



Metacognitive Training (MCT)

MCT 8 B – Selvværd & sindsstemning

© Moritz & Woodward (2|22)

www.uke.de/mct

Anvendelse af billedmateriale i dette modul er sket med velvillig tilladelse fra henholdsvis kunstnere og copyrightindehavere.
En detaljeret oversigt (kunstner, titel) findes sidst i denne præsentation.



Symptomer på depression?

???





Symptomer på depression?

1. Tristhed, nedtrykthed
 2. Reduceret initiativ og motivation
 3. Lavt selvværd, frygt for at blive afvist
 4. Frygt (fx i relation til fremtiden)
 5. Søvnforstyrrelser, smerte
 6. Kognitive problemer (svækket koncentrationsevne og hukommelse).
- ...



Muligheder for behandling af depression?

???



Muligheder for behandling af depression?

- **Psykoterapi/jeget:** fx kognitiv adfærdsintervention. Der fokuseres på problemer og underliggende dysfunktionelle mønstre (fx “jeg er uduelig). Disse mønstre vil igen fremprovokere andre tanker (“Der er ingen, der bryder sig om mig”) og udløse et væld af negative tanker. En omstrukturering af disse negative forestillinger vil have en **langtidsvirkende gennemslagskraft.**





Muligheder for behandling af depression?

- **Psykoterapi/jeget:** fx kognitiv adfærdsintervention. Der fokuseres på problemer og underliggende dysfunktionelle mønstre (fx “jeg er uduelig). Disse mønstre vil igen fremprovokere andre tanker (“Der er ingen, der bryder sig om mig”) og udløse et væld af negative tanker. En omstrukturering af disse negative forestillinger vil have en **langtidsvirkende gennemslagskraft**.
- **Medicinsk behandling (antidepressive præparater):** Især vigtigt i forbindelse med alvorlig depression og som grundlag for psykoterapeutisk behandling. Medicinske præparater vil imidlertid kun have effekt, såfremt de indtages regelmæssigt.





Hvorfor gør vi det?



Personer med psykiske lidelser kan ofte udvise forstyrrede tankemønstre, der kan resultere i depression.

Gennem intensiv og konstant træning er det muligt at ændre disse tankemønstre.



Psykose & depression

En psykoses indvirkning på selvværdet



 En psykoses negative indvirkning på sindsstemning	 En psykoses <u>kortvarige</u> positive indvirkninger på sindsstemning
???	???
???	???
???	???





Psykose & depression

En psykoses indvirkning på selvværdet



 En psykoses negative indvirkning på sindsstemning	 En psykoses <i>kortvarige</i> positive indvirkninger på sindsstemning
Under en psykose: oplevelse af konstante trusler	???
Under en psykose: man hører chikanerende og hånende stemmer	???
Efter en psykose skamfuldhed, fremtiden synes at ligge i ruiner	???





Psykose & depression

En psykoses indvirkning på selvværdet

 En psykoses negative indvirkning på sindsstemning	 En psykoses <i>kortvarige</i> positive indvirkninger på sindsstemning
Under en psykose: oplevelse af konstante trusler	Under en psykose: et sus, opstemthed, "omsider sker der noget"
Under en psykose: man hører chikanerende og hånende stemmer	Under en psykose: man hører rosende stemmer
Efter en psykose skamfuldhed, fremtiden synes at ligge i ruiner	Under vrangforestillinger (storhed): oplever følelsen af at have magt, talent, betydning (mægtige fjender) og skæbnebestemthed





Psykose & depression

En psykoses indvirkning på selvværdet

De *kortvarige positive indvirkninger* for selv-værdet overgås generelt af en psykoses *negative langtidskonsekvenser*, eksempler:

- Gæld: når en psykotisk person lider under vildfarelsen af at være rig eller berømt
- Ensomhed: enkelte venner kan have vendt denne person ryggen
- Jobsituation: arbejdsløshed pga. upassende opførsel på kontoret

Afbryder man sin medicinske behandling uden at rådføre sig med sin læge, kan en tilbagevenden til den truende, men alligevel spændende, psykotiske verden være særdeles farlig – især fordi frygt oftest er et dominerende element under en psykose!





Hvad er de typiske tanker og tankemønstre hos mennesker, der lider af **depression** og **lavt selvværd**?





1. Overgeneralisering

Hvad ville være en mere realistisk og nyttig vurdering?

Hændelse	<i>Fejlgeneralisering</i> Positiv/konstruktiv vurdering
"Jeg vejer for meget", "Min næse er skæv"	<i>"Jeg er grim"</i> ???
En jobsamtale forløb ikke som forventet.	<i>"Jeg kommer aldrig i arbejde igen"</i> ???



1. Overgeneralisering

Hvad ville være en mere realistisk og nyttig vurdering?

Hændelse	<i>Fejlgeneralisering</i> Positiv/konstruktiv vurdering
“Jeg vejer for meget”, “Min næse er skæv”	<p>“Jeg er grim”</p> “En enkelt skønhedsfejl betyder ikke, at jeg er grim. Der er træk hos mig selv, som jeg synes rigtig godt om – eksempelvis mine øjne”
En jobsamtale forløb ikke som forventet.	<p>“Jeg kommer aldrig i arbejde igen”</p> ???



1. Overgeneralisering

Hvad ville være en mere realistisk og nyttig vurdering?

Hændelse	<p><i>Fejlgeneralisering</i></p> <p>Positiv/konstruktiv vurdering</p>
<p>“Jeg vejer for meget”, “Min næse er skæv”</p>	<p>“Jeg er grim”</p> <p>“En enkelt skønhedsfejl betyder ikke, at jeg er grim. Der er træk hos mig selv, som jeg synes rigtig godt om – eksempelvis mine øjne”</p>
<p>En jobsamtale forløb ikke som forventet.</p>	<p>“Jeg kommer aldrig i arbejde igen”</p> <p>“Hvordan kan jeg forbedre mig til min næste jobsamtale?”</p>



1. Overgeneralisering

Hvad ville være en mere realistisk og nyttig vurdering?

Hændelse	<i>Fejlgeneralisering</i> Positiv/konstruktiv vurdering
“Jeg vejer for meget”, “Min næse er skæv”	“Jeg er grim” “En enkelt skønhedsfejl betyder ikke, at jeg er grim. Der er træk hos mig selv, som jeg synes rigtig godt om – eksempelvis mine øjne”
En jobsamtale forløb ikke som forventet.	“Jeg kommer aldrig i arbejde igen” “Hvordan kan jeg forbedre mig til min næste jobsamtale?”

Tillad fejl: Ingen er fejlfri! Selv om du af og til skulle stamme, betyder det ikke, at du ikke forstår at udtrykke dig. Hvis du lejlighedsvis begår en fejl, er det ikke ensbetydende med, at du sjusker.



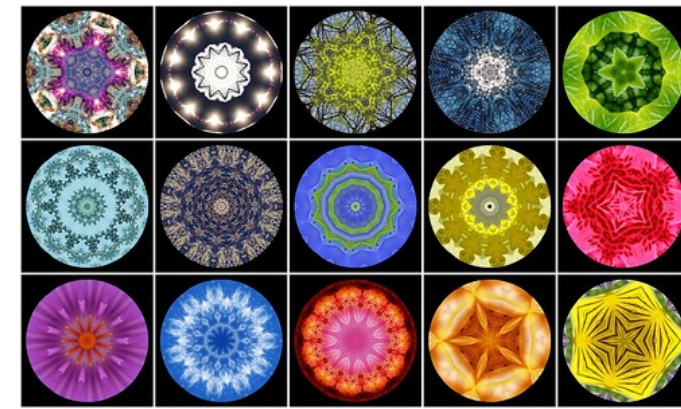
I stedet: Drag ikke paralleller mellem en enkelt negativ hændelse og alle!

Alle mennesker er komplekse. Vi består – som en mosaik – af mange små komponenter, der er både gode og dårlige.

Desuden kan menneskelige egenskaber beskrives på mange forskellige måder:

Hvad er lykke? At være rig, at have mange venner, et godt helbred, succes, at føle sig tilfreds?

Hvad er intelligens? Strålende resultater i skolen, at have en universitetsuddannelse, gode sociale egenskaber?





2. Selektiv forståelse

Hvad ville være en mere realistisk og nyttig vurdering



Hædelse	Selektiv vurdering	Helhedsvurdering
Du stammer under en diskussion.	Vred på dig selv	???
Du har tilberedt en dessert, som ikke smagte særlig godt.	“Den slags sker altid for mig!”	???



2. Selektiv forståelse

Hvad ville være en mere realistisk og nyttig vurdering



Hædelse	Selektiv vurdering	Helhedsvurdering
Du stammer under en diskussion.	Vred på dig selv	“Det sker også for andre, og – bortset fra min stammen – blev mit bidrag værdsat.”
Du har tilberedt en dessert, som ikke smagte særlig godt.	“Den slags sker altid for mig!”	???



2. Selektiv forståelse

Hvad ville være en mere realistisk og nyttig vurdering



Hædelse	Selektiv vurdering	Helhedsvurdering
Du stammer under en diskussion.	Vred på dig selv	“Det sker også for andre, og – bortset fra min stammen – blev mit bidrag værdsat.”
Du har tilberedt en dessert, som ikke smagte særlig godt.	“Den slags sker altid for mig!”	Hovedretten smagte virkelig godt, god stemning under måltidet



2. Selektiv forståelse

Hvad ville være en mere realistisk og nyttig vurdering



Hændelse	Selektiv vurdering	Helhedsvurdering
Du stammer under en diskussion.	Vred på dig selv	“Det sker også for andre, og – bortset fra min stammen – blev mit bidrag værdsat.”
Du har tilberedt en dessert, som ikke smagte særlig godt.	“Den slags sker altid for mig!”	Hovedretten smagte virkelig godt, god stemning under måltidet

“Tankelæsning”: Undgå overfortolkning af andres adfærd. Der kan være mange mulige forklaringer på en situation!



3. Når vi anvender vores egne normer som endegyldig målestok


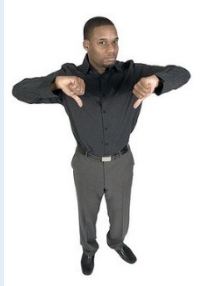
Der er forskel på, hvordan jeg bedømmer mig selv, og hvordan andre bedømmer mig!

- Hvis jeg selv synes, jeg er uduelig, grim osv., er det ikke nødvendigvis ensbetydende med, at andre deler dette synspunkt.
- Som regel er der utallige opfattelser/ bedømmelser/præferencer. Det er ikke sikkert, at andre vil være enige i min opfattelse af intelligens eller udseende, osv.



4. Fornægtelse af positiv feedback, men ukritisk accept af negativ feedback!


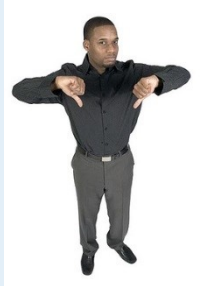
Hvad ville være en mere realistisk og nyttig vurdering?

Hændelse	<p><i>Depressiv vurdering</i></p> <p>Positiv/konstruktiv vurdering</p>
<p>Du modtager ros for din indsats.</p> 	<p><i>“Vedkommende prøver bare at smigre mig... han/hun er utroværdig”,</i></p> <p><i>“Det er kun ham/hende, der mener det...”</i></p> <p>???</p>
<p>Du bliver kritiseret!</p> 	<p><i>“Jeg er afsløret, jeg er uduelig...”</i></p> <p>???</p>



4. Fornægtelse af positiv feedback, men ukritisk accept af negativ feedback!


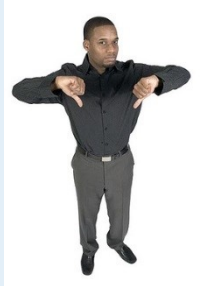
Hvad ville være en mere realistisk og nyttig vurdering?

Hændelse	<i>Depressiv vurdering</i> Positiv/konstruktiv vurdering
<p>Du modtager ros for din indsats.</p> 	<p><i>“Vedkommende prøver bare at smigre mig... han/hun er utroværdig”, “Det er kun ham/hende, der mener det...”</i></p> <p>“Fantastisk, at nogen anerkender min indsats!”</p>
<p>Du bliver kritiseret!</p> 	<p><i>“Jeg er afsløret, jeg er uduelig...”</i></p> <p>???</p>



4. Fornægtelse af positiv feedback, men ukritisk accept af negativ feedback!

Hvad ville være en mere realistisk og nyttig vurdering?

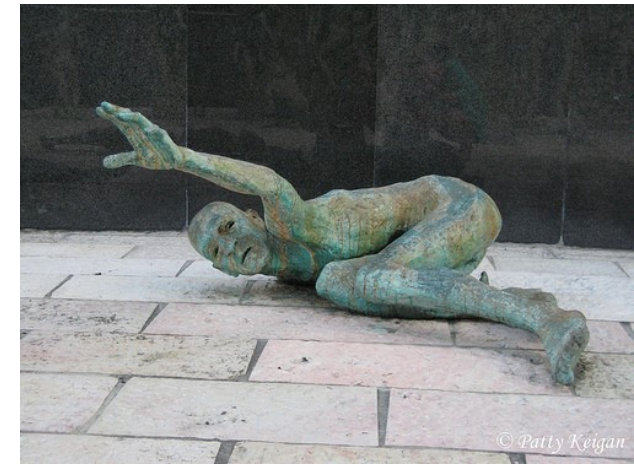
Hændelse	<i>Depressiv vurdering</i> Positiv/konstruktiv vurdering
<p>Du modtager ros for din indsats.</p> 	<p><i>“Vedkommende prøver bare at smigre mig... han/hun er utroværdig”, “Det er kun ham/hende, der mener det...”</i></p> <p>“Fantastisk, at nogen anerkender min indsats!”</p>
<p>Du bliver kritiseret!</p> 	<p><i>“Jeg er afsløret, jeg er uduelig...”</i></p> <p>“Vedkommende har måske haft en dårlig dag.”, “Kan jeg drage fordel af denne respons?”</p>



5. “Alt eller intet tankegang” / Katastrofetænkning

Hvad ville være en mere realistisk og nyttig vurdering?

Hændelse	<i>Depressiv vurdering</i> Positiv/konstruktiv vurdering
Din chef undlader at hilse på dig.	<i>“Jeg er på vej til at blive fyret”</i> ???

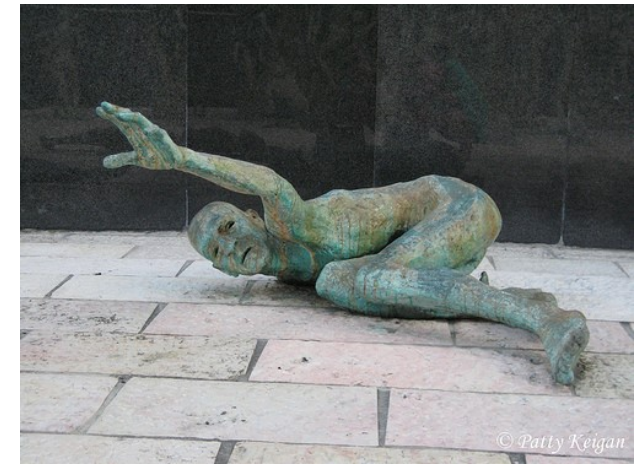




5. “Alt eller intet tankegang” / Katastrofetænkning

Hvad ville være en mere realistisk og nyttig vurdering?

Hændelse	<i>Depressiv vurdering</i> Positiv/konstruktiv vurdering
Din chef undlader at hilse på dig.	<p><i>“Jeg er på vej til at blive fyret”</i></p> <p>“Så han mig overhovedet? Måske har han haft en dårlig dag?”</p>





6. Undertrykkelse af negative tanker

Hvad ville være en mere realistisk og nyttig vurdering?

Hændelse	<i>Problematiske vurdering</i> Positiv/konstruktiv vurdering
Du har tilbagevendende negative tanker (fx “idiot”, “nar”, “Du er bare så grim”).	<i>“Jeg må slippe disse negative tanker” ... men det virker ikke (→ se næste øvelse).</i> ???





6. Undertrykkelse af negative tanker

Hvad ville være en mere realistisk og nyttig vurdering?

Hændelse	<i>Problematiske vurdering</i> Positiv/konstruktiv vurdering
<p>Du har tilbagevendende negative tanker (fx “idiot”, “nar”, “Du er bare så grim”).</p>	<p><i>“Jeg må slippe disse negative tanker” ... men det virker ikke (→ se næste øvelse).</i></p> <p>Spørg dig selv, om der er hold i disse tanker. Hvad kan imødegå disse tanker? Søg adspredelse gennem behagelige aktiviteter.</p>



6. Undertrykkelse af negative tanker

Øvelse

Man kan ikke bevidst undertrykke foruroligende tanker.

Prøver man at indstille al tankevirksomhed, vil det kun føre til en intensivering af disse tanker.

Prøv selv!

I det næste minut må du ikke tænke på en isbjørn!



6. Undertrykkelse af negative tanker

Virker det? Nej!

De fleste af jer har formentligt tænkt på en isbjørn og/eller på noget, der er relateret til en isbjørn (fx zoo, sne, Nordpolen osv.).

Forsøger man bevidst at undertrykke foruroligende tanker (“jeg er en taber” osv.), vil de blot blive mere intense. Disse tanker kan derved blive så voldsomme, at de forekommer fremmede, eller man føler sig ude af stand til at beherske dem!





I stedet:

Hvis du plages af tunge negative tanker, må du ikke forsøge aktivt at undertrykke disse tanker (så vil de bare forstærkes). Læg i stedet mærke til de indre hændelser uden at gribe ind – akkurat som et stormvejr, der kan betragtes på sikker afstand gennem vinduet.

Tankerne vil drive over, akkurat som kraftige tordenskyer.





7. Når vores tankegang løber af sporet

Sammenligning med andre mennesker:

- Undgå at sammenligne dig selv alt for meget med andre mennesker!
- Der vil altid være mennesker, der er mere tiltrækkende, mere succesfulde og mere populære. Hvis du imidlertid kaster et nærmere blik på disse “heldige asner”, vil du opdage, at selv disse mennesker har svagheder og problemer.



7. Når vores tankegang løber af sporet

Sammenligning med andre mennesker:

- Undgå at sammenligne dig selv alt for meget med andre mennesker!
- Der vil altid være mennesker, der er mere tiltrækkende, mere succesfulde og mere populære. Hvis du imidlertid kaster et nærmere blik på disse “heldig asner”, vil du opdage, at selv disse mennesker har svagheder og problemer.

Absolutte krav:

- Stil **ikke** for høje krav til dig selv – som for eksempel:
 - “Jeg må altid se godt ud”
 - “Jeg må altid virke smart og tjekket”
 - “Jeg må altid være vældigt underholdende”.





Valgfrit: Videoklip

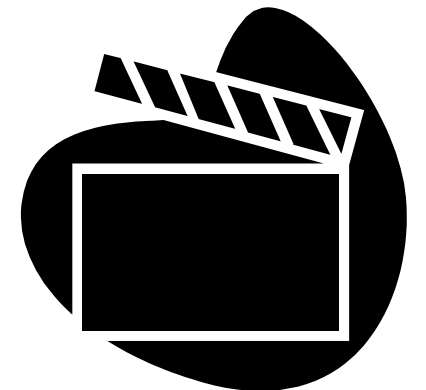
Valgfrit: Videoklip med præsentationer, der handler om dagens emne, kan findes på følgende hjemmeside:

http://www.uke.de/mct_videos

Efter videoen kan du drøfte, hvordan den er relateret til dagens emne.

[til undervisere:

Nogle videoklips indeholder sprogbrug, som måske ikke er passende for hvert publikum eller kultur. Vurder venligst videoerne, inden du viser dem]





Kend dine styrker

- Fremhæv dine styrker frem for at fokusere på dine svagheder.
- Vi har alle styrker, som vi kan være stolte af, og som vi ikke har tilfælles med alle andre
...disse behøver hverken være verdensrekorder eller berømte opfindelser





Kend dine styrker

1. Tænk på dine egne styrker.

Hvilke evner har jeg? Hvad har jeg tidligere fået ros for?

Fx er jeg meget tålmodig...





Kend dine styrker

1. Tænk på dine egne styrker.

Hvilke evner har jeg? Hvad har jeg tidligere fået ros for?

Fx er jeg meget tålmodig...

2. Forestil dig bestemte situationer.

Hvor og hvornår? Hvad har jeg foretaget mig, og hvem har givet feedback?

Fx har jeg for nylig hjulpet min niece med matematik, og nu har hun fået en god karakter...





Kend dine styrker

1. Tænk på dine egne styrker.

Hvilke evner har jeg? Hvad har jeg tidligere fået ros for?

Fx er jeg meget tålmodig...

2. Forestil dig bestemte situationer.

Hvor og hvornår? Hvad har jeg foretaget mig, og hvem har givet feedback?

Fx har jeg for nylig hjulpet min niece med matematik, og nu har hun fået en god karakter...

3. Skriv det ned!

Gennemlæs dine notater jævnligt og uddyb. Gå tilbage til disse dagbogsnotater, hvis der opstår en krise (fx når du synes, at du er uduelig).

Fx: Notér noget der gik godt, eller noget du har fået ros for...





Tips til at lette nedtrykt sindsstemning og styrke lavt selvværd I



- Notér hver aften nogle få positive ting, der er sket i dagens løb (op til 5). Gennemgå derefter disse ting i tankerne.



Tips til at lette nedtrykt sindsstemning og styrke lavt selvværd I



- Notér hver aften nogle få positive ting, der er sket i dagens løb (op til 5). Gennemgå derefter disse ting i tankerne.
- Stil dig foran spejlet, og sig til dig selv: “Jeg synes om mig selv” eller “Jeg kan godt lide dig”! (bemærk: I begyndelsen føler du dig måske en smule dum, mens du gør det!)



Tips til at lette nedtrykt sindsstemning og styrke lavt selvværd I



- Notér hver aften nogle få positive ting, der er sket i dagens løb (op til 5). Gennemgå derefter disse ting i tankerne.
- Stil dig foran spejlet, og sig til dig selv: “Jeg synes om mig selv” eller “Jeg kan godt lide dig”! (bemærk: I begyndelsen føler du dig måske en smule dum, mens du gør det!)
- Tag imod komplimenter, og skriv dem ned, så du kan bruge dem som ressourcer på tidspunkter, hvor du har det svært.



Tips til at lette nedtrykt sindsstemning og styrke lavt selvværd II



- Prøv at huske situationer, hvor du har følt dig virkelig godt tilpas – prøv at genkalde dig disse tilfælde med alle dine sanser (synet, følesansen, lugtesansen mv.) – måske ved hjælp af et fotoalbum.



Tips til at lette nedtrykt sindsstemning og styrke lavt selvværd II



- Prøv at huske situationer, hvor du har følt dig virkelig godt tilpas – prøv at genkalde dig disse tilfælde med alle dine sanser (synet, følesansen, lugtesansen mv.) – måske ved hjælp af et fotoalbum.
- Foretag dig noget, du virkelig holder af – helst sammen med andre (fx gå i biografen, på café).



Tips til at lette nedtrykt sindsstemning og styrke lavt selvværd II



- Prøv at huske situationer, hvor du har følt dig virkelig godt tilpas – prøv at genkalde dig disse tilfælde med alle dine sanser (synet, følesansen, lugtesansen mv.) – måske ved hjælp af et fotoalbum.
- Foretag dig noget, du virkelig holder af – helst sammen med andre (fx gå i biografen, på café).
- Fysisk træning (mindst 20 minutter) – men uden at overdrive – gerne udholdenhedstræning, fx en lang spadseretur eller jogging.



Tips til at lette nedtrykt sindsstemning og styrke lavt selvværd II



- Prøv at huske situationer, hvor du har følt dig virkelig godt tilpas – prøv at genkalde dig disse tilfælde med alle dine sanser (synet, følesansen, lugtesansen mv.) – måske ved hjælp af et fotoalbum.
- Foretag dig noget, du virkelig holder af – helst sammen med andre (fx gå i biografen, på café).
- Fysisk træning (mindst 20 minutter) – men uden at overdrive – gerne udholdenhedstræning, fx en lang spadseretur eller jogging.
- Lyt til din yndlingsmusik



Overfør til hverdagen

Læringsmål:

- Depression er ikke en uundgåelig skæbne.



Overfør til hverdagen

Læringsmål:

- Depression er ikke en uundgåelig skæbne.
- Vær opmærksom på de typiske depressive forstyrrede tankemønstre, vi lige har talt om, og prøv at moderere dem (se hæfte).



Overfør til hverdagen

Læringsmål:

- Depression er ikke en uundgåelig skæbne.
- Vær opmærksom på de typiske depressive forstyrrede tankemønstre, vi lige har talt om, og prøv at moderere dem (se hæfte).
- Brug jævnligt nogle af de netop nævnte tips for at modvirke nedtrykt sindsstemning og lavt selvværd.



Overfør til hverdagen

Læringsmål:

- Depression er ikke en uundgåelig skæbne.
- Vær opmærksom på de typiske depressive forstyrrede tankemønstre, vi lige har talt om, og prøv at moderere dem (se hæfte).
- Brug jævnligt nogle af de netop nævnte tips for at modvirke nedtrykt sindsstemning og lavt selvværd.
- Oplever du svære depressive symptomer, skal du kontakte en praktiserende læge, en psykolog eller en psykiater.



Hvad har det med psykoser at gøre?

Mange, der lider af en psykose, har lavt selvværd – i særdeleshed *efter* en psykotisk episode (skamfølelse, frygt for at blive forladt af venner).



Hvad har det med psykoser at gøre?

Mange, der lider af en psykose, har lavt selvværd – i særdeleshed *efter* en psykotisk episode (skamfølelse, frygt for at blive forladt af venner).

Under en akut psykose er der mange, der beretter om frygt men også om andre følelser:

- Ophidselse (“*nu sker der endelig noget!*”)
- En følelse af skæbnebestemthed (at være udvalgt til at udføre en mission, at være betydningsfuld)



Hvad har det med psykoser at gøre?

Mange, der lider af en psykose, har lavt selvværd – i særdeleshed *efter* en psykotisk episode (skamfølelse, frygt for at blive forladt af venner).

Under en akut psykose er der mange, der beretter om frygt men også om andre følelser:

- Ophidselse (“*nu sker der endelig noget!*”)
- En følelse af skæbnebestemthed (at være udvalgt til at udføre en mission, at være betydningsfuld)

Eksempel: Hackeren Karl Koch var overbevist om, at han blev forfulgt af Illuminati-ordenens hemmelige broderskab. Et af hans “beviser”: at han ofte stødte på tallet 23 – hvilket efter hans overbevisning er antallet af Illuminati-brødre.

Vurdering: Frygt og trussel. Men samtidig en følelse af at være en vigtig person og udvalgt af skæbnen til at bekæmpe Illuminati-ordenens verdensomspændende sammensværgelse.

Men: Karl blev gradvist opslugt af sine konspirationsteorier. På grund af hans indskrænkede verdenssyn, indså han ikke, at tallet 23 ikke forekommer oftere end andre tal og i øvrigt også er af tvivlsom betydning.



Tak for din opmærksomhed!

til undervisere:

Uddel venligst arbejdsark. Introducer vores app COGITO (download gratis).



www.uke.de/mct_app





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/mct. 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	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



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