

Velkommen til

Træningsmodul 8: Selvværd & sindsstemning

Symptomer på depression?

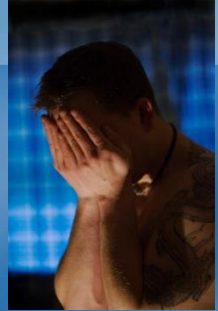
???



Symptomer på depression?

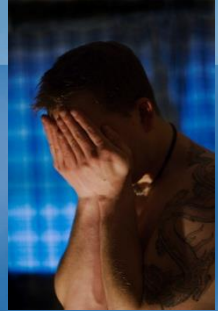
1. Tristhed, nedtrykthed
 2. Reduceret initiativ og motivation
 3. Lavt selvværd, frygt for at blive afvist
 4. Frygt (fx i relation til fremtiden)
 5. Søvnforstyrrelser, smerte
 6. Kognitive problemer (svækket koncentrationsevne og hukommelse)
- ...

Født sådan... Eller blevet sådan?



Er det, at vi er glade eller triste, noget forudbestemt? Sker der med tiden en ændring af vores følelsesmæssige tilstand?

Født sådan... Eller blevet sådan?



Er det, at vi er glade eller triste, noget forudbestemt? Sker der med tiden en ændring af vores følelsesmæssige tilstand?

“arv”: Der findes bevis for eksistensen af genetisk prædisponering for depressiv tankegang og lavt selvværd.

Født sådan... Eller blevet sådan?



Er det, at vi er glade eller triste, noget forudbestemt? Sker der med tiden en ændring af vores følelsesmæssige tilstand?

“**arv**”: Der findes bevis for eksistensen af genetisk prædisponering for depressiv tankegang og lavt selvværd.

“**miljø**”: Kritiske og forsømmelige forældre samt oplevelse af traumatiske begivenheder i livet kan fremkalde en negativ selvopfattelse.

Født sådan... Eller blevet sådan?



Er det, at vi er glade eller triste, noget forudbestemt? Sker der med tiden en ændring af vores følelsesmæssige tilstand?

“**arv**”: Der findes bevis for eksistensen af genetisk prædisponering for depressiv tankegang og lavt selvværd.

“**miljø**”: Kritiske og forsømmelige forældre samt oplevelse af traumatiske begivenheder i livet kan fremkalde en negativ selvopfattelse.

MEN: Depressive tankemønstre kan ændres.
Depression er ikke en uoprettelig skæbne!

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 <i>kortvarige</i> positive indvirkninger på sindsstemning
???	???
???	???
???	???

Psykose & Depression

En psykoses indvirkning på selvværdet



En psykoses negative indvirkning på sindsstemning

Under en psykose: oplevelse af konstante trusler

Under en psykose: man hører chikanerende og hånende stemmer

Efter en psykose: skamfuldhed, fremtiden kan synes at ligge i ruiner

En psykoses *kortvarige* positive indvirkninger på sindsstemning

???

???

???

Psykose & Depression

En psykoses indvirkning på selvværdet



👎 En psykoses negative indvirkning på sindsstemning	👍 En psykoses <u>kortvarige</u> 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: hører rosende stemmer
Efter en psykose: skamfuldhed , fremtiden kan synes at ligge i ruiner	Under vrangforestillinger (storhed): oplever at have magt, talent, betydning (mægtige fjender) og skæbnebestemthed

Psykose & Depression

En psykoses indvirkning på selvværdet



De **kortvarige positive indvirkninger** for selvværdet 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 tilbagevendelse 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	Fejlgeneralisering Positiv/konstruktiv vurdering
Du har brugt et fremmedord forkert; der er en bog, du ikke forstår.	"Jeg er dum!" ???
En dumpet eksamen.	"Jeg er en taber!" ???
Nogen kritiserer dig under en diskussion.	"Jeg er uduelig!" ???

1. Overgeneralisering

Hvad ville være en mere realistisk og nyttig vurdering?

Hændelse	Fejlgeneralisering Positiv/konstruktiv vurdering
Du har brugt et fremmedord forkert; der er en bog, du ikke forstår.	"Jeg er dum!" "Ingen er fejlfri" "Er jeg egentlig interesseret i denne bog?"
En dumpet eksamen.	"Jeg er en taber!" "Næste gang vil jeg forberede mig bedre."
Nogen kritiserer dig under en diskussion.	"Jeg er uduelig!" "Måske har den anden person ret. Jeg kunne måske lære noget?"

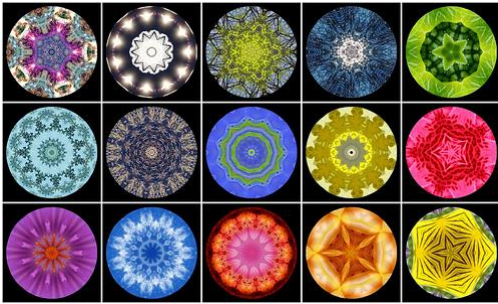
1. Overgeneralisering

Hvad ville være en mere realistisk og nyttig vurdering?

Hændelse	Fejlgeneralisering Positiv/konstruktiv vurdering
Du har brugt et fremmedord forkert; der er en bog, du ikke forstår.	"Jeg er dum!" "Ingen er fejlfri" "Er jeg egentlig interesseret i denne bog?"
En dumpet eksamen.	"Jeg er en taber!" "Næste gang vil jeg forberede mig bedre."
Nogen kritiserer dig under en diskussion.	"Jeg er uduelig!" "Måske har den anden person ret. Jeg kunne måske lære noget?"

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 tiltrækningskraft? Indre eller ydre skønhed, en perfekt krop???

Hvad er succes? Karriere, mange venner, at være tilfreds med sig selv og sit liv???

2. Selektiv forståelse

Hvad ville være en mere realistisk og nyttig vurdering?

Hændelse	Selektiv vurdering	Helhedsvurdering
En god ven udebliver fra din fødselsfest.	Skuffelse	???
Nogle mennesker star i en gruppe. De ser i din retning.	"De griner ad mig."	???



2. Selektiv forståelse

Hvad ville være en mere realistisk og nyttig vurdering?

Hændelse	Selektiv vurdering	Helhedsvurdering
En god ven udebliver fra din fødselsfest.	Skuffelse	En herlig fest. Der var andre, der kom, og de nød virkelig aftenen
Nogle mennesker star i en gruppe. De ser i din retning.	"De griner ad mig."	???



2. Selektiv forståelse

Hvad ville være en mere realistisk og nyttig vurdering?

Hændelse	Selektiv vurdering	Helhedsvurdering
En god ven udebliver fra din fødselsfest.	Skuffelse	En herlig fest. Der var andre, der kom, og de nød virkelig aftenen
Nogle mennesker står i en gruppe. De ser i din retning.	"De griner ad mig."	Det er tilfældigt, de ser i min retning, eller de forveksler mig med en anden.



2. Selektiv forståelse

Hvad ville være en mere realistisk og nyttig vurdering?

Hændelse	Selektiv vurdering	Helhedsvurdering
En god ven udebliver fra din fødselsfest.	Skuffelse	En herlig fest. Der var andre, der kom, og de nød virkelig aftenen
Nogle mennesker star i en gruppe. De ser i din retning.	"De griner ad mig."	Det er tilfældigt, de ser i min retning, eller de forveksler mig med en anden.



"Tankelæsning": Undgå overfortolkning af andres adfærd. Der kan være mange 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	Depressiv vurdering Positiv/konstruktiv vurdering
Du modtager ros for din indsats. 	"Vedkommende prøver bare at smigre mig... han/hun er utroværdig"; "Der er ikke andre end ham/hende, der mener det..." ???
Du bliver kritiseret! 	"Jeg er afsløret, jeg er uduelig..." ???

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

Hvad ville være en mere realistisk og nyttig vurdering?

Hændelse	Depressiv vurdering Positiv/konstruktiv vurdering
Du modtager ros for din indsats. 	"Vedkommende prøver bare at smigre mig... han/hun er utroværdig"; "Der er ikke andre end ham/hende, der mener det..." "Fantastisk, at nogen anerkender min indsats!"
Du bliver kritiseret! 	"Jeg er afsløret, jeg er uduelig..." ???

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

Hvad ville være en mere realistisk og nyttig vurdering?

Hændelse	Depressiv vurdering Positiv/konstruktiv vurdering
<p>Du modtager ros for din indsats.</p> 	<p>“Vedkommende prøver bare at smigre mig... han/hun er utroværdig”; “Der er ikke andre end ham/hende, der mener det...”</p> <p>“Fantastisk, at nogen anerkender min indsats!”</p>
<p>Du bliver kritiseret!</p> 	<p>“Jeg er afsløret, jeg er uduelig...”</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	Depressiv vurdering Positiv/konstruktiv vurdering
Du opdager en mørk plet på huden.	"Det er kræft, jeg skal snart dø" ???



5. "Alt-eller-intet tankegang"/ Katastrofetænkning

Hvad ville være en mere realistisk og nyttig vurdering?

Hændelse	Depressiv vurdering Positiv/konstruktiv vurdering
Du opdager en mørk plet på huden.	"Det er kræft, jeg skal snart dø" Spørg andre eller gå til læge



6. Undertrykkelse af negative tanker

Hvad ville være en mere realistisk og nyttig vurdering?

Hændelse	Problematiske vurdering Positiv/konstruktiv vurdering
Du har tilbagevendende negative tanker (fx "du er uduelig", "taber", "Nej, hvor er du dum").	"Jeg må slippe disse negative tanker" ...men det virker ikke (→ se næste øvelse). ???



6. Undertrykkelse af negative tanker

Hvad ville være en mere realistisk og nyttig vurdering?

Hændelse	Problematiske vurdering Positiv/konstruktiv vurdering
Du har tilbagevendende negative tanker (fx "du er uduelig", "taber", "Nej, hvor er du dum").	"Jeg må slippe disse negative tanker" ...men det virker ikke (→ se næste øvelse). Spørg dig selv, om der er hold i disse tanker. Hvad kan imødegå disse tanker? Søg adspredelse gennem behagelige aktiviteter.

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!

Det næste minut må du ikke tænke på en elefant!

6. Undertrykkelse af negative tanker

Virker det? Nej!



De fleste af jer har formentligt tænkt på en elefant eller på noget, der er relateret til en elefant (fx zoo, safari, Afrika, 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 kraftige, 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 en besøgende i zoo, der betragter et farligt dyr på sikker afstand.



Tankerne vil næsten automatisk stilne af.

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 "heldige 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:

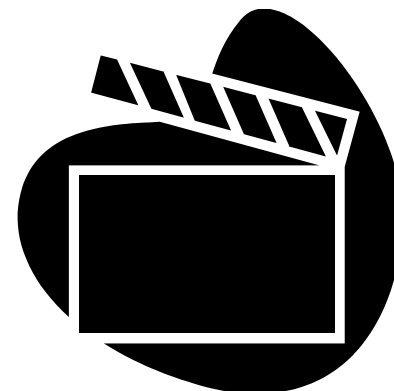


- "Jeg må altid se godt ud"
- "Jeg må altid virke smart og tjekket"
- "Jeg må altid være vældigt underholdende"

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 at 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 har jeg gode tekniske evner...

Kend dine styrker



1. Tænk på dine egne styrker.
Hvilke evner har jeg? Hvad har jeg tidligere fået ros for? Fx har jeg gode tekniske evner...
2. Forestil dig bestemte situationer.
Hvor og hvornår? Hvad har jeg foretaget mig, og hvem har givet feedback? Fx hjalp jeg i sidste uge en ven med at male hendes lejlighed. Jeg var til stor hjælp for hende...

Kend dine styrker



- 1. Tænk på dine egne styrker.**
Hvilke evner har jeg? Hvad har jeg tidligere fået ros for? Fx har jeg gode tekniske evner...
- 2. Forestil dig bestemte situationer.**
Hvor og hvornår? Hvad har jeg foretaget mig, og hvem har givet feedback? Fx hjalp jeg i sidste uge en ven med at male hendes lejlighed. Jeg var til stor hjælp for hende...
- 3. Skriv det ned!**
Gennemlæs dine notater jævnlgt 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 om du har fået ros for noget...

Tips til at lette nedtrykt sindsstemning og styrke lavt selvværd

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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.



Selvværd & Sindsstemning – Modul (8)

Overfør til hverdagen

Læringsmål:

- Depression er ikke en uundgåelig skæbne.

Selvværd & Sindsstemning – Modul (8)

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).

Selvværd & Sindsstemning – Modul (8)

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.

Selvværd & Sindsstemning – Modul (8)

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.

Selvværd & Sindsstemning – Modul (8)

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:

Selvværd & Sindsstemning – Modul (8)

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)

Selvværd & Sindsstemning – Modul (8)

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: Bill føler sig forfulgt af PET. På vej til arbejde oplever han tre dage i træk, at den samme mand træder ind i hans kupé.

Følelser: Frygt og trussel. Men samtidig: “Hvis de gør sådan et stort nummer ud af det, er jeg utvivlsomt af James Bond-karat, og den anden side er ude på at få fat på mig.”

Men!: Frygt og trussel. Men samtidig: “Hvis de gør sådan et stort nummer ud af det, er jeg utvivlsomt af James Bond-karat, og den anden side er ude på at få fat på mig.”

Tak for din opmærksomhed!

*Til undervisere: udlever venligst
opgaveark (www.uke.de/mct)*

04/14 A

© Moritz & Woodward
www.uke.de/mct

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