



UUSPERHEIDEN TYÖKALUPAKKI

Tämä työkalupakki on koottu helpottamaan uusperheellisten erityistarpeiden huomioimisen eri palveluissa. Uusperheellisten kanssa työskentelevät ammattilaiset ovat työkalupakkiin koonneet läheisesti uusperheellisten arkeen vaikuttavia asioita, joista on hyvä perheiden kanssa käydä keskustelua.

Työkalupakki sisältää aihealueet:

Kahden kodin arki: perheen säännöt, työvälineitä vuorovaikutukseen & uusperheen kehitysvaiheet
Parisuhteen ja perheen yhteensovittaminen, rajat & eron käsittely
Keskustelukortit
Mistä tukea ja apua

YHTEISTYÖSSÄ



KAHDEN KODIN ARKI

- Perheiden säännöt

Perheen kanssa pohdittavaksi

- Mitä teidän perheelle kuuluu? Miten arki toimii?
- Millaiset säännöt teillä kotona on? Kuka niistä päättää?
- Onko samat säännöt kaikille?
- Mitkä ovat teidän perheen vahvuuksia?
- Miten vietätte perheenä aikaa?
- Mitkä ovat lapsellenne kolme tärkeintä asiaa arjessa kotona ja varhaiskasvatuksessa/koulussa?
- Millaista tukea toivoisin varhaiskasvatukselta/koulusta?
- Mistä muualta voitte saada tukea arkeen?

Ammattilaiselle tueksi

- Arjen sääntöjen ei tarvitse olla yhdenmukaisia, mutta tärkeää on johdonmukaisuus (nukkumaanmenoajat, hoitopäivät, ruokailut, vapaa-ajanvietto)
- Lapsen mukana kulkeva reissuvihko
- Kaksi kotia kännykkäsovellus
- Perhekokoukset
- Vaihtopäivien huomioiminen
- Verkostoyhteistyö: varhaiskasvatus, koulu, kuraattori, neuvola, lapsiperheiden sosiaalityö, perheneuvola, sähköinen perhekeskus, seurakunnan kerhot, kohtaamispaikat, nuorisotyö, valtakunnallisesti Suomen Uusperheiden Liitto ry

Tutustu lisää:

Suomen Uusperheiden Liitto ry
www.supli.fi/ammattilaisille/tutkimukset

Parisuhdekeskus Kataja:
www.parisuhdekeskus.fi/materiaalit-ammattilaisille

KYSYMYSKORTIT LIITTEENÄ



KAHDEN KODIN ARKI

- Työvälineitä vuorovaikutukseen

Uusperheen arjen sujuvuuden yksi avaintekijä on vuorovaikutus. Vanhempien välinen yhteistyö auttaa myös lasta. Kartoittakaa perheenne vahvuudet sekä haastavat tilanteet sekä pohtikaa keinoja niin vanhemman kuin lapsenkin tunteiden säätelylle.

YHTEISTYÖN VAHVUUDET

Mitkä ovat yhteistyömme vahvuuksia, mitä osataan hyvin? Yhteistyö lapsen ja ammattilaisen kanssa: Mitkä asiat yhteistyössämme toimii hyvin? Yhteistyö ammattilaisen ja lapsen välillä? Yhteistyö ammattilaisen ja vanhempien välillä? Miten kodit on nimetty?

Miltä vanhempien välinen yhteistyö näyttää lapsen näkökulmasta? Onko tilanteita joissa lapsi voi kokea jännitettä? Pohtikaa yhdessä mitkä ovat lapselle ne tilanteet joissa lapsi kokee jännitettä vanhempien välisestä vuorovaikutuksesta? Tapahtuuko ne kohtaamistilanteissa tai puheluiden/viestien vaihdon jälkeen?

Mitä minä vanhempana vielä harjoittelen? Mitä haluan lapselle omalla esimerkilläni mallintaa?
Onnellinen kahden kodin lapsi - kirja (kasvattajan opas ja värityskirja) Ben Fuhrman

TUNTEIDEN SÄÄTELY/KEINOT

Ammattilaiselle: keinoja aikuiselle, miten rauhoittaa itsensä kuormittavassa tilanteessa (esim. vaihtotilanne). Maadottuminen, hengittäminen yms.

Keinoja lapsella on jo itsensä rauhoittumiseen, onko yhteneviä kotona ja varhaiskasvatuksessa/koulussa esimerkiksi oma paikka missä olla rauhassa, viltti, kauratyyny.

Ammattilainen: vuorovaikutuksessa huomioitava lapsen ikätaso ja kasvatuksen johdonmukaisuus.

Miten lapsen tunteidenilmaisua ja säätelyä voi tukea? Voimakkaat tunnetilat kuuluvat lapsen kasvuun ja kehitykseen.

Mikä lapsen rauhoittumiseen auttaa? Miten itse rahoitan itseni? esim. vaihtotilanteissa. Erilaiset aisteja stimuloivat toiminnat (muovailuvaha, stressipallo), kainalo

VINKKI

Pehmolelu matkakaveriksi mukaan arkeen kahden kodin välillä: lapsen voi olla helpompi sanoittaa ja jäsentää ajatuksiaan ja kokemuksiaan leikin avulla. Pehmolelu voi ”kertoa” tai tältä voi kysyä.



KAHDEN KODIN ARKI

- Uusperheen kehitysvaiheet ja perheenjäsenten eritahtisuus

UNELMA ONNESTA

- Kaikki sujuu hyvin, kunhan vain rakastamme toisiamme - uusperheen kuherruskuukausi
- Aikuiset haluavat uskoa, että kaikki uusperheen jäsenet ovat onnellisia, ja pyrkivät hyvittämään lapselle tämän rikkoutunutta perhettä
- Lapset elävät usein haavemaailmassa toivoen, että äiti- tai isäpuoli katoaisi hänen elämästään ja omat vanhemmat palaisivat yhteen

HÄMMENNYS

- Uusperhe ei toimikaan, ja jokainen perheenjäsen pohtii omaa rooliaan uusperheessä
- Ristiriidat ja toteutumattomat haaveet nostavat päätään
- Vahvat tunteet alkavat nousta pintaan: mustasukkaisuus, torjutuksi tuleminen, hämmennys, riittämättömyys, ulkopuolisuus

TÄYSRÄHINÄ

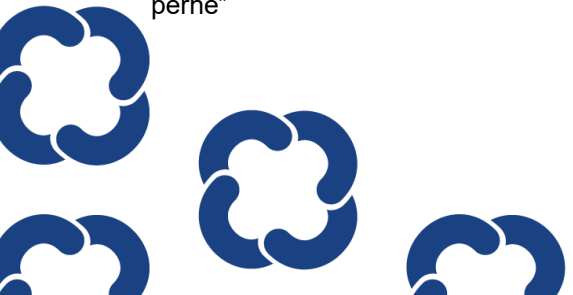
- Tunteet alkavat purkautua ja perheenjäsenet tuntevat pettymystä, syyllisyyttä ja vihaa
- Päätetään erota tai jatkaa ja työskennellä kriisin läpi
- Selvitetään ristiriidat ja vaikeat tunteet

PERHEYTYMINEN

- Parisuhteelle on luotu vankka perusta. Aikuiset toimivat hyvin yhdessä ja lapset ovat löytäneet paikkansa
- Tulevat ristiriidat pystytään ratkaisemaan nopeammin ja helpommin
- Uusperheen identiteetti on vakiintunut ja on luotu yhteistä historiaa - ”meidän perhe”



Lähde: Suomen uusperheiden liitto
Identiteetin kehitysvaiheet





PARISUHTEEN JA PERHEEN YHTEENSOVITTAMINEN

Yhteensovittaminen vaatii halua katsoa asioita monelta kannalta, kuulla jokaisen perheenjäsenen toiveita ja sitkeyttä etsiä aikaa ja tapoja olla koolla eri kokoisilla porukoilla

ME

Aikuisten välinen suhde on uusperheen ydin. Parisuhde kasvaa tilanteessa, jossa monet tarpeet kilpailevat keskenään, siksi parisuhde tarvitsee erityistä hoivaa: avointa puhumista, kuuntelua, kosketusta, yhteistä tekemistä.

PERHEESEEN TULEMINEN

Lapset voivat kokea, aiheetta tai aiheesta, että heille ei ole todellista paikkaa kodissa. Myös uusi puoliso voi kokea, ettei löydä omaa paikkaansa. Miten tullaan ja otetaan osaksi perhettä?

Millaiset tavat helpottavat siirtymävaiheissa ja miten otetaan vastaan se perheenjäsen, joka tulee kotiin?

Mitä kuuluu, tervetuloa, katsotaan silmiin, halaus, pizzahetki?

Mitkä asiat vahvistavat meitä parina ja meitä perheenä? Voiko niitä toteuttaa?

YHTEINEN PERHE

- ✧ Syntyy hiljalleen tutustumisen myötä
- ✧ Vahvistuu yhteisistä rutiineista, pelisäännöistä ja yhdessä olemisesta
- ✧ Huomioi kaikki tasapuolisesti eikä jätä ketään ulkopuolelle. Antaa tilan kertoa omista tunteista ja kokemuksista
- ✧ Sallii myös sen, että perheenjäsenillä ei ole aina hyviä ajatuksia ja tunteita toisiaan kohtaan
- ✧ Yhteensovittaa erilaisista perhekulttuureista vähitellen oman tapansa.
- ✧ Järjestää kivoja hetkiä

AJANKÄYTTÖ

- ✧ Parisuhde tarvitsee aikaa
- ✧ Lapset tarvitsevat aikaa oman vanhemman kanssa ja aikaa tutustua uusiin perheenjäseniin
- ✧ Perhe tarvitsee aikaa perheytymiseen
- ✧ Ulkopuolisuuden tunne voi saada kokemaan kateutta ajasta, jonka joku toinen saa.
- ✧ Miten päästä sopuun sen mahdollisen tosiasian kanssa, että aikaa ei tunnu olevan tarpeeksi; parisuhteelle, lapsille erikseen ja yhdessä, perheelle ja itselle?
- ✧ Lyhyissäkin hetkissä tapahtuu paljon hyvää, kun on oikeasti läsnä

Mistä lisää tietoa ja tukea?

Väestöliitto www.vaestoliitto.fi/parisuhteet

Parisuhdekeskus Kataja: www.parisuhdekeskus.fi

Mielenterveystalo.fi (parisuhteen omahoito)

[www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-](http://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/parisuhteen_omahoito/Pages/default.aspx)

[oppaat/itsehoito/parisuhteen_omahoito/Pages/default.aspx](http://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/parisuhteen_omahoito/Pages/default.aspx)

Suomen Uusperheiden Liitto ry (Supli): www.supli.fi/tukea/kirjallisuusvinkit

PARISUHDE JA RAJAT

Uusperheen suhteen erityisyys on siinä, että lapset ovat suhteessa valmiiksi mukana verrattuna ydinperheeseen. Kummankin uusperhevanhemman ensisuhteen rajat hyvässä ja pahassa ovat läsnä välittömästi suhdetta aloitettaessa. Ulkopuoliset tekijät (lapset, entiset kumppanit, kummankin sukulaiset ja läheiset) ovat läsnä halusimme tai emme. Uusperhe rakentuu parisuhteen varaan, ja mitä paremmin tämä parisuhde voi, niin sitä paremmin voi uusperhe.

RAJOJEN ASETTAMISEN LÄHTÖKOHDAT

Millaisia oikeuksia minulla on vanhempana ja aikuisena? Mitkä taas ovat minun velvollisuuteni? Mitä oikeuksia lapsella on?

Miten tuen lapsen toisen vanhemman vanhemmuutta ja yhteistyön sujuvuutta lapselle läheisten aikuisten välillä? Mikä siinä on mahdollisesti helppoa ja mikä haastavaa?

OMIEN VS. MUIDEN RAJOJEN ARVOSTAMINEN JA KUNNIOITUS

Miten rohkaiset itseäsi pitämään kiinni rajoista suhteessa sekä lapseen että toiseen vanhempaan? Millä tavoin pystyt ottamaan huomioon muiden näkökulmat? Missä asioissa voi tehdä kompromisseja ja missä kenties ei? Suhtaudutko mahdollisiin ristiriitoihin uhkan vai uteliaisuuden näkökulmasta? Jälkimmäinen usein auttaa itseäsi, lapsia ja muita perheenjäseniä enemmän kuin ensimmäinen.

TUNTEET UUSPERHEIDEN RAJOJEN ASETTELUSSA

Miten tunteet vaikuttavat rajojen asetteluun? Miten omat kokemukseni vaikuttavat rajojen asetteluun ja siihen, miten toimin? Miten haluaisin toimia? Miten erotan omat tunteeni lapsen tunteista ja siitä mikä on lapsen etu?

Uusperheessä voi herätä monenlaisia tunteita, kun joudutaan ottamaan huomioon useita osapuolia rajojen asetteluun liittyen. Perheissä on erilaisia kasvatustapoja, persoonia ja voi olla hyvin haasteellista löytää "meidän perheen" rajoja.

Olipa tunne negatiivinen tai positiivinen, niin on hyvä tunnistaa ja pyrkiä sanoittamaan oma tunnekokemus. Tunteiden selitykset tai syyt ovat usein syvemmällä kuin nykyhetkessä: omassa lapsuudessamme ja aiemmissa parisuhde-/perhekokemuksissa.

Jos tunteet tuottavat ahdistusta tai pelkoa, tai tunteiden käsittely, niiden hyväksyminen tai ymmärtäminen tuntuvat haasteellisilta, niin ulkopuolinen tuki voi olla tarpeen: vertaistuki, ammatillinen keskusteluapu tai oma terapia.

POHDITTAVAKSI

Mikä merkitys on nimikkeillä, mitä arjessa käytämme eri perheenjäsenistä? Ajattelenko lapseni toista vanhempaa ensisijaisesti ex-puolisona vai lapsen toisena vanhempana? Tai ajattelenko uutta kumppania äiti-/isäpuolena vai ylipäätään uutena aikuisena perheessä?

ERON KÄSITTELY

Suuri osa uusperheistä on kokenut avo- tai avioeron. Eroon voi liittyä monia erilaisia tunteita, samalla kun on hoidettavana paljon käytännön asioita.

Ero tunteiden tasolla

Ero on kriisi, jonka vaikutukset voivat näkyä esimerkiksi unettomuutena tai masentuneisuutena. Ero voi vaikuttaa omaan lähipiiriin, mikä saattaa näkyä ystävyyssuhteiden tai tukiverkoston muutoksissa. Kriisin keskellä on tärkeää pitää huolta omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta.

Eron jälkeen sovittavat asiat

Eron jälkeen vanhempien on sovittava lapsen huoltajuudesta, asumisesta ja tapaamisoikeudesta sekä elatusmaksuista. Sopimus voi olla suullinen tai kirjallinen. Vanhemmuussopimus auttaa asioiden sopimisessa. Tarvittaessa voidaan varata aika lastenvalvojalle, joka avustaa vanhempien sopimuksen laatimisessa ja sopimuksen sisällöstä keskustelemisessa. Sovittavia asioita voi liittyä myös esimerkiksi lasten harrastuksiin tai muihin arjen valintoihin. Perhetilanteiden muuttuessa myös aikaisemmin.

Eroaminen ja vanhemmuus

Vaikka parisuhde päättyy, niin vanhemmuus jatkuu. On tärkeää mahdollistaa lapselle oikeus molempiin vanhempiin. Kaikille osapuolille toimivat käytännöt arjessa, kunnioitus toista vanhempaa kohtaan ja lapsen asettaminen etusijalle mahdollistavat toimivan yhteistyövanhemmuuden.

Eron vaiheet (Bruce Fisher)

1. Shokkivaihe

Tapahtuma tuntuu epätodelliselta. Kun asia saavuttaa tietoisuuden tason, kysymykset ”Miksi näin kävi?” ja ”Miksi minulle/meille?” nostavat päätään. Eron syyt pohdituttavat tässä vaiheessa.

2. Viha

Rakkaussuhteen päättymisen tajuaminen voi synnyttää vihan tunteita. Vihan läpikäyminen on eron sopeutumisen myötä välttämätön vaihe. Jos viha jää käsittelemättä, se rajoittaa usein henkilön omaa elämää. Vihan purkamisen tarkoitus on lopulta löytää anteeksianto, joka on eronneen itsensä kannalta tärkeää.

3. Kaupankäynti

Ero nostaa esiin ahdistavia pelon tunteita yksin jäämisestä ja pärjäämättömyydestä. Tämä voi ajaa maanittelemaan kumppaniaan tulemaan takaisin. Väärin syin yhteen palaaminen ei johda kuitenkaan hyvään ja olisikin tärkeää kyetä käsittelemään omia tunteitaan. Hyvä apu on puhua ystävälle tai terapeutille.

4. Sopeutuminen

Suhteesta päästetään lopulta irti. Sopeutuminen tapahtuu sitä paremmin, mitä rehellisemmin yksilö hyväksyy eron tapahtuneen. Sopeutumisvaihe on täynnä kirjavia tunteita, mutta pikkuhiljaa tunnekuohut alkavat lievitä.

5. Irrottautuminen vanhasta ja suuntautuminen uuteen

Eronnut tuntee itsensä vapaaksi ja on rakentanut ympärilleen uuden ihmissuhdeverkoston ja arkitoimet, jotka tukevat uutta elämäntapaa. Tapahtunut ero on jäänyt osaksi minäkuvaava ja vaikuttaa näin edelleen elämään, mutta ei kahlitsevasti ja hallitsevasti.

Lähde: Pia Kaulio & Mia Ylitalo (2007). Elämän viemää. Näin selviät muutoksista. Edita.

Mistä lisää tietoa ja tukea?

- apuaeroon.fi
- kymenlaaksonperhekeskus.fi: Sovinnollinen ero ja vanhemmuuden jatkuminen, Eron ensiapupiste -chat
- mll.fi/vanhemmille
- ensijaturvakotienliitto.fi & Kymenlaakson ensi- ja turvakotiyhdistys: Eroauttamistyö Polku
- mll.fi ja kaakkois-suomenpiiri.mll.fi/perheille/perheen-auttaminen-erotilanteessa
- Lastenvalvojat ja perheoikeudelliset palvelut

Perheen kanssa pohdittavaksi

- Mitä teidän perheelle kuuluu? Miten arki toimii?
- Millaiset säännöt teillä kotona on? Kuka niistä päättää?
- Onko samat säännöt kaikille?
- Mitkä ovat teidän perheen vahvuuksia?
- Miten vietätte perheenä aikaa?
- Mitkä ovat sinulle/lapsellenne kolme tärkeintä asiaa arjessa kotona ja varhaiskasvatuksessa/koulussa?
- Millaista yhteistyötä toivoisit varhaiskasvatukselta /koululta?
- Mistä muualta voitte saada tukea arkeen?



Ammattilaiselle tueksi

- Arjen sääntöjen ei tarvitse olla yhdenmukaisia, mutta tärkeää on johdonmukaisuus (nukkumaanmenoajat, hoitopäivät, ruokailut, vapaa-ajanvietto)
- Lapsen mukana kulkeva reissuvihko
- Kaksi kotia kännykkäsovellus
- Perhekokoukset
- Vaihtopäivien huomioiminen
- Verkostoyhteistyö: kuraattori, neuvola, lapsiperheiden sosiaalityö, perheneuvola, sähköinen perhekeskus, valtakunnallisesti Supli



Turvallisuus

Kuka kuuntelee kun minulla on paha olla?

Kuka asettaa rajoja?

Kuka hyväksyy ja kannustaa?

Ketä voin halata kun tarvitsen lohdutusta?

Kuka kestää minun kiukkuni?



Arki

Kuka huolehtii
ruutuajastani?

Kuka katsoo että
minulla on tarpeeksi
sopivia vaatteita?

Kuka hoitaa minua
kun olen kipeänä?

Kuka huolehtii
päivärytmistäni?



Myönteiset asiat

Kuka tekee
kanssani mukavia
asioita?

Kuka antaa minulle
positiivista palautetta?

Kuka juhlii
kanssani
juhlapäiviä?

Kuka huolehtii
suhteistani tärkeisiin
ihmisiin?

Kenelle kerron
iloisista asioista?



Tukea ja apua uusperheille

Sähköinen perhekeskus

www.kymenlaaksonperhekeskus.fi Sivustolta löydät keskitetysti tietoa alueen lapsiperhepalveluista ja tukea teemoittain jaoteltuna.

Kymenlaakson Ensi- ja turvakotiyhdistys ry

Kymenlaakson Ensi- ja turvakotiyhdistys ry on lastensuojelujärjestö, joka auttaa haastavissa elämäntilanteissa olevia lapsia ja perheitä. Yhdistys tarjoaa uusperheille tukea vauva- ja pikkulapsiaikaan sekä apua perhe- ja lähisuhdeväkivaltaan. Eron liittyvissä kysymyksissä auttaa matalan kynnyksen eroauttamistyö Polku.

www.kymenlaaksonensijaturvakoti.fi

tutustu myös Ensi- ja turvakotienliiton www.apuaeroon.fi

MLL:n Kaakkois-Suomen piiri

Perhe mielessä -ryhmissä käsitellään parisuhdetta ja vanhemmuutta voimavaralähtöisesti ja vuorovaikutusta tukien. Erovanhempana keskustelut.

MLL järjestää toimintaa lapsiperheille, tutustu lisää: www.kaakkois-suomenpiiri.mll.fi

Perheneuvola (Kymenlaakson hyvinvointialue)

Puh. 05 220 6100

Perheneuvola antaa ohjausta ja tukea sekä tutkimusta ja hoitoa lasten kasvatukseen ja perhe-elämään liittyvissä kysymyksissä ja haasteissa.

Kasvatus- ja perheneuvontaan sisältyy lasten kasvuun ja kehitykseen, perhe-elämään, ihmissuhteisiin ja sosiaalisiin taitoihin liittyvää arviointia, ohjausta, asiantuntijaneuvontaa ja muuta tukea. Työntekijöillämme on kokemusta ja lisäkoulutusta uusperheiden kanssa työskentelystä.

Perheneuvolan tehtävänä on lapsiperheiden auttaminen terapeuttisin menetelmin tilanteissa, joissa perheet eivät selviä omin avuin tai peruspalveluiden turvin. Perheneuvolaan tulon syynä voivat olla esimerkiksi lapsen käyttäytymisen ja tunne-elämän vaikeudet, haasteet vanhemmuudessa ja parisuhteessa sekä perheiden kriisitilanteet.

Perheasiainneuvottelukeskus

Kirkon perheasiainneuvottelukeskus tarjoaa uusperheille keskusteluapua ja pariterapiaa esimerkiksi erilaisissa parisuhteen haasteissa, kuten uusperheen muotoutumisessa, vuorovaikutusongelmissa, riitilanteissa, uskottomuustilanteissa ja eron eri vaiheissa. Asiakkaaksi voi tulla yksin tai kumppanin kanssa. Palvelu on maksutonta ja luottamuksellista. Järjestämme myös esimerkiksi parisuhderyhmiä.

Etelä-Kymenlaakso: www.kotka-kyminseurakunta.fi/apua-ja-tukea/perheasiainneuvottelukeskus/-pnk-asiakkaana

Pohjois-Kymenlaakso: www.kouvolanseurakunnat.fi/yhteystiedot/perheneuvonta

Nuorten matala (Kymenlaakson hyvinvointialue)

Yksiköt tarjoavat 13-17 -vuotiaille matalan kynnyksen ohjausta ja neuvontaa, hoidon ja tuen arviointia sekä nuoren ja perheen tarpeeseen vastaavia hoito- ja tukitoimia ilman lähetettä, kun nuorella tai hänen vanhemmillaan tai toisella viranomaisella on huolta. Palvelu on maksutonta.

Kotka, Hamina, Virolahti, Miehikkälä: 040 823 4255

Kouvola: 040 489 8246

Pyhtää: 05 220 2015

Perheiden sosiaalityö (Kymenlaakson hyvinvointialue)

Perheiden sosiaalityö vastaa palvelutarpeen arvioinnin tekemisestä ja varhaisen vaiheen perheiden sosiaalityöstä. Lapsen palvelutarpeen arviointi ja tuki on tarkoitettu lapsille ja perheille, joilla on vaikeasti kuormittava elämäntilanne ja tuen tarve.

Kouvola: 040 488 4327

Kotka ja Pyhtää: 040 356 2307

Hamina, Virolahti, Miehikkälä: 040 356 2307

VALTAKUNNALLISET PALVELUT

SUPLI (Suomen Uusperheiden liitto)

Uusperheneuvontaa, vertaistukea, tietoa ja tapahtumia.

VÄESTÖLIITTO

Väestöliitto tarjoaa maksuttomia palveluja parisuhteen tueksi nuorille aikuisille ja pienten lasten vanhemmille. www.vaestoliitto.fi/parisuhteet/palvelut

PARISUHDEKESKUS KATAJA

www.parisuhdekeskus.fi

VANHEMMUUSUUNNITELMA

Auttaa keskustelemaan lasten arjen sujumisesta eron jälkeen.

<https://thl.fi/documents/605877/0/Vanhemmuussuunnitelmalomake.pdf/9143c1f3-15dc-5eae-d13e-c42d572cf68b?t=1655451013440>