-ein-schränkungen
und mit Seh-ein-schränkungen.

Das ist ein Anfang.

Aber es muss noch viel passieren.

Wir müssen viele Barrieren be-kämpfen.

Zum Beispiel Barrieren in Häusern.

Und zum Beispiel Vor-ur-teile.

Und zum Beispiel Aus-grenzung in Schulen.

Oder Aus-grenzung in Berufen.

Barrieren gibt es über-all.

Ein Leben ohne Ge-walt ist ein Menschen-recht.

Inklusion ist ein Menschen-recht.

Danke, dass wir ge-mein-sam hier stehen.

Es ist gut, zu-sammen zu kämpfen.

Gegen Ge-walt und für Selbst-be-stimmung!

Rede-beitrag von Christina Reiß, Kommunale Be · hinderten · beauftragte in leichter Sprache

Stimme er · heben und Stimme ab · geben für Inklusion!

Das ist mein Motto heute.

Mein Name ist Christina Reiß.

Ich arbeite seit 8 Jahren bei der Stadt Heidel · berg für Menschen mit
Be · hinderung.

Mein Amt heißt Kommunale Be · hinderten · be · auftragte.

Ich arbeite mit vielen Menschen zu · sammen.

Menschen mit Be · hinderung und Menschen ohne Be · hinderung.

Menschen aus der Politik und Menschen aus Ver · einen.

Wir wollen in Heidel · berg Barrieren ab · bauen.

Und wir wollen die Stadt inklusiver machen.

Es gibt ein wichtiges Motto.

Das heißt: „Nichts über uns ohne uns“.

Viele Menschen er · heben heute ihre Stimme.

Diese Kund · gebung hat das Motto:

„Wir klagen an: Menschen · recht auf Inklusion JETZT!“

Ich kann die Menschen verstehen, die hier sind.

Und ich verstehe das Motto.

Die Politik macht Fort · schritte.

Zum Beispiel beim Bauen von barriere · freien Bussen.

Das ist aber zu wenig.

Und es geht zu langsam.

Ein Beispiel:

Ein Mensch mit Rollstuhl braucht barrierefreie Busse und Bahnen.

Auch ein Mensch mit Sehbehinderung braucht barrierefreie Busse und Bahnen.

Aber viele Busse und Bahnen sind nicht barrierefrei.

Und Heidelberg braucht sehr lange für den Umbau von Bus und Bahn.

Viele Menschen mit Behinderung sind deshalb wütend und enttäuscht.

Auch mir geht es oft zu langsam.

Oder ich treffe Menschen, die anders denken.

Diese Menschen finden Barrierefreiheit nicht wichtig.

Und Inklusion auch nicht.

Inklusion und Barrierefreiheit sind für alle wichtig.

Viele Menschen verstehen das nicht.

Barrierefreiheit ist die Voraussetzung für Inklusion.

Für alle Menschen ist es gut, wenn es Barrierefreiheit und Inklusion gibt.

Inklusion und Barrierefreiheit stärken unsere Gesellschaft.

Sie geben uns ein Gefühl von Zusammengehörigkeit.

Das ist wichtig. Und das wird immer wichtiger.

Bald sind wichtige Wahlen.

Es gibt Wahlen in Heidelberg. Wir wählen dann den Gemeinderat.

Es gibt Wahlen in den Bundesländern. Wir wählen dann den Landtag.

Und es gibt Wahlen in Europa. Wir wählen dann das Europaparlament.

Und leider gibt es viele undemokratische Parteien.

Viele Menschen wählen diese undemokratischen Parteien.

Das ist ge · fährlich für die Demo · kratie.

Und das ist ge · fährlich für Menschen mit Be · hinderungen.

Deshalb bitte ich Euch:

Geht zur Wahl!

Wählt demo · kratische Parteien.

Auch die Aktion Mensch sagt: „Deine Stimme für Inklusion!“

Du kannst in Heidel · berg mit · be · stimmen.

Bald ist die Wahl des Beirats von Menschen mit Be · hinderungen (bmb).

Alle Menschen mit Be · hinderung aus Heidel · berg können sich be · werben.

Das geht bis zum 12. Mai. Das ist in einer Woche.

Wir brauchen viele Menschen für Inklusion.

Für ein Heidel · berg für alle.

Der bmb ist ein wichtiger Teil davon!

Und wir brauchen euch Menschen mit Be · hinderungen.

Seid laut!

Er · hebt eure Stimme!

So wie Ihr heute hier.

Danke, dass auch ich hier sprechen darf!

