

Benvenuti nel

Modulo di training 8: Autostima e Umore

L'uso delle immagini di questo modulo è stato gentilmente permesso dagli artisti e dai detentori dei diritti di riproduzione. Per i dettagli (artisti e titoli) si prega di riferirsi alla fine della presentazione.

01/12 B

© Moritz & Woodward
moritz@uke.de

Sintomi di depressione?

???



Sintomi di depressione?

1. tristezza, umore depresso
 2. ridotta iniziativa
 3. bassa autostima, paura di essere rifiutati
 4. paure (es. del futuro)
 5. disturbi del sonno, dolore
 6. problemi cognitivi (ridotta concentrazione e memoria)
- ...

Opzioni terapeutiche della depressione?

???

Opzioni terapeutiche della depressione?

- **Psicoterapia/se stessi:** es. intervento cognitivo-comportamentale. Vengono presi di mira i problemi e gli schemi disfunzionali sottostanti (ad es. "Non valgo"). Questi a loro volta danno vita ad altri pensieri ("Non piaccio a nessuno") il che conduce a una cascata di pensieri negativi. Ristrutturare queste idee ha un **impatto a lungo-termine**.



Opzioni terapeutiche della depressione?

- **Psicoterapia/se stessi:** es. intervento cognitivo-comportamentale. Vengono presi di mira i problemi e gli schemi disfunzionali sottostanti (ad es. "Non valgo"). Questi a loro volta danno vita ad altri pensieri ("Non piaccio a nessuno") il che conduce a una cascata di pensieri negativi. Ristrutturare queste idee ha un **impatto a lungo-termine**.
- **Medicine (agenti antidepressivi):** importanti in special modo per la depressione grave e come supporto all'intervento psicoterapeutico. Tuttavia, un farmaco aiuta solo se assunto regolarmente.



Perchè lo stiamo facendo?

Molte persone con problemi di salute mentale mostrano distorsioni del pensiero che possono **favorire la depressione**.

Queste distorsioni del pensiero possono essere modificate attraverso un training intensivo e continuo.

Psicosi & Depressione

Effetti dei deliri sull'autostima



 Effetti negativi dei deliri sull'umore	 <u>Breve termine</u> effetti positivi dei deliri sull'umore
???	???
???	???
???	???

Psicosi & Depressione

Effetti dei deliri sull'autostima



 Effetti negativi dei deliri sull'umore	 <u>Breve termine</u> effetti positivi dei deliri sull'umore
In corso di psicosi: Vivere sotto una minaccia costante	???
In corso di psicosi: udire voci insultanti e assillanti	???
Dopo la psicosi: sentimenti di vergogna , il futuro sembra frantumato	???

Psicosi & Depressione

Effetti dei deliri sull'autostima



 Effetti negativi dei deliri sull'umore	 <u>Breve termine</u> effetti positivi dei deliri sull'umore
In corso di psicosi: Vivere sotto una minaccia costante	In corso di psicosi: impeto, eccitazione , "qualcosa finalmente sta accadendo"
In corso di psicosi: udire voci insultanti e assillanti	In corso di psicosi: alcune voci di blandiscono
Dopo la psicosi: sentimenti di vergogna , il futuro sembra frantumato	In corso di deliri (di grandezza): sentimenti di potenza, talento, importanza (nemici potenti) e destino

Psicosi & Depressione

Effetti dei deliri sull'autostima



Gli **effetti positivi a breve termine** della psicosi sull'autostima in genere sono spazzati via dalle **negative conseguenze 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 improprio 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, in particolare poiché la paura è sempre predominante in caso di psicosi!

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



1. Generalizzazione Esagerata

Quale sarebbe una valutazione più utile e realistica?

Evento	Falsa Generalizzazione Valutazione positiva/costruttiva
"Io peso troppo", "Ho il naso storto"	"Sono brutta" ???
Un colloquio di lavoro non è andato come previsto.	"Non troverò mai più un altro lavoro" ???

1. Generalizzazione Esagerata

Quale sarebbe una valutazione più utile e realistica?

Evento	Falsa Generalizzazione Valutazione positiva/costruttiva
"Io peso troppo", "Ho il naso storto"	"Sono brutta" "Non sono brutta solo per una singola imperfezione; ci sono alcune cose di me che mi piacciono molto, ad esempio i miei occhi"
Un colloquio di lavoro non è andato come previsto.	"Non troverò mai più un altro lavoro" ???

1. Generalizzazione Esagerata

Quale sarebbe una valutazione più utile e realistica?

Evento	Falsa Generalizzazione Valutazione positiva/costruttiva
"Io peso troppo", "Ho il naso storto"	"Sono brutta" "Non sono brutta solo per una singola imperfezione; ci sono alcune cose di me che mi piacciono molto, ad esempio i miei occhi"
Un colloquio di lavoro non è andato come previsto.	"Non troverò mai più un altro lavoro" "In che modo posso migliorare per il prossimo colloquio?"

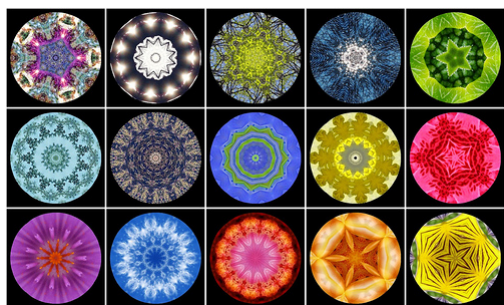
1. Generalizzazione Esagerata

Quale sarebbe una valutazione più utile e realistica?

Evento	Falsa Generalizzazione Valutazione positiva/costruttiva
"Io peso troppo", "Ho il naso storto"	"Sono brutta" "Non sono brutta solo per una singola imperfezione; ci sono alcune cose di me che mi piacciono molto, ad esempio i miei occhi"
Un colloquio di lavoro non è andato come previsto.	"Non troverò mai più un altro lavoro" "In che modo posso migliorare per il prossimo colloquio?"

➤ **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 sciatta.

Invece: Non generalizzare da un'imperfezione al tutto!



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

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

Che cos'è la felicità? Essere ricchi, avere molti amici, buona salute, successo, sentirsi contenti???

Che cos'è l'intelligenza? Rendimento scolastico brillante, avere una laurea, andare d'accordo con gli altri sul piano sociale???

2. Percezione selettiva

Quale sarebbe una valutazione più utile e realistica?

Evento	Valutazione selettiva	Valutazione Olistica
Balbetti durante una discussione	Ti arrabbi con te stesso	???
Hai preparato un dessert, che non aveva un buon sapore	"Sarebbe potuto succedere!"	???



2. Percezione selettiva

Quale sarebbe una valutazione più utile e realistica?

Evento	Valutazione selettiva	Valutazione Olistica
Balbetti durante una discussione	Ti arrabbi con te stesso	"Ciò accade anche agli altri e a parte il balbettio il mio apporto è stato apprezzato."
Hai preparato un dessert, che non aveva un buon sapore	"Sarebbe potuto succedere!"	???



2. Percezione selettiva

Quale sarebbe una valutazione più utile e realistica?

Evento	Valutazione selettiva	Valutazione Olistica
Balbetti durante una discussione	Ti arrabbi con te stesso	"Ciò accade anche agli altri e a parte il balbettio il mio apporto è stato apprezzato."
Hai preparato un dessert, che non aveva un buon sapore	"Sarebbe potuto succedere!"	La portata principale era molto buona, gradevole la conversazione



➤ "Lettura della mente": evitare di dare una interpretazione eccessiva del comportamento altrui. Ci possono essere molte spiegazioni alternative di una situazione!



3. Applicazione dei propri standard come ultima ratio

C'è una differenza tra il modo in cui giudico me stesso e il modo in cui gli altri mi giudicano!

- Se ritengo di non valere niente, di essere brutto ecc., non necessariamente gli altri condividono questa mia opinione.
- Spesso ci sono molteplici opinioni/ giudizi/preferenze. 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 più utile e realistica?

Evento	Valutazione depressiva Valutazione positiva/costruttiva
Ricevi dei complimenti per la tua prestazione. 	“Quella persona sta solo cercando di lusingarmi—è disonesta, la pensa così...”???
Sei stato criticato! 	“Mi sono esposto, Non valgo niente...” ???



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

Quale sarebbe una valutazione più utile e realistica?

Evento	Valutazione depressiva Valutazione positiva/costruttiva
Ricevi dei complimenti per la tua prestazione. 	“Quella persona sta solo cercando di lusingarmi—è disonesta, la pensa così...” “È fantastico che qualcuno mia dia atto di quanto ho fatto!”
Sei stato criticato! 	“Mi sono esposto, Non valgo niente...” ???

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

Quale sarebbe una valutazione più utile e realistica?

Evento	Valutazione depressiva Valutazione positiva/costruttiva
Ricevi dei complimenti per la tua prestazione. 	“Quella persona sta solo cercando di lusingarmi—è disonesta, la pensa così...” “È fantastico che qualcuno mia dia atto di quanto ho fatto!”
Sei stato criticato! 	“Mi sono esposto, Non valgo niente...” “L'altra persona potrebbe aver avuto una brutta giornata.”; “Posso trarre qualcosa di buono dal feedback?”

5. "Pensiero Tutto-o-Niente" / Pensiero Catastrofico

Quale sarebbe una valutazione più utile e realistica?

Evento	Valutazione depressiva Valutazione positiva/costruttiva
Il capo-ufficio non ti saluta.	"Sta per licenziarmi" ???



5. "Pensiero Tutto-o-Niente"/ Pensiero Catastrofico

Quale sarebbe una valutazione più utile e realistica?

Evento	Valutazione depressiva Valutazione positiva/costruttiva
Il capo-ufficio non ti saluta.	"Sta per licenziarmi" "In realtà mi ha visto; forse ha avuto una brutta giornata?"



6. Soppressione di pensieri negativi

Quale sarebbe una valutazione più realistica?

Evento	Valutazione problematica Valutazione positiva/costruttiva
Hai pensieri negativi ricorrenti (ad es. "idiota", "sciocco", "Sei brutto").	"Non devo avere quei pensieri negativi" ...ma così non funziona (→ vedi esercizio successivo). ???



6. Soppressione di pensieri negativi

Quale sarebbe una valutazione più realistica?

Evento	Valutazione problematica Valutazione positiva/costruttiva
Hai pensieri negativi ricorrenti (ad es. "idiota", "sciocco", "Sei brutto").	"Non devo avere quei pensieri negativi" ...ma così non funziona (→ vedi esercizio successivo). Chiedi a te stesso se i pensieri sono giustificati. Che cosa contraddice quei pensieri? Distraiti impegnandoti in attività piacevoli.

6. Soppressione di 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!

Nel prossimo minuto non pensare ad un orso polare!

6. Soppressione di pensieri negativi

Funziona? No!



Molti di voi probabilmente hanno pensato ad un orso polare e/o a qualcosa che è correlata a un orso polare (ad es. zoo, neve, Artico ecc.)

Questo effetto si fa più intenso se si prova deliberatamente a sopprimere pensieri che turbano ("Sono un perdente" ecc.). Quei pensieri possono poi diventare così forti che sembrano estranei 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 una tempesta, che si puo' guardare sicuri dalla finestra.



I pensieri passeranno, proprio come le pesanti nuvole temporalesche.

7. Ulteriori 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 i loro problemi.

7. Ulteriori 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 i loro problemi.

➤ Pretese assurde:

- **Non** chiedere troppo a te stesso come
 - "Devo sempre avere un bell'aspetto"
 - "Devo sempre sembrare intelligente"
 - "Devo sempre essere quello piu' divertente"



Sii consapevole dei tuoi punti di forza



- Invece di concentrarti sulle tue debolezze, enfatizza 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 di forza 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. Sono molto paziente...

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. Sono molto paziente...
2. **Immagina situazioni specifiche.**
Quando e dove? Che cosa ho fatto e chi mi ha dato un feed-back? ad es. Ultimamente ho aiutato mia nipote in matematica e adesso ha preso un bel voto.

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. Sono molto paziente...

2. Immagina situazioni specifiche.

Quando e dove? Che cosa ho fatto e chi mi ha dato un feed-back? ad es. Ultimamente ho aiutato mia nipote in matematica e adesso ha preso un bel voto ...

3. Mettilo per iscritto!

Leggi regolarmente e amplia quanto segue. In caso di crisi, ritorna a questi ricordi (ad es. quando pensi di non valere niente). ad es. scrivi cose che sono andate bene o cose per le quali hai ricevuto dei complimenti...

Suggerimenti per migliorare lo stato d'animo depresso/la scarsa autostima

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



Suggerimenti per migliorare lo stato d'animo depresso/la scarsa 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 bene: All'inizio, puoi sentirti un po' sciocco nel farlo!]



Suggerimenti per migliorare lo stato d'animo depresso/la scarsa 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 bene: All'inizio, puoi sentirti un po' sciocco nel farlo!]
- Accetta i complimenti e prendine nota per utilizzarli come risorsa nei momenti difficili.



Suggerimenti per migliorare lo stato d'animo depresso/la scarsa 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 lo stato d'animo depresso/la scarsa 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 – idealmente con altri (ad es. cinema, locali).



Suggerimenti per migliorare lo stato d'animo depresso/la scarsa 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 – idealmente con altri (ad es. cinema, locali).
- Prova se possibile (almeno 20 minuti) – ma senza grande sforzo – ad allenare la forza di resistenza, ad esempio, una lunga passeggiata o il footing.



Suggerimenti per migliorare lo stato d'animo depresso/la scarsa 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 – idealmente con altri (ad es. cinema, locali).
- Prova se possibile (almeno 20 minuti) – ma senza grande sforzo – ad allenare la forza di resistenza, ad esempio, una lunga passeggiata o il footing.
- Ascolta la tua musica preferita.

Trasferimento nella vita quotidiana

Obiettivi didattici:

- La depressione non è un destino inevitabile.

Trasferimento nella vita quotidiana

Obiettivi didattici:

- La depressione non è un destino inevitabile.
- Sii consapevole delle tipiche distorsioni depressive appena analizzate e cerca di modificarle (vedi il foglietto).

Trasferimento nella vita quotidiana

Obiettivi didattici:

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

Trasferimento nella vita quotidiana

Obiettivi didattici:

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

Che cosa ha 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 acute, alcuni rivelano paura, ma anche altre emozioni.

Che cosa ha 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 acute, alcuni rivelano paura, ma anche altre emozioni:

- Eccitamento (“finalmente qualcosa sta succedendo”)
- Senso di destino (compiere una missione, essere importanti)

Che cosa ha 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 acute, alcuni rivelano paura, ma anche altre emozioni:

- Eccitamento (“finalmente qualcosa sta succedendo”)
- Senso di destino (compiere una missione, essere importanti)

Esempio: L'hacker Karl Koch credeva che la società segreta degli *illuminati* lo stesse perseguitando. Una delle “prove”: si trova spesso davanti il numero 23 – che per lui è il numero degli *illuminati*

Valutazione: Paura e minaccia. Ma anche una sensazione di importanza e una determinazione nel combattere la congiura mondiale degli *illuminati*.

Ma!: Karl è rimasto sempre più coinvolto nelle sue teorie cospiratorie. A causa della sua visione chiusa, non si è reso conto che il numero 23 non appare più spesso di altri numeri oltre che si tratta di un numero di incerto significato.

Che cosa ha 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 acute, alcuni rivelano paura, ma anche altre emozioni:

- Eccitamento (“finalmente qualcosa sta succedendo”)
- Senso di destino (compiere una missione, essere importanti)

Esempio: L'hacker Karl Koch credeva che la società segreta degli *illuminati* lo stesse perseguitando. Una delle “prove”: si trova spesso davanti il numero 23 – che per lui è il numero degli *illuminati*

Valutazione: Paura e minaccia. Ma anche una sensazione di importanza e una determinazione nel combattere la congiura mondiale degli *illuminati*.

Ma!: Karl è rimasto sempre più coinvolto nelle sue teorie cospiratorie. A causa della sua visione chiusa, non si è reso conto che il numero 23 non appare più spesso di altri numeri oltre che si tratta di un numero di incerto significato.

Cerca di stabilire una sana e duratura autostima e tieni in considerazione le tecniche esaminate.

Grazie per l'attenzione!

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
lonesome:cycler	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
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown

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
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

Mit freundlicher Unterstützung der Janssen-Cilag GmbH*
Con il gentile sostegno di Janssen-Cilag



* 4000 € für die Verbesserung und Verbreitung des Trainings
4000 € per il miglioramento e la distribuzione dell'addestramento