



Hugræn Innsæisþjálfun (HI)

HI 8 B – Líðan

© Moritz, Woodward & Viðarsdóttir (9|22)

www.uke.de/mct

Birting myndefnis er með góðfúslegu leyfi listamanna og höfundarréttarhafa. Nánari upplýsingar (listamaður, titill) má finna í lok kynningar.



Einkenni þunglyndis?

???





Einkenni þunglyndis?

1. Leiði/depurð, þungt skap
2. Framtaksleysi og áhugaleysi
3. Léleg sjálfsvirðing, ótti við höfnun
4. Svartsýni og vonleysi
5. Félagsleg hlédrægni
6. Svefntruflanir, verkir
7. Erfiðleikar við að hugsa...



Meðferð við þunglyndi?

???



Meðferð við þunglyndi?

- Sálfræðimeðferð:

Markmið hugrænnar-atferlismeðferðar (HAM) við þunglyndi felur í sér að koma auga á hugsanaskekkjur, endurmeta neikvæðar ósjálfráðar hugsanir (t.d. engum líkar vel við mig) og grunnviðhorf (t.d. ég er einskis virði), og auka virkni.





Meðferð við þunglyndi?

- **Sálfræðimeðferð:**

Markmið hugrænnar-atferlismeðferðar (HAM) við þunglyndi felur í sér að koma auga á hugsanaskekkjur, endurmeta neikvæðar ósjálfráðar hugsanir (t.d. engum líkar vel við mig) og grunnviðhorf (t.d. ég er einskis virði), og auka virkni.

- **Lyf:**

Þunglyndislyf geta verið árangursrík og stutt við sálfræðimeðferð. Hins vegar er mikilvægt að þau séu tekin samfellt í einhvern tíma til að þau skili tilætluðum árangri.





Af hverju erum við að þessu?

Þunglyndi er algeng fylgiröskun geðrofs. Algengar hugsanaskekkjur hjá fólki með geðrof geta einnig leitt til þunglyndis.

Hægt er að breyta þessum hugsanaskekkjum með þjálfun.



Geðrof og þunglyndi

Áhrif geðrofs á sjálfsmat


 Neikvæð áhrif geðrofs á líðan	 Jákvæð <u>skammtíma</u> áhrif geðrofs á líðan
???	???
???	???
???	???





Geðrof og þunglyndi

Áhrif geðrofs á sjálfsmat



 Neikvæð áhrif geðrofs á líðan	 Jákvæð <u>skammtíma</u> áhrif geðrofs á líðan
Í geðrofi: upplifa stöðuga ógn	???
Í geðrofi: heyra ágengar og neikvæðar raddir	???
Eftir geðrof: upplifir skömm, framtíðin virðist eyðilögð	???





Geðrof og þunglyndi

Áhrif geðrofs á sjálfsmat

 Neikvæð áhrif geðrofs á líðan	 Jákvæð <u>skammtíma</u> áhrif geðrofs á líðan
<p>Í geðrofi: upplifa stöðuga ógn</p>	<p>Í geðrofi: spenna, “eitthvað að gerast í það minnsta”</p>
<p>Í geðrofi: heyra ágengar og neikvæðar raddir</p>	<p>Í geðrofi: heyra raddir sem hrósa þér</p>
<p>Eftir geðrof: upplifir skömm, framtíðin virðist eyðilögð</p>	<p>Mikilmennsku hugmyndir: upplifir þig valdamikin/n, hæfileikaríka/n, mikilvæga/n (valdamiklir óvinir)</p>





Geðrof og þunglyndi

Áhrif geðrofs á sjálfsmat

Jákvæð skammtíma áhrif geðrofs á sjálfsmat hafa minna vægi en *neikvæð langtíma áhrif* geðrofs;

dæmi:

- Skuldir: þegar einstaklingur í geðrofi telur sig ranglega vera ríkan eða frægan
- Einmannaleiki: Vinir hafa kannski hætt að hafa samband
- Vinna: Rekinn úr vinnu vegna óviðeigandi hegðunar á skrifstofunni

Dæmi eru um að einstaklingar hafi hætt að taka lyf, gegn læknisráði, til þess að endurupplifa ógnandi en spennandi raunveruleika sem fylgir geðrofi. Þetta getur verið hættulegt og haft alvarlegar afleiðingar á líf og líðan til lengri tíma.





Hverjar eru helstu hugsanaskekkjur
hjá fólki með **punglyndiseinkenni**
og/eða **lágt sjálfsmat?**





1. Óréttmætar alhæfingar

Hvernig er hægt að hugsa þetta á raunsærri og hjálplegri hátt?

Atburður	<i>Alhæfing</i> Jákvætt/uppbyggilegt endurmat
<p>“Ég er alltof þung/-ur”, “Ég er með skakkt nef”</p>	<p>“Ég er ljót/-ur!” ???</p>
<p>Atvinnuviðtalið fór ekki eins ég bjóst við.</p>	<p>“Ég fæ aldrei vinnu aftur” ???</p>



1. Óréttmætar alhæfingar

Hvernig er hægt að hugsa þetta á raunsærri og hjálplegri hátt?

Atburður	<i>Alhæfing</i> Jákvætt/uppbyggilegt endurmat
<p>“Ég er alltof þung/-ur”, “Ég er með skakkt nef”</p>	<p>“Ég er ljót/-ur!” “Ég er ekki ljót/-ur einungis vegna eins galla, það eru aðrir hlutir sem mér líkar vel við um sjálfan mig, til dæmis augun.”</p>
<p>Atvinnuviðtalið fór ekki eins ég bjóst við.</p>	<p>“Ég fæ aldrei vinnu aftur” ???</p>



1. Óréttmætar alhæfingar

Hvernig er hægt að hugsa þetta á raunsærri og hjálplegri hátt?

Atburður	<i>Alhæfing</i> Jákvætt/uppbyggilegt endurmat
<p>“Ég er alltof þung/-ur”, “Ég er með skakkt nef”</p>	<p>“Ég er ljót/-ur!” “Ég er ekki ljót/-ur einungis vegna eins galla, það eru aðrir hlutir sem mér líkar vel við um sjálfan mig, til dæmis augun.”</p>
<p>Atvinnuviðtalið fór ekki eins ég bjóst við.</p>	<p>“Ég fæ aldrei vinnu aftur” “Hvernig get ég bætt mig fyrir næsta viðtal?”</p>



1. Óréttmætar alhæfingar

Hvernig er hægt að hugsa þetta á raunsærri og hjálplegri hátt?

Atburður	<i>Alhæfing</i> Jákvætt/uppbyggilegt endurmat
<p>“Ég er alltof þung/-ur”, “Ég er með skakkt nef”</p>	<p>“Ég er ljót/-ur!” “Ég er ekki ljót/-ur einungis vegna eins galla, það eru aðrir hlutir sem mér líkar vel við um sjálfan mig, til dæmis augun.”</p>
<p>Atvinnuviðtalið fór ekki eins ég bjóst við.</p>	<p>“Ég fæ aldrei vinnu aftur” “Hvernig get ég bætt mig fyrir næsta viðtal?”</p>

Það er í lagi að gera mistök!: Enginn er fullkominn! Ef þú mismælir þig þýðir það ekki að þú kunnir ekki að tjá þig. Þú ert ekki kærulaus og/eða heimskur þó að þú gerir stundum mistök.



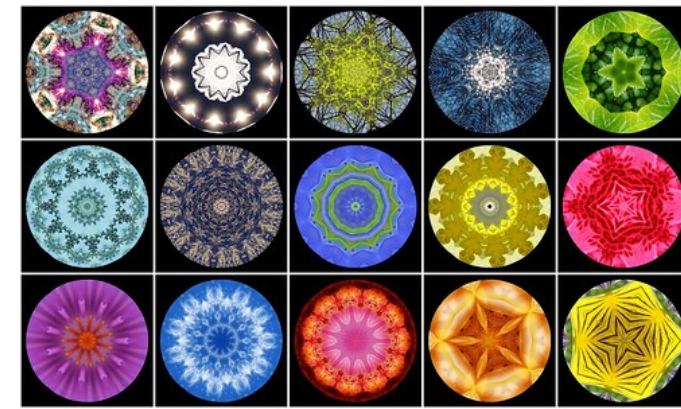
Í staðinn: ekki alhæfa út frá einum mistökum!

Hver og ein manneskja er flókin – líkt og mósaík listaverk: við erum samsett úr mörgum litlum pörtum sem eru bæði góðir og slæmir.

Hvernig skilgreinir maður mannlega eiginleika?

Hvað er heillandi? Innri eða ytri fegurð, fullkominn líkami???

Hvað er velgengni? Starfsframi, margir vinir, að vera ánægður með sjálfan sig og lífið sitt?





2. Sértæk skynjun

Hvernig er hægt að hugsa þetta á raunsærri og hjálplegri hátt?



Atburður	Hugsun	Heildrænt mat
Þú stamar í samtali	“Ég klúðra öllu”	???
Þú bjóst til eftirrétt, sem bragðaðist ekki vel	“Auðvitað gerðist þetta fyrir mig”	???



2. Sértæk skynjun

Hvernig er hægt að hugsa þetta á raunsærri og hjálplegri hátt?



Atburður	Hugsun	Heildrænt mat
Þú stamar í samtali	“Ég klúðra öllu”	“Þetta kemur líka fyrir aðra, þrátt fyrir það að ég stamaði var mitt framleg vel metið.”
Þú bjóst til eftirrétt, sem bragðaðist ekki vel	“Auðvitað gerðist þetta fyrir mig”	???



2. Sértæk skynjun

Hvernig er hægt að hugsa þetta á raunsærri og hjálplegri hátt?



Atburður	Hugsun	Heildrænt mat
Þú stamar í samtali	“Ég klúðra öllu”	“Þetta kemur líka fyrir aðra, þrátt fyrir það að ég stamaði var mitt framleg vel metið.”
Þú bjóst til eftirrétt, sem bragðaðist ekki vel	“Auðvitað gerðist þetta fyrir mig”	Aðalrétturinn bragðaðist vel, einnig voru góðar samræður yfir matnum.

Hugsanalestur: Forðumst að oftúlka hegðun annarra. Það geta verið margar ástæður á fyrir því sem við gerum og segjum.



3. Ósanngjarn samanburður


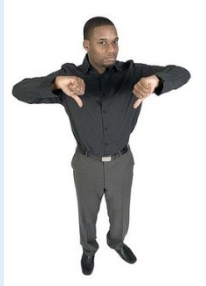
Það er munur á því hvernig ég dæmi sjálfan mig og hvernig aðrir dæma mig!

- Þrátt fyrir að ég telji mig vera einskis virði eða ljóta/n o.s.frv. eru aðrir ekki endilega sammála því.
- Það eru oft margar mismunandi skoðanir/ályktanir/túlkningar. Aðrir eru ekki alltaf sammála mér um minn skilning á gáfum eða útliti, o.s.frv.



4. Að afskrifa hið jákvæða og samþykkja hið neikvæða!


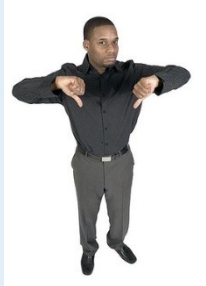
Hvernig er hægt að hugsa þetta á raunsærri og hjálplegri hátt?

Atburður	<i>Neikvætt mat</i> Jákvætt/uppbbyggilegt endurmat
Þú færð hrós fyrir fammistöðu þína. 	<i>“Þessi manneskja er bara að reyna að vera næs – hún er ekki að segja satt”;</i> <i>“Hún er sú eina sem finnst þetta...”</i> ???
Þú færð gagnrýni! 	<i>“Nú fatta allir að ég er ekki nógu góður, einskis virði...”</i> ???



4. Að afskrifa hið jákvæða og samþykkja hið neikvæða!


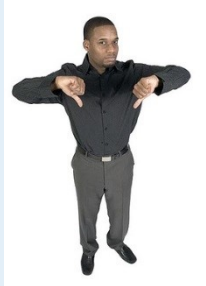
Hvernig er hægt að hugsa þetta á raunsærri og hjálplegri hátt?

Atburður	<i>Neikvætt mat</i> Jákvætt/uppbbyggilegt endurmat
Þú færð hrós fyrir fammistöðu þína. 	<p><i>“Þessi manneskja er bara að reyna að vera næs – hún er ekki að segja satt”; “Hún er sú eina sem finnst þetta...”</i></p> <p>“Frábært að einhver taki eftir því hvað ég er að standa mig vel!”</p>
Þú færð gagnrýni! 	<p><i>“Nú fatta allir að ég er ekki nógu góður, einskis virði...”</i></p> <p>???</p>



4. Að afskrifa hið jákvæða og samþykkja hið neikvæða!

Hvernig er hægt að hugsa þetta á raunsærri og hjálplegri hátt?

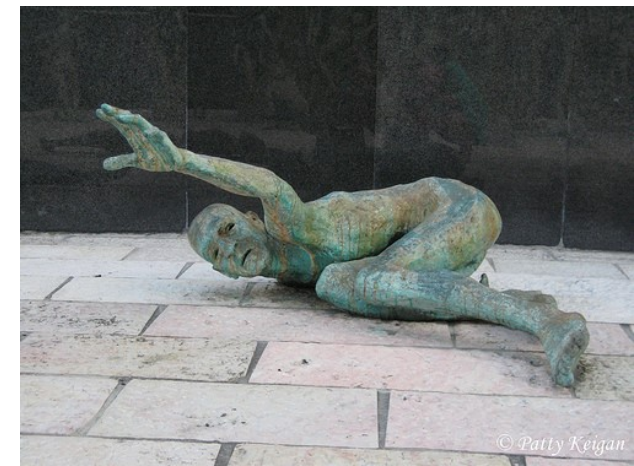
Atburður	<p><i>Neikvætt mat</i></p> <p>Jákvætt/uppbbyggilegt endurmat</p>
<p>Þú færð hrós fyrir fammistöðu þína.</p> 	<p><i>“Þessi manneskja er bara að reyna að vera næs – hún er ekki að segja satt”;</i> <i>“Hún er sú eina sem finnst þetta...”</i></p> <p>“Frábært að einhver taki eftir því hvað ég er að standa mig vel!”</p>
<p>Þú færð gagnrýni!</p> 	<p><i>“Nú fatta allir að ég er ekki nógu góður, einskis virði...”</i></p> <p>“Hin manneskjan gæti verið að eiga slæman dag.”; “Get ég lært eitthvað á þessari gagnrýni?”</p>



5. Allt eða ekkert hugsunarháttur/ Hörmungartrú

Hvernig er hægt að hugsa þetta á raunsærri og hjálplegri hátt?

Atburður	<i>Neikvætt mat</i> Jákvætt/uppbyggilegt endurmat
Yfirmaðurinn þinn bíður þér ekki góðan daginn.	<i>“Mun ég verða rekin/n”</i> ???

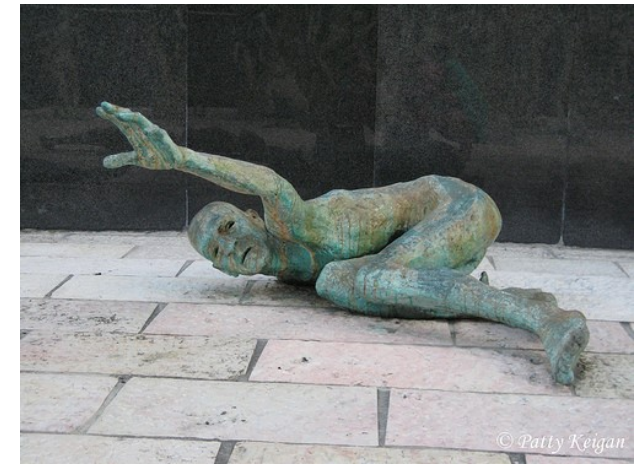




5. Allt eða ekkert hugsunarháttur/ Hörmungartrú

Hvernig er hægt að hugsa þetta á raunsærri og hjálplegri hátt?

Atburður	<i>Neikvætt mat</i> Jákvætt/uppbyggilegt endurmat
Yfirmaðurinn þinn bíður þér ekki góðan daginn.	<p><i>“Mun ég verða rekin/n”</i></p> <p>“Sá hann mig yfir höfuð; mögulega var hann að eiga slæman dag.”</p>





6. Að bæla niður neikvæðar hugsanir

Hvernig er hægt að hugsa þetta á raunsærri hátt?

Atburður	Óhjálpleg aðferð
<p>Þú ert með stöðugar neikvæðar hugsanir (t.d. “aumingi”, “bjáni”, “vá hvað þú ert ljót/ur”).</p>	<p>Jákvætt/uppbyggilegt endurmat</p> <p><i>“Ég verð að hætta að hugsa svona” ...en þessar hugsanir koma bara aftur og aftur (→ sjá næstu æfingu)</i></p> <p>???</p>





6. Að bæla niður neikvæðar hugsanir

Hvernig er hægt að hugsa þetta á raunsærri hátt?

Atburður	Óhjálpleg aðferð
<p>Þú ert með stöðugar neikvæðar hugsanir (t.d. “aumingi”, “bjáni”, “vá hvað þú ert ljót/ur”).</p>	<p>Jákvætt/uppbyggilegt endurmat</p> <p><i>“Ég verð að hætta að hugsa svona” ...en þessar hugsanir koma bara aftur og aftur (→ sjá næstu æfingu)</i></p> <p>Spurðu þig hvort að hugsanirnar séu rökréttar. Hvaða rök eru á móti þeim? Dreifðu athyglinni með því að gera eitthvað skemmtilegt.</p>



6. Að bæla niður neikvæðar hugsanir

Dæmi

Það er erfitt að bæla niður óþægilegar og neikvæðar hugsanir. Þegar við reynum að hugsa ekki um eitthvað, verður það alltaf til þess að við hugsum enn meira um það.

Prófaðu!

Reyndu að hugsa ekki um ísbjörn í eina mínútur!



6. Að bæla niður neikvæðar hugsanir

Virkar það? Nei!

Flest ykkar hafa líklega hugsað um ísbjörn eða eitthvað sem tengist ísbirni (t.d. dýragarð, snjó, norðurpólinn o.fl.)

Hugsanir verða enn ágengari þegar við reynum meðvitað að bæla þær niður eða forðast þær. Þær geta þá jafnvel orðið það sterkar að við upplifum eins og við höfum ekki stjórn á þeim eða að þær séu ekki okkar hugsanir.





Í staðinn:

Þegar ágengar neikvæðar hugsanir koma upp er hjálplegra að veita þeim athygli, skoða þær án þess að dæma þær eða túlka (Eins og þú værir inni í öruggu skjóli að fylgjast með stormi út um gluggann).

Þessar hugsanir munu nánast sjálfkrafa hverfa líkt og þung ský.





7. Aðrar hugsanaskekkjur

Samanburður við aðra:

- Ekki bera þig of mikið saman við aðra!
- Það er alltaf einhver sem er fallegri, betri eða vinsælli. Það hafa allir sína veikleika og vandamál, jafnvel þeir sem virðast “fullkomnir”.



7. Aðrar hugsanaskekkjur

Samanburður við aðra:

- Ekki bera þig of mikið saman við aðra!
- Það er alltaf einhver sem er fallegr, betri eða vinsælli. Það hafa allir sína veikleika og vandamál, jafnvel þeir sem virðast “fullkomnir”.

Krafa um fullkomnun:

- **Ekki** gera of miklar kröfur til þín, t.d.:
 - “Ég verð alltaf að líta vel út”
 - “Ég verð alltaf að koma gáfulega fyrir”
 - “Ég verð alltaf að vera fyndin/n og skemmtileg/ur”





Valfrjálst: Myndband

Valfrjálst: Myndband sem snýr að efni dagsins má finna á eftirfarandi vefslóð:

http://www.uke.de/mct_videos

Ræðið hvernig myndbandið tengist efni dagsins.

[fyrir meðferðaraðila:

sum myndböndin innhalda málfar sem gæti verið óviðeigandi fyrir suma áhorfendur eða eftir menningu. Vinsamlegast horfið á myndböndin fyrir fram áður en tekin er ákvörðun um hvort þau verði sýnd.]





Þekkjum styrkleika okkar

- Einblínum á styrkleikana í staðinn fyrir veikleikana.
- Allir hafa styrkleika sem þeir geta verið stoltir af
...Það þarf ekki að vera heimsmet eða heimsþekkt uppfinning





Þekkjum styrkleika okkar

1. Hugsa um eigin styrkleika.

Hvaða eiginleika hef ég? Hvað hefur mér verið hrósað fyrir?

t.d. Ég er mjög þolinmóð/-ur ...





Þekkjum styrkleika okkar

1. Hugsa um eigin styrkleika.

Hvaða eiginleika hef ég? Hvað hefur mér verið hrósað fyrir?

t.d. Ég er mjög þolinmóð/-ur ...

2. Hugsa um sértækar aðstæður.

Hvar og hvenær? Hvað hef ég gert og hver hefur hrósað mér?

t.d. Nýlega hjálpaði ég frænku minni með stærðfræði verkefni og núna hefur hún fengið mjög góða einkunn ...





Þekkjum styrkleika okkar

1. Hugsa um eigin styrkleika.

Hvaða eiginleika hef ég? Hvað hefur mér verið hrósað fyrir?

t.d. Ég er mjög þolinmóð/-ur ...

2. Hugsa um sértækar aðstæður.

Hvar og hvenær? Hvað hef ég gert og hver hefur hrósað mér?

t.d. Nýlega hjálpaði ég frænku minni með stærðfræði verkefni og núna hefur hún fengið mjög góða einkunn ...

3. Skrifa það niður!

Lesaðu það reglulega og bæta við jafnóðum. Rifja upp styrkleika þegar vanlíðan er mikil (t.d. Þegar þér líður eins og þú sért einskis virði).

t.d. Skrifaðu niður eitthvað sem þú gerðir vel, eða hrós sem þú fékkst ...





Ráð til að bæta líðan og sjálfsálit



- Skrifu niður nokkra jákvæða hluti (allt að 5) sem gerðust yfir daginn og fara yfir þá í huganum að kvöldi.



Ráð til að bæta líðan og sjálfsálit



- Skrifu niður nokkra jákvæða hluti (allt að 5) sem gerðust yfir daginn og fara yfir þá í huganum að kvöldi.
- Segja uppbyggilegar setningar fyrir framan spegilinn, s.s.: “Mér líkar vel við sjálfa mig” eða “mér líkar vel við þig”! (ath! Þetta getur verið nokkuð kjánalegt í fyrstu, en það venst!)



Ráð til að bæta líðan og sjálfsálit



- Skrifa niður nokkra jákvæða hluti (allt að 5) sem gerðust yfir daginn og fara yfir þá í huganum að kvöldi.
- Segja uppbyggilegar setningar fyrir framan spegilinn, s.s.: “Mér líkar vel við sjálfa mig” eða “mér líkar vel við þig”! (ath! Þetta getur verið nokkuð kjánalegt í fyrstu, en það venst!)
- Rifja upp hrós og skrifa þau niður, rifja þau upp þegar líðan er slæm.



Ráð til að bæta líðan og sjálfsálit



- Rifja upp góðar minningar og reyna að muna hvernig skynjunin var (sjón, snerting, lykt...), jafnvel með því að skoða gamlar myndir.



Ráð til að bæta líðan og sjálfsálit



- Rifja upp góðar minningar og reyna að muna hvernig skynjunin var (sjón, snerting, lykt...), jafnvel með því að skoða gamlar myndir.
- Gera skemmtilega hluti – helst með öðrum (t.d. að fara í bíó, fara á kaffihús).



Ráð til að bæta líðan og sjálfsálit



- Rifja upp góðar minningar og reyna að muna hvernig skynjunin var (sjón, snerting, lykt...), jafnvel með því að skoða gamlar myndir.
- Gera skemmtilega hluti – helst með öðrum (t.d. að fara í bíó, fara á kaffihús).
- Hreyfing (í að a.m.k. 20 mínútur á dag) – með hæfilegri áreynslu – helst þolþjálfun, t.d. þolþjálfun eða lyftingar.



Ráð til að bæta líðan og sjálfsálit



- Rifja upp góðar minningar og reyna að muna hvernig skynjunin var (sjón, snerting, lykt...), jafnvel með því að skoða gamlar myndir.
- Gera skemmtilega hluti – helst með öðrum (t.d. að fara í bíó, fara á kaffihús).
- Hreyfing (í að a.m.k. 20 mínútur á dag) – með hæfilegri áreynslu – helst þolþjálfun, t.d. þolþjálfun eða lyftingar.
- Hlusta á góða tónlist.



Tenging við daglegt líf

Lærdómur:

- Punglyndi er ekki óumflýjanlegt.



Tenging við daglegt líf

Lærdómur:

- Þunglyndi er ekki óumflýjanlegt.
- Lærið að þekkja helstu þunglyndiseinkenni og bregðist við þeim.



Tenging við daglegt líf

Lærdómur:

- Þunglyndi er ekki óumflýjanlegt.
- Lærið að þekkja helstu þunglyndiseinkenni og bregðist við þeim.
- Hjálplegustu aðferðirnar til að takast á við þunglyndi eru að endurmeta hugsanaskekkjur og breyta hegðun.



Tenging við daglegt líf

Lærdómur:

- Þunglyndi er ekki óumflýjanlegt.
- Lærið að þekkja helstu þunglyndiseinkenni og bregðist við þeim.
- Hjálplegustu aðferðirnar til að takast á við þunglyndi eru að endurmeta hugsanaskekkjur og breyta hegðun.
- Ef um alvarleg einkenni þunglyndis er að ræða hafið þá samband við fagaðila.



Hvernig tengist þetta geðrofi?

Lágt sjálfsmat er algengt meðal þeirra sem hafa farið í geðrof. Fólk upplifir gjarnan skömm og/eða ótta um að vinir muni snúa baki við þeim.



Hvernig tengist þetta geðrofi?

Lágt sjálfsmat er algengt meðal þeirra sem hafa farið í geðrof. Fólk upplifir gjarnan skömm og/eða ótta um að vinir muni snúa baki við þeim.

Í geðrofi er algengt að finna fyrir hræðslu en einnig:

- Spennu (“loksins er eitthvað að gerast”)
- Finnst þetta vera örlög þeirra (til að framkvæma ákveðið verkefni, að vera mikilvægur)



Hvernig tengist þetta geðrofi?

Lágt sjálfsmat er algengt meðal þeirra sem hafa farið í geðrof. Fólk upplifir gjarnan skömm og/eða ótta um að vinir muni snúa baki við þeim.

Í geðrofi er algengt að finna fyrir hræðslu en einnig:

- Spennu (“loksins er eitthvað að gerast”)
- Finnst þetta vera örlög þeirra (til að framkvæma ákveðið verkefni, að vera mikilvægur)

Dæmi: Tölvuþrjóturinn Karl Koch trúði því að leyniþjónustan illuminates væri á ofsækja hann. Ein af “sönnunum” hans: hann sá oft töluna 23 – sem fyrir honum var tala illuminates.

Tilfinning: Ótti og tilfinning um mikilvægi þess að berjast gegn samsærinu um illuminates.

En!: Karl varð í auknu mæli upptekin af samsæriskenningum sínum. Vegna þröngsýni hans á heiminum gerði sér hann ekki grein fyrir því að talan 23 kemur ekki fyrir oftár en aðrar tölur og hefur heldur ekki vafasama þýðingu.



Takk fyrir tímann!

fyrir meðferðaraðila:

Vinsamlegast afhentu vinnublöð. Kynntu app okkar COGITO (sækja án endurgjalds).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
lonesome:cyclcr	flickr	Tell me when, I'll meet you there, by the trees	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Saschapohflepp	flickr	Freud's couch, genuine article	CC	Freud's couch/Freud's Sofa
Viciarg http://viciarg.deviantart.com/		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
a c h a n	flickr	despair....	CC	Desperate man/verzweifelter Mann
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Matteo_dudek	flickr	Tunnel of nothing	CC	Tunnel/Tunnel
studio 520	flickr	Austin says thumbs up!	CC	Thumbs up/Daumen hoch
studio 520	flickr	Austin says thumbs down!	CC	Thumbs down/Daumen runter
P Keigan	flickr	Sadness	CC	Catastrophic thinking/Katastrophendenken



Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown
Itshears	flickr	Polar Bear	CC	Polar bear/Eisbär
Brenda Anderson	flickr	storm through a dirty window	CC	Window with thunderclouds/Fenster mit Gewitterwolken
Saffy	flickr	Goodbye Dandelion. Sorry for delays i'm a bit overwhelmed.	CC	Barbie doll/ Barbiepuppe
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley