



Metacognitieve Training (MCT)

MCT 5 A – Geheugen

© Moritz, Woodward, de Boer, Vermeer, Wekking, Lemmers-Jansen & Debbaut (2|23)

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.





Geheugen

- Onze geheugencapaciteit is beperkt.



Geheugen

- Onze geheugencapaciteit is beperkt.
Voorbeeld: Ongeveer 60% van een verhaal dat we een half uur eerder gehoord hebben, kunnen we terughalen uit ons geheugen. Voor de overige 40% hebben we hints nodig.



Geheugen

- Onze geheugencapaciteit is beperkt.
Voorbeeld: Ongeveer 60% van een verhaal dat we een half uur eerder gehoord hebben, kunnen we terughalen uit ons geheugen. Voor de overige 40% hebben we hints nodig.
- Voordeel: ???
- Nadeel: ???



Geheugen

- Onze geheugencapaciteit is beperkt.
Voorbeeld: Ongeveer 60% van een verhaal dat we een half uur eerder gehoord hebben, kunnen we terughalen uit ons geheugen. Voor de overige 40% hebben we hints nodig.
- **Voordeel:** Onze hersenen worden niet overbelast met onbruikbare informatie. Doorgaans gaat onbelangrijke informatie verloren, *maar ...*
- **Nadeel:** ???



Geheugen

- Onze geheugencapaciteit is beperkt.
Voorbeeld: Ongeveer 60% van een verhaal dat we een half uur eerder gehoord hebben, kunnen we terughalen uit ons geheugen. Voor de overige 40% hebben we hints nodig.
- **Voordeel:** Onze hersenen worden niet overbelast met onbruikbare informatie. Doorgaans gaat onbelangrijke informatie verloren, *maar ...*
- **Nadeel:** veel belangrijke herinneringen gaan ook verloren (afspraken, vakantieherinneringen, schoolkennis...).



Hoe kan ik dingen beter onthouden?

???



Hoe kan ik dingen beter onthouden?

- Herhaal & verwerk de stof; **BEGRIJP 'T**



Hoe kan ik dingen beter onthouden?

- Herhaal & verwerk de stof; **BEGRIJP 'T**
- Bij abstracte zaken: probeer te denken aan eenvoudige geheugensteuntjes (bv. stuur**r**boord=**r**echts, bak**k**boord= link**s**)



Hoe kan ik dingen beter onthouden?

- Herhaal & verwerk de stof; **BEGRIJP 'T**
- Bij abstracte zaken: probeer te denken aan eenvoudige geheugensteuntjes (bv. stuur**r**boord=**r**echts, bak**k**boord= link**s**)
- Combineer informatie met bestaande kennis



Hoe kan ik dingen beter onthouden?

- Herhaal & verwerk de stof; **BEGRIJP 'T**
- Bij abstracte zaken: probeer te denken aan eenvoudige geheugensteuntjes (bv. stuur**r**boord=**r**echts, bak**k**boord= link**s**)
- Combineer informatie met bestaande kennis
- Niet te lang studeren



Hoe kan ik dingen beter onthouden?

- Herhaal & verwerk de stof; **BEGRIJP 'T**
- Bij abstracte zaken: probeer te denken aan eenvoudige geheugensteuntjes (bv. stuur**r**boord=**r**echts, bak**k**boord= link**s**)
- Combineer informatie met bestaande kennis
- Niet te lang studeren
- Drink geen/weinig alcohol



Hoe kan ik dingen beter onthouden?

- Herhaal & verwerk de stof; **BEGRIJP 'T**
- Bij abstracte zaken: probeer te denken aan eenvoudige geheugensteuntjes (bv. stuur**r**boord=**r**echts, bak**k**boord= link**s**)
- Combineer informatie met bestaande kennis
- Niet te lang studeren
- Drink geen/weinig alcohol
- Ga na het leren meteen naar bed



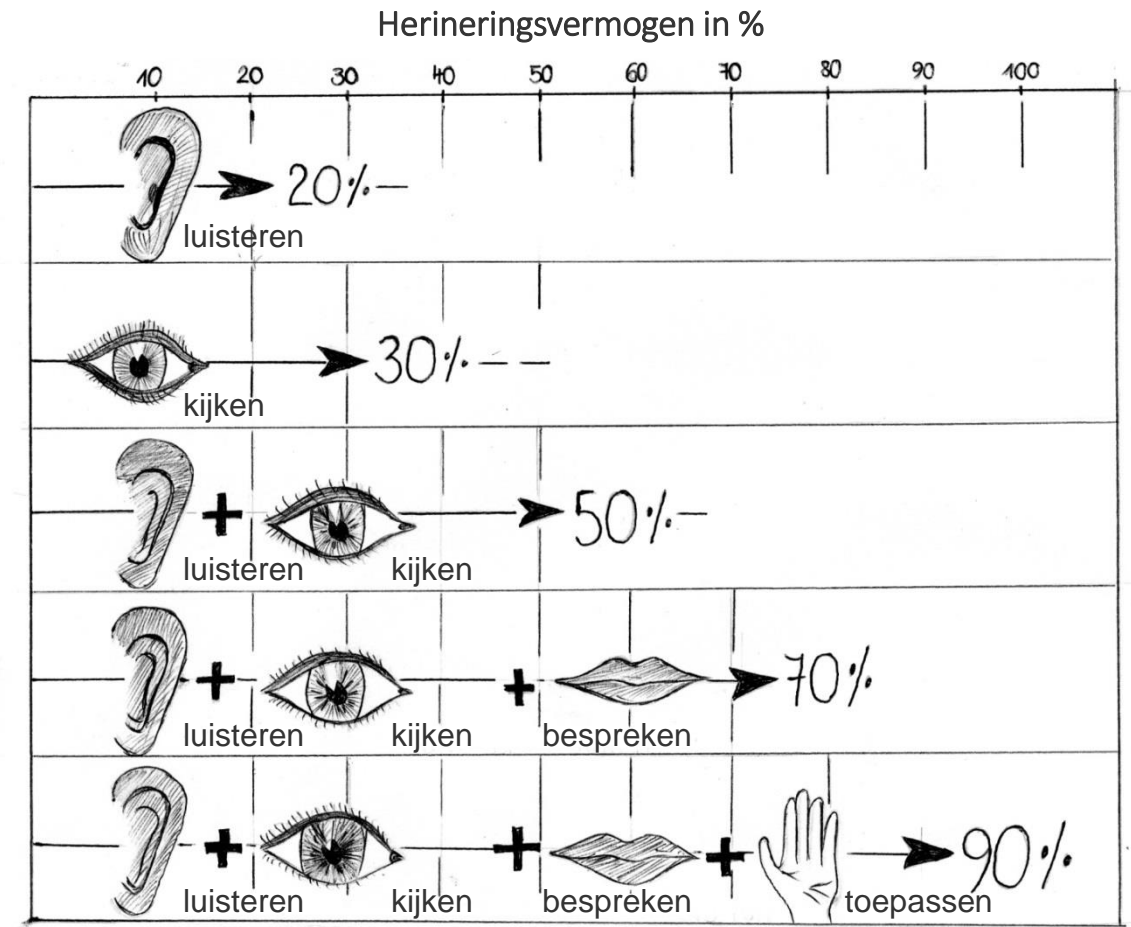
Hoe kan ik dingen beter onthouden?

- Herhaal & verwerk de stof; **BEGRIJP 'T**
- Bij abstracte zaken: probeer te denken aan eenvoudige geheugensteuntjes (bv. stuur**r**boord=**r**echts, bak**k**boord= link**s**)
- Combineer informatie met bestaande kennis
- Niet te lang studeren
- Drink geen/weinig alcohol
- Ga na het leren meteen naar bed
- Gebruik veel zintuigen bij het leren (bv. luisteren, kijken, dingen opschrijven)



Hoe kan ik dingen beter onthouden?

Hoe meer zintuigen worden ingezet tijdens het leren, hoe beter de herinnering!





Zien en onthouden we allemaal hetzelfde?



Voorbeeld: drie verschillende kunstenaars schilderen hetzelfde Spaanse landschap...



Richt je aandacht op verschillen wat betreft kleur en afmetingen in de schilderijen. Zijn er dingen die de kunstenaars verschillend schilderden of zelfs weglieten?



Andreas Weißgerber



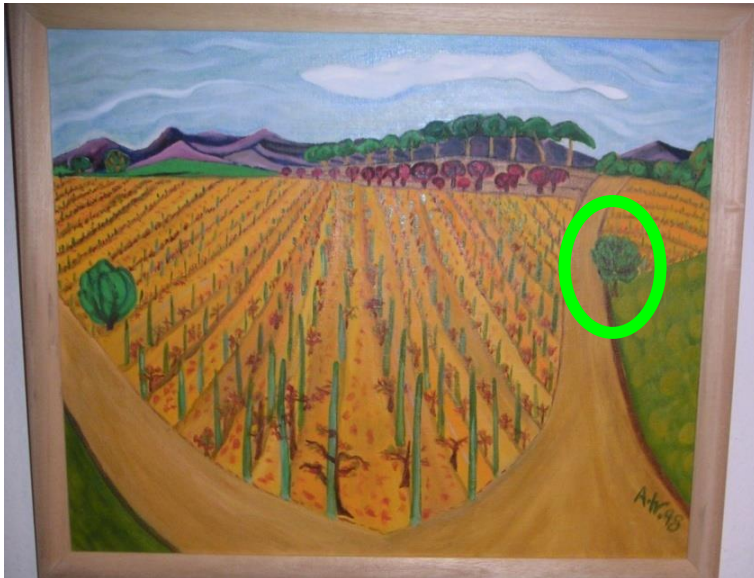
Bernd Hampel



Helmut Schack



Iedereen neemt dingen verschillend waar.
Net als bij de drie schilderijen: hetzelfde landschap wordt afgebeeld, maar wel met verschillende accenten!



Andreas Weißgerber: De heuvels op dit schilderij zijn kleiner dan op de twee andere schilderijen.



Bernd Hampel: De kleur van het landschap is veel aardser. De boom rechts van het pad ontbreekt (rode cirkel).



Helmut Schack: Op dit schilderij zie je dat verschillende gedeelten van het land zich uitstrekken tot aan de horizon. Het landschap is kleurrijker. In tegenstelling tot de andere twee schilderijen staat een groep bomen direct voor de horizon (geen heuvels er achter).



Oefening 1

- Je krijgt een aantal plaatjes te zien (bv. strand, spoorwegstation).



Oefening 1

- Je krijgt een aantal plaatjes te zien (bv. strand, spoorwegstation).
- Na afloop vragen we je wat je op elk plaatje zag en hoe zeker je daarvan bent.



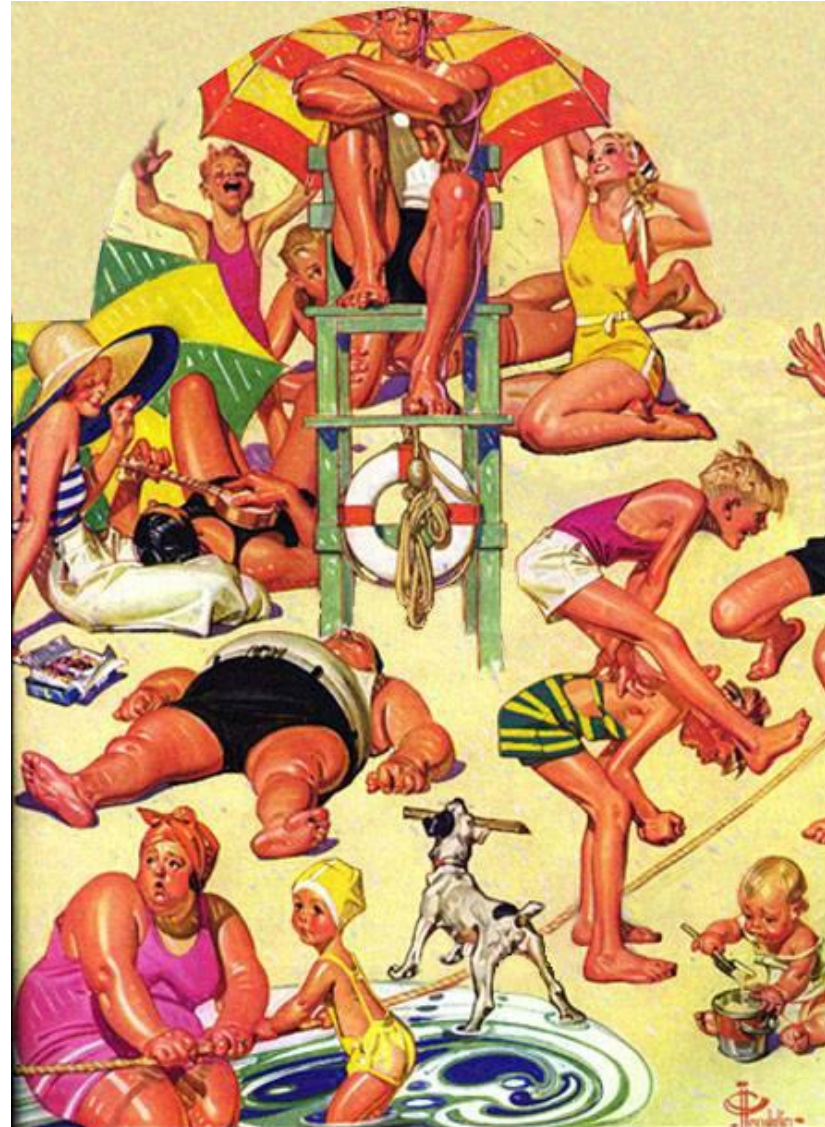
Oefening 1

- Je krijgt een aantal plaatjes te zien (bv. strand, spoorwegstation).
- Na afloop vragen we je wat je op elk plaatje zag en hoe zeker je daarvan bent.

Probeer zoveel mogelijk details in je op te nemen.



Aan het strand





Aan het strand

Wat zag je? Hoe zeker ben je daarvan?

- parasol
- strandwachter
- hond
- bal
- reddingsboei
- water
- hoed
- handdoek



Aan het strand

- parasol
- strandwachter
- hond
- bal
- reddingsboei
- water
- hoed
- handdoek



■ = niet aanwezig



Station





Station

Wat zag je? Hoe zeker ben je daarvan?

- rails
- wagon
- locomotief
- station
- vertrekstaat
- seinpaal
- bankje



Station

- rails
- wagon
- locomotief
- station
- vertrekstaat
- seinpaal
- bankje



■ = niet aanwezig



Vervalste herinneringen

- Niet alles wat we ons herinneren hoeft in werkelijkheid ook gebeurd te zijn.



Vervalste herinneringen

- Niet alles wat we ons herinneren hoeft in werkelijkheid ook gebeurd te zijn.
- Ons brein vervangt en voegt ontbrekende informatie toe afkomstig uit soortgelijke gebeurtenissen (bv. karakteristiek beeld van strandvakanties).
Sommige voorwerpen worden toegevoegd door “logica” (in het voorbeeld: bal, handdoek).



Vervalste herinneringen

- Niet alles wat we ons herinneren hoeft in werkelijkheid ook gebeurd te zijn.
- Ons brein vervangt en voegt ontbrekende informatie toe afkomstig uit soortgelijke gebeurtenissen (bv. karakteristiek beeld van strandvakanties).
Sommige voorwerpen worden toegevoegd door “logica” (in het voorbeeld: bal, handdoek).
- Ware herinneringen onderscheiden zich doorgaans van vervalste herinneringen door **levendigheid**: vervalste herinneringen zijn nogal “kaal” en minder gedetailleerd.



Soorten geheugenmissers

???



Soorten geheugenmissers

- Vergeten



Soorten geheugenmissers

- Vergeten
- Selectief onthouden
 - algemene geheugentendens: positieve gebeurtenissen worden beter onthouden dan negatieve
 - negatieve geheugentendens: negatieve gebeurtenissen worden beter onthouden dan positieve



Soorten geheugenmissers

- Vergeten
- Selectief onthouden
 - algemene geheugentendens: positieve gebeurtenissen worden beter onthouden dan negatieve
 - negatieve geheugentendens: negatieve gebeurtenissen worden beter onthouden dan positieve
- Illusies/valse herinneringen: herinneren van dingen die niet plaatsvonden



Vervalste herinneringen: voorbeelden



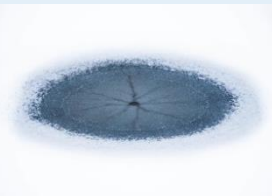
Henk Hofland had jarenlang als eerste herinnering dat de stoomboot de Statendam zomaar in de sloot achter hun huis kwam langsstomen. Later bleek dat een buurman, die modelbouwer was, het nagebouwde schip vroeger een keer in de sloot had gezet.



Vervalste herinneringen: voorbeelden



Henk Hofland had jarenlang als eerste herinnering dat de stoomboot de Statendam zomaar in de sloot achter hun huis kwam langsstomen. Later bleek dat een buurman, die modelbouwer was, het nagebouwde schip vroeger een keer in de sloot had gezet.



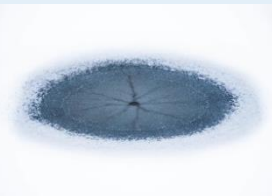
Ellie herinnert zich dat zij in een ijswak is gevallen toen zij twee jaar was. De herinnering bleef echter vaag, waarschijnlijk omdat ze te jong was om het werkelijk te onthouden. Ze heeft de herinnering opgebouwd uit verhalen van haar ouders.



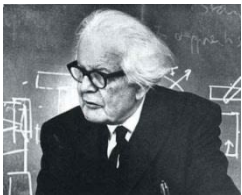
Vervalste herinneringen: voorbeelden



Henk Hofland had jarenlang als eerste herinnering dat de stoomboot de Statendam zomaar in de sloot achter hun huis kwam langsstomen. Later bleek dat een buurman, die modelbouwer was, het nagebouwde schip vroeger een keer in de sloot had gezet.



Ellie herinnert zich dat zij in een ijswak is gevallen toen zij twee jaar was. De herinnering bleef echter vaag, waarschijnlijk omdat ze te jong was om het werkelijk te onthouden. Ze heeft de herinnering opgebouwd uit verhalen van haar ouders.



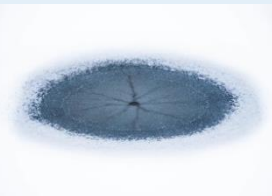
De beroemde psycholoog Jean Piaget herinnerde zich dat hij was ontvoerd als tweejarige. Dit bleek later een verhaal te zijn dat zijn kindermeisje had verzonnen toen hij klein was.



Vervalste herinneringen: voorbeelden



Henk Hofland had jarenlang als eerste herinnering dat de stoomboot de Statendam zomaar in de sloot achter hun huis kwam langsstomen. Later bleek dat een buurman, die modelbouwer was, het nagebouwde schip vroeger een keer in de sloot had gezet.



Ellie herinnert zich dat zij in een ijswak is gevallen toen zij twee jaar was. De herinnering bleef echter vaag, waarschijnlijk omdat ze te jong was om het werkelijk te onthouden. Ze heeft de herinnering opgebouwd uit verhalen van haar ouders.



De beroemde psycholoog Jean Piaget herinnerde zich dat hij was ontvoerd als tweejarige. Dit bleek later een verhaal te zijn dat zijn kindermeisje had verzonnen toen hij klein was.



Een man zag dat in een schilderij van zijn vader dat vlak na zijn dood werd gemaakt, de dikte van zijn wenkbrouwen niet klopte. Na verloop van tijd vond hij dit niet meer afwijkend. Het geschilderde portret werd het gezicht van zijn vader.



Waarom doen we dit?

- Uit onderzoek blijkt dat veel (maar niet alle!) mensen met een psychotische kwetsbaarheid meer overtuigd zijn van vervalste herinneringen dan mensen zonder psychose.



Waarom doen we dit?

- Uit onderzoek blijkt dat veel (maar niet alle!) mensen met een psychotische kwetsbaarheid meer overtuigd zijn van vervalste herinneringen dan mensen zonder psychose.
- Tegelijkertijd zijn ze minder zeker van echte herinneringen.



Waarom doen we dit?

- Uit onderzoek blijkt dat veel (maar niet alle!) mensen met een psychotische kwetsbaarheid meer overtuigd zijn van vervalste herinneringen dan mensen zonder psychose.
- Tegelijkertijd zijn ze minder zeker van echte herinneringen.
- Dit maakt het onderscheid tussen waarheidsgetrouwe en vervalste herinneringen moeilijk en kan een realistische kijk op de omgeving in de weg staan.



Hoe geheugenmissers misinterpretaties bevorderen – voorbeelden

Gebeurtenis	Vervalste herinnering	Waarschijnlijke situatie
Onenigheid met moeder.	Moeder zei destijds “je bent niet langer mijn dochter”.	???
Groepstherapie bijeenkomst.		



Hoe geheugenmissers misinterpretaties bevorderen – voorbeelden

Gebeurtenis	Vervalste herinnering	Waarschijnlijke situatie
Onenigheid met moeder.	Moeder zei destijds “je bent niet langer mijn dochter”.	Moeder zei alleen: “zo ken ik je niet”. De exacte woorden waren in de loop van de tijd niet precies terug te halen.
Groepstherapie bijeenkomst.		



Hoe geheugenmissers misinterpretaties bevorderen – voorbeelden

Gebeurtenis	Vervalste herinnering	Waarschijnlijke situatie
Onenigheid met moeder.	Moeder zei destijds “je bent niet langer mijn dochter”.	Moeder zei alleen: “zo ken ik je niet”. De exacte woorden waren in de loop van de tijd niet precies terug te halen.
Groepstherapie bijeenkomst.	Niemand bekommerde zich om mij.	???



Hoe geheugenmissers misinterpretaties bevorderen – voorbeelden

Gebeurtenis	Vervalste herinnering	Waarschijnlijke situatie
Onenigheid met moeder.	Moeder zei destijds “je bent niet langer mijn dochter”.	Moeder zei alleen: “zo ken ik je niet”. De exacte woorden waren in de loop van de tijd niet precies terug te halen.
Groepstherapie bijeenkomst.	Niemand bekommerde zich om mij.	Andere deelnemers stelden bezorgde vragen, maar dit werd vergeten.



Hoe geheugenmissers misinterpretaties bevorderen – voorbeelden

Gebeurtenis	Vervalste herinnering	Waarschijnlijke situatie
Onenigheid met moeder.	Moeder zei destijds “je bent niet langer mijn dochter”.	Moeder zei alleen: “zo ken ik je niet”. De exacte woorden waren in de loop van de tijd niet precies terug te halen.
Groepstherapie bijeenkomst.	Niemand bekommerde zich om mij.	Andere deelnemers stelden bezorgde vragen, maar dit werd vergeten.

Heeft iemand een vergelijkbare situatie meegemaakt?



Oefening 2

- We laten je opnieuw een aantal gedetailleerde plaatjes zien.



Oefening 2

- We laten je opnieuw een aantal gedetailleerde plaatjes zien.
- Daarna reiken we je een aantal details aan die mogelijk op het plaatje stonden.



Oefening 2

- We laten je opnieuw een aantal gedetailleerde plaatjes zien.
- Daarna reiken we je een aantal details aan die mogelijk op het plaatje stonden.
- Probeer te ontdekken welke zijn weggelaten (ontbrekende details verschijnen later in blauw).



Kiosk





Kiosk

Wat heb je gezien? Hoe zeker ben je daarvan?

- kiosk uithangbord
- worstje
- vuilnisemmer
- bankje
- vlaggen
- prijsaanduidingen
- flessen
- verkoper



Kiosk

- kiosk uithangbord
- worstje
- vuilnisemmer
- bankje
- vlaggen
- prijsaanduidingen
- flessen
- verkoper



■ = niet aanwezig



Tuin





Tuin

Wat was niet aanwezig? Hoe zeker ben je daarvan?

- gieter
- zonnenbloemen
- bloembed
- boom
- schep
- hark
- tuinslang



Tuin

- gieter
- zonnenbloemen
- bloembed
- boom
- schep
- hark
- tuinslang



■ = niet aanwezig



optioneel: videoclip

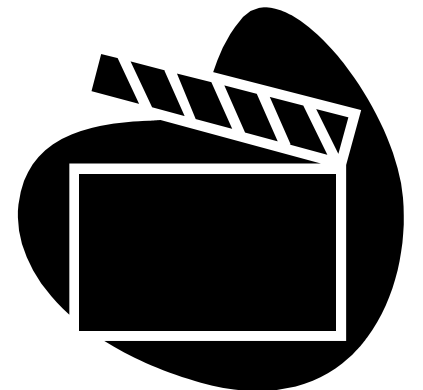
optioneel: videoclips die betrekking hebben op het onderwerp van vandaag zijn beschikbaar op de volgende webpagina:

http://www.uke.de/mct_videos

Na de video kunnen jullie discussiëren over de link met het onderwerp van vandaag.

[voor trainers:

in een aantal videoclips wordt taal gebezigd die mogelijk ongeschikt is voor toehoorders uit sommige culturen. Bekijk eerst zelf de video's voordat u ze laat zien]





Leslokaal





Brainstormen

Wat zie je doorgaans in een leslokaal?

...

...

...



Leslokaal

Wat zag je op het plaatje? Hoe zeker ben je daarvan?

- rugzak
- leraar
- landkaart
- boeken
- banken
- leraarstoel
- schoolbord
- tas van de leraar



Leslokaal

- rugzak
- leraar
- landkaart
- boeken
- banken
- leraarstoel
- schoolbord
- tas van de leraar



■ = niet aanwezig



Visser





Visser

Wat was niet aanwezig? Hoe zeker ben je daarvan?

- pijp
- emmer
- button op pet
- “Sport” op boot
- vishengel
- rode trui
- water
- vis



Visser

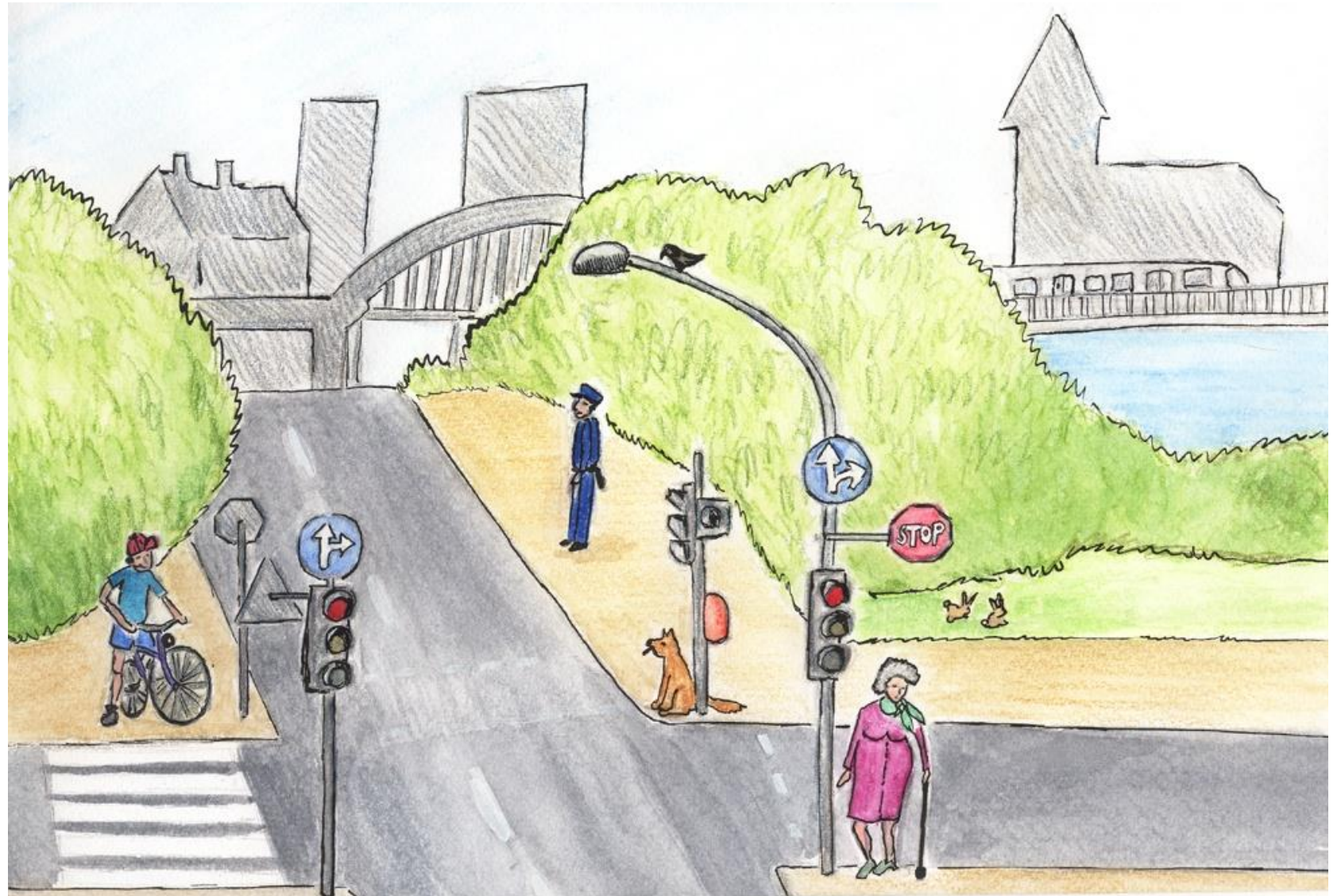
- pijp
- emmer
- button op pet
- “Sport” op boot
- vishengel
- rode trui
- water
- vis



■ = niet aanwezig



Oversteekplaats





Brainstormen

Wat zie je doorgaans bij een oversteekplaats?

...

...

...

...



Oversteekplaats

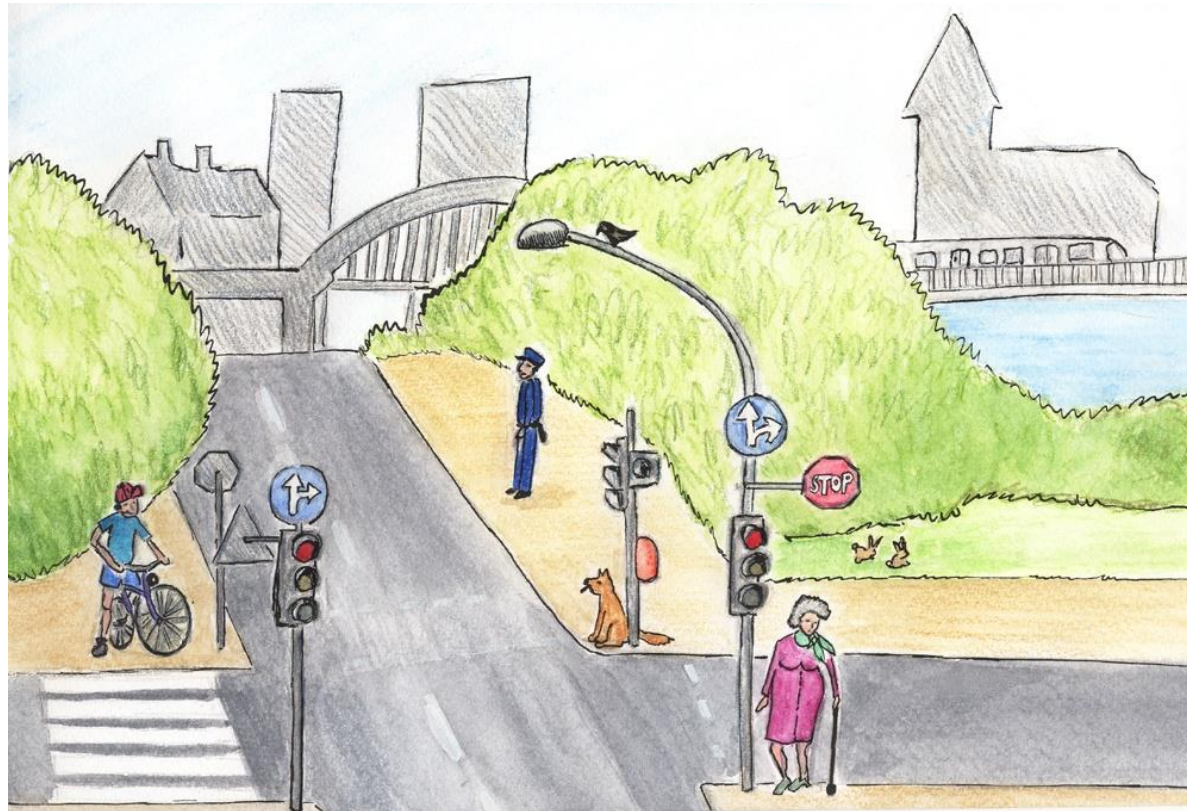
Wat zag je op het plaatje? Hoe zeker ben je daarvan?

- auto's
- politieagent
- kind op een fiets
- bejaarde vrouw
- groen verkeerslicht
- zebrapad
- stopteken
- skyline van stad



Oversteekplaats

- auto's
- politieagent
- kind op een fiets
- bejaarde vrouw
- groen verkeerslicht
- zebrapad
- stopteken
- skyline van stad





Speeltuin





Brainstormen

Wat vind je doorgaans in een speeltuin?

...

...

...



Speeltuin

Wat zag je op het plaatje? Hoe zeker ben je daarvan?

- glijbaan
- draaimolen
- vlieger
- skateboard
- bal
- bomen
- schommel
- speelgoed
- zandbak



Speeltuin

- glijbaan
- draaimolen
- vlieger
- skateboard
- bal
- bomen
- schommel
- speelgoed
- zandbak



■ = niet aanwezig



Trouwerij





Trouwerij

Wat stond niet op het plaatje? Hoe zeker ben je daarvan?

- ramen in de kerk
- getuige
- bruidssluier
- meisje met bloemen
- banken
- deur



Trouwerij

- ramen in de kerk
- getuige
- bruidssluier
- meisje met bloemen
- banken
- deur



■ = niet aanwezig



Voetbal





Voetbal

Wat stond niet op het plaatje? Hoe zeker ben je daarvan?

- scorebord
- doel
- zijlijnen
- speler
- voetbal
- fans
- reclameborden
- vlaggen



Voetbal

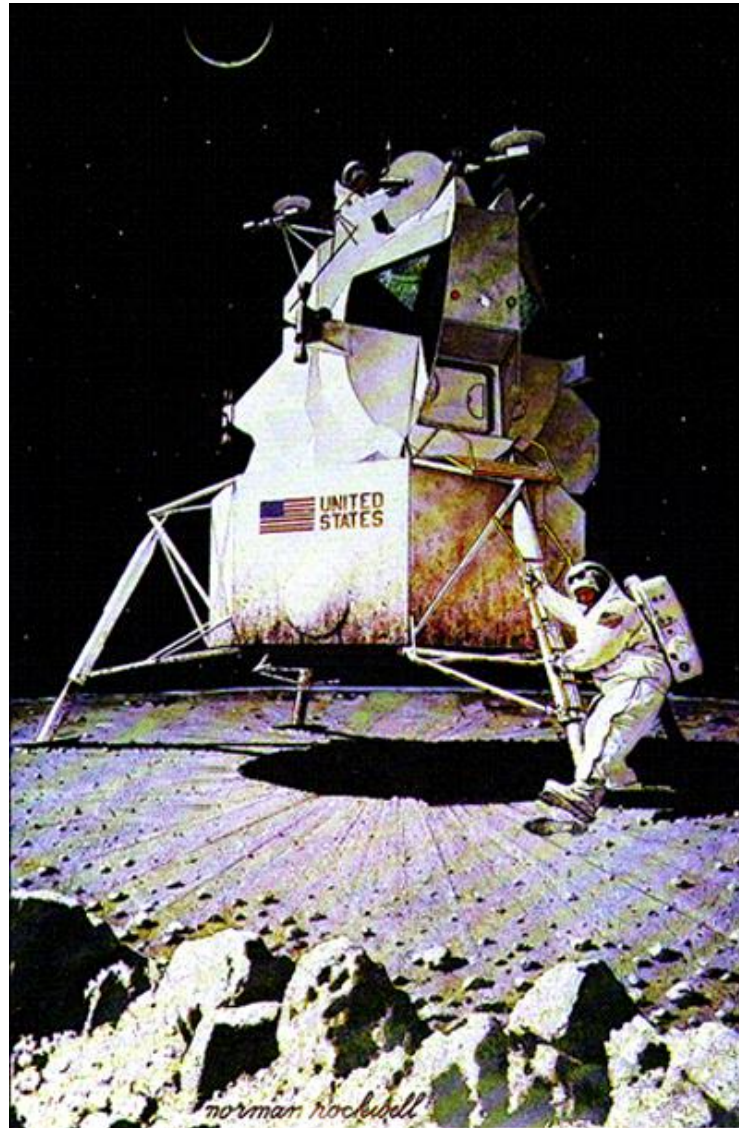
- scorebord
- doel
- zijlijnen
- speler
- voetbal
- fans
- reclameborden
- vlaggen



■ = niet aanwezig



Op de maan





Op de maan

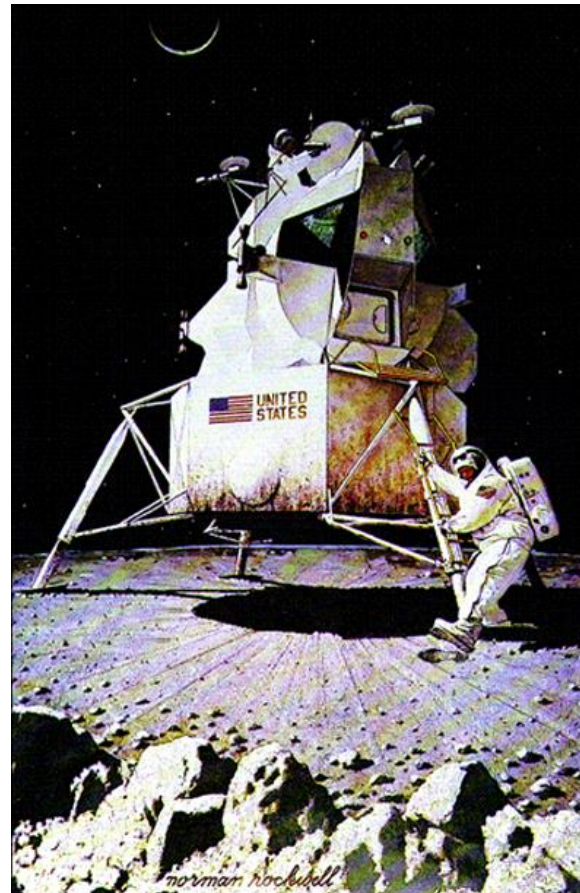
Wat stond niet op het plaatje? Hoe zeker ben je daarvan?

- onderstel voor raket
- zuurstoftank
- helm
- maankrater
- uitlaat van raket
- sikkkel van planeet op de achtergrond



Op de maan

- onderstel voor raket
- zuurstoftank
- helm
- maankrater
- uitlaat van raket
- sikkel van planeet op de achtergrond



■ = niet aanwezig



Redding





Redding

Wat stond niet op het plaatje? Hoe zeker ben je daarvan?

- helikopter
- rubberen bootje
- duiker
- gekapseisde boot
- water
- brancard
- reddingsboei
- piloot



Redding

- helikopter
- rubberen bootje
- duiker
- gekapseisde boot
- water
- brancard
- reddingsboei
- piloot



■ = niet aanwezig



Wegwerkzaamheden





Brainstormen

Wat zie je doorgaans bij wegwerkzaamheden?

...

...

...



Wegwerkzaamheden

Wat zag je op het plaatje? Hoe zeker ben je daarvan?

- pijpen
- kruiwagen
- wegversperring
- graafmachine
- drillboor
- schep
- stopbord



Wegwerkzaamheden

- pijpen
- kruiwagen
- wegversperring
- graafmachine
- drillboor
- schep
- stopbord



■ = niet aanwezig



Betekenis voor het dagelijks leven

Leerdoelen:

- Ons geheugen kan ons misleiden.



Betekenis voor het dagelijks leven

Leerdoelen:

- Ons geheugen kan ons misleiden.
Wanneer je je *geen levendige details* herinnert van een gebeurtenis:
 - Wees er dan niet te zeker van dat je herinnering waar is.



Betekenis voor het dagelijks leven

Leerdoelen:

- Ons geheugen kan ons misleiden.

Wanneer je je *geen levendige details* herinnert van een gebeurtenis:

- Wees er dan niet te zeker van dat je herinnering waar is.
- Zoek naar aanvullende informatie (bv. een ooggetuige).



Betekenis voor het dagelijks leven

Leerdoelen:

- Ons geheugen kan ons misleiden.

Wanneer je je *geen levendige details* herinnert van een gebeurtenis:

- Wees er dan niet te zeker van dat je herinnering waar is.
- Zoek naar aanvullende informatie (bv. een ooggetuige).

Voorbeeld: Je had ruzie met iemand en herinnert je *vaag* dat hij/zij beledigende opmerkingen maakte. Neem in overweging dat je geheugen je kan misleiden en dat tijd en/of emotie herinneringen kleurt. Doe navraag bij mensen die er bij aanwezig waren.



Wat heeft dit met psychose te maken?

Tijdens een psychose zijn mensen extra vatbaar om zich dingen te herinneren die helemaal niet gebeurden of op een andere manier plaatsvonden.



Wat heeft dit met psychose te maken?

Tijdens een psychose zijn mensen extra vatbaar om zich dingen te herinneren die helemaal niet gebeurden of op een andere manier plaatsvonden.

Voorbeeld: Maarten is er van overtuigd dat iemand zijn fiets heeft gestolen.

Achtergrond: Zijn fiets staat niet zoals altijd voor zijn huis. Maarten is er 100% van overtuigd dat hij 'm daar de vorige avond heeft neergezet. Daarna ziet hij zijn fiets op slot staan voor de supermarkt vlakbij. Hij wil de politie bellen omdat hij denkt dat de dief in de supermarkt is. Dit incident is voor Maarten een nieuwe aanwijzing dat er sprake is van een samenzwering. Drie weken geleden werd zijn portemonnee immers ook al gestolen.

Maar: In de telefooncel stopt hij zijn hand in zijn broekzak en vindt de fietssleutel. Hij herinnert zich opeens dat hij de fiets zelf voor de supermarkt heeft laten staan.



Wat heeft dit met psychose te maken?

Tijdens een psychose zijn mensen extra vatbaar om zich dingen te herinneren die helemaal niet gebeurden of op een andere manier plaatsvonden.

Voorbeeld: Maarten is er van overtuigd dat iemand zijn fiets heeft gestolen.

Achtergrond: Zijn fiets staat niet zoals altijd voor zijn huis. Maarten is er 100% van overtuigd dat hij 'm daar de vorige avond heeft neergezet. Daarna ziet hij zijn fiets op slot staan voor de supermarkt vlakbij. Hij wil de politie bellen omdat hij denkt dat de dief in de supermarkt is. Dit incident is voor Maarten een nieuwe aanwijzing dat er sprake is van een samenzwering. Drie weken geleden werd zijn portemonnee immers ook al gestolen.

Maar: In de telefooncel stopt hij zijn hand in zijn broekzak en vindt de fietssleutel. Hij herinnert zich opeens dat hij de fiets zelf voor de supermarkt heeft laten staan.

De kans op ontstaan van vervalste herinneringen is groter als je bang bent of onder grote druk staat. Blijf dan kritisch of je beeld klopt. Houd er rekening mee dat vervalste herinneringen vaak “kaler” zijn dan waarheidsgetrouwe.



Bedankt voor je aandacht!

voor trainers:

Deel werkbladen uit. Introduceer onze app COGITO (gratis te downloaden).



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
Bernd Hampel, Helmut Schack, Andreas Weißgerber	Private/privat	Untitled/ohne Titel	PP	Paintings of Spanish landscape/ Gemälde einer katalanischen Landschaft
Maritiem Museum Rotterdam	Private/privat	Replica Statendam	PP	Statendam
Gary Robson	flickr	Ice Eye	CC	Briver Tees iced over - hole
Nobik Attila	flickr	Piaget	CC	Piaget/ Piaget
missha	flickr	bugs bunny	CC	Bugs Bunny/ Bugs Bunny
Norman Rockwell Edited by/Editiert v. Michael B. Miller	---	---	PP	False memory pictures/False Memory Bilder
Geobra Brandstätter; Stefan Merz & Frank Burmeister	---	---	PP	playmobil figures/ Playmobilbilder