

Welkom bij

Training Module 8: Eigenwaarde & Stemming

04/10 B

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)
- ...

Behandelopties bij depressie?

???

Behandelopties bij depressie?

➤ Psychotherapie

Bv. cognitieve-gedragstherapie.

Interventies richten zich op problemen en kernopvattingen (bv. "Ik ben waardeloos"). Dit soort opvattingen lokt weer andere depressieve gedachten uit ("Niemand mag mij") met als gevolg een opeenstapeling van negatieve gedachten.

Herformuleren van dit soort ideeën heeft op de **lange termijn** effect.



Behandelopties bij depressie?

➤ Psychotherapie

Bv. cognitieve-gedragstherapie.

Interventies richten zich op problemen en kernopvattingen (bv. "Ik ben waardeloos"). Dit soort opvattingen lokt weer andere depressieve gedachten uit ("Niemand mag mij") met als gevolg een opeenstapeling van negatieve gedachten.

Herformuleren van dit soort ideeën heeft op de **lange termijn** effect.

➤ Medicatie (antidepressieve middelen)

Met name belangrijk bij ernstige depressies en als ondersteuning voor psychotherapie. Medicatie helpt echter alleen bij regelmatig gebruik.



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
"Ik weeg te veel", "Mijn neus staat scheef"	"Ik ben lelijk" ???
Een sollicitatiegesprek ging niet zoals verwacht	"Ik zal nooit weer werk vinden" ???

1. Overgeneralisaties

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

Gebeurtenis	Onterechte Generalisatie Positieve/opbouwende evaluatie
"Ik weeg te veel", "Mijn neus staat scheef"	"Ik ben lelijk" "Ik ben niet lelijk vanwege een enkele onvolkomenheid; er zijn dingen waar ik best veel van hou, bijvoorbeeld mijn ogen"
Een sollicitatiegesprek ging niet zoals verwacht	"Ik zal nooit weer werk vinden" ???

1. Overgeneralisaties

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

Gebeurtenis	Onterechte Generalisatie Positieve/opbouwende evaluatie
"Ik weeg te veel", "Mijn neus staat scheef"	"Ik ben lelijk" "Ik ben niet lelijk vanwege een enkele onvolkomenheid; er zijn dingen waar ik best veel van hou, bijvoorbeeld mijn ogen"
Een sollicitatiegesprek ging niet zoals verwacht	"Ik zal nooit weer werk vinden" "Hoe kan ik mij verbeteren bij een volgend sollicitatiegesprek?"

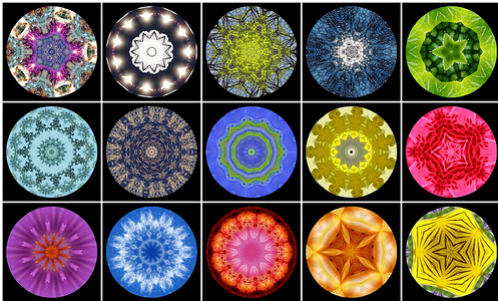
1. Overgeneralisaties

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

Gebeurtenis	Onterechte Generalisatie Positieve/opbouwende evaluatie
"Ik weeg te veel", "Mijn neus staat scheef"	"Ik ben lelijk" "Ik ben niet lelijk vanwege een enkele onvolkomenheid; er zijn dingen waar ik best veel van hou, bijvoorbeeld mijn ogen"
Een sollicitatiegesprek ging niet zoals verwacht.	"Ik zal nooit weer werk vinden" "Hoe kan ik mij verbeteren bij een volgend sollicitatiegesprek?"

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 geluk? Rijkdom, veel vrienden, een goede gezondheid, tevredenheid?

Wat is intelligentie? Uitstekende schoolprestaties, een universitaire graad, sociaal goed met anderen op kunnen schieten?

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
Je hakkelt tijdens een discussie	Boos op jezelf	???
Je hebt een toetje voorbereid dat niet lekker smaakte	"Dat moet mij natuurlijk weer overkomen!"	???



2. Selectieve waarneming

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

Gebeurtenis	Selectieve beoordeling	Algemene beoordeling
Je hakkelt tijdens een discussie	Boos op jezelf	"Dit gebeurt anderen ook en afgezien van het hakkelen werd mijn bijdrage gewaardeerd."
Je hebt een toetje voorbereid dat niet lekker smaakte	"Dat moet mij natuurlijk weer overkomen!"	???



2. Selectieve waarneming

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

Gebeurtenis	Selectieve beoordeling	Algemene beoordeling
Je hakkelt tijdens een discussie	Boos op jezelf	"Dit gebeurt anderen ook en afgezien van het hakkelen werd mijn bijdrage gewaardeerd."
Je hebt een toetje voorbereid dat niet lekker smaakte	"Dat moet mij natuurlijk weer overkomen!"	"Het hoofdgerecht smaakte heerlijk, een goed gesprek gehad tijdens de maaltijd."



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

3. Meten met je eigen 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
Je krijgt complimenten voor je prestatie. 	"Die probeert mij maar wat wijs te maken"; "Alleen zij denkt er zo over..." ???
Je krijgt kritiek. 	"Zij heeft mij door, ik ben waardeloos..." ???

4. Afwijzen van positieve & kritiekloos aanvaarden van negatieve feedback

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

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

4. Afwijzen van positieve & kritiekloos aanvaarden van negatieve feedback

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

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

5. Zwart-Wit denken/ Catastroferen

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

Gebeurtenis	Depressieve beoordeling Positieve/opbouwende evaluatie
Je baas zegt je niet gedag.	"Ik word vast ontslagen" ???



5. Zwart-Wit denken/ Catastroferen

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

Gebeurtenis	Depressieve beoordeling Positieve/opbouwende evaluatie
Je baas zegt je niet gedag.	"Ik word vast ontslagen" "Zag hij mij eigenlijk wel?; misschien heeft hij een slechte dag?"



5. Zwart-Wit denken/ Catastroferen

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

Gebeurtenis	Depressieve beoordeling Positieve/opbouwende evaluatie
Je baas zegt je niet gedag.	"Ik word vast ontslagen" "Zag hij mij eigenlijk wel?; misschien heeft hij een slechte dag?"



6. Onderdrukken van negatieve gedachten

Wat zou een meer realistische en behulpzame evaluatie zijn?

(Innerlijke) Gebeurtenis	Problematische evaluatie Positieve/opbouwende evaluatie
Je hebt terugkerende negatieve gedachten (bv. "Ik ben een idioot", "een dwaas", "Ik ben zo lelijk").	"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	Problematische evaluatie Positieve/opbouwende evaluatie
Je hebt terugkerende negatieve gedachten (bv. "Ik ben een idioot", "een dwaas", "Ik ben zo lelijk").	"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 ijsbeer!

6. Onderdrukken van negatieve gedachten

Werkt het? Nee!



De meesten van jullie hebben waarschijnlijk gedacht aan een ijsbeer en/of iets dat te maken had met een ijsbeer (bv. een dierentuin, sneeuw, Antartica 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 dan niet actief te onderdrukken (dan nemen ze alleen maar toe), maar observeer de innerlijke gebeurtenissen zonder actief ingrijpen – zoals je vanachter het raam veilig naar een storm kan kijken.



De gedachten zullen voorbij gaan, net als zware donderwolven.

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 gedepremeerde 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.

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: De computer-hacker Karl Koch geloofde dat een geheim genootschap hem achtervolgde. Een van de ‘bewijzen’: hij kwam vaak het getal 23 tegen – volgens hem het geheime getal van het genootschap.

Gevoelens: Angst en bedreiging. Maar ook een gevoel van belangrijkheid en hij raakte vastbesloten om de samenzwering van dit genootschap te bevechten.

Maar: Karl raakte toenemend verstrikt in zijn samenzweringstheorieën. Door zijn vernauwde blik op de wereld realiseerde hij zich niet dat het getal even vaak voorkomt als andere getallen en geen speciale betekenis heeft.

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: De computer-hacker Karl Koch geloofde dat een geheim genootschap hem achtervolgde. Een van de ‘bewijzen’: hij kwam vaak het getal 23 tegen – volgens hem het geheime getal van het genootschap.

Gevoelens: Angst en bedreiging. Maar ook een gevoel van belangrijkheid en hij raakte vastbesloten om de samenzwering van dit genootschap te bevechten.

Maar: Karl raakte toenemend verstrikt in zijn samenzweringstheorieën. Door zijn vernauwde blik op de wereld realiseerde hij zich niet dat het getal even vaak voorkomt als andere getallen en geen speciale betekenis heeft.

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: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

Met vriendelijke ondersteuning van Janssen-Cilag*



* 4000 € voor het verbeteren en verspreiden van de training