

Dobrodošli na

Trening Modul 8:
Samopoštovanje & Raspoloženje

Simtomi depresije?

???



Simtomi depresije?

1. tuga, depresivno raspoloženje
 2. smanjena energija
 3. nisko samopoštovanje, strah od odbijanja
 4. strahovi (npr. vezani za budućnost)
 5. poremećaji spavanja, bol
 6. oštećenje kognicije (slaba koncentracija i memorija)
- ...

Izbori liječenja kod depresije?

???

Izbori liječenja kod depresije?

- **Psihoterapija/samopomoć:** npr. kognitivno-bihevioralna intervencija. Ciljaju se problemi i disfunkcionalne šeme koje su u osnovi (npr. “bezvrijedan sam”). Ove šeme zauzvrat provociraju druge misli (“niko me ne voli”) vode kaskadi negativnih misli. Rekonstrukcija ovih ideja ima **dugotrajan uticaj**.



Izbori liječenja kod depresije?

- **Psihoterapija/samopomoć:** npr. kognitivno-bihevioralna intervencija. Ciljaju se problemi i disfunkcionalne šeme koje su u osnovi (npr. “bezvrijedan sam”). Ove šeme zauzvrat provociraju druge misli (“niko me ne voli”) vode kaskadi negativnih misli. Rekonstrukcija ovih ideja ima **dugotrajan uticaj**.
- **Medikacija (antidepresivni lijekovi):** posebno važni u ozbiljnoj depresiji i kao podrška psihoterapijskoj intervenciji. Ipak, medikacija pomaže samo onoliko dugo koliko se dugo redovno uzimaju lijekovi.



Zašto mi ovo radimo?



Mnogi ljudi sa problemima u sferi mentalnog zdravlja pokazuju iskrivljena mišljenja koje mogu doprinostiti **depresiji**.

Ove misaone iskrivljenosti se mogu promjeniti intenzivnim i kontinuiranim treningom.

Psihoza & Depresija

Efekti psihoze na samopoštovanje





 Negativni efekti psihoze na raspoloženje	 <i>Kratkotrajni</i> pozitivni efekti psihoze na raspoloženje
???	???
???	???
???	???

Psihoza & Depresija

Efekti psihoze na samopoštovanje





 Negativni efekti psihoze na raspoloženje	 <i>Kratkotrajni</i> pozitivni efekti psihoze na raspoloženje
Tokom psihoze: doživljavanje stalnih prijetnji	???
Tokom psihoze: čuješ prijeteće i uvredljive glasove	???
Posle psihoze: osjećanje sramote , budućnost izgleda uništena	???

Psihoza & Depresija

Efekti psihoze na samopoštovanje



 Negativni efekti psihoze na raspoloženje	 <i>Kratkotrajni</i> pozitivni efekti psihoze na raspoloženje
Tokom psihoze: doživljavanje stalnih prijetnji	Tokom psihoze: užurbanost, uzbuđenost , “nešto se na kraju ipak događa”
Tokom psihoze: čuješ prijeteće i uvredljive glasove	Tokom psihoze: čuješ glasove koji te hvale
Posle psihoze: osjećanje sramote , budućnost izgleda uništena	Tokom deluzija (da si neko značajan): osjećaj moći, talent, značajnost (snažni neprijatelji) i sudbina

Psihoza & Depresija

Efekti psihoze na samopoštovanje



kratkotrajni pozitivni efekti psihoze na samopoštovanje su generalno izbrisani *dugotrajnim negativnim posledicama* psihoze; primjeri:

- dugovi: kad pacijenti umišljaju da su bogati ili poznati
- samoća: neki prijatelji mogu okrenuti leđa pacijentu
- situacija na poslu: gubitak posla usled neprikladnog ponašanja u kancelariji

Veoma je opasno prestati sa uzimanjem lijekova bez preoruke ljekara samo da bi se opet posjetio prijeteći ali uzbudljivi svijet psihoze, posebno ako je tokom psihoze često prisutan i strah!

Koje su karakteristične misli i načini razmišljanja ljudi sa depresijom i niskim samopoštovanjem?



1. Prevelika generalizacija

Koji bi pristup bio od pomoći i realniji?

Događaj	Pogrešna generalizacija Pozitivno/konstruktivno razmišljanje
“Imam previše kila”, “Moj nos je kriv”	“Ružan sam” ???
Razgovor za posao nije prošao kako ste očekivali.	“Nikad više neću naći posao” ???

1. Prevelika generalizacija

Koji bi pristup bio od pomoći i realniji?

Događaj	Pogrešna generalizacija Pozitivno/konstruktivno razmišljanje
“Imam previše kila”, “Moj nos je kriv”	“Ružan sam” “Nisam ružan zbog jedne nesavršenosti; ima stvari koje mi se jako sviđaju na meni, ne primjer moje oči”
Razgovor za posao nije prošao kako ste očekivali.	“Nikad više neću naći posao” “Kako se mogu poboljšati zasledeći razgovor?”

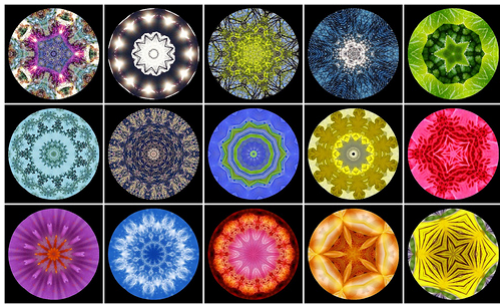
1. Prevelika generalizacija

Koji bi pristup bio od pomoći i realniji?

Događaj	Pogrešna generalizacija Pozitivno/konstruktivno razmišljanje
“Imam previše kila”, “Moj nos je kriv”	“Ružan sam” “Nisam ružan zbog jedne nesavršenosti; ima stvari koje mi se jako sviđaju na meni, ne primjer moje oči”
Razgovor za posao nije rpošao kako ste očekivali.	“Nikad više neću naći posao” “Kako se mogu poboljšati zasledeći razgovor?”

Dozvoljene greške!: Niko nije idealan! Ako zamuckujete s vremena na vrijeme, to ne znači da se ne umijete izraziti. Ako povremeno pravite greške, to ne znači da ste nehajni.

Zaista-: ne generalizujte iz jedne nesavršenosti za cjelinu!



Svaki čovjek je složen – kao mozaik: sačinjavaju nas mali dijelovi koji su i dobri i loši.

Čak šta više, postoje veoma različiti načini da se definišu ljudske karakteristike:

Šta je sreća? Biti bogat, imati puno prijatelja, dobro zdravlje, uspijeh, contentedness???

Šta je inteligencija? Brilijantni rezultati u školi, imati univerzitetsku diplomu, dobro se slagati sa ljudima u okolini???

2. Selektivna percepcija

Koja bi procjena bila više od pomoći i realnija?

Događaj	Selektivna procjena	Kompletna procjena
Zamuckuješ tokom diskusije	Ljut na sebe	???
Pripremio/la si dezert, koji nije bio dobrog ukusa	“naravno, ovo se moralo meni desiti!”	???



2. Selektivna percepcija

Koja bi procjena bila više od pomoći i realnija?

Događaj	Selektivna procjena	Kompletna procjena
Zamuckuješ tokom diskusije	Ljut na sebe	“Ovo se takođe događa drugima i ako se izuzme mucanje, moj doprinos je bio priznat.”
Pripremio/la si dezert, koji nije bio dobrog ukusa	“naravno, ovo se moralo meni desiti!”	???



2. Selektivna percepcija

Koja bi procjena bila više od pomoći i realnija?

Događaj	Selektivna procjena	Kompletna procjena
Zamuckuješ tokom diskusije	Ljut na sebe	“Ovo se takođe događa drugima i ako se izuzme mucanje, moj doprinos je bio priznat.”
Pripremio/la si dezert, koji nije bio dobrog ukusa	“naravno, ovo se moralo meni desiti!”	Glavno jelo je bilo veoma ukusno, dobra konverzacija tokom jela



2. Selektivna percepcija

Koja bi procjena bila više od pomoći i realnija?

Događaj	Selektivna procjena	Kompletna procjena
Zamuckuješ tokom diskusije	Ljut na sebe	“Ovo se takođe događa drugima i ako se izuzme mucanje, moj doprinos je bio priznat.”
Pripremio/la si dezert, koji nije bio dobrog ukusa	“naravno, ovo se moralo meni desiti!”	Glavno jelo je bilo veoma ukusno, dobra konverzacija tokom jela



➤ “Čitanje misli”: Izbjegavajte preveliko tumačenje ponašanja drugih ljudi. Mogu postojati brojne mogućnosti da se objasni situacija!



3. Primjenjujte svoje sopstvene standarde kao glavno mjerilo

Postoji razlika između onoga kako ja sebe vidim i kako me drugi vide!

- Ako se smatram bezvrijednim, ružnim itd., drugi ne moraju obavezno da dijele ovo mišljenje.
- Često postoje mnoga mišljenja/ zaključci/postavke. drugi se možda neće složiti sa mojim razumjevanjem inteligencije ili izgleda, itd.



4. Odbijanje pozitivnih komenatara, ali nekritičko prihvatanje negativnih!

Koja bi procjena bila više od pomoći i realnija?

Događaj	Depresivna procjena Pozitivna/konstruktivna procjena
Primio/la si komplimente za urađeno. 	“Ta osoba samo pokušava da mi laska, to je nepošteno”; “samo on/ona tako misli...” ???
Kritikovali su te! 	“Bio sam ogoljen, Bezvrijedan sam...” ???



4. Odbijanje pozitivnih komenatara, ali nekritičko prihvatanje negativnih!

Koja bi procjena bila više od pomoći i realnija?

Događaj	Depresivna procjena Pozitivna/konstruktivna procjena
<p>Primio/la si komplimente za urađeno.</p> 	<p>“Ta osoba samo pokušava da mi laska, to je nepošteno”; “samo on/ona tako misli...” “Super, neko je primjetio moje postignuće!”</p>
<p>Kritikovali su te!</p> 	<p>“Bio sam ogoljen, Bezvrijedan sam...” ???</p>

4. Odbijanje pozitivnih komenatara, ali nekritičko prihvatanje negativnih!

Koja bi procjena bila više od pomoći i realnija?

Događaj	Depresivna procjena Pozitivna/konstruktivna procjena
<p>Primio/la si komplimente za urađeno.</p> 	<p>“Ta osoba samo pokušava da mi laska, to je nepošteno”; “samo on/ona tako misli...” “Super, neko je primjetio moje postignuće!”</p>
<p>Kritikovali su te!</p> 	<p>“Bio sam ogoljen, Bezvrijedan sam...” “Ta osoba je možda imala loš dan.”; “Mogu li imati korist od kritike?”</p>

5. “Mišljenje sve ili ništa”/ katastrofalno razmišljanje

Koja bi procjena bila više od pomoći i realnija?

Događaj	Depresivna procjena Pozitivna/konstruktivna procjena
Šef te nije pozdravio.	“Otpustiće me” ???



5. “Mišljenje sve ili ništa”/ katastrofalno razmišljanje

Koja bi procjena bila više od pomoći i realnija?

Događaj	Depresivna procjena Pozitivna/konstruktivna procjena
Šef te nije pozdravio.	“Otpustiće me” “Da li me uopšte vidio; možda je imao loš dan?”



6. Zaustavljanje negativnih misli

Koja bi procjena bila realnija?

Događaj	Problematična procjena Pozitivna/konstruktivna procjena
Imaš ponavljajuće negativne misli (npr. “idiot”, “budala”, “Tako si ružan”).	“Ne bih trebao imati ove negativne misli” ...ali ovo ne pomaže (→ vidite sledeću vježbu). ???



6. Zaustavljanje negativnih misli

Koja bi procjena bila realnija?

Događaj	Problematična procjena Pozitivna/konstruktivna procjena
Imaš ponavljajuće negativne misli (npr. “idiot”, “budala”, “Tako si ružan”).	“Ne bih trebao imati ove negativne misli” ...ali ovo ne pomaže (→ vidite sledeću vježbu). Pitanje da li su misli opravdane. Šta osporava ove misli? Ometaj ove misli aktivnostima koje ti pričinjavaju zadovoljstvo.

6. Zaustavljanje negativnih misli

Vježba

Nije moguće namjerno zaustaviti misli koje vas uznemiravaju.

Pokušavanjem da se ne misli ne nešto vodi uvećanju tih misli.

Pokušajmo!

Ne mislite na polarnog medvjeda sledeći minut!

6. Zaustavljanje negativnih misli

Da li ovo pomaže? Ne!



Većina vas je vjerovatno imala pomisao na polarnog medvjeda i/ili na nešto što ima vezu sa polarnim medvjedom (npr. zoo, snijeg, Arktik itd.)

Ovaj efekat raste čak jače ako neko pokuša da namjerno zaustavi uznemiravajuće misli (“Ja sam gubitnik” itd.). Ove misli mogu postati tako jake da izgledaju strano ili kao da su izvan nečije kontrole!

Zaista:

Ako vas uznemiravaju jake negativne misli, ne pokušavajte da ih aktivno zaustavite (ovo ih samo pojačava), ali posmatrajte unutrašnje događaje bez intervenisanja – baš kao oluju napolju, koju neko može posmatrati sigurno kroz prozor.



Misli će proći, baš kao teški oblaci i grmljavina.

6. Dalje iskrivljenosti u mišljenju

- **Poređenje sa drugim ljudima:**
 - Nemojte se previše upoređivati sa drugima!
 - Uvijek postoje osobe, koje su atraktivnije, uspješnije, i više popularne. Ipak , ako izbliza pogledate ove “srećne đavole”, shvatićete da čak i oni imaju slabosti i probleme.

6. Dalje iskrivljenosti u mišljenju

➤ Poređenje sa drugim ljudima:

- Nemojte se previše upoređivati sa drugima!
- Uvijek postoje osobe, koje su atraktivnije, uspješnije, i više popularne. Ipak, ako izbliza pogledate ove “srećne đavole”, shvatićete da čak i oni imaju slabosti i probleme.

➤ Apsolutni zahtjevi:

- **Nemojte** imati prevelike zahtjeve prema sebi kao što su



- “Uvijek moram izgledati dobro”
- “Uvijek moram djelovati pametno”
- “Uvijek moram biti najzanimljiviji”

Budite svjesni svoje snage



- Umjesto da se usresredite na svoje slabosti, istaknite svoju snagu.
- Svako ljudsko biće ima svoju snagu na koju može biti ponosan i koju ne dijeli sa svima
...to ne moraju biti svjetski rekordi ili poznata otkrića

Budite svjesni svoje snage



1. Mislite o sopstvenoj snazi.
koje sposobnosti imam? Koje sam kompimente dobio u prošlosti? npr. Veoma sam strpljiv...

Budite svjesni svoje snage



1. **Mislite o sopstvenoj snazi.**
koje sposobnosti imam? Koje sam komplemente dobio u prošlosti? npr. Veoma sam strpljiv...
2. **Zamislite specifičnu situaciju.**
Šta i gdje? Šta sam uradio i ko je imao povratnu reakciju na odrađeno? npr. Skoro sam pomogao nećaki matematiku, i ona je dobila dobru ocjenu...

Budite svjesni svoje snage



1. **Mislite o sopstvenoj snazi.**
koje sposobnosti imam? Koje sam komplemente dobio u prošlosti? npr. Veoma sam strpljiv...
2. **Zamislite specifičnu situaciju.**
Šta i gdje? Šta sam uradio i ko je imao povratnu reakciju na odrađeno? npr. Skoro sam pomogao nećaki matematiku, i ona je dobila dobru ocjenu...
3. **Zapišite to !**
Čitajte ovo redovno i dodajte novo. U slučaju krize sjetite se (npr. Kad mislite da ste bezvrijedni). npr. Napišite događaje koji su prošli dobro, ili komplimente koje ste dobili...

Načini da se smanji depresivno raspoloženje/nisko samopoštovanje

- Napišite par stvari (otprilike 5) svake večeri, koje su bile pozitivne taj dan. Onda, mislite na ove stvari.



Načini da se smanji depresivno raspoloženje/nisko samopoštovanje

- Napišite par stvari (otprilike 5) svake večeri, koje su bile pozitivne taj dan. Onda, mislite na ove stvari.
- Recite sebi ispred ogledala: “Sviđam se samom sebi” ili “Sviđaš mi se”! [imajte na umu: u početku se možete osjetiti malo blesavo kad ovo radite!]



Načini da se smanji depresivno raspoloženje/nisko samopoštovanje

- Napišite par stvari (otprilike 5) svake večeri, koje su bile pozitivne taj dan. Onda, mislite na ove stvari.
- Recite sebi ispred ogledala: “Sviđam se samom sebi” ili “Sviđaš mi se”! [imajte na umu: u početku se možete osjetiti malo blesavo kad ovo radite!]
- Prihvatite komplimente i zapišite i koristite u vrijeme.



Načini da se smanji depresivno raspoloženje/nisko samopoštovanje II

- Probajte se sjetiti situacija, u kojima ste se osjećali zaista lijepo, probajte ih se sjetiti sa svim čulima (slika, osjećaj, miris...), možda uz pomoć foto albuma.



Načini da se smanji depresivno raspoloženje/nisko samopoštovanje II

- Probajte se sjetiti situacija, u kojima ste se osjećali zaista lijepo, probajte ih se sjetiti sa svim čulima (slika, osjećaj, miris...), možda uz pomoć foto albuma.
- Radite stvari u kojima stvarno uživate – idealno bi bilo sa drugima(npr. filmovi, odlasci na kafu).



Načini da se smanji depresivno raspoloženje/nisko samopoštovanje II



- Probajte se sjetiti situacija, u kojima ste se osjećali zaista lijepo, probajte ih se sjetiti sa svim čulima (slika, osjećaj, miris...), možda uz pomoć foto albuma.
- Radite stvari u kojima stvarno uživate – idealno bi bilo sa drugima(npr. filmovi, odlasci na kafu).
- Vježba (bar 20 minuta) – ali ne intezivne vježbe – ako je moguće trening izdržljivosti, na primjer, duga šetnja ili dzoging.
- Slušajte svoju omiljenu muziku.

Prenos u svakodnevni život

Ciljevi učenja:

- Depresija nije konačna sudbina.

Prenos u svakodnevni život

Ciljevi učenja:

- Depresija nije konačna sudbina.
- Budite svjesni tipičnih depresivnih izvrtanja o kojima smo upravo diskutovali i pokušajte da ih modifikujete (vidite listić).

Prenos u svakodnevni život

Ciljevi učenja:

- Depresija nije konačna sudbina.
- Budite svjesni tipičnih depresivnih izvrtnja o kojima smo upravo diskutovali i pokušajte da ih modifikujete (vidite listić).
- Stalno upotrebljavajte bar neki od prethodno pomenutih savjeta da biste smanjili depresivno raspoloženje/nisko samopoštovanje.

Prenos u svakodnevni život

Ciljevi učenja:

- Depresija nije konačna sudbina.
- Budite svjesni tipičnih depresivnih izvrtnja o kojima smo upravo diskutovali i pokušajte da ih modifikujete (vidite listić).
- Stalno upotrebljavajte bar neki od prethodno pomenutih savjeta da biste smanjili depresivno raspoloženje/nisko samopoštovanje.
- U slučaju ozbiljnih depresivnih simptoma javite se psihologu ili psihijatru.

Kako je ovo povezano sa psihozom?

Mnogi ljudi sa psihozom imaju nisko samopoštovanje, posebno *posle* psihotične epizode (osjećaj srama; strah da će im prijatelji okrenuti leđa). Kad su u akutnoj psihozi neki ljudi prijavljuju strah ali takođe i druge emocije:

Kako je ovo povezano sa psihozom?

Mnogi ljudi sa psihozom imaju nisko samopoštovanje, posebno *posle* psihotične epizode (osjećaj srama; strah da će im prijatelji okrenuti leđa). Kad su u akutnoj psihozi neki ljudi prijavljuju strah ali takođe i druge emocije:

- Uzbuđenost (“nešto se konačno dešava”)
- Sudbinski utisak (ispuniti misiju, biti značajan)

Kako je ovo povezano sa psihozom?

Mnogi ljudi sa psihozom imaju nisko samopoštovanje, posebno *posle* psihotične epizode (osjećaj srama; strah da će im prijatelji okrenuti leđa). Kad su u akutnoj psihozi neki ljudi prijavljuju strah ali takođe i druge emocije:

- Uzbuđenost (“nešto se konačno dešava”)
- Sudbinski utisak (ispuniti misiju, biti značajan)

Primjer: Kompjuterski haker Kosta je vjerovao da ga proganja tajno društvo Iluminata. Jedan od “dokaza”: često nailazi na broj 23 – što je po njemu broj Iluminata.

Osjećanja: Strah i prijetnja. Ali takođe osjećaj sigurnosti i riješenost da se bori protiv svjetske zavjere Iluminata.

Ali!: Kosta je bio potpuno obuzet svojom teorijom zavjere. Uslijed njegovog uskog pogleda na svijet, nije shvatio da se broj 23 ne pojavljuje češće nego drugi brojevi i takođe značenje ovog broja je sumnjivo.

Kako je ovo povezano sa psihozom?

Mnogi ljudi sa psihozom imaju nisko samopoštovanje, posebno *posle* psihotične epizode (osjećaj srama; strah da će im prijatelji okrenuti leđa). Kad su u akutnoj psihozi neki ljudi prijavljuju strah ali takođe i druge emocije:

- Uzbuđenost (“nešto se konačno dešava”)
- Sudbinski utisak (ispuniti misiju, biti značajan)

Primjer: Kompjuterski haker Kosta je vjerovao da ga proganja tajno društvo Illuminata. Jedan od “dokaza”: često nailazi na broj 23 – što je po njemu broj Illuminata.

Osjećanja: Strah i prijetnja. Ali takođe osjećaj sigurnosti i riješenost da se bori protiv svjetske zavjere Illuminata.

Ali!: Kosta je bio potpuno obuzet svojom teorijom zavjere. Uslijed njegovog uskog pogleda na svijet, nije shvatio da se broj 23 ne pojavljuje češće nego drugi brojevi i takođe značenje ovog broja je sumnjivo.

Pokušajte da uspostavite zdravo i dugotrajno samopoštovanje sa diskutovanim tehnikama.

Hvala Vam na pažnji!

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