

Welkom bij

Training Module 8: Eigenwaarde & Stemming

04/10 A

Symptomen van depressie?

???



Symptomen van depressie?

1. droeve, sombere stemming
2. minder energie
3. lage eigenwaarde, bang voor afwijzing
4. angsten (bv. betreffende de toekomst)
5. slaapstoornissen, pijn
6. cognitieve belemmeringen (slechte concentratie en geheugenzwakte)

Ik ben zo geboren... Ik ben zo geworden?



Is het voorbestemd of we gelukkig of somber worden? Verandert onze emotionele gesteldheid in de loop van de tijd?

Ik ben zo geboren... Ik ben zo geworden?



Is het voorbestemd of we gelukkig of somber worden? Verandert onze emotionele gesteldheid in de loop van de tijd?

“aanleg”: Er zijn aanwijzingen voor een genetische aanleg voor depressieve gedachten en lage eigenwaarde.

Ik ben zo geboren... Ik ben zo geworden?



Is het voorbestemd of we gelukkig of somber worden? Verandert onze emotionele gesteldheid in de loop van de tijd?

“aanleg”: Er zijn aanwijzingen voor een genetische aanleg voor depressieve gedachten en lage eigenwaarde.

“ontwikkeling”: Kritische en verwaarlozende ouders en traumatische levensgebeurtenissen kunnen een negatief zelfbeeld bevorderen.

Ik ben zo geboren... Ik ben zo geworden?



Is het voorbestemd of we gelukkig of somber worden? Verandert onze emotionele gesteldheid in de loop van de tijd?

“**aanleg**”: Er zijn aanwijzingen voor een genetische aanleg voor depressieve gedachten en lage eigenwaarde.

“**ontwikkeling**”: Kritische en verwaarlozende ouders en traumatische levensgebeurtenissen kunnen een negatief zelfbeeld bevorderen.

Maar: Depressie is niet onomkeerbaar. Een depressieve denkstijl kan worden veranderd.

Waarom doen we dit?



Mensen met psychische problemen hebben vaak een denktrant die een **depressie kan bevorderen**.

Deze denktrant kan worden veranderd door intensieve en regelmatige training.

Psychose & Depressie

Effecten van wanen op eigenwaarde en stemming





 Negatieve effecten waan op stemming	 Positieve <u>korte-termijn</u> effecten waan op stemming
???	???
???	???
???	???

Psychose & Depressie

Effecten van wanen op eigenwaarde en stemming





 Negatieve effecten waan op stemming	 Positieve <u>korte-termijn</u> effecten waan op stemming
Tijdens psychose: ervaren van voortdurende bedreiging	???
Tijdens psychose: horen van kwellende en beledigende stemmen	???
Na psychose: schaamtegevoelens, de toekomst lijkt in duigen te vallen	???

Psychose & Depressie

Effecten van wanen op eigenwaarde en stemming



 Negatieve effecten waan op stemming	 Positieve <u>korte-termijn</u> effecten waan op stemming
Tijdens psychose: ervaren van voortdurende bedreiging	Tijdens psychose: spanning, opwinding , "er gebeurt eindelijk iets"
Tijdens psychose: horen van kwellende en beledigende stemmen	Tijdens psychose: horen van stemmen die je ophemelen en vleien
Na psychose: schaamtegevoelens , de toekomst lijkt in duigen te vallen	Tijdens (grootheids)wanen: gevoelens van macht, talent, belangrijkheid (machtige vijanden) en lotsbestemming

Psychose & Depressie

Effecten van wanen op eigenwaarde en stemming

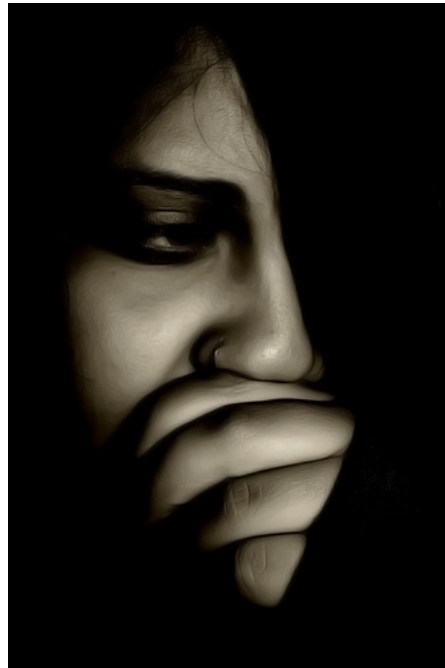


De ***positieve korte-termijn effecten*** van psychose op de eigenwaarde verbleken doorgaans door de ***negatieve gevolgen op lange-termijn*** van de psychose, voorbeelden:

- schulden: als een patiënt ten onrechte gelooft dat hij rijk of beroemd is
- eenzaamheid: een paar vrienden kunnen de patiënt de rug toegekeerd hebben
- werksituatie: verlies van werk vanwege ongepast gedrag op kantoor

Het is riskant om zonder overleg met je dokter te stoppen met medicatie om weer spannende psychotische ervaringen te beleven, met name als angst vaak de overhand krijgt tijdens psychose.

Wat zijn kenmerkende gedachten en denkstijlen van mensen met **depressie** en **lage eigenwaarde**?



1. Overgeneralisaties

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

Gebeurtenis	Onterechte Generalisatie Positieve/opbouwende evaluatie
Je begrijpt een boek niet.	"Ik ben dom!" ???
Gezakt voor een examen.	"Ik ben een loser!" ???
Je krijgt kritiek tijdens een discussie.	"Ik ben waardeloos!" ???

1. Overgeneralisaties

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

Gebeurtenis	Onterechte Generalisatie Positieve/opbouwende evaluatie
Je begrijpt een boek niet.	"Ik ben dom!" "Niemand is perfect" "Ben ik werkelijk geïnteresseerd in dit boek?"
Gezakt voor een examen.	"Ik ben een loser!" "Volgende keer ga ik harder studeren."
Je krijgt kritiek tijdens een discussie.	"Ik ben waardeloos!" "Misschien heeft die ander wel gelijk, ik kan er wellicht iets van leren?"

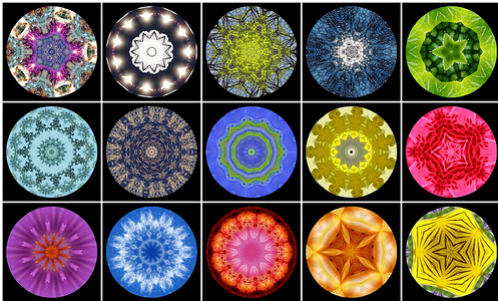
1. Overgeneralisaties

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

Gebeurtenis	Onterechte Generalisatie Positieve/opbouwende evaluatie
Je begrijpt een boek niet.	"Ik ben dom!" "Niemand is perfect" "Ben ik werkelijk geïnteresseerd in dit boek?"
Gezakt voor een examen.	"Ik ben een loser!" "Volgende keer ga ik harder studeren."
Je krijgt kritiek tijdens een discussie.	"Ik ben waardeloos!" "Misschien heeft die ander wel gelijk, ik kan er wellicht iets van leren?"

Sta fouten toe!: Niemand is perfect. Als je af en toe wat hakkelt, dan betekent dat niet dat je jezelf niet kan uitdrukken. Als je zo nu en dan een fout maakt, dan betekent dat niet dat je slordig bent.

In plaats daarvan: generaliseer één onvolkomenheid niet naar alles



Elk mens is ingewikkeld – als een mozaïek: we zijn opgebouwd uit veel stukjes, zowel goede als slechte. Er zijn bovendien heel verschillende manieren om menselijke kenmerken te omschrijven:

Wat is aantrekkelijkheid? Innerlijke of uiterlijke schoonheid, een perfect lichaam?

Wat is succes? Een carrière, veel vrienden, tevredenheid met je zelf en je leven?

Het is als in bovenstaand mozaïek:
Wij hebben allemaal onze lichte en donkere kanten.

2. Selectieve waarneming

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

Gebeurtenis	Selectieve beoordeling	Algemene beoordeling
Een goede vriend komt niet naar je verjaardagsfeest	"Mensen haken altijd af."	???
Mensen staan bij elkaar. Iemand kijkt mijn richting op.	"Ze lachen mij uit."	???



2. Selectieve waarneming

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

Gebeurtenis	Selectieve beoordeling	Algemene beoordeling
Een goede vriend komt niet naar je verjaardagsfeest	"Mensen haken altijd af."	Veel mensen komen wel. Er blijven meer dan genoeg mensen over voor een gezellige avond.
Mensen staan bij elkaar. Iemand kijkt mijn richting op.	"Ze lachen mij uit."	???



2. Selectieve waarneming

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

Gebeurtenis	Selectieve beoordeling	Algemene beoordeling
Een goede vriend komt niet naar je verjaardagsfeest	"Mensen haken altijd af."	Veel mensen komen wel. Er blijven meer dan genoeg mensen over voor een gezellige avond.
Mensen staan bij elkaar. Iemand kijkt mijn richting op.	"Ze lachen mij uit."	Hij kijkt toevallig naar mij of misschien valt er achter mij iets te zien.



2. Selectieve waarneming

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

Gebeurtenis	Selectieve beoordeling	Algemene beoordeling
Een goede vriend komt niet naar je verjaardagsfeest	"Mensen haken altijd af."	Veel mensen komen wel. Er blijven meer dan genoeg mensen over voor een gezellige avond.
Mensen staan bij elkaar. Iemand kijkt mijn richting op.	"Ze lachen mij uit."	Hij kijkt toevallig naar mij of misschien valt er achter mij iets te zien.



"Gedachten lezen": Vermijd verregaande interpretatie van andermans gedrag. Er zijn veel verklaringen mogelijk voor een situatie.

3. Meten met jouw maat?

Er is een verschil tussen mijn oordeel over mijzelf en het oordeel dat anderen over mij hebben.

- Als ik mijzelf als waardeloos, lelijk enz. beschouw, dan hoeven anderen het daarmee niet noodzakelijkerwijs eens te zijn.
- Er zijn vaak talrijke meningen/oordelen/voorkeuren. Niet iedereen verstaat onder intelligentie of aantrekkelijkheid hetzelfde als ik doe, enz.
Anderen mogen het oneens zijn met mijn ideeën.

4. Afwijzen van positieve & kritiekloos aanvaarden van negatieve feedback

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

Gebeurtenis	Depressieve beoordeling Positieve/opbouwende evaluatie
<p>Je krijgt complimenten voor je prestatie.</p> 	<p>“Die probeert mij maar wat wijs te maken”; “Alleen zij denkt er zo over...” ???</p>
<p>Je krijgt kritiek.</p> 	<p>“Zij heeft mij door, ik ben waardeloos...” ???</p>

4. Afwijzen van positieve & kritiekloos aanvaarden van negatieve feedback

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

Gebeurtenis	Depressieve beoordeling Positieve/opbouwende evaluatie
<p>Je krijgt complimenten voor je prestatie.</p> 	<p>“Die probeert mij maar wat wijs te maken”; “Alleen zij denkt er zo over...”</p> <p>“Prachtig dat iemand mijn prestatie erkent!”</p>
<p>Je krijgt kritiek.</p> 	<p>“Zij heeft mij door, ik ben waardeloos...”</p> <p>???</p>

4. Afwijzen van positieve & kritiekloos aanvaarden van negatieve feedback

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

Gebeurtenis	Depressieve beoordeling Positieve/opbouwende evaluatie
<p>Je krijgt complimenten voor je prestatie.</p> 	<p>“Die probeert mij maar wat wijs te maken”; “Alleen zij denkt er zo over...”</p> <p>“Prachtig dat iemand mijn prestatie erkent!”</p>
<p>Je krijgt kritiek.</p> 	<p>“Zij heeft mij door, ik ben waardeloos...”</p> <p>“Die heeft mogelijk een rot dag.”;</p> <p>“Kan ik wat leren van de kritiek?”</p>

5. Zwart-Wit denken/ Catastroferen

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

Gebeurtenis	Depressieve beoordeling Positieve/opbouwende evaluatie
Je ontdekt een een donker plekje op je huid.	"Ik heb kanker, ik ga vast dood" ???



5. Zwart-Wit denken/ Catastroferen

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

Gebeurtenis	Depressieve beoordeling Positieve/opbouwende evaluatie
Je ontdekt een een donker plekje op je huid.	"Ik heb kanker, ik ga vast dood" Ik leg het aan iemand anders voor of consulteer een dokter



6. Onderdrukken van negatieve gedachten

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

(Innerlijke) Gebeurtenis	Problematisch evaluatie Positieve/opbouwende evaluatie
Je hebt terugkerende negatieve gedachten (bv.: "ik ben waardeloos", "een loser", "Goh, wat ben ik stom").	"Ik moet deze negatieve gedachten niet denken" ...maar dat lukt niet (-> zie de volgende oefening). ???



6. Onderdrukken van negatieve gedachten

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

(Innerlijke) Gebeurtenis	Problematisch evaluatie Positieve/opbouwende evaluatie
Je hebt terugkerende negatieve gedachten (bv.: "ik ben waardeloos", "een loser", "Goh, wat ben ik stom").	"Ik moet deze negatieve gedachten niet denken" ...maar dat lukt niet (-> zie de volgende oefening). Vraag je af of je gedachten terecht zijn. Wat spreekt deze gedachten tegen? Leid jezelf af door prettige dingen te doen.

6. Onderdrukken van negatieve gedachten

Oefening

Het is onmogelijk om bewust hinderlijke gedachten te onderdrukken.

Proberen om ergens niet aan te denken leidt juist tot een toename van deze gedachten.

Probeer maar eens:

Denk de volgende minuut niet aan een olifant!

6. Onderdrukken van negatieve gedachten

Werkt het? Nee!



De meesten van jullie hebben waarschijnlijk gedacht aan een olifant en/of aan iets dat te maken heeft met een olifant (bv. dierentuin, safari, Afrika etc.)

Dit effect wordt zelfs sterker als je bewust hinderlijke gedachten probeert te onderdrukken ("Ik ben een loser" etc.). Dit soort gedachten kunnen zo sterk worden dat ze je raar voor komen en buiten je controle lijken te ontstaan!

In plaats daarvan:

Wanneer je wordt gehinderd door sterk negatieve gedachten, probeer deze niet actief te onderdrukken (dan nemen ze alleen maar toe), maar observeer de innerlijke gebeurtenissen zonder actief ingrijpen – zoals een bezoeker in een dierentuin op een veilige afstand een gevaarlijk dier observeert.



De gedachten zullen bijna automatisch afzwakken.

7. Meer disfunctionele denkgewoonten

- **Vergelijken met andere mensen:**
 - Vergelijk jezelf niet te veel met anderen.
 - Er zijn altijd mensen die aantrekkelijker, succesvoller en geliefder zijn. Maar ook deze “gelukvogels” hebben hun zwakheden en problemen.

7. Meer disfunctionele denkgewoonten

- **Vergelijken met andere mensen:**
 - Vergelijk jezelf niet te veel met anderen.
 - Er zijn altijd mensen die aantrekkelijker, succesvoller en geliefder zijn. Maar ook deze "gelukvogels" hebben hun zwakheden en problemen.

- **Absolute eisen stellen:**

- Stel jezelf geen absolute eisen, zoals:



- "Ik moet er altijd goed uitzien"
 - "Ik moet altijd slim lijken"
 - "Ik moet voortdurend onderhoudend zijn"

Wees je bewust van je sterke kanten



- Benadruk je sterke kanten, in plaats van al je aandacht te richten op je zwakheden.
- Elk mens heeft sterke kanten of krachten die niet iedereen bezit en waar hij/zij trots op kan zijn.

Het is niet nodig dat dit wereldrecords zijn of baanbrekende uitvindingen.

Wees je bewust van je sterke kanten



1. Denk na over je eigen sterke kanten.
Wat lukt mij goed? Waarvoor kreeg ik voorheen complimenten?
bv. Ik ben zeer geduldig.

Wees je bewust van je sterke kanten



1. Denk na over je eigen sterke kanten.
Wat lukt mij goed? Waarvoor kreeg ik voorheen complimenten?
bv. Ik ben zeer geduldig.
2. Denk terug aan concrete situaties.
Wanneer en waar? Wat deed ik toen concreet en wie gaf me feedback?
bv. Ik hielp vorige week een vriendin met het opknappen van haar woning. Ik was een enorme hulp voor haar.

Wees je bewust van je sterke kanten



- 1. Denk na over je eigen sterke kanten.**
Wat lukt mij goed? Waarvoor kreeg ik voorheen complimenten?
bv. Ik ben zeer geduldig.
- 2. Denk terug aan concrete situaties.**
Wanneer en waar? Wat deed ik toen concreet en wie gaf me feedback?
bv. Ik hielp vorige week een vriendin met het opknappen van haar woning. Ik was een enorme hulp voor haar.
- 3. Schrijf het op.**
Lees dit regelmatig en breid het uit.
Haal deze herinneringen op bij een crisis (bv. als je meent dat je waardeloos bent).
Schrijf dingen op die goed gingen, of complimenten die je kreeg.

Tips om een gedeprimeerde stemming/ lage eigenwaarde te verbeteren

- Schrijf elke avond een aantal dingen op (ongeveer 5), die die dag goed gingen. Laat deze daarna in gedachten nog eens de revue passeren.



Tips om een gedeprimeerde stemming/ lage eigenwaarde te verbeteren

- Schrijf elke avond een aantal dingen op (ongeveer 5), die die dag goed gingen. Laat deze daarna in gedachten nog eens de revue passeren.
- Zeg staande voor de spiegel: "Ik mag mijzelf" of "Ik mag jou"! Probeer ook te beschrijven wat je leuk vindt (In het begin kun je dit wat raar vinden).



Tips om een gedeprimeerde stemming/ lage eigenwaarde te verbeteren



- Schrijf elke avond een aantal dingen op (ongeveer 5), die die dag goed gingen. Laat deze daarna in gedachten nog eens de revue passeren.
- Zeg staande voor de spiegel: "Ik mag mijzelf" of "Ik mag jou"! Probeer ook te beschrijven wat je leuk vindt (In het begin kun je dit wat raar vinden).
- Accepteer complimenten en schrijf ze op, zodat je ze als hulpbron kan gebruiken in moeilijke tijden (voorraad).

Tips om een gedeprimeerde stemming/ lage eigenwaarde te verbeteren

- Denk eens terug aan situaties waarin je je heel goed voelde, probeer deze voor de geest te halen met al je zintuigen (beeld, gevoel, geur...), gebruik eventueel een fotoalbum.



Tips om een gedeprimeerde stemming/ lage eigenwaarde te verbeteren

- Denk eens terug aan situaties waarin je je heel goed voelde, probeer deze voor de geest te halen met al je zintuigen (beeld, gevoel, geur...), gebruik eventueel een fotoalbum.
- Doe dingen waar je echt van geniet - het liefst met anderen (bv. film, cafébezoek).



Tips om een gedeprimeerde stemming/ lage eigenwaarde te verbeteren



- Denk eens terug aan situaties waarin je je heel goed voelde, probeer deze voor de geest te halen met al je zintuigen (beeld, gevoel, geur...), gebruik eventueel een fotoalbum.
- Doe dingen waar je echt van geniet - het liefst met anderen (bv. film, cafébezoek).
- Doe een lichaams oefening (minimaal 20 minuten) - indien mogelijk een duurtraining, bv. een stevige wandeling of ga joggen.

Tips om een gedeprimeerde stemming/ lage eigenwaarde te verbeteren



- Denk eens terug aan situaties waarin je je heel goed voelde, probeer deze voor de geest te halen met al je zintuigen (beeld, gevoel, geur...), gebruik eventueel een fotoalbum.
- Doe dingen waar je echt van geniet - het liefst met anderen (bv. film, cafébezoek).
- Doe een lichaamssoefening (minimaal 20 minuten) - indien mogelijk een duurtraining, bv. een stevige wandeling of ga joggen.
- Luister naar je lievelingsmuziek.

Betekenis voor het dagelijks leven

Leerdoelen:

- Depressie is niet onomkeerbaar.

Betekenis voor het dagelijks leven

Leerdoelen:

- Depressie is niet onomkeerbaar.
- Blijf je bewust van de besproken depressieve vertekeningen en probeer deze te veranderen.

Betekenis voor het dagelijks leven

Leerdoelen:

- Depressie is niet onomkeerbaar.
- Blijf je bewust van de besproken depressieve vertekeningen en probeer deze te veranderen.
- Gebruik regelmatig een paar van de aangereikte tips om een gedeprimeerde stemming en de eigenwaarde te verbeteren.

Betekenis voor het dagelijks leven

Leerdoelen:

- Depressie is niet onomkeerbaar.
- Blijf je bewust van de besproken depressieve vertekeningen en probeer deze te veranderen.
- Gebruik regelmatig een paar van de aangereikte tips om een gedeprimeerde stemming en de eigenwaarde te verbeteren.
- Neem bij ernstige depressieve symptomen contact op met een psycholoog of psychiater.

Wat heeft dit met psychose te maken?

Mensen met psychose hebben vaak van doen met een lage eigenwaarde, met name *na* een psychotische periode (bv. uit schaamte; angst voor verlies van vrienden).

Wat heeft dit met psychose te maken?

Mensen met psychose hebben vaak van doen met een lage eigenwaarde, met name *na* een psychotische periode (bv. uit schaamte; angst voor verlies van vrienden).

Tijdens een acute psychose worden naast angst ook andere emoties gerapporteerd:

- Opwinding ("eindelijk gebeurt er iets")
- Besef van bestemming (missie te vervullen, belangrijkheid)

Wat heeft dit met psychose te maken?

Mensen met psychose hebben vaak van doen met een lage eigenwaarde, met name *na* een psychotische periode (bv. uit schaamte; angst voor verlies van vrienden).

Tijdens een acute psychose worden naast angst ook andere emoties gerapporteerd:

- Opwinding (“eindelijk gebeurt er iets”)
- Besef van bestemming (missie te vervullen, belangrijkheid)

Voorbeeld: Wim heeft het idee dat hij wordt achtervolgd door de AIVD. Onderweg naar zijn werk komt dezelfde man op drie opeenvolgende dagen zijn treincoupé binnen.

Gevoelens en gedachten: Angst en bedreiging. Maar hij denkt ook: “Als ze zo’n drukte over mij maken, dan ben ik waarschijnlijk een soort James Bond en willen ze mij misschien wel inhuren.”

Maar: Het is slechts toeval! Waarschijnlijk stappen beide mannen vanuit dagelijkse gewoonte steeds dezelfde treincoupé binnen.

Wat heeft dit met psychose te maken?

Mensen met psychose hebben vaak van doen met een lage eigenwaarde, met name *na* een psychotische periode (bv. uit schaamte; angst voor verlies van vrienden).

Tijdens een acute psychose worden naast angst ook andere emoties gerapporteerd:

- Opwinding (“eindelijk gebeurt er iets”)
- Besef van bestemming (missie te vervullen, belangrijkheid)

Voorbeeld: Wim heeft het idee dat hij wordt achtervolgd door de AIVD. Onderweg naar zijn werk komt dezelfde man op drie opeenvolgende dagen zijn treincoupé binnen.

Gevoelens en gedachten: Angst en bedreiging. Maar hij denkt ook: “Als ze zo’n drukte over mij maken, dan ben ik waarschijnlijk een soort James Bond en willen ze mij misschien wel inhuren.”

Maar: Het is slechts toeval! Waarschijnlijk stappen beide mannen vanuit dagelijkse gewoonte steeds dezelfde treincoupé binnen.

Probeer een gezonde en duurzame eigenwaarde te krijgen met behulp van de besproken technieken.

Hartelijk dank voor
je aandacht!

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: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	yourewonderingandthinki ng	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
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik
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
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant/Elefant
furryscaly	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

Met vriendelijke ondersteuning van Janssen-Cilag*



* 4000 € voor het verbeteren en verspreiden van de training