



Treino Metacognitivo (TMC)

TMC 8 A – Auto-Estima & Humor

© Moritz, Woodward & Rocha (2022)

Adaptação: Rocha, Queirós, Aguiar, Marques & Pereira

www.uke.de/mct



Sintomas de depressão?

???





Sintomas de depressão?

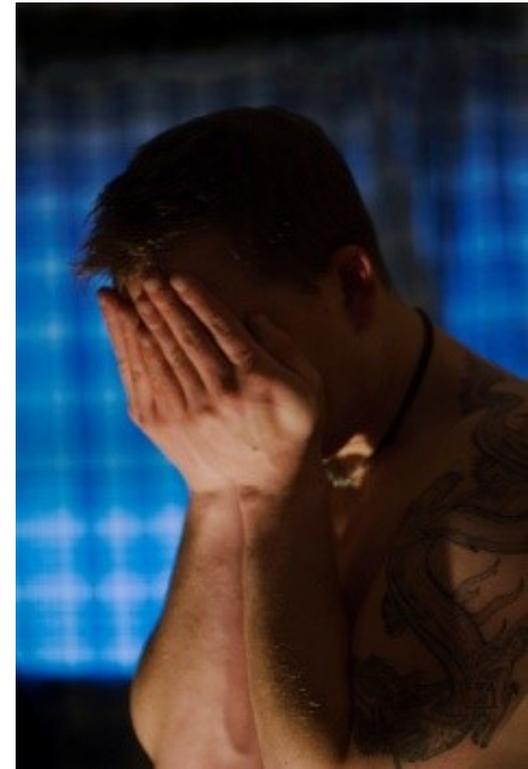
1. tristeza, humor depressivo
 2. diminuição da energia e motivação
 3. baixa auto-estima, medo de ser rejeitado
 4. medos (e.g., quanto ao futuro)
 5. perturbações no sono, dor
 6. comprometimento cognitivo (pouca concentração e memória)
- ...



Eu nasci assim...

Tenho de ficar assim?

Está pré-determinado quando estamos felizes ou tristes? Será que o nosso estado emocional pode mudar ao longo do tempo?

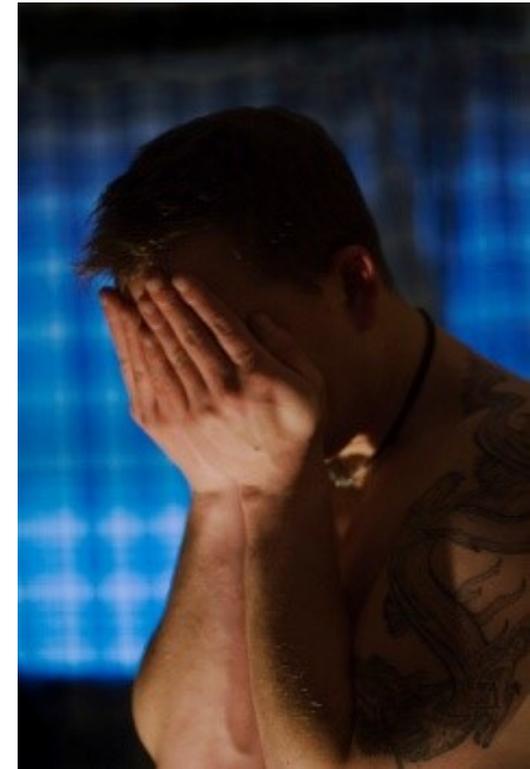




Eu nasci assim... Tenho de ficar assim?

Está pré-determinado quando estamos felizes ou tristes? Será que o nosso estado emocional pode mudar ao longo do tempo?

“natureza”: há evidências de uma predisposição genética para pensamentos depressivos e baixa auto-estima.



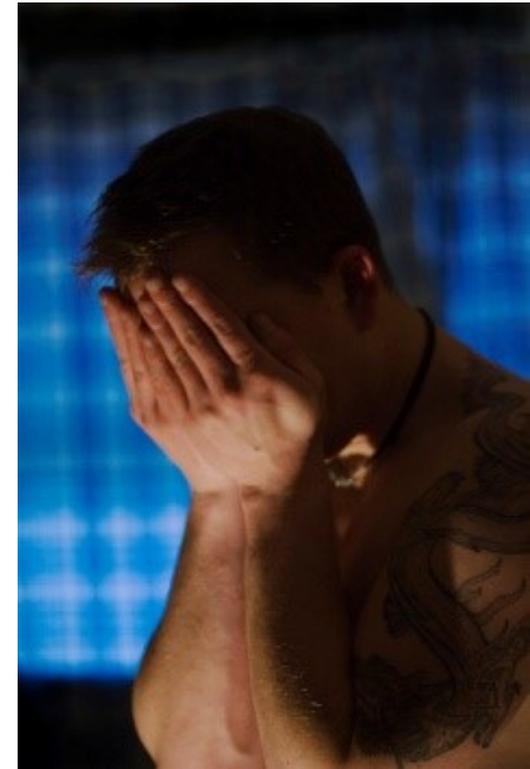


Eu nasci assim... Tenho de ficar assim?

Está pré-determinado quando estamos felizes ou tristes? Será que o nosso estado emocional pode mudar ao longo do tempo?

“natureza”: há evidências de uma predisposição genética para pensamentos depressivos e baixa auto-estima.

“educação”: pais críticos e negligentes e acontecimentos de vida traumáticos podem promover uma auto-imagem negativa.





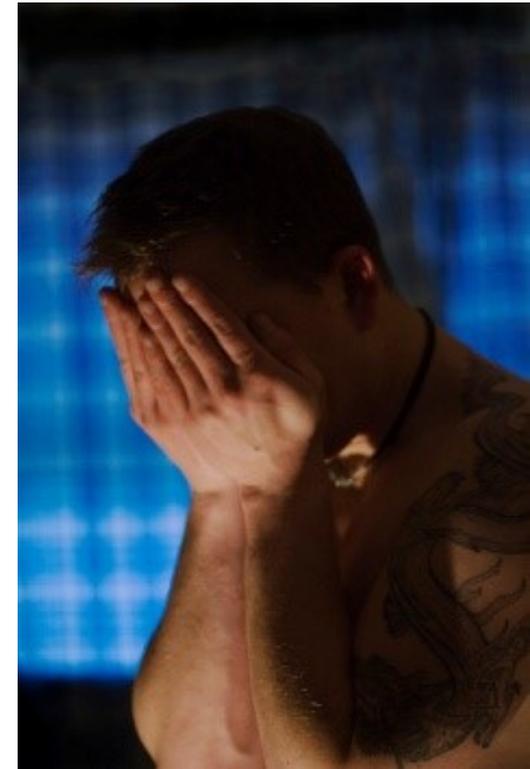
Eu nasci assim... Tenho de ficar assim?

Está pré-determinado quando estamos felizes ou tristes? Será que o nosso estado emocional pode mudar ao longo do tempo?

“natureza”: há evidências de uma predisposição genética para pensamentos depressivos e baixa auto-estima.

“educação”: pais críticos e negligentes e acontecimentos de vida traumáticos podem promover uma auto-imagem negativa.

MAS: estruturas negativas do pensamento podem ser mudadas. A depressão não é uma fatalidade irreversível.





Porque estamos a ver isto?

Muitas pessoas com problemas de saúde mental mostram distorções de pensamento que podem **promover a depressão**.

Essas distorções de pensamento podem ser mudadas através de treino intensivo e contínuo.



Psicose & Depressão

Efeitos dos delírios na auto-estima

 Efeitos negativos dos delírios no humor	 Efeitos positivos a curto-prazo dos delírios no humor
???	???
???	???
???	???





Psicose & Depressão

Efeitos dos delírios na auto-estima

 Efeitos negativos dos delírios no humor	 Efeitos positivos a curto-prazo dos delírios no humor
Durante a psicose: experiência ameaçadora constante	???
Durante a psicose: ouvir vozes insultuosas e perturbadoras	???
Depois da psicose: sentimentos de vergonha, o futuro parece despedaçado	???





Psicose & Depressão

Efeitos dos delírios na auto-estima

 Efeitos negativos dos delírios no humor	 Efeitos positivos a curto-prazo dos delírios no humor
Durante a psicose: experiência ameaçadora constante	Durante a psicose: agitação, emoção, “finalmente alguma coisa acontece”
Durante a psicose: ouvir vozes insultuosas e perturbadoras	Durante a psicose: ouvir vozes que o lisonjeiam
Depois da psicose: sentimentos de vergonha, o futuro parece despedaçado	Durante as ilusões (de grandeza): sentimentos de poder, talento, importância (inimigos poderosos) e destino





Psicose & Depressão

Efeitos dos delírios na auto-estima

Os *efeitos positivos a curto-prazo* da psicose na auto-estima são geralmente apagados pelas *consequências a longo-prazo* da psicose;

exemplos:

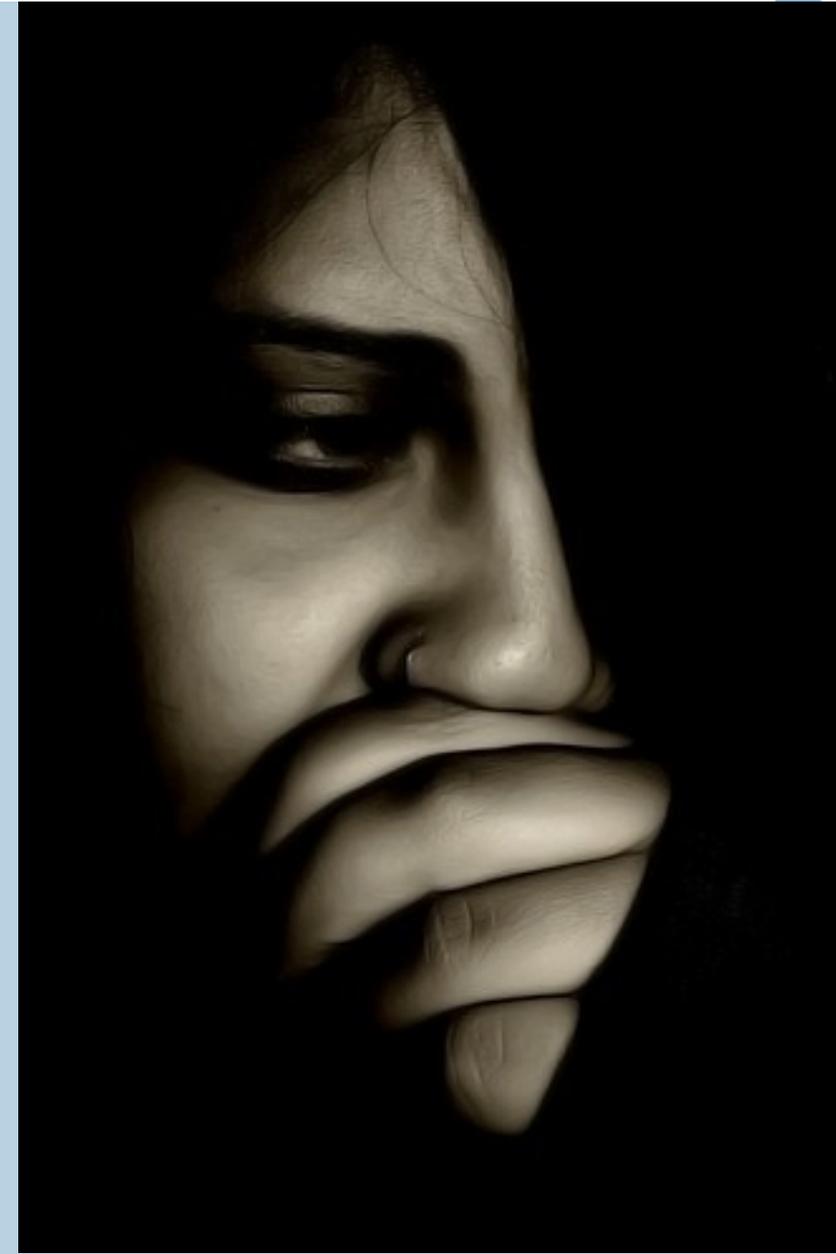
- dívidas: quando alguém acredita falsamente que é rico ou famoso
- solidão: alguns amigos podem ter virado as costas
- situação no trabalho: perda do emprego por comportamentos inadequados no trabalho

É muito perigoso parar de tomar a medicação sem aconselhamento médico apenas para rever o mundo excitante (contudo perigoso!!) da psicose, particularmente porque o medo é predominante durante a psicose!





Quais são os pensamentos e os estilos de pensamento característicos de pessoas com **depressão** ou **baixa auto-estima**?





1. Generalização Exagerada

O que seria uma avaliação mais realista e útil?

Evento	<i>Generalização Falsa</i> Avaliação positiva/construtiva
Você usou uma palavra estrangeira indevidamente; você não entendeu um livro.	<i>“Eu sou estúpido”</i> ???
Chumar num exame.	<i>“Eu sou um perdedor!”</i> ???
Você é criticado num debate.	<i>“Eu não valho nada!”</i> ???



1. Generalização Exagerada

O que seria uma avaliação mais realista e útil?

Evento	<i>Generalização Falsa</i> Avaliação positiva/construtiva
Você usou uma palavra estrangeira indevidamente; você não entendeu um livro.	<p><i>“Eu sou estúpido”</i></p> <p>“Ninguém é perfeito”</p> <p>“Estou realmente interessado neste livro?”</p>
Chumar num exame.	<p><i>“Eu sou um perdedor!”</i></p> <p>“Na próxima vez irei estudar muito.”</p>
Você é criticado num debate.	<p><i>“Eu não valho nada!”</i></p> <p>“Talvez a outra pessoa esteja certa, será que posso aprender alguma coisa?”</p>



1. Generalização Exagerada

O que seria uma avaliação mais realista e útil?

Evento	<i>Generalização Falsa</i> Avaliação positiva/construtiva
Você usou uma palavra estrangeira indevidamente; você não entendeu um livro.	<p><i>“Eu sou estúpido”</i></p> <p>“Ninguém é perfeito”</p> <p>“Estou realmente interessado neste livro?”</p>
Chumbar num exame.	<p><i>“Eu sou um perdedor!”</i></p> <p>“Na próxima vez irei estudar muito.”</p>
Você é criticado num debate.	<p><i>“Eu não valho nada!”</i></p> <p>“Talvez a outra pessoa esteja certa, será que posso aprender alguma coisa?”</p>

Permitir erros: Ninguém é perfeito! Se você gaguejar de vez em quando, isso não quer dizer que não se saiba expressar. Se você cometer um erro ocasionalmente, isso não quer dizer que você seja trapalhão ou desleixado.



Em vez disso: não generalize tudo a partir de uma imperfeição!

Todos os homens são complexos – como um mosaico: somos feitos de muitas peças pequenas que podem ser boas e más.

Além disso, existem muitas maneiras diferentes para definir características humanas:

O que é a atractivo? A beleza interior ou exterior, um corpo perfeito???

O que é o sucesso? Carreira, muitos amigos, estar feliz consigo mesmo e com a vida???





2. Percepção selectiva

O que seria uma avaliação mais realista e útil?



Evento	Apreciação Selectiva	Avaliação Holística
Um bom amigo não veio à sua festa de aniversário.	Desilusão	???
As pessoas estão juntas. Estão a olhar na sua direcção.	“Eles estão a rir-se de mim.”	???



2. Percepção selectiva

O que seria uma avaliação mais realista e útil?



Evento	Apreciação Selectiva	Avaliação Holística
Um bom amigo não veio à sua festa de aniversário.	Desilusão	Está a ser uma grande festa, outras pessoas vieram e eu gostei muito da tarde
As pessoas estão juntas. Estão a olhar na sua direcção.	“Eles estão a rir-se de mim.”	???



2. Percepção selectiva

O que seria uma avaliação mais realista e útil?



Evento	Apreciação Selectiva	Avaliação Holística
Um bom amigo não veio à sua festa de aniversário.	Desilusão	Está a ser uma grande festa, outras pessoas vieram e eu gostei muito da tarde
As pessoas estão juntas. Estão a olhar na sua direcção.	“Eles estão a rir-se de mim.”	Eles estão a olhar para mim por engano, ou porque me confundiram com alguém.

“**Leitura da Mente**”: evite interpretar de forma excessiva o comportamento das outras pessoas. Podem haver muitas explicações para uma situação.



3. Aplicar os seus próprios padrões como a ultima medição

Existe uma diferença entre a forma como eu me julgo e a forma como os outros me julgam!

- Se eu me considerar inútil e feio, etc., não significa que os outros partilham necessariamente essa opinião.
- Existem multiplas opiniões/ julgamentos/ preferências. Os outros podem não concordar com a minha compreensão de inteligência, aparência, etc.



4. Negação do feedback positivo, mas aceitação sem crítica do feedback negativo!

O que seria uma avaliação mais realista e útil?



Evento	<i>Avaliação Depressiva</i> Avaliação Positiva/Construtiva
Você recebeu elogios pelo seu desempenho.	<i>“O outro que tentou lisonjear-me é desonesto”; “Só ele/ela pensam dessa maneira...” ???</i>
Você foi criticado!	<i>“Eu fui exposto, eu sou inútil...” ???</i>



4. Negação do feedback positivo, mas aceitação sem crítica do feedback negativo!

O que seria uma avaliação mais realista e útil?



Evento	<i>Avaliação Depressiva</i> Avaliação Positiva/Construtiva
Você recebeu elogios pelo seu desempenho.	<i>“O outro que tentou lisonjear-me é desonesto”; “Só ele/ela pensam dessa maneira...”</i> “É muito bom que alguém tenha reconhecido o meu sucesso!”
Você foi criticado!	<i>“Eu fui exposto, eu sou inútil...”</i> ???



4. Negação do feedback positivo, mas aceitação sem crítica do feedback negativo!

O que seria uma avaliação mais realista e útil?



Evento	<i>Avaliação Depressiva</i> Avaliação Positiva/Construtiva
Você recebeu elogios pelo seu desempenho.	<p><i>“O outro que tentou lisonjear-me é desonesto”; “Só ele/ela pensam dessa maneira...”</i></p> <p>“É muito bom que alguém tenha reconhecido o meu sucesso!”</p>
Você foi criticado!	<p><i>“Eu fui exposto, eu sou inútil...”</i></p> <p>“A outra pessoa pode ter tido um dia mau.”; “Posso tirar benefício desse feedback?”</p>



5. “Pensamento tudo-ou-nada”/ Pensamento Catastrófico

O que seria uma avaliação mais realista e útil?

Evento	<p><i>Apreciação Depressiva</i></p> <p>Avaliação Positiva/Construtiva</p>
<p>Você descobriu uma mancha escura na sua pele.</p>	<p><i>“Estou a ficar com cancro, eu vou morrer”</i></p> <p>???</p>





5. “Pensamento tudo-ou-nada”/ Pensamento Catastrófico

O que seria uma avaliação mais realista e útil?

Evento	<p><i>Apreciação Depressiva</i></p> <p>Avaliação Positiva/Construtiva</p>
<p>Você descobriu uma mancha escura na sua pele.</p>	<p><i>“Estou a ficar com cancro, eu vou morrer”</i></p> <p>Pergunte aos outros ou consulte um médico</p>





6. Supressão de pensamentos negativos

O que seria uma avaliação mais realista e útil?

Evento	<p><i>Avaliação Problemática</i></p> <p>Avaliação Positiva/Construtiva</p>
<p>Você tem pensamentos negativos recorrentes (ex. “você é inútil”, “falhado”, “Uau, és tão estúpido”).</p>	<p><i>“Eu não devo ter estes pensamentos negativos” ...mas isto não funciona (→ veja o próximo exercício).</i></p> <p>???</p>





6. Supressão de pensamentos negativos

O que seria uma avaliação mais realista e útil?

Evento	<i>Avaliação Problemática</i> Avaliação Positiva/Construtiva
<p>Você tem pensamentos negativos recorrentes (ex. “você é inútil”, “falhado”, “Uau, és tão estúpido”).</p>	<p><i>“Eu não devo ter estes pensamentos negativos” ...mas isto não funciona (→ veja o próximo exercício).</i></p> <p>Pregúntese si los pensamientos están justificados. ¿Qué contradice esos pensamientos?</p> <p>Distraíase realizando actividades agradables</p>



6. Supressão de pensamentos negativos

Exercício

Não é possível suprimir deliberadamente os pensamentos prejudiciais.

Tente não pensar em coisas que podem aumentar esses pensamentos.

Tente!

Não pense num elefante no próximo minuto!



6. Supressão de pensamentos negativos

Funcionou? Não!

A maioria de vocês provavelmente pensou num elefante e/ou em alguma coisa que tem a ver com um elefante (e.g., jardim zoológico, safari, África, etc.)

Este efeito aumenta ainda mais se alguém tentar suprimir deliberadamente os pensamentos prejudiciais (“Eu sou um falhado”, etc.) Esses pensamentos podem tornar-se tão fortes que podem parecer estranhos ou fora do nosso controle!





Em vez disso:

Se estiver incomodado com pensamentos negativos fortes não tente suprimi-los activamente (isso só os aumentará), mas observe os eventos interiores sem intervir - como um turista num jardim zoológico que observa um animal perigoso a uma distância segura.

Os pensamentos irão acalmar-se automaticamente.





7. Outras distorções de pensamento

Comparação com outras pessoas:

- Não se compare em demasia com os outros!
- Há sempre pessoas que são mais atractivas, mais bem sucedidas e mais populares. Contudo, se você olhar de perto para esses “sortudos”, irá reconhecer que até essas pessoas tem os seus pontos fracos e os seus problemas.



7. Outras distorções de pensamento

Comparação com outras pessoas:

- Não se compare em demasia com os outros!
- Há sempre pessoas que são mais atractivas, mais bem sucedidas e mais populares. Contudo, se você olhar de perto para esses “sortudos”, irá reconhecer que até essas pessoas tem os seus pontos fracos e os seus problemas.

Exigências absolutas:

- **Não tenha** exigências demasiadamente altas para consigo, como:
 - “Eu devo ter sempre bom aspecto”
 - “Eu devo parecer sempre inteligente”
 - “Eu devo ser sempre mais divertido”





Opcional: video

Opcional: podemos encontrar vídeos que ilustram o tópico hoje abordado na seguinte página da web:

http://www.uke.de/mct_videos

Após a visualização do vídeo, pode-se discutir de que forma está relacionado com o tópico hoje abordado.

[Para os terapeutas:

Alguns vídeos contêm linguagem que pode não ser apropriada para todos os tipos de audiência e/ou para todas as culturas. Por favor avalie os vídeos antes de os mostrar]





Esteja ciente dos seus pontos fortes

- Em vez de se concentrar nas suas fraquezas, enfatize os seus pontos fortes.
- Todos os homens têm pontos fortes de que se podem orgulhar e que não são partilhados por toda a gente
...esses não têm de ser recordes do mundo ou invenções famosas





Esteja ciente dos seus pontos fortes

1. Pense nos seus pontos fortes.

Que habilidades tenho? Quais são os motivos pelos quais recebi elogios no passado?

ex. Eu sou tecnicamente talentoso...





Esteja ciente dos seus pontos fortes

1. Pense nos seus pontos fortes.

Que habilidades tenho? Quais são os motivos pelos quais recebi elogios no passado?

ex. Eu sou tecnicamente talentoso...

2. Imagine situações específicas.

Quando e onde? O que é que fiz e quem me deu feedback?

ex. Na semana passada ajudei um amigo a decorar o seu apartamento. Fui uma grande ajuda para ele...





Esteja ciente dos seus pontos fortes

1. Pense nos seus pontos fortes.

Que habilidades tenho? Quais são os motivos pelos quais recebi elogios no passado?

ex. Eu sou tecnicamente talentoso...

2. Imagine situações específicas.

Quando e onde? O que é que fiz e quem me deu feedback?

ex. Na semana passada ajudei um amigo a decorar o seu apartamento. Fui uma grande ajuda para ele...

3. Anote-os!

Leia a lista regularmente e procure acrescentar. No caso de uma crise, veja essas memórias (e.g., quando você pensa que é inútil).

ex. Anote as coisas que correram bem ou os elogios que recebeu...





Dicas para diminuir o humor depressivo/ baixa auto-estima

???



Dicas para diminuir o humor depressivo/ baixa auto-estima



- Anote à noite algumas coisas que foram positivas durante o dia (aproximadamente 5). De seguida, reveja-as mentalmente



Dicas para diminuir o humor depressivo/ baixa auto-estima



- Anote à noite algumas coisas que foram positivas durante o dia (aproximadamente 5). De seguida, reveja-as mentalmente
- Diga a si mesmo em frente do espelho: “Eu gosto de mim” ou “eu gosto de ti”! (Nota: Na primeira vez, pode sentir-se um pouco tolo quando o fizer!)



Dicas para diminuir o humor depressivo/ baixa auto-estima



- Anote à noite algumas coisas que foram positivas durante o dia (aproximadamente 5). De seguida, reveja-as mentalmente
- Diga a si mesmo em frente do espelho: “Eu gosto de mim” ou “eu gosto de ti”! (Nota: Na primeira vez, pode sentir-se um pouco tolo quando o fizer!)
- Aceite elogios e escreva-os, para utiliza-los como recurso para enfrentar as alturas mais difíceis da sua vida.



Dicas para diminuir o humor depressivo/ baixa auto-estima II



- Tente lembrar-se de situações em que se sentiu realmente bem, tente-se lembrar de uma forma que envolva todos os seus sentidos (visão, tacto, cheiro...), talvez com a ajuda de um álbum de fotografias.



Dicas para diminuir o humor depressivo/ baixa auto-estima II



- Tente lembrar-se de situações em que se sentiu realmente bem, tente-se lembrar de uma forma que envolva todos os seus sentidos (visão, tacto, cheiro...), talvez com a ajuda de um álbum de fotografias.
- Faça coisas que realmente o divirtam, preferencialmente com outras pessoas (e.g., ver um filme, ir a um café).



Dicas para diminuir o humor depressivo/ baixa auto-estima II



- Tente lembrar-se de situações em que se sentiu realmente bem, tente-se lembrar de uma forma que envolva todos os seus sentidos (visão, tacto, cheiro...), talvez com a ajuda de um álbum de fotografias.
- Faça coisas que realmente o divirtam, preferencialmente com outras pessoas (e.g., ver um filme, ir a um café).
- Faça exercício (pelo menos 20 minutos) - mas sem exagero - se possível treino de endurance, como por exemplo uma longa caminhada ou *jogging*.



Dicas para diminuir o humor depressivo/ baixa auto-estima II



- Tente lembrar-se de situações em que se sentiu realmente bem, tente-se lembrar de uma forma que envolva todos os seus sentidos (visão, tacto, cheiro...), talvez com a ajuda de um álbum de fotografias.
- Faça coisas que realmente o divirtam, preferencialmente com outras pessoas (e.g., ver um filme, ir a um café).
- Faça exercício (pelo menos 20 minutos) - mas sem exagero - se possível treino de endurance, como por exemplo uma longa caminhada ou *jogging*.
- Oiça a sua música preferida.



Transferência para a vida diária

Objectivos de Aprendizagem:

- A depressão não é um destino inevitável.



Transferência para a vida diária

Objectivos de Aprendizagem:

- A depressão não é um destino inevitável.
- Esteja ciente das distorções depressivas típicas que acabamos de discutir e tente modificá-las (ver folheto).



Transferência para a vida diária

Objectivos de Aprendizagem:

- A depressão não é um destino inevitável.
- Esteja ciente das distorções depressivas típicas que acabamos de discutir e tente modificá-las (ver folheto).
- Use pelo menos algumas das dicas acima mencionadas para diminuir o humor depressivo/ baixa auto-estima.



Transferência para a vida diária

Objectivos de Aprendizagem:

- A depressão não é um destino inevitável.
- Esteja ciente das distorções depressivas típicas que acabamos de discutir e tente modificá-las (ver folheto).
- Use pelo menos algumas das dicas acima mencionadas para diminuir o humor depressivo/ baixa auto-estima.
- No caso de sintomas depressivos severos contacte um psicólogo ou um psiquiatra.



Módulo Auto-Estima & Humor(8)

O que tem isto a ver com a psicose?

Muitas pessoas com psicose têm baixa auto-estima, especialmente *após* um episódio psicótico (vergonha, medo que os amigos se afastem). Numa fase de psicótica aguda, algumas pessoas referem ter medo, indicando também outras emoções:



Módulo Auto-Estima & Humor(8)

O que tem isto a ver com a psicose?

Muitas pessoas com psicose têm baixa auto-estima, especialmente *após* um episódio psicótico (vergonha, medo que os amigos se afastem). Numa fase de psicótica aguda, algumas pessoas referem ter medo, indicando também outras emoções:

- Entusiasmo (“finalmente está a acontecer alguma coisa”)
- Sentido de um propósito (para cumprir uma missão, para ser importante)



O que tem isto a ver com a psicose?

Muitas pessoas com psicose têm baixa auto-estima, especialmente *após* um episódio psicótico (vergonha, medo que os amigos se afastem). Numa fase de psicótica aguda, algumas pessoas referem ter medo, indicando também outras emoções:

- Entusiasmo (“finalmente está a acontecer alguma coisa”)
- Sentido de um propósito (para cumprir uma missão, para ser importante)

Exemplo: O João sente-se perseguido pelos serviços secretos. Na sua viagem diária para o trabalho, o mesmo homem senta-se na mesma carruagem três dias seguidos.

Sentimentos: Medo e ameaça. Mas também: “Se eles estão a fazer de mim uma grande coisa, provavelmente sou uma espécie de James Bond e podem querer contratar-me.”

Mas: É só coincidência! Provavelmente os dois homens entram na mesma carruagem na sua rotina diária.



Obrigado pela sua atenção!

para los conductores:

Distribua as folhas de trabalho e introduza a aplicação móvel COGITO (gratuita para descarregar).



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