

Bienvenidos a

Módulo 8:

La Autoestima y el Estado de Ánimo

¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

???



¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

1. Tristeza, estado de ánimo deprimido
 2. Cansancio, fatiga o falta de energía
 3. Baja autoestima, temor a ser rechazado
 4. Temores (por ejemplo, en relación con el futuro)
 5. Trastornos del sueño, dolores
 6. Problemas de concentración y memoria
- ...

¿Opciones de tratamiento para la depresión?

???

¿Opciones de tratamiento para la depresión?

- **Psicoterapia:** ej. intervención cognitivo-conductual. Los problemas y los esquemas disfuncionales subyacentes (ej. “No valgo nada”) son el blanco. Estos esquemas provocan otros pensamientos (“No le gusto nadie”) que conducen a una cascada de pensamientos negativos. Reestructurar estas ideas tiene un **impacto a largo plazo**.



¿Opciones de tratamiento para la depresión?

- **Psicoterapia:** ej. intervención cognitivo-conductual. Los problemas y los esquemas disfuncionales subyacentes (ej. “No valgo nada”) son el blanco. Estos esquemas provocan otros pensamientos (“No le gusto nadie”) que conducen a una cascada de pensamientos negativos. Reestructurar estas ideas tiene un **impacto a largo plazo**.
- **Medicación (fármacos antidepresivos):** especialmente importantes para la depresión severa y como ayuda para la intervención psicoterapéutica. De todos modos, la medicación sólo ayuda si se toma regularmente.



¿Qué relevancia tiene esto?



Muchas personas con problemas de salud mental muestran distorsiones del pensamiento que pueden **contribuir a la depresión**.

Estas distorsiones del pensamiento pueden ser cambiadas a través de un entrenamiento intensivo y continuo.

Psicosis & Depresión

Efectos de alucinaciones y delirios en la autoestima





 Efectos negativos del delirio en el estado de ánimo	 Efectos positivos del delirio en el estado de ánimo a <u>corto plazo</u>:
???	???
???	???
???	???

Psicosis & Depresión

Efectos de alucinaciones y delirios en la autoestima





 Efectos negativos del delirio en el estado de ánimo	 Efectos positivos del delirio en el estado de ánimo a <u>corto plazo</u>:
Durante la psicosis: experimentar constante amenaza	???
Durante la psicosis: escuchar voces acusadoras e insultantes	???
Después de la psicosis: sentimientos de pena, nada parece tener futuro, negativo y fracasado	???

Psicosis & Depresión

Efectos de alucinaciones y delirios en la autoestima



 Efectos negativos del delirio en el estado de ánimo	 Efectos positivos del delirio en el estado de ánimo a <u>corto plazo</u>:
Durante la psicosis: experimentar constante amenaza	Durante la psicosis: cambio súbito, algo emocionante, "al fin pasa algo nuevo"
Durante la psicosis: escuchar voces acusadoras e insultantes	Durante la psicosis: escuchar voces que te alaban
Después de la psicosis: sentimientos de pena, nada parece tener futuro, negativo y fracasado	Durante los delirios de grandeza: sensación de poder, el talento, la importancia (poderosos enemigos) y el destino

Psicosis & Depresión

Efectos de alucinaciones y delirios en la autoestima



Los efectos positivos, ***a corto plazo***, de la psicosis sobre la autoestima generalmente son eliminados por las ***consecuencias negativas a largo plazo*** de la psicosis.

Por ejemplo:

- Deudas: cuando un paciente cree falsamente ser rico o famoso
- Soledad: algunos amigos pueden haberle dado la espalda al paciente
- Empleo: pérdida de empleo por llevar a cabo conductas inapropiadas en el trabajo.

Es muy peligroso dejar de tomar la medicación sin consejo médico tan sólo para volver a experimentar el amenazante y, a la vez, apasionante mundo de la psicosis.

¡Particularmente cuando el miedo es a menudo predominante durante la psicosis!

¿Cuáles son los pensamientos característicos y estilos de pensamiento de las personas con **depresión** y **baja autoestima**?



1. Sobregeneralización: Tomar casos aislados y generalizar su validez para todo.

¿Cómo podríamos reinterpretar esta situación?

Evento	Generalización falsa o excesiva Evaluación positiva/constructiva
"Peso demasiado", "Mi nariz es ganchuda"	"Soy feo" ???
Una entrevista de trabajo no salió según lo esperado.	"Nunca encontraré trabajo otra vez" ???

1. Sobregeneralización: Tomar casos aislados y generalizar su validez para todo.

¿Cómo podríamos reinterpretar esta situación?

Evento	Generalización falsa o excesiva Evaluación positiva/constructiva
"Peso demasiado", "Mi nariz es ganchuda"	"Soy feo" "No soy feo por una única imperfección; hay otras cosas de mí que me gustan mucho, por ejemplo mis ojos"
Una entrevista de trabajo no salió según lo esperado.	"Nunca encontraré trabajo otra vez" ???

1. Sobregeneralización: Tomar casos aislados y generalizar su validez para todo.

¿Cómo podríamos reinterpretar esta situación?

Evento	Generalización falsa o excesiva Evaluación positiva/constructiva
"Peso demasiado", "Mi nariz es ganchuda"	"Soy feo" "No soy feo por una única imperfección; hay otras cosas de mí que me gustan mucho, por ejemplo mis ojos"
Una entrevista de trabajo no salió según lo esperado.	"Nunca encontraré trabajo otra vez" "¿Qué puedo mejorar para la próxima entrevista?"

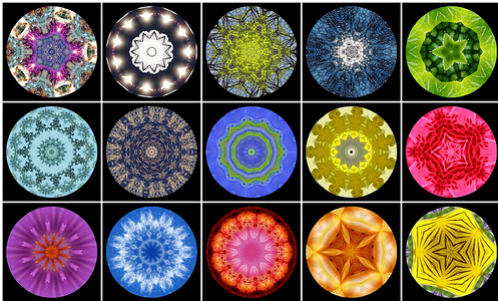
1. Sobregeneralización: Tomar casos aislados y generalizar su validez para todo.

¿Cómo podríamos reinterpretar esta situación?

Evento	Generalización falsa o excesiva Evaluación positiva/constructiva
"Peso demasiado", "Mi nariz es ganchuda"	"Soy feo" "No soy feo por una única imperfección; hay otras cosas de mí que me gustan mucho, por ejemplo mis ojos"
Una entrevista de trabajo no salió según lo esperado.	"Nunca encontraré trabajo otra vez" "¿Qué puedo mejorar para la próxima entrevista?"

¡Hay que permitir los errores!: ¡Nadie es perfecto! Si tartamudea de vez en cuando, no significa que usted no pueda expresarse. Si de vez en cuando comete un error, no significa que sea descuidado.

En cambio: ¡no generalice a partir de una imperfección al todo!



Todo ser humano es complejo – así como un mosaico: estamos hechos de muchas pequeñas partes que son buenas y malas.

Además, no existe una sola manera de definir las características humanas:

¿Qué es la felicidad? ¿¿¿Ser rico, tener muchos amigos, salud, éxito, satisfacción???

¿Qué es la inteligencia? ¿¿¿Una trayectoria escolar brillante, tener un título universitario, desenvolverse bien en sociedad???

2. Filtro Mental

¿Cómo podríamos reinterpretar esta situación?

Evento	Filtro Mental	Evaluación integral
Tartamudea durante una discusión	Enfado consigo mismo	???
Ud. ha preparado un postre que no está muy bueno	"¡Tenía que pasarme a mí!"	???



2. Filtro Mental

¿Cómo podríamos reinterpretar esta situación?

Evento	Filtro Mental	Evaluación integral
Tartamudea durante una discusión	Enfado consigo mismo	"Esto le ocurre también a otras personas y, aparte del tartamudeo, mi contribución fue apreciada"
Ud. ha preparado un postre que no está muy bueno	"¡Tenía que pasarme a mí!"	???



2. Filtro Mental

¿Cómo podríamos reinterpretar esta situación?

Evento	Filtro Mental	Evaluación integral
Tartamudea durante una discusión	Enfado consigo mismo	"Esto le ocurre también a otras personas y, aparte del tartamudeo, mi contribución fue apreciada"
Ud. ha preparado un postre que no está muy bueno	"¡Tenía que pasarme a mí!"	El plato principal estaba muy bueno, buena conversación durante la comida.



"Lectura de pensamiento": Evite presuponer las intenciones de otros, ya que pueden haber muchas explicaciones alternativas.



3. Perspectiva unilateral

Existe una diferencia entre la forma en que yo me veo o me juzgo a mí mismo y la forma en que los otros me pueden ver.

- Si me considero inútil y tonto, etc., las demás personas no van a pensar lo mismo necesariamente.
- Multiplicidad de opiniones/juicios/preferencias. Otros pueden no estar de acuerdo con mis opiniones sobre la apariencia, la inteligencia, etc.



4. Descalificar lo positivo

¿Cómo podríamos reinterpretar esta situación?

Evento	Estilo de atribución depresivo Evaluación positiva/constructiva
Usted recibe una felicitación por sus logros. 	"El otro sólo intenta adularme, es deshonesto"; "Tan sólo el/ella piensa de esa manera ..." ???
Le hacen una crítica. 	"Se han dado cuenta, no valgo para nada ..." ???



4. Descalificar lo positivo

¿Cómo podríamos reinterpretar esta situación?

Evento	Estilo de atribución depresivo Evaluación positiva/constructiva
Usted recibe una felicitación por sus logros. 	"El otro sólo intenta adularme, es deshonesto"; "Tan sólo el/ella piensa de esa manera ..." "¡Genial que alguien reconozca mi logro!"
Le hacen una crítica. 	"Se han dado cuenta, no valgo para nada ..." ???

4. Descalificar lo positivo

¿Cómo podríamos reinterpretar esta situación?

Evento	Estilo de atribución depresivo Evaluación positiva/constructiva
Usted recibe una felicitación por sus logros. 	"El otro sólo intenta adularme, es deshonesto"; "Tan sólo el/ella piensa de esa manera ..." "¡Genial que alguien reconozca mi logro!"
Le hacen una crítica. 	"Se han dado cuenta, no valgo para nada ..." "Puede que la otra persona tenga un mal día."; "¿Puedo sacar partido de los comentarios?"

5. Pensamiento "Todo-o-Nada"/ Catastrofización

¿Cómo podríamos reinterpretar esta situación?

Evento	Estilo de atribución depresivo Evaluación positiva/constructiva
Su jefe no le saluda.	"Me va a despedir" ???



5. Pensamiento "Todo-o-Nada"/ Catastrofización

¿Cómo podríamos reinterpretar esta situación?

Evento	Estilo de atribución depresivo Evaluación positiva/constructiva
Su jefe no le saluda.	"Me va a despedir" "No me ha visto; quizás tiene un mal día"



6. Supresión de pensamientos negativos

¿Cómo podríamos reinterpretar esta situación?

Evento	Evaluación problemática Evaluación positiva/constructiva
Tiene pensamientos recurrentes negativos (ej. "idiota", "tonto", "Eres muy feo").	"No debo tener estos pensamientos negativos"... pero esto no funciona (→ ver el siguiente ejercicio). ???



6. Supresión de pensamientos negativos

¿Cómo podríamos reinterpretar esta situación?

Evento	Evaluación problemática Evaluación positiva/constructiva
Tiene pensamientos recurrentes negativos (ej. "idiota", "tonto", "Eres muy feo").	"No debo tener estos pensamientos negativos"... pero esto no funciona (→ ver el siguiente ejercicio). Pregúntese si los pensamientos están justificados. ¿Qué contradice esos pensamientos? Distraíga se realizando actividades agradables

6. Supresión de pensamientos negativos

Ejercicio

No es posible suprimir los pensamientos perturbadores deliberadamente.

Intentar no pensar en algo conduce a un aumento de esos pensamientos.

¡Inténtelo!

¡No piense en un oso polar en el próximo minuto!

6. Supresión de pensamientos negativos

¿Funciona? ¡No!



Muchos de ustedes habrán pensado probablemente en un oso polar y/o en algo que tenga que ver con un oso polar (ej. el zoo, nieve, el Ártico, etc.)

Este efecto se hace incluso más fuerte si uno intenta suprimir deliberadamente los pensamientos perturbadores (“Soy un perdedor” etc.). ¡Estos pensamientos se pueden volver tan fuertes que parezcan extraños o fuera del control de uno mismo!

En cambio:

Si le molestan pensamientos negativos intensos, no intente suprimirlos activamente (eso sólo hará que aumenten), en su lugar observe los eventos internos sin intervenir – como una tormenta en el exterior, que uno puede ver a salvo a través de la ventana.



Los pensamientos pasarán, igual que las nubes de tormenta.

7. Otras formas de distorsiones cognitivas

➤ Comparación con los demás:

- ¡No se compare demasiado con los demás!
- Siempre hay personas, que son más atractivas, con más éxito, y más populares. Sin embargo, las personas tenemos fortalezas y debilidades.

7. Otras formas de distorsiones cognitivas

➤ Comparación con los demás:

- ¡No se compare demasiado con los demás!
- Siempre hay personas, que son más atractivas, con más éxito, y más populares. Sin embargo, las personas tenemos fortalezas y debilidades.

➤ Exigencias absolutas:

- No se pueden tener unos estándares tan altos, tales como:



- "Yo siempre debo verme bien"
- "Yo siempre tengo que parecer inteligente"
- "Yo siempre debo ser la persona más divertida."

Tenga conciencia de sus fortalezas



- En lugar de centrarse en sus puntos débiles, haga hincapié en sus puntos fuertes.
- Todo ser humano tiene fortalezas de las que él o ella pueden sentirse orgullosos y no son compartidos por todos ... *no tienen que ser récords mundiales o inventos famosos.*

Tenga conciencia de sus fortalezas



1. Piense en sus propias fortalezas.

¿Qué habilidades tengo? ¿Por qué cosas he recibido elogios en el pasado? Ej. Tengo mucha paciencia..

Tenga conciencia de sus fortalezas



1. Piense en sus propias fortalezas.

¿Qué habilidades tengo? ¿Por qué cosas he recibido elogios en el pasado? Ej. Tengo mucha paciencia..

2. Imagine situaciones concretas.

¿Cuándo y dónde? ¿Qué he hecho que haya generado comentarios positivos Ej.. Hace poco ayudé a mi sobrina con las matemáticas, y ahora tiene buenas notas...

Tenga conciencia de sus fortalezas



1. Piense en sus propias fortalezas.

¿Qué habilidades tengo? ¿Por qué cosas he recibido elogios en el pasado? Ej. Tengo mucha paciencia..

2. Imagine situaciones concretas.

¿Cuándo y dónde? ¿Qué he hecho que haya generado comentarios positivos Ej.. Hace poco ayudé a mi sobrina con las matemáticas, y ahora tiene buenas notas...

3. ¡Anoténlo!

Leer esto regularmente y ampliarlo. En caso de una crisis, volver a estos recuerdos (ej. cuando usted piensa que no vale nada). Ej. Anote las cosas que han ido bien, o elogios que ha recibido ...

I. Consejos para disminuir el estado de ánimo deprimido / baja autoestima

- Escriba unas cuantas cosas (aproximadamente 5) todas las noches, que fueron positivas en el día. Luego, repáselas mentalmente.



I. Consejos para disminuir el estado de ánimo deprimido / baja autoestima

- Escriba unas cuantas cosas (aproximadamente 5) todas las noches, que fueron positivas en el día. Luego, repáselas mentalmente.
- Dígase delante del espejo: "Me gusto" o "me gustas"! [Nota: En un primer momento, se sentirá un poco tonto al hacer esto!]



I. Consejos para disminuir el estado de ánimo deprimido / baja autoestima

- Escriba unas cuantas cosas (aproximadamente 5) todas las noches, que fueron positivas en el día. Luego, repáselas mentalmente.
- Dígase delante del espejo: "Me gusto" o "me gustas"! [Nota: En un primer momento, se sentirá un poco tonto al hacer esto!]
- Acepte los cumplidos y anótelos para utilizar estos recursos cuando sean necesarios.



II. Consejos para disminuir el estado de ánimo deprimido / baja autoestima

- Intente recordar situaciones, en las que se sintió muy bien, no se olvide de recordarlas con todos los sentidos (visualizar, sentir, oler ...), quizás con la ayuda de un álbum de fotos.



II. Consejos para disminuir el estado de ánimo deprimido / baja autoestima

- Intente recordar situaciones, en las que se sintió muy bien, no se olvide de recordarlas con todos los sentidos (visualizar, sentir, oler ...), quizás con la ayuda de un álbum de fotos.
- Hacer cosas con las que realmente disfruta, mejor con los demás (por ejemplo, ver una película, ir a una cafetería).



II. Consejos para disminuir el estado de ánimo deprimido / baja autoestima

- Intente recordar situaciones, en las que se sintió muy bien, no se olvide de recordarlas con todos los sentidos (visualizar, sentir, oler ...), quizás con la ayuda de un álbum de fotos.
- Hacer cosas con las que realmente disfruta, mejor con los demás (por ejemplo, ver una película, ir a una cafetería).
- Haga ejercicio (por lo menos 20 minutos), pero no de golpe, si es posible ejercicios de resistencia, por ejemplo, una larga caminata o footing.



II. Consejos para disminuir el estado de ánimo deprimido / baja autoestima



- Intente recordar situaciones, en las que se sintió muy bien, no se olvide de recordarlas con todos los sentidos (visualizar, sentir, oler ...), quizás con la ayuda de un álbum de fotos.
- Hacer cosas con las que realmente disfruta, mejor con los demás (por ejemplo, ver una película, ir a una cafetería).
- Haga ejercicio (por lo menos 20 minutos), pero no de golpe, si es posible ejercicios de resistencia, por ejemplo, una larga caminata o footing.
- Escuche su música favorita.

Módulo 8: Autoestima y Estado de Ánimo

Traducción a la vida diaria

Metas de Aprendizaje:

- La depresión no es un destino ineludible.

Módulo 8: Autoestima y Estado de Ánimo

Traducción a la vida diaria

Metas de Aprendizaje:

- La depresión no es un destino ineludible.
- Sea consciente de las distorsiones típicas de la depresión que se acaban de comentar y trate de modificarlas (ver folios con las tareas).

Traducción a la vida diaria

Metas de Aprendizaje:

- La depresión no es un destino ineludible.
- Sea consciente de las distorsiones típicas de la depresión que se acaban de comentar y trate de modificarlas (ver folios con las tareas).
- Use por lo menos algunos de los consejos mencionados continuamente para la disminución del estado de ánimo deprimido / baja autoestima.

Traducción a la vida diaria

Metas de Aprendizaje:

- La depresión no es un destino ineludible.
- Sea consciente de las distorsiones típicas de la depresión que se acaban de comentar y trate de modificarlas (ver folios con las tareas).
- Use por lo menos algunos de los consejos mencionados continuamente para la disminución del estado de ánimo deprimido / baja autoestima.
- En caso de síntomas depresivos graves consulte con un psicólogo o psiquiatra.

Módulo 8: Autoestima y Estado de Ánimo

¿Qué tiene esto que ver con la psicosis?

Muchas personas con psicosis tienen baja autoestima, sobre todo *después* de un episodio psicótico (sentimiento de vergüenza; temor a que los amigos le den la espalda). Durante la psicosis aguda, algunas personas sienten miedo e incluso otras emociones:

Módulo 8: Autoestima y Estado de Ánimo

¿Qué tiene esto que ver con la psicosis?

Muchas personas con psicosis tienen baja autoestima, sobre todo *después* de un episodio psicótico (sentimiento de vergüenza; temor a que los amigos le den la espalda). Durante la psicosis aguda, algunas personas sienten miedo e incluso otras emociones:

- Emocionante ("algo está ocurriendo finalmente")
- Sentido de destino (para cumplir una misión, de ser importante)

Módulo 8: Autoestima y Estado de Ánimo

¿Qué tiene esto que ver con la psicosis?

Muchas personas con psicosis tienen baja autoestima, sobre todo *después* de un episodio psicótico (sentimiento de vergüenza; temor a que los amigos le den la espalda). Durante la psicosis aguda, algunas personas sienten miedo e incluso otras emociones:

- Emocionante ("algo está ocurriendo finalmente")
- Sentido de destino (para cumplir una misión, de ser importante)

Ejemplo: El hacker Karl Koch creía que la sociedad secreta de "Los Illuminati" le perseguía. Una de las "pruebas": se encontraba frecuentemente con el número 23 – que para él era el número de los iluminados.

Sentimientos: Miedo y amenaza. Pero también sentimiento de importancia y la determinación de luchar contra la conspiración mundial de "Los Illuminati".

¡Pero!: Karl se vio progresivamente atrapado en sus teorías de conspiración. Su visión cerrada del mundo le impedía ver que el número 23 no aparece con más frecuencia que otros números y además eso sería algo de dudosa importancia.

Módulo 8: Autoestima y Estado de Ánimo

¿Qué tiene esto que ver con la psicosis?

Muchas personas con psicosis tienen baja autoestima, sobre todo *después* de un episodio psicótico (sentimiento de vergüenza; temor a que los amigos le den la espalda). Durante la psicosis aguda, algunas personas sienten miedo e incluso otras emociones:

- Emocionante ("algo está ocurriendo finalmente")
- Sentido de destino (para cumplir una misión, de ser importante)

Ejemplo: El hacker Karl Koch creía que la sociedad secreta de "Los Illuminati" le perseguía. Una de las "pruebas": se encontraba frecuentemente con el número 23 – que para él era el número de los iluminados.

Sentimientos: Miedo y amenaza. Pero también sentimiento de importancia y la determinación de luchar contra la conspiración mundial de "Los Illuminati".

¡Pero!: Karl se vio progresivamente atrapado en sus teorías de conspiración. Su visión cerrada del mundo le impedía ver que el número 23 no aparece con más frecuencia que otros números y además eso sería algo de dudosa importancia.

Trate de establecer una autoestima sana y duradera con las técnicas discutidas.

¡Gracias Por Su Atención!

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*
With kind support of Janssen-Cilag



* 4000 € für die Verbesserung und Verbreitung des Trainings
4000 € for the improvement and distribution of the training