



Training Metacognitivo (MCT)

MCT 8 A – Autostima e umore

© Moritz, Woodward & Di Michele (11|21)

www.uke.de/mct

L'uso delle immagini in questo modulo è stato gentilmente permesso rispettivamente dagli artisti e dai detentori dei diritti di riproduzione. Per ulteriori dettagli (artista, titolo) si prega di far riferimento all'ultima diapositiva di questa presentazione.





Perché lo stiamo facendo?

Molte persone con problemi di salute mentale presentano delle distorsioni del pensiero che favoriscono la depressione.

Queste distorsioni del pensiero possono essere modificate con un training continuo ed intensivo.



Sintomi della depressione?

???





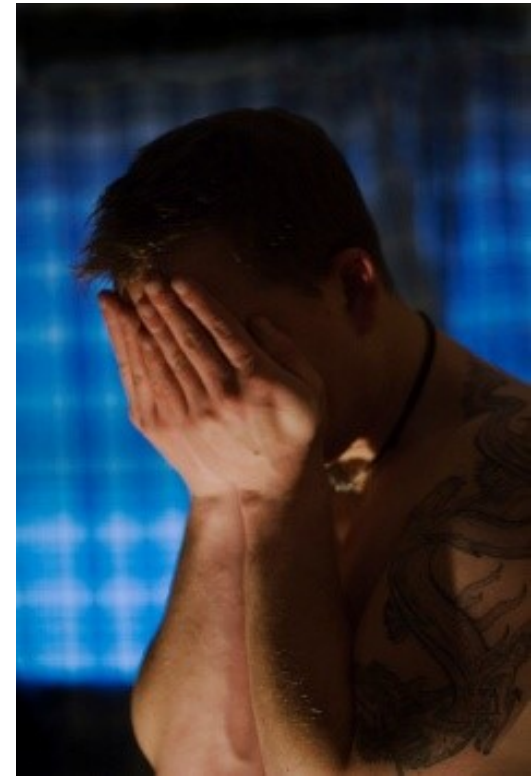
Sintomi della depressione?

1. tristezza, umore depresso
 2. riduzione dell'iniziativa
 3. bassa autostima, la paura di essere rifiutati
 4. paure (ad esempio per quanto riguarda il futuro)
 5. disturbi del sonno, dolore
 6. disturbi cognitivi (scarsa concentrazione e memoria)
- ...



Ci sono nato... Ci sono diventato?

È predeterminato se siamo felici o tristi? I nostri stati emotivi cambiano nel tempo?

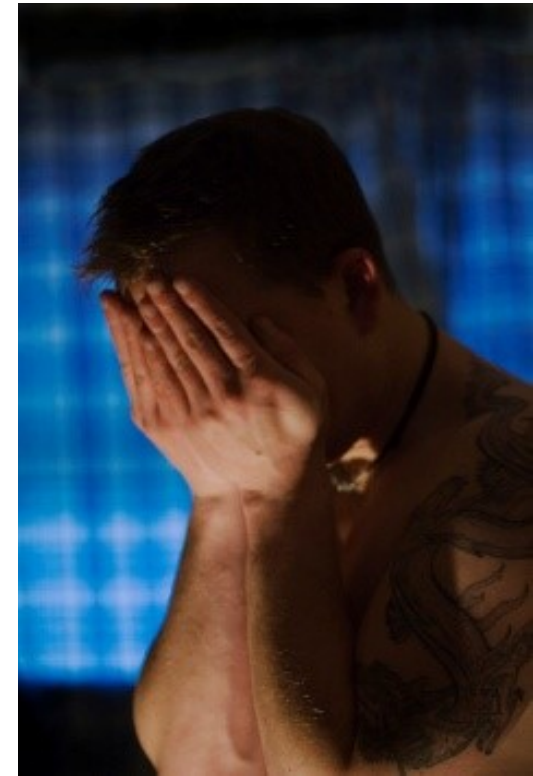




Ci sono nato... Ci sono diventato?

È predeterminato se siamo felici o tristi? I nostri stati emotivi cambiano nel tempo?

- “natura”: esistono prove di una predisposizione genetica dei pensieri depressivi e della scarsa autostima.

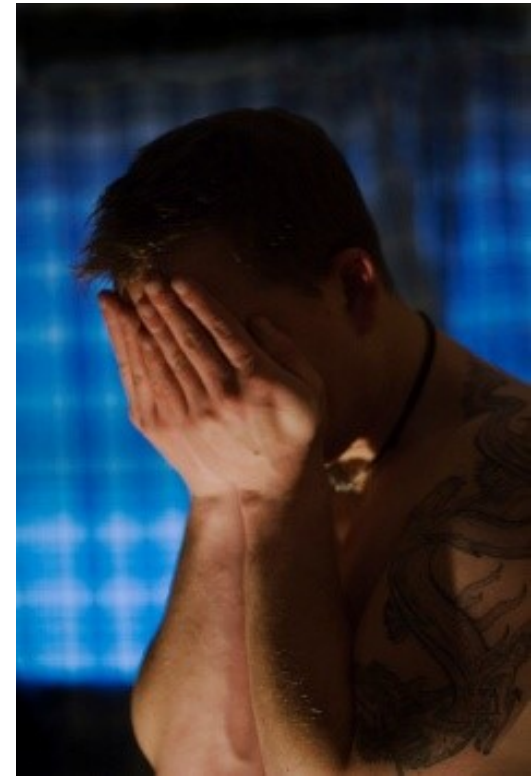




Ci sono nato... Ci sono diventato?

È predeterminato se siamo felici o tristi? I nostri stati emotivi cambiano nel tempo?

- “natura”: esistono prove di una predisposizione genetica dei pensieri depressivi e della scarsa autostima.
- “educazione”: genitori critici ed incuranti, eventi traumatici della vita possono promuovere un'immagine di sé negativa.



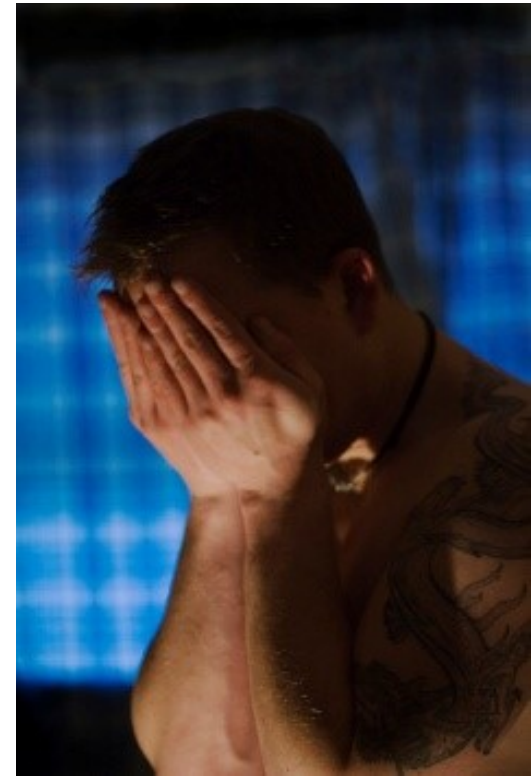


Ci sono nato... Ci sono diventato?

È predeterminato se siamo felici o tristi? I nostri stati emotivi cambiano nel tempo?

- “**natura**”: esistono prove di una predisposizione genetica dei pensieri depressivi e della scarsa autostima.
- “**educazione**”: genitori critici ed incuranti, eventi traumatici della vita possono promuovere un'immagine di sé negativa.



Ma: le basi del pensare depressivo possono essere modificate. La depressione non è un destino irreversibile!





Psicosi & Depressione

Effetti dei deliri sull'autostima



 Effetti negativi del delirio sull'umore	 Effetti positivi <i>a breve termine</i> del delirio sull'umore
???	???
???	???
???	???





Psicosi & Depressione

Effetti dei deliri sull'autostima



 Effetti negativi del delirio sull'umore	 Effetti positivi <i>a breve termine</i> del delirio sull'umore
In corso di psicosi: provare minaccia costante	???
In corso di psicosi: ascoltare voci minacciose e insultanti	???
Dopo la psicosi: sentimenti di vergogna, il futuro sembra distrutto	???





Psicosi & Depressione

Effetti dei deliri sull'autostima

 Effetti negativi del delirio sull'umore	 Effetti positivi <i>a breve termine</i> del delirio sull'umore
<p>In corso di psicosi: provare minaccia costante</p>	<p>In corso di psicosi: corsa, eccitazione, "qualcosa succederà alla fine"</p>
<p>In corso di psicosi: ascoltare voci minacciose e insultanti</p>	<p>In corso di psicosi: sentire voci a contenuto lusinghiero</p>
<p>Dopo la psicosi: sentimenti di vergogna, il futuro sembra distrutto</p>	<p>In corso di deliri (di grandezza): sentimenti di potenza, talento e valore (nemici potenti) e destino</p>





Psicosi & Depressione

Effetti dei deliri sull'autostima

Gli **effetti positivi a breve termine** della psicosi sull'autostima in genere sono spazzati via dalle **conseguenze negative a lungo termine** della psicosi stessa; esempi:

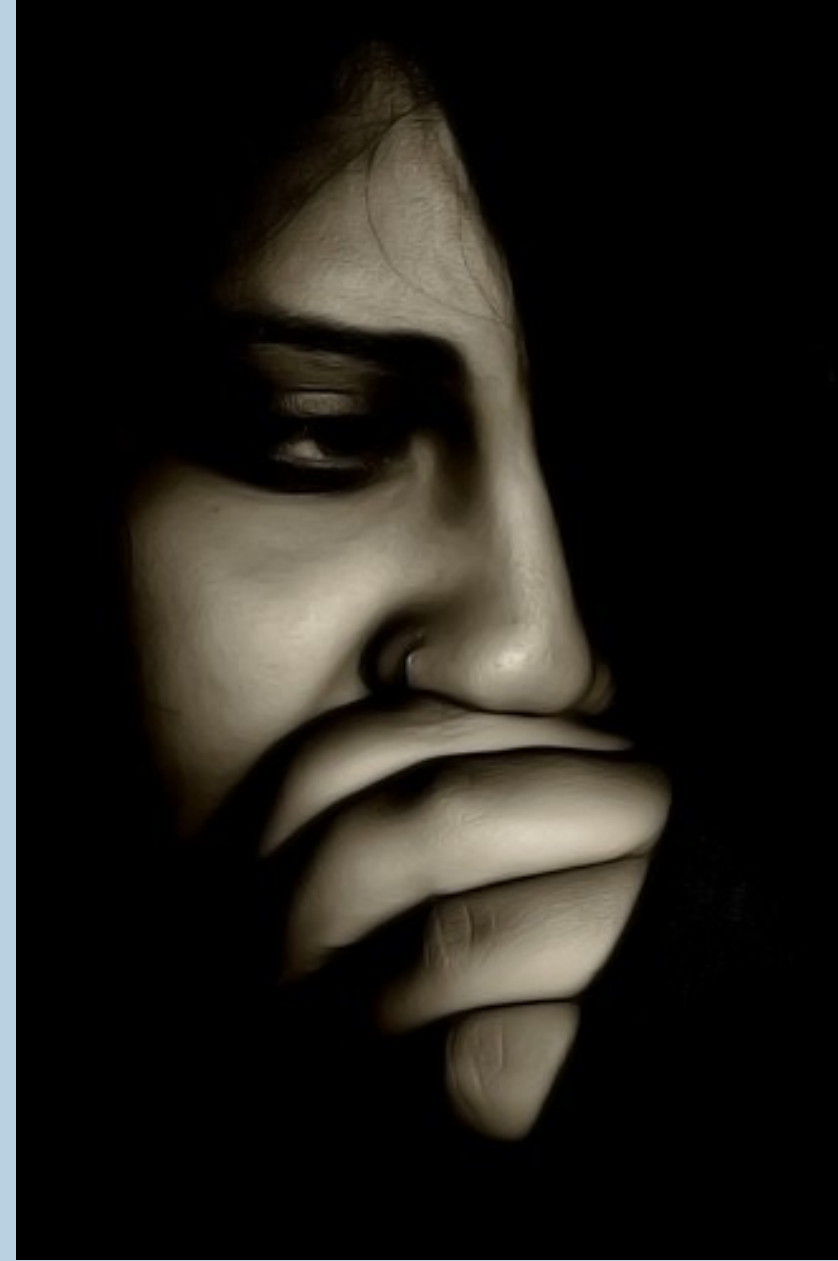
- debiti: se il paziente credeva erroneamente di essere ricco o famoso
- solitudine: alcuni amici possono aver voltato le spalle al paziente
- situazione lavorativa: perdita del lavoro per via del comportamento inappropriato in ufficio

È molto pericoloso interrompere l'assunzione dei farmaci senza aver consultato un medico solo per rivivere il mondo eccitante ma pur sempre pericoloso della psicosi, specialmente perché la paura è sempre predominante in caso di psicosi!





Quali sono gli stili di pensiero e i pensieri caratteristici delle persone con **depressione** e **bassa autostima**?





1. Esagerata Generalizzazione

Quale sarebbe una valutazione piu' utile e realistica?

Evento	<i>Falsa Generalizzazione</i> Valutazione Positiva/costruttiva
Hai usato una parola straniera impropriamente; non capisci un libro.	<i>“Sono uno stupido!”</i> ???
Esame fallito.	<i>“Sono un fallito!”</i> ???
Sei criticato in una discussione.	<i>“Sono inutile!”</i> ???



1. Esagerata Generalizzazione

Quale sarebbe una valutazione piu' utile e realistica?

Evento	<i>Falsa Generalizzazione</i> Valutazione Positiva/costruttiva
Hai usato una parola straniera impropriamente; non capisci un libro.	<p><i>“Sono uno stupido!”</i> “Nessuno è perfetto” “Sono davvero interessato a questo libro?”</p>
Esame fallito.	<p><i>“Sono un fallito!”</i> “La prossima volta, studiero' meglio.”</p>
Sei criticato in una discussione.	<p><i>“Sono inutile!”</i> “Forse gli altri hanno ragione, posso imparare qualcosa?”</p>



1. Esagerata Generalizzazione

Quale sarebbe una valutazione piu' utile e realistica?

Evento	<i>Falsa Generalizzazione</i> Valutazione Positiva/costruttiva
Hai usato una parola straniera impropriamente; non capisci un libro.	<p><i>“Sono uno stupido!”</i> <i>“Nessuno è perfetto”</i> <i>“Sono davvero interessato a questo libro?”</i></p>
Esame fallito.	<p><i>“Sono un fallito!”</i> <i>“La prossima volta, studiero’ meglio.”</i></p>
Sei criticato in una discussione.	<p><i>“Sono inutile!”</i> <i>“Forse gli altri hanno ragione, posso imparare qualcosa?”</i></p>

Ammettere gli errori: nessuno è perfetto! Se balbetti di tanto in tanto, ciò non significa che non puoi esprimerti. Se ogni tanto commetti un errore, non significa che sei sciatto



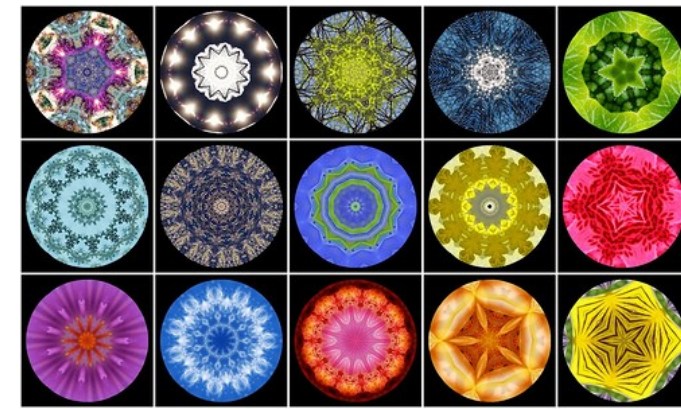
Invece: non generalizzare da una imperfezione a tutte le cose!

Ogni essere umano è complesso – come un mosaico: siamo costituiti da tante piccole parti che sono buone e cattive.

Inoltre, ci sono modi molto diversi per definire le caratteristiche umane:

Che cos'è il fascino? Bellezza interiore o esteriore, un corpo perfetto???

Che cos'è il successo? Carriera, molti amici, essere contento di se stesso e della propria vita???





2. Percezione selettiva

Quale sarebbe una valutazione piu' utile e realistica?



Evento	Valutazione selettiva	Valutazione olistica
Un buon amico non viene alla tua festa di compleanno.	Delusione	???
Persone insieme all'impiedi. Stanno guardando nella tua direzione.	"Stanno ridendo di me."	???



2. Percezione selettiva

Quale sarebbe una valutazione piu' utile e realistica?



Evento	Valutazione selettiva	Valutazione olistica
Un buon amico non viene alla tua festa di compleanno.	Delusione	Una grande festa, altre persone sono venute e si sono divertite davvero tanto
Persone insieme all'impiedi. Stanno guardando nella tua direzione.	"Stanno ridendo di me."	???



2. Percezione selettiva

Quale sarebbe una valutazione piu' utile e realistica?



Evento	Valutazione selettiva	Valutazione olistica
Un buon amico non viene alla tua festa di compleanno.	Delusione	Una grande festa, altre persone sono venute e si sono divertite davvero tanto
Persone insieme all'impiedi. Stanno guardando nella tua direzione.	"Stanno ridendo di me."	Mi guardano per pura coincidenza o mi hanno scambiato per qualcun'altro.

"Lettura della mente": Evita di interpretare troppo il comportamento di altre persone. Ci possono essere molte spiegazioni per una situazione!



3. Applicare i tuoi standard come metro di giudizio

C'è differenza fra come mi giudico e come gli altri giudicano me!

- Se mi considero inutile, brutto ecc..., gli altri non necessariamente condividono questa opinione.
- Gli altri potrebbero non essere d'accordo con il mio modo d'intendere l'intelligenza o l'aspetto, ecc...



4. Negazione del feedback positivo, ma accettazione acritica del feedback negativo!

Quale sarebbe una valutazione piu' utile e realistica?



Evento	<i>Valutazione depressiva</i> Valutazione positiva/costruttiva
Ricevi dei complimenti per la tua prestazione.	<i>“Solo quella persona cerca di adularmi – egli/ella è disonesto/a”;</i> <i>“Solo lui/lei la pensa in quel modo...”</i> ???
Sei criticato!	<i>“Mi sono esposto, sono inutile...”</i> ???





4. Negazione del feedback positivo, ma accettazione acritica del feedback negativo!

Quale sarebbe una valutazione piu' utile e realistica?



Evento	<i>Valutazione depressiva</i> Valutazione positiva/costruttiva
Ricevi dei complimenti per la tua prestazione.	<p><i>“Solo quella persona cerca di adularmi – egli/ella è disonesto/a”;</i> <i>“Solo lui/lei la pensa in quel modo...”</i> “Che bello che qualcuno riconosca i miei meriti!”</p>
Sei criticato!	<p><i>“Mi sono esposto, sono inutile...”</i> ???</p>



4. Negazione del feedback positivo, ma accettazione acritica del feedback negativo!

Quale sarebbe una valutazione piu' utile e realistica?



Evento	<i>Valutazione depressiva</i> Valutazione positiva/costruttiva
Ricevi dei complimenti per la tua prestazione.	<p><i>“Solo quella persona cerca di adularmi – egli/ella è disonesto/a”;</i> <i>“Solo lui/lei la pensa in quel modo...”</i> “Che bello che qualcuno riconosca i miei meriti!”</p>
Sei criticato!	<p><i>“Mi sono esposto, sono inutile...”</i> “Quelle persone potrebbero aver avuto una brutta giornata.”; “Posso fare tesoro delle critiche?”</p>





5. “Pensiero del tutto o niente”/ Pensiero catastrofico

Quale sarebbe una valutazione piu’ utile e realistica?

Evento	<i>Valutazione depressiva</i> Valutazione positiva/costruttiva
Scopri una macchia scura sulla pelle.	<i>“Ho il cancro, Voglio morire”</i> ???





5. “Pensiero del tutto o niente” / Pensiero catastrofico

Quale sarebbe una valutazione piu’ utile e realistica?

Evento	<i>Valutazione depressiva</i> Valutazione positiva/costruttiva
Scopri una macchia scura sulla pelle.	<i>“Ho il cancro, Voglio morire”</i> Chiedi ad altri o consulta un medico





6. Soppressione dei pensieri negativi

Quale sarebbe una valutazione piu' realistica?

Evento	<i>Valutazione depressiva</i> Valutazione positiva/costruttiva
Hai dei pensieri negativi ricorrenti (es. “sei indegno”, “perdente”, “Uao, sei stupido”).	<i>“Non devo pensare quei pensieri negativi” ... ma questo non funziona (→ vedi esercizio successivo).</i> ???





6. Soppressione dei pensieri negativi

Quale sarebbe una valutazione piu' realistica?

Evento	<i>Valutazione depressiva</i> Valutazione positiva/costruttiva
Hai dei pensieri negativi ricorrenti (es. “sei indegno”, “perdente”, “Uao, sei stupido”).	<p><i>“Non devo pensare quei pensieri negativi” ... ma questo non funziona (→ vedi esercizio successivo).</i></p> <p>Chiedi a te stesso di vedere se i pensieri sono giustificati. Che cosa contraddice quei pensieri? Distratti con delle attività piacevoli.edi a te stesso di vedere se i pensieri sono giustificati. Ccosa</p>



6. Soppressione dei pensieri negativi

Esercizio

Non è possibile sopprimere deliberatamente dei pensieri che turbano profondamente. Cercare di non pensare a qualcosa non fa che aumentare quei pensieri.

Provaci!

Non pensare ad un elefante nel prossimo minuto!



6. Soppressione dei pensieri negativi

Funziona? No!

La maggior parte di voi probabilmente ha pensato a un elefante e/o a qualcosa che è correlata a un elefante (ad es. zoo, safari, Africa ecc.)

Questo effetto cresce in modo più intenso se si prova deliberatamente a sopprimere pensieri che turbano (“Sono un perdente” ecc.). Quei pensieri possono poi diventare così forti che sembrano strani o fuori del proprio controllo!





Invece:

Se sei assillato da forti pensieri negativi, non provare a sopprimerli attivamente (ciò non fa che aumentarli), ma osserva gli eventi interiori senza intervenire - come un visitatore in uno zoo che osserva un animale pericoloso da una distanza di sicurezza.

I pensieri si calmeranno quasi automaticamente.





7. Altre distorsioni del pensiero

Confronto con altre persone:

- Non fare troppi confronti tra te e gli altri!
- Ci saranno sempre persone più attraenti, con maggiore successo e più popolari. Tuttavia, se guardi da vicino questi “diavoli fortunati”, riconoscerai che anche queste persone hanno i loro punti deboli e problemi.



7. Altre distorsioni del pensiero

Confronto con altre persone:

- Non fare troppi confronti tra te e gli altri!
- Ci saranno sempre persone più attraenti, con maggiore successo e più popolari. Tuttavia, se guardi da vicino questi “diavoli fortunati”, riconoscerai che anche queste persone hanno i loro punti deboli e problemi.

Pretese assolute:

- **Non** portare delle pretese troppo elevate quali:
 - “Devo avere sempre un bell'aspetto”
 - “Devo sempre sembrare intelligente”
 - “Devo sempre essere quello più divertente”





opzionale: Video Clip

opzionale: le presentazioni in Video clip che affrontano l'argomento odierno sono disponibili al seguente sito web:

http://www.uke.de/mct_videos

Dopo il video, potete discutere come questo sia in relazione all'argomento di oggi.

[per i formatori:

Alcune clip contengono un linguaggio che potrebbe non essere adatto a tutti e nei vari contesti culturali. Si prega di visionare attentamente in anticipo i video prima di proiettarli]





Sii consapevole dei tuoi punti di forza

- Invece di concentrarti sulle tue debolezze, accentua i tuoi punti di forza.
- Ogni essere umano ha punti di forza di cui può andare fiero e che non sono comuni a tutti...
...questi punti non devono essere primati mondiali o celebri invenzioni!





Sii consapevole dei tuoi punti di forza

1. Pensa ai tuoi punti di forza.

Quali capacità ho? Per che cosa ho ricevuto dei complimenti in passato?

ad es. ho un talento tecnico...





Sii consapevole dei tuoi punti di forza

1. Pensa ai tuoi punti di forza.

Quali capacità ho? Per che cosa ho ricevuto dei complimenti in passato?

ad es. ho un talento tecnico...

2. Immagina specifiche situazioni.

Quando e dove? Che cosa ho fatto e chi mi ha dato un ritorno?

ad es. la settimana scorsa ho aiutato un'amica a decorare il suo appartamento. Sono stata di grande aiuto...





Sii consapevole dei tuoi punti di forza

1. Pensa ai tuoi punti di forza.

Quali capacità ho? Per che cosa ho ricevuto dei complimenti in passato?

ad es. ho un talento tecnico...

2. Immagina specifiche situazioni.

Quando e dove? Che cosa ho fatto e chi mi ha dato un ritorno?

ad es. la settimana scorsa ho aiutato un'amica a decorare il suo appartamento. Sono stata di grande aiuto...

3. Mettilo per iscritto!

Leggi regolarmente e amplia quanto segue. In caso di crisi, ritorna a questi momenti (ad es. quando pensi di non valere niente).

ad es. scrivi cose che sono andate bene o i complimenti ricevuti...





Suggerimenti per migliorare l'umore depresso/bassa autostima



- Ogni sera, scrivi alcune cose positive (max. 5) della giornata. Poi, ripassa queste cose mentalmente.



Suggerimenti per migliorare l'umore depresso/bassa autostima



- Ogni sera, scrivi alcune cose positive (max. 5) della giornata. Poi, ripassa queste cose mentalmente.
- Dici a te stesso davanti allo specchio: “Mi piaccio” o “Mi piaci”! (nota: All'inizio, potresti sentirti un po' sciocco nel farlo!)



Suggerimenti per migliorare l'umore depresso/bassa autostima



- Ogni sera, scrivi alcune cose positive (max. 5) della giornata. Poi, ripassa queste cose mentalmente.
- Dici a te stesso davanti allo specchio: “Mi piaccio” o “Mi piaci”! (nota: All'inizio, potresti sentirti un po' sciocco nel farlo!)
- Accetta i complimenti e prendine nota per utilizzarli come risorse nei momenti difficili.



Suggerimenti per migliorare l'umore depresso/bassa autostima



- Cerca di ricordare le situazioni in cui ti sei sentito davvero bene – prova a ricordarle con tutti i tuoi sensi (vista, tatto, olfatto...), magari con l'aiuto di un album fotografico.



Suggerimenti per migliorare l'umore depresso/bassa autostima



- Cerca di ricordare le situazioni in cui ti sei sentito davvero bene – prova a ricordarle con tutti i tuoi sensi (vista, tatto, olfatto...), magari con l'aiuto di un album fotografico.
- Fai cose che veramente ti piace fare – meglio se con altri (ad es. cinema, frequentare locali).



Suggerimenti per migliorare l'umore depresso/bassa autostima



- Cerca di ricordare le situazioni in cui ti sei sentito davvero bene – prova a ricordarle con tutti i tuoi sensi (vista, tatto, olfatto...), magari con l'aiuto di un album fotografico.
- Fai cose che veramente ti piace fare – meglio se con altri (ad es. cinema, frequentare locali).
- Allenati (almeno 20 minuti) – ma senza sforzarti eccessivamente – se possibile migliora la resistenza, ad esempio con una lunga passeggiata o con la corsa.



Suggerimenti per migliorare l'umore depresso/bassa autostima



- Cerca di ricordare le situazioni in cui ti sei sentito davvero bene – prova a ricordarle con tutti i tuoi sensi (vista, tatto, olfatto...), magari con l'aiuto di un album fotografico.
- Fai cose che veramente ti piace fare – meglio se con altri (ad es. cinema, frequentare locali).
- Allenati (almeno 20 minuti) – ma senza sforzarti eccessivamente – se possibile migliora la resistenza, ad esempio con una lunga passeggiata o con la corsa.
- Ascolta la tua musica preferita.



Trasferisci alla vita di tutti i giorni

Obiettivi didattici:

- La depressione non è un destino inevitabile.



Trasferisci alla vita di tutti i giorni

Obiettivi didattici:

- La depressione non è un destino inevitabile.
- Sii consapevole delle tipiche distorsioni depressive appena analizzate e cerca di modificarle (si veda l'opuscolo).



Trasferisci alla vita di tutti i giorni

Obiettivi didattici:

- La depressione non è un destino inevitabile.
- Sii consapevole delle tipiche distorsioni depressive appena analizzate e cerca di modificarle (si veda l'opuscolo).
- Usa almeno in modo continuo alcuni dei succitati suggerimenti per migliorare lo stato d'animo depresso e/o la scarsa autostima.



Trasferisci alla vita di tutti i giorni

Obiettivi didattici:

- La depressione non è un destino inevitabile.
- Sii consapevole delle tipiche distorsioni depressive appena analizzate e cerca di modificarle (si veda l'opuscolo).
- Usa almeno in modo continuo alcuni dei succitati suggerimenti per migliorare lo stato d'animo depresso e/o la scarsa autostima.
- In caso di gravi sintomi depressivi contatta uno psicologo o uno psichiatra.



Che cosa ha a che fare questo con la psicosi?

Molte persone affette da psicosi hanno scarsa autostima, in particolare *dopo* un episodio psicotico (sensazione di vergogna; paura di essere abbandonati dagli amici).



Che cosa ha a che fare questo con la psicosi?

Molte persone affette da psicosi hanno scarsa autostima, in particolare *dopo* un episodio psicotico (sensazione di vergogna; paura di essere abbandonati dagli amici).

Se afflitti da psicosi acuta, alcuni rivelano paura ma anche altre emozioni:

- Eccitazione (“qualcosa finalmente sta accadendo”)
- Senso di predestinazione (una missione, essere importanti)



Che cosa ha a che fare questo con la psicosi?

Molte persone affette da psicosi hanno scarsa autostima, in particolare *dopo* un episodio psicotico (sensazione di vergogna; paura di essere abbandonati dagli amici).

Se afflitti da psicosi acuta, alcuni rivelano paura ma anche altre emozioni:

- Eccitazione (“qualcosa finalmente sta accadendo”)
- Senso di predestinazione (una missione, essere importanti)

Esempio: Bill si sente perseguitato dai servizi segreti. Nell'andare al lavoro in treno, lo stesso uomo entra nel suo scompartimento per tre giorni di fila.

Sensazioni: paura e minaccia. Ma anche: “Se ne fanno una cosa così seria, probabilmente sono una specie di James Bond e l'altra parte forse vuole ingaggiarmi.”

Ma: è solo una coincidenza! Probabilmente, è capitato che i due uomini siano entrati nello stesso scompartimento nella loro routine quotidiana.



Grazie per l'attenzione!

per i formatori:

Distribuire i fogli di lavoro. Presentare la nostra app COGITO (da scaricare gratuitamente).



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