

## Yalom Gruppentherapie

Birgit Saalfrank ist Psychotherapeutin. Jahrelang lebt sie in verschiedenen Rollen: Leistungssportlerin, liebevolle Partnerin, erfolgreiche Leiterin eines Psychosozialen Zentrums – bis alles zu viel wird. Sie bekommt eine schwere Depression. Zufällig liest sie ein Buch über eine Frau mit Asperger-Syndrom und erleidet einen Schock: "Das bin ja ich!" Aber eine autistische Psychotherapeutin – das kann nicht sein! Birgits Welt bricht in Stücke. Gleichzeitig beginnt sie, sich selbst besser zu verstehen: ihre Beziehungsprobleme, die ständige Überforderung im Beruf, ihre Depressionen – all das macht jetzt plötzlich Sinn. In ihrem sehr persönlichen Buch beschreibt Birgit, wie sie durch verschiedene Psychotherapien, vor allem eine psychoanalytische Behandlung, immer mehr zu sich selbst findet. Sie lernt, sich so zu akzeptieren, wie sie ist, und kann schließlich ein glückliches Leben führen, auch wenn sie ihren Beruf als Psychotherapeutin aufgeben muss. " der Lebensweg einer autistischen Psychotherapeutin " ungewöhnliche Innenansichten von Psychotherapie und Psychoanalyse

In a book for front-line clinicians, Irvin Yalom turns to the inpatient psychiatric setting and offers new ways of conceptualizing the techniques of group therapy for use on acute wards. While some group therapy occurs in all psychiatric hospitals, it is rarely handled systematically and is not properly supported by the psychiatric leadership. Arguing from his own research results and from his years of experience, Yalom makes a strong case for the importance and efficacy of group therapy on all acute wards. "An eminently practical guide to what works".--Marc Hertzman, Dir., George Washington Univ. Medical Center. Notes, Appendix and Index.

The Nineteenth Triannual Congress of the International Association for Analytical Psychology (IAAP) was held in Copenhagen, Denmark, from August 18-23, 2013. Copenhagen 2013 – 100 years on: Origins, Innovations and Controversies was the theme, honoring the psychological transformations experienced by C.G. Jung beginning in 1913, while also reflecting upon the evolving world and Jungian Community a century later.

Die Beiträge vermitteln Modelle, Theorien, Methodik und Interventionstechniken für die psychotherapeutische und beratende Arbeit mit Gruppen und geben einen Überblick über die Entwicklung sozial- und tiefenpsychologischer Konzepte der Dynamischen Gruppenpsychotherapie (DG). Raoul Schindlers Modell der Sozialdynamischen Rangstruktur wird erstmals in seinen vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten praxisbezogen dargestellt. Der Beitrag der DG zum ganzheitlichen Verständnis sozio-psycho-somatischer Denkweise wird beschrieben.

Durch ihr ganzheitliches Menschenbild und Behandlungskonzept, in dessen Mittelpunkt das Individuum mit seinen persönlichen Bedürfnissen und Eigenarten steht, vermag die Analytische Psychologie C. G. Jungs tiefenpsychologische und psychodynamische Therapierichtungen zu einem modernen, integrativen Ansatz zu erweitern. Dieses Buch verbindet die Essentials der Analytischen Psychologie und Psychotherapie mit dem aktuellen Stand der Psychotherapieforschung. Besondere Hervorhebung erfährt die Arbeit mit dem Unbewussten und seiner Symbolik: Wie zeigt diese sich in Fantasien, Träumen, Imaginationen und Krankheitsbildern, aber auch in den Ressourcen der Patienten? Die Zugänge der Analytischen Psychologie zum inneren Selbst der Patienten, zur Intersubjektivität der therapeutischen Beziehung sowie zu den Prozessen von Übertragung und Gegenübertragung werden dargestellt und ihre Unterschiede zu anderen Therapieformen herausgearbeitet. Als Spezifikum erfährt der Zugang und die Nutzung des kreativen Potentials von Patienten und Therapeuten besondere Berücksichtigung.

Hatte Aristoteles die Erregung von Furcht und Mitleid streng begrenzt auf die kathartische Wirkung der Tragödie, so lässt sich im Anschluss an Bernays, Freud und Nietzsche eine Entgrenzung der Katharsiskonzeptionen beobachten: Die Möglichkeiten und Grenzen der Katharsis als emotionaler Abreaktion" werden neu bemessen. Wie kommt es zum Bruch mit der aristotelischen Tradition, welche Transformationen der Katharsis lassen sich in den modernen Kunsttheorien und Künsten beobachten?"

Traumatisierungen, hervorgerufen beispielsweise durch physischen oder psychischen Missbrauch, (emotionale) Vernachlässigung oder Kriegs- und Fluchterfahrungen, aber auch bindungs- und generationsübergreifende Traumata, lassen sich in allen gesellschaftlichen Schichten Deutschlands finden. Die vorliegende Dissertation zeigt auf der Basis psychologischer und theologischer Erkenntnisse und unter Einbezug praktischer Fallbeispiele, wie diesen Kindern in ihrer Traumaverarbeitung aus seelsorglicher Perspektive geholfen werden kann, und begegnet im Modell des Emotionspsychologischen Interaktionsgeschehens gleichzeitig der Not derjenigen, die mit betroffenen Kindern unmittelbar zu tun haben und sich aufgrund fehlender Qualifizierung in diesem Bereich leichter überfordert und allein gelassen fühlen. Die Autorin wurde mit der vorliegenden Arbeit 2018 an der Friedrich-Schiller-Universität Jena promoviert. [Facing the Horrible. Counseling Traumatized Children] Traumas, whether caused by physical or psychological abuse, emotional neglect, experiences of war and fleeing, or interrelational and multi-generational damage and suffering are found in every social class in Germany. The following dissertation uses psychological and theological insights as well as practical case studies about how children can be helped in their processing of trauma using counseling techniques. It is written to meet the needs of those who directly interact with affected children and might feel overwhelmed or left alone in this area due to lacking qualifications.

Sprung ins kalte Wasser Für psychotherapeutische Berufseinsteiger\*innen bedeuten die ersten Tage in der Klinik Überforderung: komplexe Aufgaben, hohe Erwartungen, ungekannte institutionelle Strukturen. Dieser Leitfaden hilft im klinischen Jahr, die im Studium erarbeiteten Kenntnisse über Störungen und ihre Behandlung zu aktivieren und auf die eigenen Kompetenzen zu vertrauen. Kann ich meiner wahnhaften Patientin Urlaub zu Hause gewähren? Wie verhalte ich mich, wenn mein Patient mich zu jung findet? Meine Patientin möchte ihre Medikamente nicht nehmen, und nun? Menschen müssen versorgt, Abläufe gelernt und Entscheidungen getroffen werden – und das in kurzer Zeit. Mit konkreten Informationen über das System Klinik mit seinen formalen Anforderungen, über die Arbeit in Einzel- und Gruppensitzungen sowie mit Angehörigen bereitet das Buch auf den Klinikalltag vor und überträgt so theoretisches Wissen in die Praxis. Beispiele und Übungen unterstützen, eine eigene Haltung ausdifferenzieren.

Gruppenpsychotherapie Wie sehen die aktuellen Möglichkeiten und Ansätze der klinischen Gruppenpsychtherapie aus? Fachleute stellen neuste wissenschaftliche Entwicklungen aus diesen Bereichen vor. Aus dem Inhalt: B. Strauß, Neue Entwicklungen in der Gruppenpsychotherapie und Gruppenforschung J. Eckert, Zur Gruppenbehandlung von Borderline- Patienten D. Mattke, Grundprinzipien psychodynamischer Gruppentherapie vor dem Hintergrund allgemeiner („generischer“) Wirkfaktoren in Gruppen M. Schneider, Angstbewältigungstraining W. Greve, Gruppenbehandlung von Psychosekranken S. Buschert, Youngsters – ein

gruppentherapeutisches Angebot für junge Menschen S. Liening, Tagesklinische Behandlung bipolarer Patienten D. Leonhardt, Gruppentherapie bipolarer Patienten Th. Bolm, Mentalisierungsbasierte Therapie (MBT) G. Biel, Ambulante und stationäre Gruppentherapie M. Preiter, Ambulante, hochfrequente und multimodale Gruppenpsychotherapie S. Haug, Gruppenpsychotherapie im Internet-Chat

Gruppentherapie gewinnt in Kliniken und Praxen zunehmend an Bedeutung: Sie hat gegenüber der Einzeltherapie zusätzliche Wirkfaktoren und ist insbesondere als verhaltenstherapeutische Gruppentherapie sehr gut evidenzbasiert. Dieses Handbuch bietet praktische Hilfen für die Planung und Umsetzung gruppentherapeutisch basierter Methoden und Techniken. Es liefert eine Anleitung zur besseren Strukturierung von Sitzungen sowie klare Regeln zur Interaktion, die Teilnehmern und Therapeuten mehr Sicherheit geben und helfen, schwierige Gruppensituationen zu vermeiden.

Ein Thema, viele Perspektiven - aus Sicht unterschiedlicher Therapierichtungen und Berufsgruppen - dargestellt anhand ausführlicher Einzelfälle Blick über den Tellerrand - Nutzen Sie Wissen und Erfahrung aus den verschiedenen Therapierichtungen - Integrieren Sie die vielfältigen Anregungen in Ihre Praxis

Methodenübergreifend und methodenbezogen erläutern 360 Autorinnen und Autoren aus 14 Ländern in mehr als 1300 Stichwörtern die wesentlichen Begriffe der modernen Psychotherapie. Die Stichwörter sind untereinander mit Querverweisen vernetzt und bieten insgesamt 4500 weiterführende Quellenangaben. Die Neuauflage wurde durch einen Personenteil ergänzt, in dem 25 wichtige Gründerpersönlichkeiten vorgestellt werden: mit Bild und Text zu Lebensdaten, Schaffensperioden, theoretischen Schwerpunkten und ihren Verdiensten für die Psychotherapie.

Dieses Buch thematisiert die Wirksamkeit von psychotherapeutischer Behandlung im Gruppensetting bei der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im Erwachsenenalter. Lange Zeit galt die ADHS als eine psychische Störung, welche ausschließlich im Kinder- und Jugendalter auftritt. Hingegen zeigen wissenschaftliche Evaluationen, dass sich die Störung bei zwei bis drei Prozent der betroffenen Kinder- und Jugendlichen bis ins Erwachsenenalter fortsetzt. Bei der ADHS im Erwachsenenalter wird von einem bio-psycho-sozialen Bedingungsmodell ausgegangen, dabei wird die Fehlfunktion im Bereich der Selbstregulation als zentrale Rolle angenommen. Die Diagnosestellung gestaltet sich bei den betroffenen Erwachsenen als schwierig, da die ADHS häufig mit psychiatrischen Begleiterkrankungen einhergeht. Dabei führt die korrekte Diagnosestellung, welcher eine entsprechende Behandlung folgt, zu einer beträchtlichen Verbesserung der Lebensqualität und zu einem besseren Funktionieren in Alltagssituationen. Die Kernsymptomatik der ADHS kann mittels pharmakologischer Intervention wirksam behandelt werden. Die sozial-behavioralen Strategien können über die Reduzierung der Kernsymptomatik hinaus die Zielbereiche, Organisation, Aufschieben und den Selbstwert positiv beeinflussen. Zudem führte die Gruppentherapie im Rahmen der ADHS bei den Teilnehmern zu einer höheren Zufriedenheit und zu einer Verringerung der depressiven Symptomatik. Ein

Wirksamkeitsvergleich zwischen pharmakologischer- und psychotherapeutischer Intervention hebt die hohe Wirksamkeit der sozial-behavioralen Verfahren hervor.

?Das Werk basiert auf 40 Jahren wissenschaftlicher und praktischer Auseinandersetzung mit der Gruppenanalyse. Neben der Theoriebildung in der Gruppenanalyse aus psychoanalytischer und sozialpsychologischer Sicht findet der Leser hier wertvolle Inhalte zur qualitativen Erforschung des Gruppenprozesses in analytischen Gruppen. Auch beinhaltet dieses Werk Essays über die Klassiker der Gruppenanalyse wie T. Burrow, A. Wolf, S. H. Foulkes, W. R. Bion sowie W. Schindler nebst biographischen Skizzen und einer kritischen Einschätzung dieser Autoren. Vor allem werden hier die grundlegenden behandlungstechnischen Fragen dargestellt - insbesondere im Hinblick auf die therapeutische Effizienz und das emanzipatorische Potential der Gruppenanalyse. Auch die Gruppenanalyse in Familien, die Schulung psychosozialer Kompetenz in Gruppen, die Psychodynamik in Arbeitsgruppen sowie Gruppentherapie mit psychiatrischen Patienten durch niedergelassene Psychotherapeuten werden thematisiert.

Das Lehrbuch für praktisch tätige Gruppenpsychotherapeuten: Gruppenpsychotherapie ist eine anerkannte Methode der Anwendung aller wichtigen Psychotherapieverfahren, wobei in der Regel die in Gruppen auftretenden dynamischen Kräfte und Faktoren gezielt genutzt werden. Gruppen werden sowohl im ambulanten, wie auch im teilstationären und stationären Setting angewandt und spielen auch eine große Rolle im Beratungskontext. Aus dem Inhalt I Grundlagen – II Gruppenpsychotherapeutische Veränderungstheorien – III Gruppenpsychotherapieforschung – IV Störungsspezifische und Störungsorientierte Gruppenpsychotherapie – V Verschiedene Anwendungsbereiche von Gruppen – VI Ausbildung. Nur wenige Raucher schaffen den dauerhaften Ausstieg ohne Unterstützung. Hypnose kann diese Unterstützung leisten und wird inzwischen auch von der Gesundheitspolitik als Methode mit anhaltendem Erfolg anerkannt. Das in diesem Buch vorgestellte Tübinger Hypnose-Programm zur Raucherentwöhnung ist das erste durch eine wissenschaftliche Studie evaluierte Programm, das sich sowohl für die Gruppen- als auch für die Einzelbehandlung eignet. Das Konzept enthält neben der hypnotherapeutischen Grundlage auch verhaltenstherapeutische Elemente.

Trotz der Bedeutung der Gruppe der Gleichaltrigen für die Entwicklung von Kindern ist die therapeutische Gruppenarbeit mit Kindern bisher viel zu wenig erforscht und verbreitet. Die Methoden und Erfahrungen der Gruppentherapie mit Erwachsenen lassen sich nicht einfach auf die therapeutische Arbeit mit Kindern übertragen. Alfons Aichinger und Walter Holl haben in über 30jähriger Arbeit die Grundideen und Interventionsmöglichkeiten des Psychodramas speziell für die therapeutische Gruppenarbeit mit Kindern weiterentwickelt. Mit vielen Beispielen beschreiben sie die sinnvolle Zusammensetzung der Gruppe, das symbolische Spiel der Kinder, Realitätsbezug und die Leitungstechnik einer solchen Gruppe. Das Buch ist eine Einladung an KollegInnen aller therapeutischer Schulen, eigene Denk- und Handlungsansätze

für die therapeutische Arbeit mit Kindern zu entwickeln.

»Irren ist menschlich« ist seit fast 40 Jahren das sozialpsychiatrische Standardwerk. Es hat mit klaren Positionen die Versorgung psychisch erkrankter Menschen erneuert und geprägt. Die in ihm vertretene Position, dass es für das volle Verständnis von psychischen Beeinträchtigungen und Krankheiten auf die Haltung ankommt, mit der wir uns den Betroffenen und den Phänomenen nähern, hat die nachfolgenden Generationen geprägt. »Ur-Autor« Klaus Dörner versammelt für die 24. Ausgabe ein neues, hochkarätiges Herausgeberteam, das Theorien und Erfahrungen mit dem neuesten Stand der Forschung verknüpft.

Die Psychotherapieforschung ist ein relativ junges Forschungsgebiet. Empirische Nachweise über die Wirksamkeit der Psychotherapie gibt es erst seit wenigen Jahrzehnten. Die hohe Effektivität dieser Behandlungsform gilt zwar als wissenschaftlich bestätigt, aber warum Psychotherapie wirkt, ist nach wie vor umstritten. Das verwundert, sind psychotherapeutische Behandlungen doch seit langer Zeit ein fester Bestandteil der Patientenversorgung in Deutschland. Noch weniger ist über psychotherapeutische Negativwirkungen bekannt. Dass Medikamente Nebenwirkungen erzeugen und Beipackzettel vor möglichen negativen Folgen warnen, ist allgemein bekannt. Dass eine eher sanfte Intervention wie die Psychotherapie Negativwirkungen erzeugen kann, ist dagegen vielen Menschen nicht bewusst. Dieses Buch stellt den aktuellen Forschungsstand zu den positiven und negativen Effekten der Psychotherapie und deren Ursachen dar und bricht mit einigen altbekannten Vorstellungen.

Vollig überarbeitete Neuauflage eines Standardwerkes Das umfassende Standardwerk zur Gruppenpsychotherapie versetzt Psychotherapeuten in die Lage, Gruppenprozesse in ihrer Differenziertheit zu verstehen und für ihre Klienten nutzbar zu machen. Die Neuauflage berücksichtigt die aktuellen Tendenzen im Bereich der Gruppenbehandlung. Überholte Ideen und Methoden wurden eliminiert.

Das Buch macht die unbewusste Matrix der Gruppe zum Bezugspunkt des Verstehens und Intervenierens. Es stellt das ausschließlich von den Kindern entwickelte Spiel ins Zentrum der Aufmerksamkeit: Heilung entwickelt sich im Spiel, indem der Leiter den Kindern ermöglicht, so in Kontakt zu kommen, dass sie ihre unbewussten Phantasien spielerisch gestalten. Seine Interventionen laufen darauf hinaus, die Dynamik des einzelnen Kindes zu der Dynamik der Gruppe in Beziehung zu setzen - so werden sowohl das einzelne Kind als auch die Gruppe angesprochen.

This volume is an essential tool for clinicians in every specialty, a comprehensive work on a highly complex subject. In its 32 review papers by leading international researchers in the field, the core of psychosomatic medicine, multicausality is investigated via the vast array of research literature discussed by the authors. The handbook discusses psychosomatic issues in relation to AIDS, cancer, gastrointestinal illness, cardiovascular disease end-state renal failure, endocrine disorders, psychooncology, dermatology, gynecology, otorhinolaryngology chronic fatigue, temporomandibular joint pain-dysfunction, body image disorders,

and psychological relations to medical procedures. In the past decade there has been an upsurge of interest in alternative medicine in North America. Probably its most distinctive feature is the attention to psychosocial aspects of medical practice. This volume provides an evidence-based analysis for such a stance, and clinicians will find it an indispensable tool for the 21st century.

Ein äußerst nutzbares Lehr- und Lernbuch für moderne Gruppenpsychotherapie.

Die Möglichkeit der Inanspruchnahme von Psychotherapie wird zunehmend von ökonomischen Zwängen eingeschränkt. Die begrenzten Ressourcen erfordern immer mehr, neue Behandlungskonzepte zu entwickeln, um unterschiedlichste psychische, psychiatrische, psychosomatische und somatische Erkrankungen in kürzerer Zeit zu behandeln. Ausgehend vom Zeitbegriff der Moderne werden umfassend Sinnhaftigkeit und Möglichkeiten zeitbegrenzter Psychotherapie – speziell in therapeutischen Gruppen – reflektiert und diskutiert. Die therapeutische Kurzzeitgruppe bietet die ökonomischste Form psychotherapeutischer Hilfe überhaupt an und steht den Wirkungen von Einzeltherapien in nichts nach. Therapeutische Kurzzeitgruppen sind in den vielfältigsten stationären Behandlungssettings Standard und können genauso im ambulanten Bereich genutzt werden. Das Buch behandelt erstmals umfassend den Bereich therapeutischer Gruppen im Kurzzeitformat.

Auf die Gruppe, fertig, los! - Therapeutische Chancen nutzen: gruppentherapeutische Konzepte in der Sprachtherapie - Perfekt für die Praxis: konkrete Anregungen zur Gestaltung des Settings einer Therapiegruppe - Von anderen lernen: viele Fallbeispiele aus den Bereichen MFT, Stottern und Sigmatismus - Gewappnet sein: Wie gehe ich mit schwierigen Situationen konstruktiv um - Status quo: aktueller Gesamtüberblick zur ambulanten logopädischen Gruppentherapie

Die kognitive Verhaltenstherapie wurde in den letzten Jahren um wirksame Konzepte erweitert. Diese Erweiterungen werden oft unter dem Begriff dritte Welle der Verhaltenstherapie zusammengefasst. Die vorliegende Arbeit untersucht die Durchführbarkeit und Wirksamkeit, einer achtsamkeits-, emotions- und beziehungsorientierten Gruppentherapie der Depression, unter Berücksichtigung der Rahmenbedingungen einer psychiatrischen Klinik. Dabei werden zunächst die Grundlagen der Depression, deren Entstehung und Behandlung referiert. Im Anschluss findet sich eine Einführung in die strategisch behaviorale Therapie und die Konzeption des SBT-Gruppenmanuals. Nach den Fragestellungen und der Beschreibung der Methodik werden die Ergebnisse vorgestellt und anschließend diskutiert. Am Ende stehen eine kritische Reflexion der Arbeit und ein Ausblick auf zukünftige Forschungserfordernisse.

Praise for Twenty-First Century Psychotherapies "Jay Lebow has done a masterful job in presenting a lucid overview of the leading theories of psychotherapy, strategies of change, and intervention techniques at the forefront of the field. This outstanding volume is a must-read for seasoned clinicians and trainees alike." —Froma Walsh, Mose & Sylvia Firestone Professor in the School of Social Service Administration, Professor of Psychiatry in the Pritzker School of Medicine, and Codirector of Center for Family Health, The University of Chicago "This book provides a well-written, up-to-date survey of the theories and practices of psychotherapy that have stood the test of time and seem to be here to stay. A great strength

is the chapter authors' inclusion of the evidence for each approach, since Evidence-Based Practice truly is a hallmark of the twenty-first century. This outstanding resource will enable readers to both understand and implement therapy."

—Ronald F. Levant, EdD, ABPP, Dean and Professor of Psychology, University of Akron, and 2005 President, American Psychological Association "Twenty-First Century Psychotherapies offers a remarkably comprehensive, up-to-date, and scholarly examination of the dominant approaches to therapy. Written by leading and articulate experts in each intervention model, this book draws together the most forward-thinking perspectives in individual, group, and couples/family therapy. This will be a treasured reference to novice and experienced clinicians alike, and I expect it to be a much-consulted companion to professionals for many years to come." —Nadine J. Kaslow, PhD, ABPP, Professor and Chief Psychologist, Emory University School of Medicine at Grady Health System Twenty-First Century Psychotherapies provides thorough coverage of the methods of psychotherapy now held in the highest regard, both for the quality of the research evidence behind them and for their effectiveness with a variety of treatment populations and treatment settings.

Gruppenpsychotherapie - schulenübergreifend und aktuell Von der Planung bis zur Durchführung therapeutischer Gruppen in verschiedensten Settings bietet dieses Buch einen eleganten Brückenschlag zwischen Theorie und Praxis. In mehr als 60 Kapiteln behandeln namhafte nationale und internationale Experten sämtliche Fragen im Zusammenhang mit der klinischen Praxis gruppentherapeutischer Behandlung. Aus dem Inhalt Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten - die sozial-interpersonale Ebene der Psychotherapie - ethische und Qualitätssicherungsaspekte - ambulante, teilstationäre, stationäre Settings - Anwendung von Gruppenpsychotherapie bei speziellen Störungen und Patientengruppen - Formen der Gruppenbehandlung - Kurzzeit- und Langzeitgruppen - Basale Konzepte der Gruppenpsychotherapie Durchführung von Gruppenpsychotherapie - Indikation und Prognose - Patientenauswahl - Gruppenvorbereitung - Techniken der Gruppenleitung - Umgang mit Problempatienten und -situationen Organisatorische Aspekte - Kassenantrag - Ausbildung - Supervision Ein Lehrbuch für Lernende und Erfahrene - wissenschaftlich fundiert und praxisnah geschrieben.

Alles zur Themenzentrierten Interaktion erstmalig als umfassendes Handbuch.

Im vorliegenden Buch, das erstmals auf Deutsch erscheint, beleuchtet Yalom alle wesentlichen Aspekte der Gruppenpsychotherapie: Wie muss sie beschaffen sein, damit sie funktioniert? Welchen Prinzipien sollte sie folgen? Welcher Art sind die Unterschiede zwischen stationärer und ambulanter Betreuung? Wie könnte ein Modell erfolgreicher Arbeit mit Gruppen aussehen? Ein Buch für die Fachwelt wie den interessierten Laien gleichermaßen.

[Copyright: 19e16a1be36a9a1d3802d890a33988a5](#)