

Velkommen til

Treningmodul 8: Selvtillit & Humør

03/14 A

© Moritz & Woodward

Vaskinn

www.uke.de/mct

Hvorfor gjør vi dette?

Mange mennesker med psykiske problemer har forstyrrelser i tenkning som kan **lede til depresjon**.

Slike forstyrrelser i tenkning kan endres gjennom intensiv og vedvarende trening.

Symptomer på depresjon?

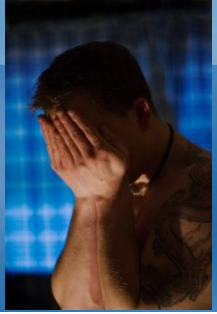
???



Symptomer på depresjon?

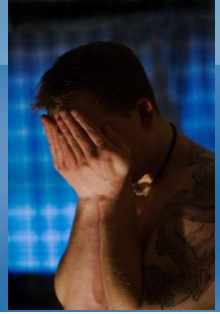
1. tristhet, deprimert humør
 2. lite initiativ og motivasjon
 3. lav selvtillit, frykt for å bli avvist
 4. bekymringer (f.eks om fremtiden)
 5. søvnforstyrrelser, smerte
 6. kognitive vansker (dårlig konsentrasjon og hukommelse)
- ...

Født sånn... Eller blitt sånn?



Er det forutbestemt om vi er glade eller triste? Endrer følelsene våre seg over tid?

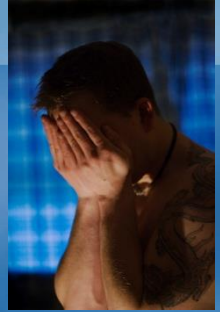
Født sånn... Eller blitt sånn?



Er det forutbestemt om vi er glade eller triste? Endrer følelsene våre seg over tid?

“arv”: Det finnes bevis for en genetisk predisposisjon for depressive tanker og lav selvtillit.

Født sånn... Eller blitt sånn?

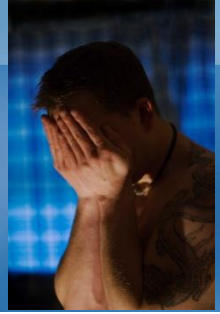


Er det forutbestemt om vi er glade eller triste? Endrer følelsene våre seg over tid?

"arv": Det finnes bevis for en genetisk predisposisjon for depressive tanker og lav selvtillit.

"miljø": kritiske foreldre som ikke er oppmerksomme på barnets behov eller traumatiske livshendelser kan føre til et negativt selvbilde.

Født sånn... Eller blitt sånn?



Er det forutbestemt om vi er glade eller triste? Endrer følelsene våre seg over tid?

"arv": Det finnes bevis for en genetisk predisposisjon for depressive tanker og lav selvtillit.



"miljø": kritiske foreldre som ikke er oppmerksomme på barnets behov eller traumatiske livshendelser kan føre til et negativt selvbilde.

MEN: depressive tankestrukturer kan endres. Depresjon er ikke en uungåelig skjebne!

Psykose & Depresjon

Effekter av psykose på selvtillit





|  Negative effekter av psykose på humør |  <i>Kortvarige</i> positive effekter av psykose på humør |
|---|--|
| ??? | ??? |
| ??? | ??? |
| ??? | ??? |

Psykose & Depresjon

Effekter av psykose på selvtillit





|  Negative effekter av psykose på humør |  <u>Kortvarige</u> positive effekter av psykose på humør |
|---|--|
| Under psykose: oppleve konstante trusler | ??? |
| Under psykose: høre plagende og fornærmende stemmer | ??? |
| Etter psykose: skamfølelse , fremtiden virker ødelagt | ??? |

Psykose & Depresjon

Effekter av psykose på selvtillit



|  Negative effekter av psykose på humør |  <i>Kortvarige</i> positive effekter av psykose på humør |
|---|--|
| Under psykose: oppleve konstante trusler | Under psykose: energi, spenning , "endelig skjer det noe" |
| Under psykose: høre plagende og fornærmende stemmer | Under psykose: høre rosende og smigrende stemmer |
| Etter psykose: skamfølelse , fremtiden virker ødelagt | Under vrangforestillinger (om storhet): opplevelse av å ha makt, talent eller en spesiell betydning (mektige fiender) og skjebne |

Psykose & Depresjon

Effekter av psykose på selvtillit



Psykosens **kortvarige positive effekter** på selvtilliten overskygges som regel av dens **langvarige negative konsekvenser**; eksempler:

- gjeld: når personer med psykose feilaktig tror at de er rike eller berømte
- ensomhet: venner kan trekke seg unna
- arbeidssituasjonen: mister jobben på grunn av upassende oppførsel på arbeidsplassen

Det er farlig å slutte med medisiner uten først å rådføre seg med legen sin. Psykosen og den intense frykten som ofte er den dominerende følelsen under en psykose kan komme tilbake!

Hva kjennetegner tenkningen hos personer med **depresjon** og **lav selvtillit**?



1. Overdreven generalisering

Hva er en mer realistisk og nyttig evaluering?

| Hendelse | Falsk generalisering Positiv/konstruktiv evaluering |
|--|--|
| Du har brukt et fremmedord på feil måte; du forstår ikke en bok. | "Jeg er dum!" ??? |
| Strøket på eksamen. | "Jeg er en taper!" ??? |
| Du kritiseres under en diskusjon. | "Jeg er verdiløs!" ??? |

1. Overdreven generalisering

Hva er en mer realistisk og nyttig evaluering?

| Hendelse | Falsk generalisering Positiv/konstruktiv evaluering |
|--|--|
| Du har brukt et fremmedord på feil måte; du forstår ikke en bok. | "Jeg er dum!" "Ingen er perfekt" "Er jeg egentlig interessert i denne boken?" |
| Strøket på eksamen. | "Jeg er en taper!" "Neste gang skal jeg lese bedre" |
| Du kritiseres under en diskusjon. | "Jeg er verdiløs!" "Kanskje den andre personen har rett, kanskje jeg kan lære noe?" |

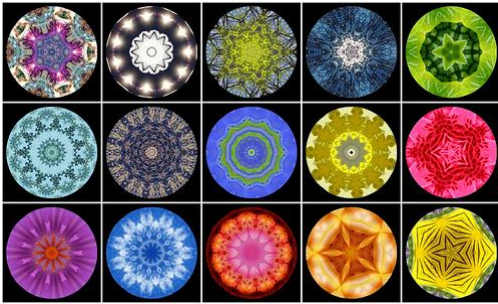
1. Overdreven generalisering

Hva er en mer realistisk og nyttig evaluering?

| Hendelse | Falsk generalisering Positiv/konstruktiv evaluering |
|--|--|
| Du har brukt et fremmedord på feil måte; du forstår ikke en bok. | "Jeg er dum!" "Ingen er perfekt" "Er jeg egentlig interessert i denne boken?" |
| Strøket på eksamen. | "Jeg er en taper!" "Neste gang skal jeg lese bedre" |
| Du kritiseres under en diskusjon. | "Jeg er verdiløs!" "Kanskje den andre personen har rett, kanskje jeg kan lære noe?" |

Tillat feil!: Ingen er perfekt! Selv om du stammer av og til, så betyr ikke det at du ikke kan uttrykke deg. Hvis du noen ganger gjør en feil, betyr ikke det at du er slurvete.

I steden: ikke generaliser! Ikke trekk slutningen at alt er feil selv om en negativ ting har skjedd!



Ethvert menneske er sammensatt – som en mosaikk: vi består av mange små deler som er både gode og dårlige.

Det er mange måter å definere menneskelige kjennetegn på:

Hva er attraktivt? Indre eller ytre skjønnhet, en perfekt kropp???

Hva er suksess? Karriere, mange venner, det å være fornøyd med seg selv og livet sitt???

2. Selektiv persepsjon

Hva er en mer realistisk og nyttig evaluering?

| Hendelse | Selektiv vurdering | Holistisk evaluering |
|--|---------------------------|-----------------------------|
| En god venn kommer ikke på bursdagsfesten din. | Skuffelse | ??? |
| Folk står sammen. De ser i din retning. | "De ler av meg." | ??? |



2. Selektiv persepsjon

Hva er en mer realistisk og nyttig evaluering?

| Hendelse | Selektiv vurdering | Holistisk evaluering |
|--|---------------------------|---|
| En god venn kommer ikke på bursdagsfesten din. | Skuffelse | Kjempebra fest, det var andre som kom og som hadde en flott kveld |
| Folk står sammen. De ser i din retning. | "De ler av meg." | ??? |



2. Selektiv persepsjon

Hva er en mer realistisk og nyttig evaluering?

| Hendelse | Selektiv vurdering | Holistisk evaluering |
|--|--------------------|--|
| En god venn kommer ikke på bursdagsfesten din. | Skuffelse | Kjempebra fest, det var andre som kom og som hadde en flott kveld |
| Folk står sammen. De ser i din retning. | "De ler av meg." | Det er bare tilfeldig at de ser på meg. Eller kanskje de tror jeg er en annen. |



"Tankelesning": Unngå å overfortolke andre menneskers atferd. Det kan være mange forklaringer på en situasjon!



3. Å bruke din egen standard som den ultimate målestokk

Det er forskjell på hvordan jeg vurderer meg selv og hvordan andre vurderer meg!

- Selv om jeg ser på meg selv som verdiløs eller stygg, så er det ikke sikkert at andre deler dette synet.
- Det finnes mange meninger/ vurderinger/preferanser. Det er ikke sikkert andre forstår f.eks. intelligens eller utseende på samme måte som meg.



4. Benekte positiv tilbakemelding, ukritisk aksept av negativ tilbakemelding!

Hva er en mer realistisk og nyttig evaluering?

| Hendelse | Depressiv evaluering Positiv/konstruktiv evaluering |
|--|--|
| <p>Du får komplimenter for noe du har gjort.</p>  | <p>“Den personen prøver bare å smigre meg—han/hun er ikke ærlig”; “Det er bare han/hun som tenker sånn...” ???</p> |
| <p>Du blir kritisert!</p>  | <p>“Jeg har blitt avslørt, jeg er verdiløs...” ???</p> |



4. Benekte positiv tilbakemelding, ukritisk aksept av negativ tilbakemelding!

Hva er en mer realistisk og nyttig evaluering?

| Hendelse | Depressiv evaluering Positiv/konstruktiv evaluering |
|--|---|
| <p>Du får komplimenter for noe du har gjort.</p>  | <p>“Den personen prøver bare å smigre meg—han/hun er ikke ærlig”; “Det er bare han/hun som tenker sånn...” “Flott at noen setter pris på det jeg har oppnådd”</p> |
| <p>Du blir kritisert!</p>  | <p>“Jeg har blitt avslørt, jeg er verdiløs...” ???</p> |

4. Benekte positiv tilbakemelding, ukritisk aksept av negativ tilbakemelding!

Hva er en mer realistisk og nyttig evaluering?

| Hendelse | Depressiv evaluering Positiv/konstruktiv evaluering |
|--|--|
| <p>Du får komplimenter for noe du har gjort.</p>  | <p>“Den personen prøver bare å smigre meg—han/hun er ikke ærlig”; “Det er bare han/hun som tenker sånn...”</p> <p>“Flott at noen setter pris på det jeg har oppnådd”</p> |
| <p>Du blir kritisert!</p>  | <p>“Jeg har blitt avslørt, jeg er verdiløs...”</p> <p>“Den andre personen har kanskje en dårlig dag.”; “Kan jeg dra nytte av tilbakemeldingen?”</p> |

5. "Alt-eller-ingen-tenkning"/ Katastrofetanker

Hva er en mer realistisk og nyttig evaluering?

| Hendelse | Depressiv vurdering Positiv/konstruktiv evaluering |
|---|---|
| Du oppdager en mørk flekk på huden din. | "Jeg har fått kreft, jeg kommer til å dø" ??? |



5. "Alt-eller-ingen-tenkning"/ Katastrofetanker

Hva er en mer realistisk og nyttig evaluering?

| Hendelse | Depressiv vurdering Positiv/konstruktiv evaluering |
|---|--|
| Du oppdager en mørk flekk på huden din. | "Jeg har fått kreft, jeg kommer til å dø" Spør andre eller få det sjekket hos en lege |



6. Undertrykke negative tanker

Hva er en mer realistisk og nyttig evaluering?

| Hendelse | Problematiske evaluering Positiv/konstruktiv evaluering |
|---|---|
| Du har tilbakevendende negative tanker (f.eks. "du er verdiløs", "taper", "oj, du er dum"). | "Jeg må ikke tenke slike negative tanker" ...men dette virker ikke (→ se neste øvelse). ??? |



6. Undertrykke negative tanker

Hva er en mer realistisk og nyttig evaluering?

| Hendelse | Problematiske evaluering Positiv/konstruktiv evaluering |
|---|---|
| Du har tilbakevendende negative tanker (f.eks. "du er verdiløs", "taper", "oj, du er dum"). | "Jeg må ikke tenke slike negative tanker" ...men dette virker ikke (→ se neste øvelse). Still deg selv spørsmål for å finne ut om det er et grunnlag for tankene. Hva taler imot disse tankene? Distraher deg selv ved å gjøre hyggelige ting. |

6. Undertrykke negative tanker

Øvelse

Det er ikke mulig bevisst å undertrykke oppskakende tanker.

Å prøve og ikke tenke på noe fører til at tankene om dette øker.

Prøv det!

Ikke tenk på en elefant i løpet av det neste minuttet!

6. Undertrykke negative tanker

Virker det? Nei!



De fleste av dere tenkte antageligvis på en elefant og/eller noe som har å gjøre med en elefant (f.eks. zoo, safari, Afrika)

Denne effekten er enda sterkere hvis man bevisst forsøker å undertrykke oppskakende tanker ("Jeg er en taper"). Tankene kan da bli så sterke at de virker rare eller utenfor ens egen kontroll!

I steden:

Hvis du plåges med negative tanker, ikke gjør aktive forsøk på å undertrykke dem (dette bare øker dem). Observer dem i steden som indre hendelser uten å gjøre noe med dem – som en besøkende i et zoo som observerer et farlig dyr fra en trygg distanse.



Tankene vil nesten automatisk kjennes mindre plagsomme.

7. Andre forstyrrelser i tenkning

- **Sammenligning med andre mennesker:**
 - Ikke sammenlign deg selv for mye med andre!
 - Det kommer alltid til å være mennesker som er mer attraktive, mer suksessrike og mer populære. Men hvis du ser nærmere på disse "heldige", vil du se at også de har sine svakheter og sine problemer.

7. Andre forstyrrelser i tenkning

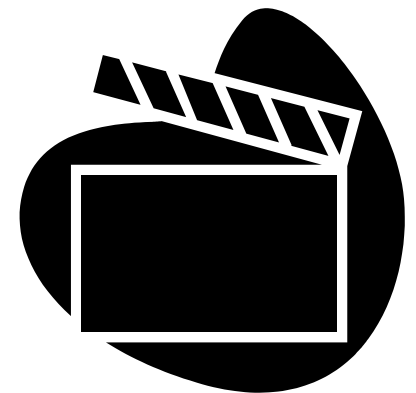
- **Sammenligning med andre mennesker:**
 - Ikke sammenlign deg selv for mye med andre!
 - Det kommer alltid til å være mennesker som er mer attraktive, mer suksessrike og mer populære. Men hvis du ser nærmere på disse "heldige", vil du se at også de har sine svakheter og sine problemer.
- **Absolutte krav:**
 - **Ikke** sett for høye krav til deg selv slik som:
 - "Jeg må alltid se pen ut"
 - "Jeg må alltid virke smart"
 - "Jeg må alltid være morsom"



Valgfritt: Videoklipp

- valgfritt: presentasjoner med videoklipp som tar opp dagens tema er tilgjengelig på denne nettsiden:http://www.uke.de/mct_videos
- Etter å ha sett videoen kan dere diskutere den i forhold til dagens tema.

[*For trenere:* Noen filmklipp inneholder språk som kan oppfattes som upassende for noen seere eller i noen kulturer. Se gjennom videoene før de vises]



Vær oppmerksom på dine styrker



- I stedet for å fokusere på dine svakheter, legg vekt på dine styrker.
- Ethvert menneske har styrker som han eller hun kan være stolt av og som ikke deles av alle
...dette trenger ikke være verdensrekorder eller berømte oppfinnelser

Vær oppmerksom på dine styrker



1. Tenk på dine egne styrker.
*Hvilke ferdigheter har jeg? Hva har jeg fått
komplimenter for tidligere? f.eks. Jeg har teknisk innsikt...*

Vær oppmerksom på dine styrker



1. **Tenk på dine egne styrker.**
Hvilke ferdigheter har jeg? Hva har jeg fått komplimenter for tidligere? f.eks. Jeg har teknisk innsikt...
2. **Se for deg spesifikke situasjoner.**
Når og hvor? Hva har jeg gjort og hvem har gitt meg tilbakemelding? f.eks. Forrige uke hjalp jeg en venninne med å innrede leiligheten. Jeg var til stor hjelp for henne...

Vær oppmerksom på dine styrker



- 1. Tenk på dine egne styrker.**
Hvilke ferdigheter har jeg? Hva har jeg fått komplimenter for tidligere? f.eks. Jeg har teknisk innsikt...
- 2. Se for deg spesifikke situasjoner.**
Når og hvor? Hva har jeg gjort og hvem har gitt meg tilbakemelding? f.eks. Forrige uke hjalp jeg en venninne med å innrede leiligheten. Jeg var til stor hjelp for henne...
- 3. Skriv det ned!**
Les notatene jevnlig og utvid dem. I en krise, gå tilbake til disse minnene (f.eks. når du mener at du er verdiløs). f.eks. Skriv ned ting som har gått bra, eller komplimenter som du har fått...

Tips for å bedre selvtilliten og humøret

- Skriv hver kveld ned noen positive ting (opp til 5) som har skjedd den dagen. Gå deretter gjennom disse tingene i tankene dine.



Tips for å bedre selvtilliten og humøret

- Skriv hver kveld ned noen positive ting (opp til 5) som har skjedd den dagen. Gå deretter gjennom disse tingene i tankene dine.
- Si til deg selv mens du ser deg i speilet: "Jeg liker meg selv" eller "Jeg liker deg!" [Det kan hende du føler deg litt tåpelig de første gangene du gjør dette!]



Tips for å bedre selvtilliten og humøret



- Skriv hver kveld ned noen positive ting (opp til 5) som har skjedd den dagen. Gå deretter gjennom disse tingene i tankene dine.
- Si til deg selv mens du ser deg i speilet: "Jeg liker meg selv" eller "Jeg liker deg!" [Det kan hende du føler deg litt tåpelig de første gangene du gjør dette!]
- Aksepter komplimenter og skriv de ned slik at du kan bruke dem som en ressurs når ting blir vanskelige.

Tips for å bedre depresjon/lav selvtillit

- Prøv å huske situasjoner hvor du hadde det riktig bra – prøv å huske disse med alle sansene dine (visuelt, berøring, lukt...), kanskje med hjelp av et fotoalbum.



Tips for å bedre depresjon/lav selvtillit

- Prøv å huske situasjoner hvor du hadde det riktig bra – prøv å huske disse med alle sansene dine (visuelt, berøring, lukt...), kanskje med hjelp av et fotoalbum.
- Gjør ting som du liker veldig godt – helst sammen med andre (f.eks. kino, kafé).



Tips for å bedre depresjon/lav selvtillit

- Prøv å huske situasjoner hvor du hadde det riktig bra – prøv å huske disse med alle sansene dine (visuelt, berøring, lukt...), kanskje med hjelp av et fotoalbum.
- Gjør ting som du liker veldig godt – helst sammen med andre (f.eks. kino, kafé).
- Tren (minst 20 minutter) uten å overdrive, men gjerne utholdenhetstrening som en lang spasertur eller jogging.



Tips for å bedre depresjon/lav selvtillit

- Prøv å huske situasjoner hvor du hadde det riktig bra – prøv å huske disse med alle sansene dine (visuelt, berøring, lukt...), kanskje med hjelp av et fotoalbum.
- Gjør ting som du liker veldig godt – helst sammen med andre (f.eks. kino, kafé).
- Tren (minst 20 minutter) uten å overdrive, men gjerne utholdenhetstrening som en lang spasertur eller jogging.
- Lytt til favorittmusikken din.



Overføring til det virkelige liv

Læringsmål:

- Depresjon er ikke en unngåelig skjebne.

Overføring til det virkelige liv

Læringsmål:

- Depresjon er ikke en uunngåelig skjebne.
- Vær oppmerksom på de typisk depressive forstyrrelsene i tenkning som vi akkurat har diskutert og prøv å endre dem (se eget ark).

Overføring til det virkelige liv

Læringsmål:

- Depresjon er ikke en uunngåelig skjebne.
- Vær oppmerksom på de typisk depressive forstyrrelsene i tenkning som vi akkurat har diskutert og prøv å endre dem (se eget ark).
- Bruk jevnlig noen av tipsene vi har snakket om for å motarbeide trist humør og lav selvtillit.

Overføring til det virkelige liv

Læringsmål:

- Depresjon er ikke en uunngåelig skjebne.
- Vær oppmerksom på de typisk depressive forstyrrelsene i tenkning som vi akkurat har diskutert og prøv å endre dem (se eget ark).
- Bruk jevnlig noen av tipsene vi har snakket om for å motarbeide trist humør og lav selvtillit.
- Ved alvorlige depressive symptomer kontakt fastlegen, en psykolog eller en psykiater.

Overføring til det virkelige liv

Mange personer med psykose har lav selvtillit, spesielt *etter* en psykotisk episode (skamfølelse; frykt for å miste venner). I en akutt psykose, rapporterer noen frykt, men også andre følelser :

Overføring til det virkelige liv

Mange personer med psykose har lav selvtillit, spesielt *etter* en psykotisk episode (skamfølelse; frykt for å miste venner). I en akutt psykose, rapporterer noen frykt, men også andre følelser :

- Spenning ("endelig skjer det noe")
- Følelse av spesiell betydning (å være utvalgt, f.eks. til å utføre en oppgave, å være viktig)

Overføring til det virkelige liv

Mange personer med psykose har lav selvtillit, spesielt *etter* en psykotisk episode (skamfølelse; frykt for å miste venner). I en akutt psykose, rapporterer noen frykt, men også andre følelser :

- Spenning ("endelig skjer det noe")
- Følelse av spesiell betydning (å være utvalgt, f.eks. til å utføre en oppgave, å være viktig)

Eksempel: Bjørn føler seg forfulgt av PST. På T-banen på vei til jobb kommer den samme mannen inn i vognen hans tre dager på rad.

Følelse: Frykt og trussel. Men også: "Hvis de legger så mye arbeid i det, er jeg antageligvis en slags James Bond og den andre siden har kanskje lyst å ansette meg."

Men!: Dette er kun tilfeldigheter! Sannsynligvis har begge menn gått inn i samme T-banevogn fordi de begge pendler til jobben på samme tid.

Takk for oppmerksomheten!

*For trenere: del ut arbeidsark
(www.uke.de/mct)*

03/14 A

© Moritz & Woodward
Vaskinn
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 |