



Hugræn Innsæisþjálfun (HI)

HI 8 A – 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.





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.



Einkenni þunglyndis?

???





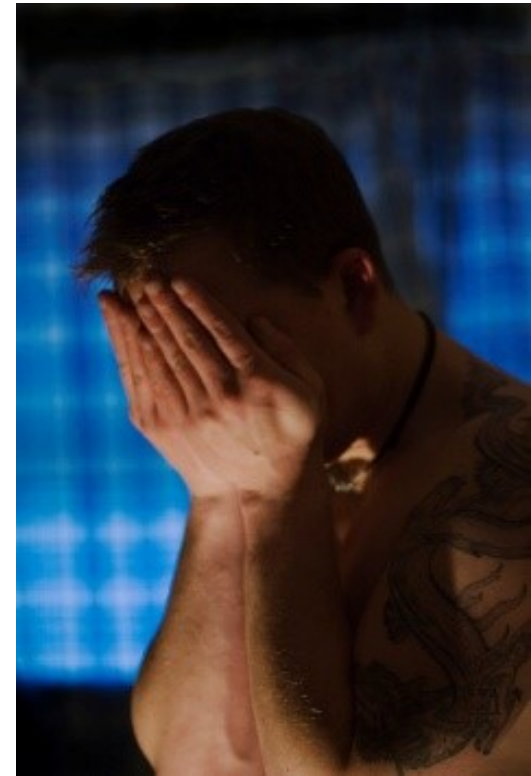
Einkenni þunglyndis?

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...



Fæddist ég svona... Varð ég svona?

Er það fyrir fram ákveðið hvort við séum hamingjusöm eða óhamingjusöm, glöð eða leið? Breytist líðan okkar með tímanum?

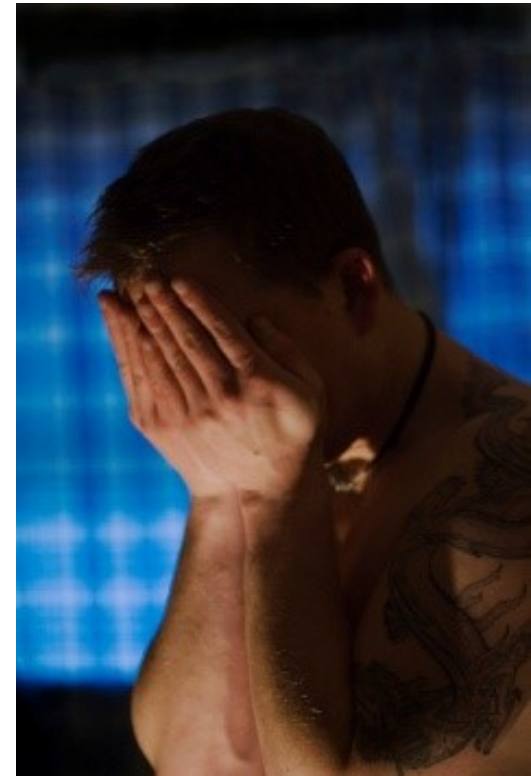




Fæddist ég svona... Varð ég svona?

Er það fyrir fram ákveðið hvort við séum hamingjusöm eða óhamingjusöm, glöð eða leið? Breytist líðan okkar með tímanum?

- “Erfðir”: Það eru vísbendingar um að erfðir hafi áhrif á þunglyndishugsanir og lágt sjálfsmat.

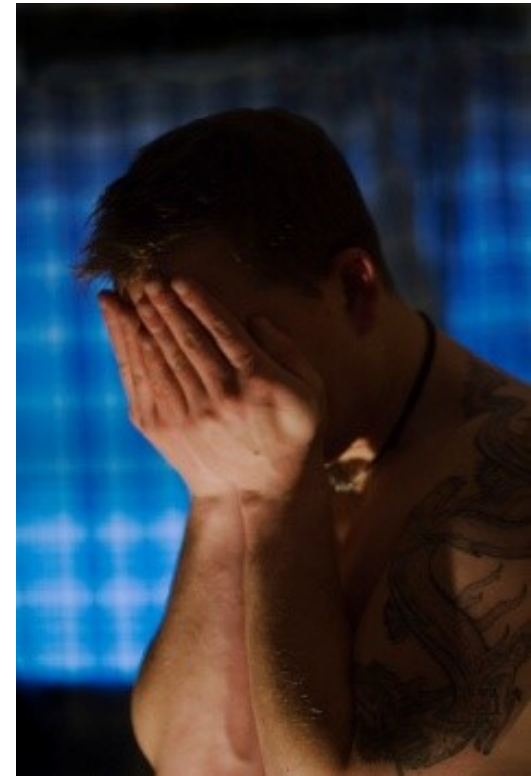




Fæddist ég svona... Varð ég svona?

Er það fyrir fram ákveðið hvort við séum hamingjusöm eða óhamingjusöm, glöð eða leið? Breytist líðan okkar með tímanum?

- **“Erfðir”**: Það eru vísbendingar um að erfðir hafi áhrif á þunglyndishugsanir og lágt sjálfsmat.
- **“Umhverfi”**: Gagnrýnir foreldrar, vanræksla og áföll geta ýtt undir neikvæða sjálfsmynd.



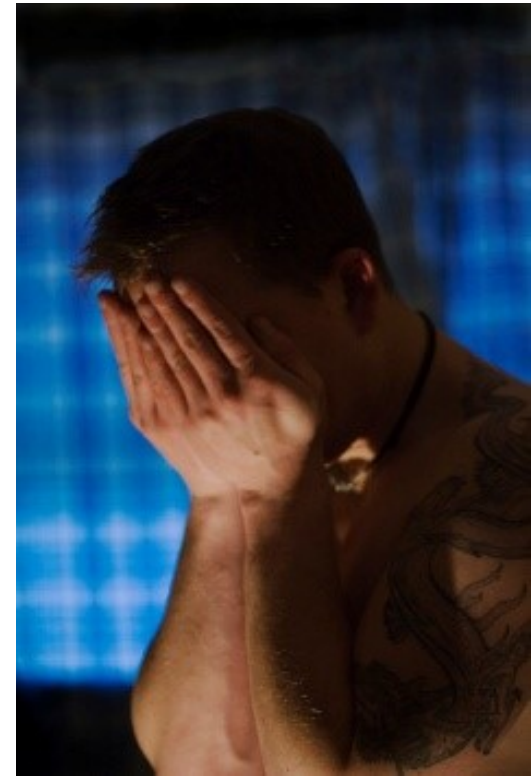


Fæddist ég svona... Varð ég svona?

Er það fyrir fram ákveðið hvort við séum hamingjusöm eða óhamingjusöm, glöð eða leið? Breytist líðan okkar með tímanum?

- “Erfðir”: Það eru vísbendingar um að erfðir hafi áhrif á þunglyndishugsanir og lágt sjálfsmat.
- “Umhverfi”: Gagnrýnir foreldrar, vanræksla og áföll geta ýtt undir neikvæða sjálfsmynd.



EN: það er hægt að breyta þunglyndishugsunum. Þunglyndi er ekki óumflýjanlegt!





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
<p>Í geðrofi: upplifa stöðuga ógn</p>	<p>???</p>
<p>Í geðrofi: heyra ágengar og neikvæðar raddir</p>	<p>???</p>
<p>Eftir geðrof: upplifir skömm, framtíðin virðist eyðilögð.</p>	<p>???</p>





Geðrof og þunglyndi

Áhrif geðrofs á sjálfsmat

 Neikvæð áhrif geðrofs á líðan	 Jákvæð <i>skammtíma</i> 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:

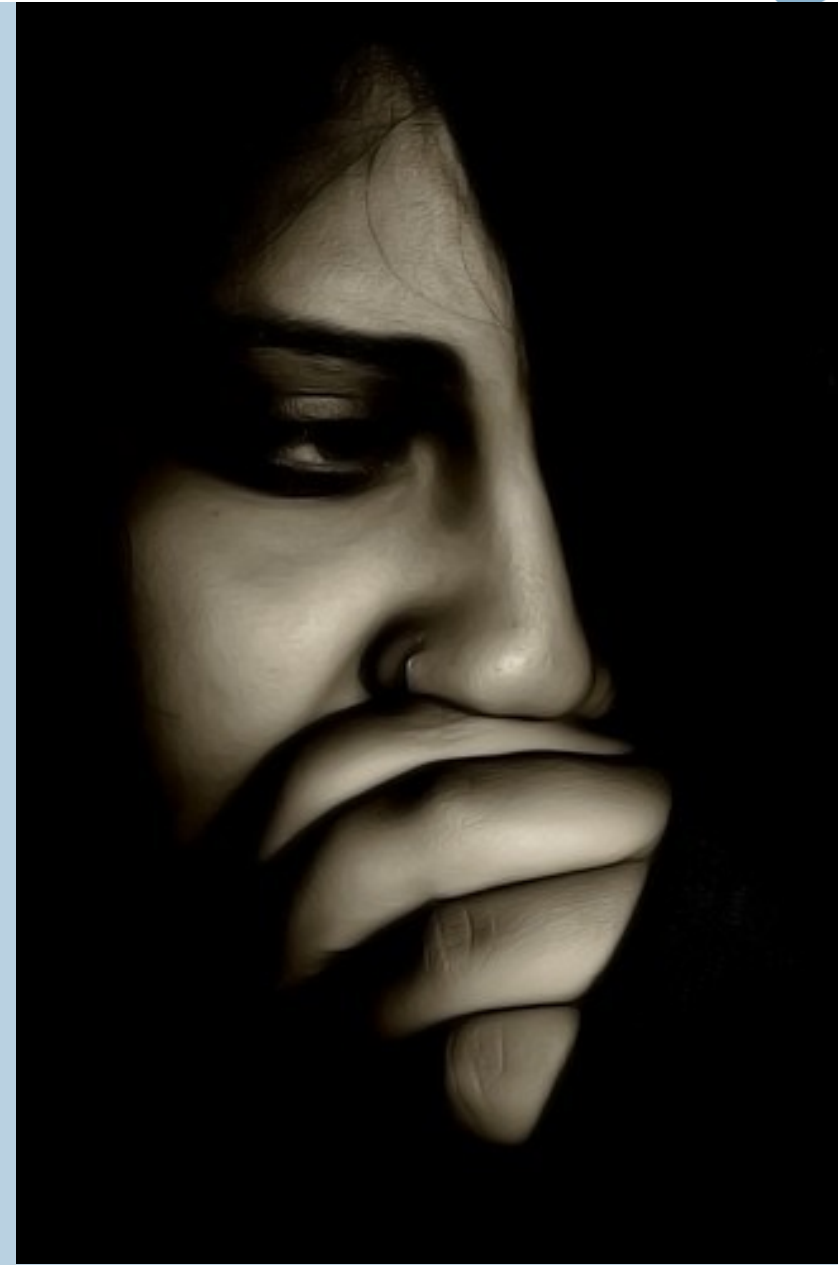
- Skuldir: þegar einstaklingur í geðrofi telur sig ranglega vera ríkan eða frægan
- Einmannaleiki: Vinir hafa kannski hætt að hafa samband
- Vinna: Rekinn úr vinnu vegna óviðeigandi hegðunar á skrifstofunni

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
Þú notaðir útlenskt orð vitlaust; þú skilur ekki bók sem þú ert að lesa	<i>“Ég er heimskur!”</i> ???
Þú féllst í prófi	<i>“Ég er auli!”</i> ???
Þú færð gagnrýni í samræðum	<i>“Ég er einskis virði!”</i> ???



1. Óréttmætar alhæfingar

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

Atburður	<i>Alhæfing</i> Jákvætt/uppbyggilegt endurmat
Þú notaðir útlenskt orð vitlaust; þú skilur ekki bók sem þú ert að lesa	<p>“Ég er heimskur!”</p> <p>“Enginn er fullkominn”</p> <p>“Hef ég virkilega áhuga á þessari bók?”</p>
Þú féllst í prófi	<p>“Ég er auli!”</p> <p>“Ég verð bara betur undirbúinn fyrir næsta próf”</p>
Þú færð gagnrýni í samræðum	<p>“Ég er einskis virði!”</p> <p>“Kannski hefur viðkomandi rétt fyrir sér, ég get reynt að læra eitthvað af þessu”</p>



1. Óréttmætar alhæfingar

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

Atburður	<i>Alhæfing</i> Jákvætt/uppbyggilegt endurmat
Þú notaðir útlenskt orð vitlaust; þú skilur ekki bók sem þú ert að lesa	“Ég er heimskur!” “Enginn er fullkominn” “Hef ég virkilega áhuga á þessari bók?”
Þú féllst í prófi	“Ég er auli!” “Ég verð bara betur undirbúinn fyrir næsta próf”
Þú færð gagnrýni í samræðum	“Ég er einskis virði!” “Kannski hefur viðkomandi rétt fyrir sér, ég get reynt að læra eitthvað af þessu”

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.



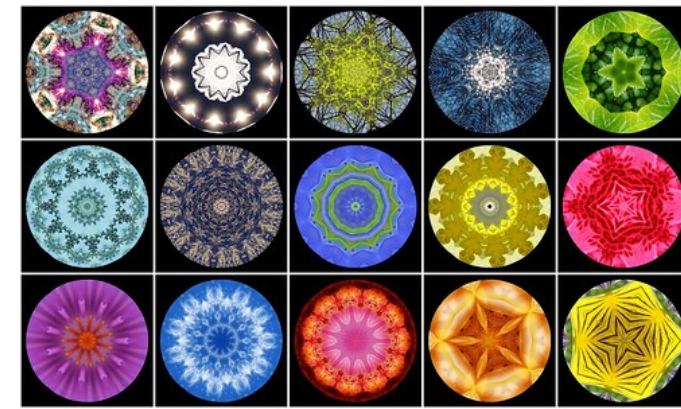
Í staðinn: Ekki alhæfa út frá einum mistökum!

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. Rörsýn

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



Atburður	Hugsun	Heildrænt mat
Góður vinur þinn mætir ekki í afmælispartýið þitt	“Hann fílar mig ekki”	???
Fólk sem stendur hlið við hlið og er að horfa í áttina að þér	“Þau eru að hlæja að mér”	???



2. Rörsýn

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



Atburður	Hugsun	Heildrænt mat
Góður vinur þinn mætir ekki í afmælispartýið þitt	“Hann fílar mig ekki”	“Þetta er frábært partý, fullt af vinum komu og skemmtu sér mjög vel”
Fólk sem stendur hlið við hlið og er að horfa í áttina að þér	“Þau eru að hlæja að mér”	???



2. Rörsýn

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



Atburður	Hugsun	Heildrænt mat
Góður vinur þinn mætir ekki í afmælispartýið þitt	“Hann fílar mig ekki”	“Þetta er frábært party, fullt af vinum komu og skemmtu sér mjög vel.”
Fólk sem stendur hlið við hlið og er að horfa í áttina að þér	“Þau eru að hlæja að mér”	“Það er tilviljun að þau sé að horfa á mig, eða mögulega eru þau að rugla mér saman við einhvern annan.”

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/túlkánir. 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/uppbyggilegt endurmat
Þú færð hrós fyrir frammistöðu þína.	<i>“Þessi manneskja er bara að reyna að vera næs – hún er ekki að segja satt”; “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/uppbyggilegt endurmat
Þú færð hrós fyrir frammistöðu þína.	<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>
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	<i>Neikvætt mat</i> Jákvætt/uppbyggilegt endurmat
Þú færð hrós fyrir frammistöðu þína.	<i>“Þessi manneskja er bara að reyna að vera næs – hún er ekki að segja satt”; “Hún er sú eina sem finnst þetta...”</i> <i>“Frábært að einhver taki eftir því hvað ég er að standa mig vel!”</i>
Þú færð gagnrýni!	<i>“Nú fatta allir að ég er ekki nógu góður, einskis virði...”</i> <i>“Hin manneskjan gæti verið að eiga slæman dag.”; “Get ég lært eitthvað á þessari gagnrýni?”</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
Þú sért dökkan blett á húðinni þinni.	<i>“Ég er að fá krabbamein, ég mun deyja”</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
Þú sért dökkan blett á húðinni þinni.	<i>“Ég er að fá krabbamein, ég mun deyja”</i> Spurðu aðra eða fáðu álit læknis





6. Að bæla niður neikvæðar hugsanir

Hvernig er hægt að hugsa þetta á raunsærri hátt?

Atburður	Óhjálpleg aðferð Jákvætt/uppbyggilegt endurmat
Þú ert með stöðugar neikvæðar hugsanir (t.d. “þú ert einskis virði”, “aumingi”, “vá hvað þú ert heimsk/ur”)	<i>“Ég verð að hætta að hugsa svona” ...en ég get ekki stjórnað þessu (→ sjá næstu æfingu)</i> ???





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. “þú ert einskis virði”, “aumingi”, “vá hvað þú ert heimsk/ur”)</p>	<p>Jákvætt/uppbyggilegt endurmat</p> <p><i>“Ég verð að hætta að hugsa svona” ...en ég get ekki stjórnað þessu (→ 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 fíl í eina mínútur!



6. Að bæla niður neikvæðar hugsanir

Virkar það? Nei!

Flest ykkar hafa líklega hugsað um fíl og/eða eitthvað sem tengist fíl (t.d. dýragarð, Afríku)

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 í heimsókn í dýragarði að fylgjast með hættulegu dýri úr öruggri fjarlægð).

Þessar hugsanir munu þá nánast sjálfkrafa minnka.





7. Aðrar hugsanaskekkjur

Samanburður við aðra:

- Ekki bera þig of mikið saman við aðra!
- Það er alltaf einhver sem er fallegrri, 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 góður í tæknimálum...





Þekkjum styrkleika okkar

1. Hugsa um eigin styrkleika.

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

t.d. Ég er góður í tæknimálum...

2. Hugsa um sértækar aðstæður.

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

t.d. Í seinustu viku hjálpaði ég vini mínum að koma sér fyrir í nýju íbúðinni. Ég hjálpaði honum mjög mikið...





Þekkjum styrkleika okkar

1. Hugsa um eigin styrkleika.

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

t.d. Ég er góður í tæknimálum...

2. Hugsa um sértækar aðstæður.

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

t.d. Í seinustu viku hjálpaði ég vini mínum að koma sér fyrir í nýju íbúðinni. Ég hjálpaði honum mjög mikið...

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 hluti sem gengu vel, eða hrós sem þú færð..





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”)
- Æðri tilgang (um að klára mikilvæg 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”)
- Æðri tilgang (um að klára mikilvæg verkefni, að vera mikilvægur)

Dæmi: Bárður telur sig vera ofsóttan af leyniþjónustunni. Hann sér sömu menninga í strætó þrjá daga í röð á leið sinni til og frá vinnu.

Tilfinning: Ótti og aðsóknarkennd. En líka: “Fyrst að þeir gera svona mikið úr því að elta mig, þá hlýt ég að vera mikilvægur og kannski vilja þeir fá mig í sitt lið.”

En!: Þetta var bara tilviljun! Líklega hafa mennirnir sjálfir verið á leið til og frá vinnu sömu leið á sama tíma.



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	It rained for weeks	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Littledan77	flickr	Dispair	CC	I was born that way... /Ich bin halt so geboren....
Viciarg http://viciarg.deviantart.com		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
C♥rm3n	flickr	yourewonderingandthinking	CC	Brooding/Grübeln
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Bold&Blond	flickr	Ride on	CC	Tunnel/Tunnel
Felipe Morin	flickr	The Prison •	CC	Person in the eye/Person im Auge
Oldmaison	flickr	Big thumbs Up	CC	Thumbs up/Daumen hoch
Oldmaison	flickr.	Complaints thumbs down-784494	CC	Thumbs down/Daumen runter



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
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant/Elefant
furryscalp	flickr	Fierce	CC	Leopard behind fence/ Leopard hinter Zaun
Oldmaison	flickr	Barbie@2	CC	Barbie/Barbie
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley