

Välkommen till

Träningsmodul 1: Attributionsstil – hur vi förklarar olika händelser

02/14 A

© Moritz , Woodward, Dahlin
& Bergman
www.uke.de/mct

The use of the pictures in this module has been kindly permitted by artists and copyright holders, respectively. For details (artist, title), please refer to the end of this presentation.

Attribution – att finna orsaker till händelser

Attribution = att finna orsaker till en händelse (t.ex. att uppfatta någon annan som ansvarig).

Attribution – att finna orsaker till händelser

Attribution = att finna orsaker till en händelse (t.ex. att uppfatta någon annan som ansvarig).

Vi bortser ofta från tanken att en och samma händelse kan förklaras på olika sätt.

Attribution – att finna orsaker till händelser

Attribution = att finna orsaker till en händelse (t.ex. att uppfatta någon annan som ansvarig).

Vi bortser ofta från tanken att en och samma händelse kan förklaras på olika sätt.

Vilka orsaker kan finnas till följande situation?

Du har stämt möte med en vän men han dyker inte upp.

Förklaringar

Varför kommer inte din vän?

Möjliga orsaker...

???

Förklaringar

Varför kommer inte din vän?

Möjliga orsaker...

- Jag är inte viktig för honom. Han skulle aldrig våga göra så här mot någon annan.
- Han är glömsk – han har glömt bort vilken tid vi bestämt.
- Hans bil har gått sönder.

Förklaringar

Varför kommer inte din vän?

Möjliga orsaker...

...jag själv

Jag är inte viktig för honom.

...andra

Han är glömsk – han har glömt bort tiden.

...en situation
eller tillfällighet

Bilen har gått sönder.

Attributionsstil – hur vi förklarar olika händelser

Som vi just sett kan det finnas flera olika orsaker till en och samma händelse.

För det mesta finns det flera faktorer som bidrar till att en situation uppkommer.

Trots det har människor ofta en viss attributionsstil, alltså en tendens att bara uppfatta en sorts förklaring som viktig (t.ex. att lägga hela skulden på någon annan eller att själv ta på sig skulden).

“Du skrivs ut från sjukhuset trots att du inte mår bättre.”



Förklaringar...

...jag själv

...andra

...en situation eller tillfällighet

“Du skrivs ut från sjukhuset trots att du inte mår bättre.”



Förklaringar...

... jag själv:

(påverkbara i viss utsträckning)

- Jag var inte tillräckligt motiverad till en förändring
- Jag trodde inte att jag skulle tillfriskna

(mindre påverkbara)

- Jag är obotlig
- Jag har dåliga gener

... andra:

- Läkarna på sjukhuset har dåligt rykte
- Sjukvårdspersonalen borde ha lagt ner mer tid och kraft på min behandling

... en situation eller tillfällighet:

- Jag hade kanske återhämtat mig bättre om jag inte hade delat rum med sex andra patienter.
- Om sjukhuset var bättre utrustat skulle jag ha tillfrisknat
- Ibland tar tillfrisknandet längre tid

“Du skrivs ut från sjukhuset trots att du inte mår bättre.”



Förklaringar...

... jag själv:

(påverkbara i viss utsträckning)

- Jag var inte tillräckligt motiverad till en förändring
- Jag trodde inte att jag skulle tillfriskna

(mindre påverkbara)

- Jag är obotlig
- Jag har dåliga gener

... andra:

- Läkarna på sjukhuset har dåligt rykte
- Sjukvårdspersonalen borde ha lagt ner mer tid och kraft på min behandling

... en situation eller tillfällighet:

- Jag hade kanske återhämtat mig bättre om jag inte hade delat rum med sex andra patienter.
- Om sjukhuset var bättre utrustat skulle jag ha tillfrisknat
- Ibland tar tillfrisknandet längre tid

Varning för ensidiga förklaringar!

“Du skrivs ut från sjukhuset trots att du inte mår bättre.”



Försök nu att komma på några svar som involverar flera sorters orsaker (alltså beroende på andra, situationen & jag själv)

???

???

???

“Du skrivs ut från sjukhuset trots att du inte mår bättre.”



Försök nu att komma på några svar som involverar flera sorters orsaker (alltså beroende på andra, situationen & jag själv)

- “Sjukvårdpersonalen hade inte så mycket tid men jag kunde ha bett om mer stöd och borde ha deltagit i gruppverksamheten oftare. Det var kanske därför som min sjukhusvistelse inte var så lyckad som den kunde ha varit.”
- “Jag kanske borde ha mer tålamod med mitt tillfrisknande. Jag är säker på att jag kan bli hjälpt av kompetent personal i framtiden.”



Effekter av olika attributionsstilar på negativa händelser!

Om du hade spelat bättre så hade inte det andra laget gjort mål.



Förklaring: jag själv

(t.ex. "Det var verkligen mitt fel. Jag måste be fansen om ursäkt!")

Nackdel: ???

Fördel: ???

Förklaring: andra/situation

(t.ex. "Men var var målvakten?"; "Vad som helst kan hända i en fotbollsmatch.")

Nackdel: ???

Fördel: ???



Effekter av olika attributionsstilar på negativa händelser!

Om du hade spelat bättre så hade inte det andra laget gjort mål.



Förklaring: jag själv

(t.ex. "Det var verkligen mitt fel. Jag måste be fansen om ursäkt!")

Nackdel: försämrar självförtroendet

Fördel: att ta på sig ansvaret anses modigt och ädelt

Förklaring: andra/situation

(t.ex. "Men var var målvakten?"; "Vad som helst kan hända i en fotbollsmatch.")

Nackdel: ???

Fördel: ???



Effekter av olika attributionsstilar på negativa händelser!

Om du hade spelat bättre så hade inte det andra laget gjort mål.



Förklaring: jag själv

(t.ex. "Det var verkligen mitt fel. Jag måste be fansen om ursäkt!")

Nackdel: försämrar självförtroendet

Fördel: att ta på sig ansvaret anses modigt och ädelt

Förklaring: andra/situation

(t.ex. "Men var var målvakten?"; "Vad som helst kan hända i en fotbollsmatch.")

Nackdel: att frånsäga sig ansvaret anses oartigt (man gör det lätt för sig själv)

Fördel: självförtroendet hotas inte



Effekter av olika attributionsstilar på negativa händelser!



Mer balanserade svar (kombinera orsaker som utgår från en själv, andra och situationen; ge exempel):

???

???

???



Effekter av olika attributionsstilar på negativa händelser!

Om du hade spelat bättre så hade inte det andra laget gjort mål.



Mer balanserade svar (kombinera orsaker som utgår från en själv, andra och situationen; ge exempel):

“Min prestation var svag i den här matchen men jag kommer att bli bättre med tiden”

“I andra matcher kommer både jag och mina lagkamrater att spela bättre vilket förhoppningsvis kommer att resultera i vinster”



Effekter av olika attributionsstilar på positiva händelser!



Förklaring: jag själv

(t.ex. "Precis som du sa så är jag fantastiskt begåvad.")

Nackdel: ???

Fördel: ???

Förklaring: andra/situation

(t.ex. "Det är helt och hållet tack vare mina föräldrar.")

Nackdel: ???

Fördel: ???



Effekter av olika attributionsstilar på positiva händelser!



Förklaring: jag själv

(t.ex. "Precis som du sa så är jag fantastiskt begåvad.")

Nackdel: att berömma sig själv anses arrogant

Fördel: ökar självförtroendet

Förklaring: andra/situation

(t.ex. "Det är helt och hållet tack vare mina föräldrar.")

Nackdel: ???

Fördel: ???



Effekter av olika attributionsstilar på positiva händelser!



Förklaring: jag själv

(t.ex. "Precis som du sa så är jag fantastiskt begåvad.")

Nackdel: att berömma sig själv anses arrogant

Fördel: ökar självförtroendet

Förklaring: andra/situation

(t.ex. "Det är helt och hållet tack vare mina föräldrar.")

Nackdel: självförtroendet förbättras inte

Fördel: du betraktas som blygsam och som en lagspelare



Effekter av olika attributionsstilar på positiva händelser!



Mer balanserade svar (kombinera orsaker som utgår från en själv, andra och situationen; ge exempel):

???

???

???



Effekter av olika attributionsstilar på positiva händelser!



Mer balanserade svar (kombinera orsaker som utgår från en själv, andra och situationen; ge exempel):

“Jag är verkligen stolt, men jag skulle också vilja tacka mina föräldrar och laget.”

“Thomas Alva Edison har sagt: Genialitet är en procent inspiration och 99 procent perspiration.”

Varför tar vi upp detta?

Studier visar att många personer med **depression** [men inte alla!]:

- har en tendens att ta på sig själva skulden för det som går dåligt
- har en tendens att se framgångar som ett resultat av tillfälligheter eller andras ansträngningar

Detta kan leda till låg självkänsla!

Varför tar vi upp detta?

Studier visar att många personer med **vanföreställningar** [men inte alla!]:

- har en tendens att lägga skulden på andra vid negativa händelser och misslyckanden
- har en tendens att tänka att allt som händer är bortom den egna kontrollen

Framförallt det första sättet att förklara händelser kan leda till interpersonella problem!

Hur ensidiga förklaringar kan leda till feltolkningar vid psykos - exempel

Händelse	Förklaring under psykosepisod	Andra förklaringar
Några personer skrattar medan du pratar.	De bryr sig inte om vad jag säger, de driver bara med mig.	En ren tillfällighet - det var någon annan som precis drog ett skämt; de skrattar eftersom de uppfattar mig som ironisk.
Du har gått upp i vikt.	Den där läkaren skrev ut kass medicin.	Det kan bero på biverkningar av medicinen, men stillasittande och dåliga matvanor är också möjliga orsaker.
Du har punktering på cykeln.	Sabotage!; Jag blir förföljd.	Jag har glömt att pumpa däcken; har fått en spik i däcket.

Har någon ett personligt exempel på något liknande som vi kan få höra?

Attributionsstil – hur vi förklarar olika händelser

Inlärningsmål för dagens session:

- Att tänka över olika möjliga orsaker till händelser
- Att inte förhastat acceptera en enda förklaring
- Att diskutera konsekvenserna av vissa attributioner

Vi bör försöka att tänka så realistiskt som möjligt i vardagen:

Vi bör inte alltid lägga skulden på andra för våra misslyckanden. Vi bör inte alltid lägga skulden på oss själva för saker som går fel.

När du reklamerar en vara betalar expediten tillbaka hela inköpssumman.

Varför betalar expediten tillbaka hela summan?

Vad är den främsta orsaken till händelsen?

Jag själv?

En annan person eller några andra?

Omständigheter eller slumpen?



Du går in i ett rum och alla slutar att prata.

Vad kan ha gjort att de slutade prata när du kom in i rummet?

Vad är den främsta orsaken till händelsen?

Jag själv?

En annan person eller några andra?

Omständigheter eller slumpen?



Någon säger att du inte ser bra ut.

Varför säger personen så?

Vad är den främsta orsaken till händelsen?

Jag själv?

En annan person eller några andra?

Omständigheter eller slumpen?



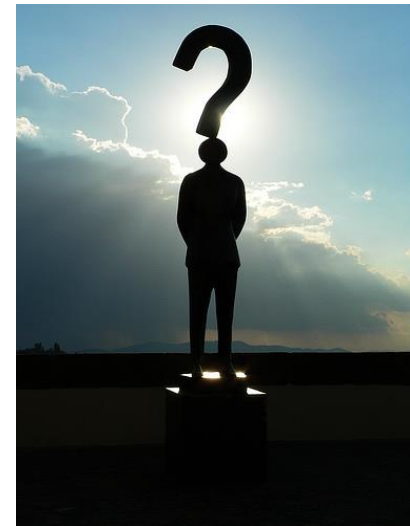
Ta fram ditt egna exempel!

Vad kan ha lett fram till den här situationen?

Jag själv?

En annan person eller några andra?

Omständigheter eller slumpen?



„Question mark“ (Marco Bellucci)

“En inre röst säger till dig att du är dålig.”

Förklaringar...

...jag själv

...andra

...situation/omständigheter



“En inre röst säger till dig att du är dålig.”



Förklaringar...

... jag själv:

- “Tyvärr lägger jag alltid skulden på mig själv. Det verkar vara något slags dolt självhat.”
- “Jag håller på att bli galen.”
- “Det *verkar* som att det är någon annan som talar. Men jag vet att det är mina egna tankar.”

... andra:

- “Det är någonting som opererats in i min hjärna..”
- “Jag förstår inte hur det här kunde ske men det är någon som tagit kontrollen över mina tankar.”

... situation/omständigheter:

- “Jag är väldigt stressad just nu. Därför upplever jag allting mer intensivt, inklusive mina egna tankar.”
- “Det ringer i mina öron eftersom jag lyssnat på hög musik.”

“En inre röst säger till dig att du är dålig.”



Psykos: den inre rösten tillskrivs andra personer eller krafter:

- “Det är någonting som opererats in i min hjärna.”
- “Jag förstår inte hur det här kunde ske, men det är någon som tagit kontroll över mina tankar.”

Att höra röster

Egna tankar eller fjärrstyrda?

Fördelar och nackdelar



Varför tror du att rösterna kommer utifrån?	Kan det finnas andra förklaringar till de antaganden som uttrycks här till vänster?
"Jag hör dem tydligt. Mina egna tankar är helt tysta!"	???
"Jag kan inte kontrollera dessa tankar. När jag försöker att handla emot dem blir det värre. Det bevisar för mig att det är någon som vill mig illa."	???
"Jag skulle aldrig kunna ha så elaka tankar. Jag skulle aldrig kunna skada någon. Ändå så har jag de här aggressiva tankarna hela tiden."	???

Att höra röster

Egna tankar eller fjärrstyrda?

Fördelar och nackdelar



Varför tror du att rösterna kommer utifrån?	Kan det finnas andra förklaringar till de antaganden som uttrycks här till vänster?
"Jag hör dem tydligt. Mina egna tankar är helt tysta!"	<ul style="list-style-type: none">• Ungefär 15-20% av normalpopulationen hör röster ibland.• Intensiva tankar kan ibland nästan vara hörbara (melodier, grubbel, att höra en väns röst när man läser ett e-mail från honom/henne).
"Jag kan inte kontrollera dessa tankar. När jag försöker att handla emot dem blir det värre. Det bevisar för mig att det är någon som vill mig illa."	???
"Jag skulle aldrig kunna ha så elaka tankar. Jag skulle aldrig kunna skada någon. Ändå så har jag de här aggressiva tankarna hela tiden."	???

Att höra röster

Egna tankar eller fjärrstyrda?

Fördelar och nackdelar



Varför tror du att rösterna kommer utifrån?	Kan det finnas andra förklaringar till de antaganden som uttrycks här till vänster?
"Jag hör dem tydligt. Mina egna tankar är helt tysta!"	<ul style="list-style-type: none">• Ungefär 15-20% av normalpopulationen hör röster ibland.• Intensiva tankar kan ibland nästan vara hörbara (melodier, grubbel, att höra en väns röst när man läser ett e-mail från honom/henne).
"Jag kan inte kontrollera dessa tankar. När jag försöker att handla emot dem blir det värre. Det bevisar för mig att det är någon som vill mig illa."	<ul style="list-style-type: none">• Vi kan inte kontrollera våra tankar helt och hållet – annars skulle till exempel plötsliga infall, brainstorming eller grubbel inte förekomma.• Om vi försöker motarbeta dessa tankar blir de automatiskt starkare → Experiment: Försök att inte tänka på siffran 8... Du kommer inte att lyckas. Du kommer att tänka på den mer än någonsin.
"Jag skulle aldrig kunna ha så elaka tankar. Jag skulle aldrig kunna skada någon. Ändå så har jag de här aggressiva tankarna hela tiden."	???

Att höra röster

Egna tankar eller fjärrstyrda?

Fördelar och nackdelar



Varför tror du att rösterna kommer utifrån?	Kan det finnas andra förklaringar till de antaganden som uttrycks här till vänster?
"Jag hör dem tydligt. Mina egna tankar är helt tysta!"	<ul style="list-style-type: none">• Ungefär 15-20% av normalpopulationen hör röster ibland.• Intensiva tankar kan ibland nästan vara hörbara (melodier, grubbel, att höra en väns röst när man läser ett e-mail från honom/henne).
"Jag kan inte kontrollera dessa tankar. När jag försöker att handla emot dem blir det värre. Det bevisar för mig att det är någon som vill mig illa."	<ul style="list-style-type: none">• Vi kan inte kontrollera våra tankar helt och hållet – annars skulle till exempel plötsliga infall, brainstorming eller grubbel inte förekomma.• Om vi försöker motarbeta dessa tankar blir de automatiskt starkare → Experiment: Försök att inte tänka på siffran 8... Du kommer inte att lyckas. Du kommer att tänka på den mer än någonsin.
"Jag skulle aldrig kunna ha så elaka tankar. Jag skulle aldrig kunna skada någon. Ändå så har jag de här aggressiva tankarna hela tiden."	<ul style="list-style-type: none">• Vi får ofta tankar som är tvärtemot vad vi vanligtvis tänker. Tankar och handling är inte samma sak! 20% av normalpopulationen har flyktiga tankar om att begå självmord utan att göra det. Vi kan till och med känna aggressivitet mot människor vi älskar (t.ex. en mamma med ett gråtande barn).

Att höra röster

Egna tankar eller fjärrstyrda?

Fördelar och nackdelar



Förklaringen att underliga tankar är fjärrstyrda väcker mycket fler frågor än den ger svar, t.ex.:

- Är det tekniskt möjligt att fjärrstyra någons tankar?
- När och var opererades något in i hjärnan?
- Vem skulle vilja skada dig? Vem skulle ha tid och pengar att göra på det viset?
- Det finns enklare sätt att skada någon. Varför skulle man välja en så komplicerad (och eventuellt ogenomförbar) metod?

En vän bjuder dig på middag.

Varför bjöd din vän dig på middag?

Vad är den främsta orsaken till händelsen?

Jag själv?

En annan person eller några andra?

Omständigheter eller slumpen?



En polis stoppar din bil.

Varför stoppade polisen din bil?

Vad är den främsta orsaken till händelsen?

Jag själv?

En annan person eller några andra?

Omständigheter eller slumpen?



Du vinner på lotteri.

Varför vann du?

Vad är den främsta orsaken till händelsen?

Jag själv?

En annan person eller några andra?

Omständigheter eller slumpen?



Du är på väg till din bil och ser en repa i lacken.

Vad kan ha orsakat repan?

Vad är den främsta orsaken till händelsen?

Jag själv?

En annan person eller några andra?

Omständigheter eller slumpen?



Läkaren upptäcker att du har högt blodtryck.

Varför har du högt blodtryck?

Vad är den främsta orsaken till händelsen?

Jag själv?

En annan person eller några andra?

Omständigheter eller slumpen?



En vän vill inte hjälpa dig med ditt arbete.

Vad gjorde att din vän inte ville hjälpa dig?

Vad är den främsta orsaken till händelsen?

Jag själv?

En annan person eller några andra?

Omständigheter eller slumpen?



En vän överraskar dig med en present.

Varför gav din vän dig en present?

Vad är den främsta orsaken till händelsen?

Jag själv?

En annan person eller några andra?

Omständigheter eller slumpen?



En vän säger till dig att du är dum.

Vad gjorde att din vän sa så?

Vad är den främsta orsaken till händelsen?

Jag själv?

En annan person eller några andra?

Omständigheter eller slumpen?



Dina grannars bebis börjar gråta när du lyfter upp den.

Varför gråter bebisen?

Vad är den främsta orsaken till händelsen?

Jag själv?

En annan person eller några andra?

Omständigheter eller slumpen?



En vän säger till dig att han inte respekterar dig.

Vad gjorde att din vän sa så?

Vad är den främsta orsaken till händelsen?

Jag själv?

En annan person eller några andra?

Omständigheter eller slumpen?



Tillämpning i vardagslivet

Inlärningsmål:

- Ta alltid hänsyn till olika faktorer som kan ha bidragit till hur en situation utvecklats sig (t.ex. du själv/andra/omständigheter).

Tillämpning i vardagslivet

Inlärningsmål:

- Ta alltid hänsyn till olika faktorer som kan ha bidragit till hur en situation utvecklats sig (t.ex. du själv/andra/omständigheter).
- Vi bör försöka att vara så realistiska som möjligt i vardagen:
Det är inte försvarligt att *alltid* lägga skulden på andra, precis som det inte *alltid* är ens eget fel när saker och ting går fel.

Tillämpning i vardagslivet

Inlärningsmål:

- Ta alltid hänsyn till olika faktorer som kan ha bidragit till hur en situation utvecklats sig (t.ex. du själv/andra/omständigheter).
- Vi bör försöka att vara så realistiska som möjligt i vardagen:
Det är inte försvarligt att *alltid* lägga skulden på andra, precis som det inte *alltid* är ens eget fel när saker och ting går fel.
- Det är oftast flera faktorer som bidrar till en händelse.

Hur hänger detta ihop med psykos?

Många personer med psykos tenderar att förklara *komplexa* händelser med ett enda skäl. Ibland lägger man skulden på andra för sina egna misslyckanden.

Exempel 1: Klara ramlar ofta.

Egen övertygelse: Hennes morbror gör så att detta händer genom att skicka vibrationer via elektroder i hennes huvud.

Alternativ förklaring: Hon har en infektion i örat som påverkar balanssinnet. Dessutom har det regnat i flera veckor och det har varit halt på gatorna.

Hur hänger detta ihop med psykos?

Ibland är andra personer *delvis* ansvariga, men andra viktiga faktorer måste också erkännas.

Exempel 2: Paul återinsjuknar i psykos!

Egen övertygelse: Återinsjuknandet berodde på hans minnen av fruktansvärda händelser i barndomen; han blev ofta misshandlad som barn.

Andra faktorer: Detta kan vara en möjlig anledning men det finns även andra bidragande faktorer: Paul har slutat att ta sin medicin och han hamnade i bråk på jobbet vilket gjort att han blivit rädd för att få sparken.

Tack för er uppmärksamhet!

För tränare: Var snäll att dela ut
arbetsbladen (www.uke.de/mct)

02/14 A

© Moritz , Woodward, Dahlin
& Bergman
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
Sabine Sperber	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Shadowchaser/Schattenverfolgung
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	various motives: soccerplayer, award ceremony/ Verschiedene Motive: Fußballer, Preisverleihung
Ethnocentrics	flickr	Beijing-Trading	CC	Claim (of shoes)/Schuhreklamation
Brett L.	flickr	The quiet room - 1 of 3	CC	When you enter the room everyone turns silent/ Leute verstummen beim Betreten des Raumes
Todd Rieth	flickr	Lipstick	PP	Critical look in the mirror/Kritischer Blick in den Spiegel
avdgaag	flickr	Marking	CC	Failing an exam/Sie fallen durch eine Prüfung
Heidi Wittwer	fotocommunity	schreiende Hand	PP	Screaming hand/Schreiende Hand
Erwyn van der Meer	flickr	Diner at Chateau de Violet	CC	A friend invites you for dinner (plate with food)/ Jemand lädt sie zum Essen ein (Menü)
Kambiz Kamrani	flickr	Bored Traffic Man	CC	A policeman stops a car on the street/Polizist stoppt Auto auf der Landstraße
Jochen Schmidt-Oem	fotocommunity	Zocker	PP	Win in a gamble (dice, clock, money)/ Sie gewinnen im Spiel
robertrazrblog	flickr	02-07-06_1728	CC	Scratch/Kratzer am Auto
haysophie	flickr	DSCN3940	CC	Taking the blood pressure/Blutdruckmessung

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
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	PP	A friend refused to help you with your work/Eine Bekannte hat sich geweigert ihnen bei der Arbeit zu helfen
penmachine	flickr	Big Presents	CC	Presents/Geschenke
Simon Pais-Thomas	flickr	Stupid Me	CC	A friend says you are stupid (black/white, portrait of a man)/Jemand findet Sie dumm
valentinapowers	flickr	Cry Baby	CC	Crying baby/Schreiendes Baby
Heidi Wittwer	fotocommunity	He Du! Gewalt ist keine Lösung	CC	Respect (two fists)/Respekt (zwei Fäuste)