

frustriert

Kurdisch: xêmgîn

Bosnisch: frustriran

Arabisch: محبط

Türkisch: hayal kırıklığına uğramış

Farsi/Dari: ناامید

Englisch: frustrated



Deutsch:	Ich bin frustriert, wenn ich merke, dass ich mich in etwas getäuscht habe und es in Wirklichkeit anders ist.
Kurdisch:	Dêma gû êz fêm dikîm êz xêmgîn îm gó êz tiştek tiştek çewt bûm, û ew pîr cûda yê
Arabisch:	أشعر بالإحباط عندما أدرك أنني مخطئ في شيء و هو يكون في الواقع شيئاً آخر
Farsi / Dari:	و آن چیز در واقعیت به گونه دیگری باشد من وقتی ناامید و مایوس هستم که درباره چیزی اشتباه کرده باشم
Bosnisch:	Razočarana sam kad shvatim da grešim nešto i da je stvarno drugačija.
Türkisch:	Umdugum yada beklemedigim bir durum karsisinda hayal kirikligina ugrarim.
Englisch:	I'm frustrated when I realize that I've been wrong about something and it's different in reality.

Gefühle wahrnehmen und darüber reden können gehört zu den wichtigen Lebenskompetenzen, die in den **Unterrichtsprogrammen Eigenständig werden** und **plus** gefördert werden. Damit wird Kindern und Jugendlichen geholfen, ein selbstbestimmtes und gesundes Leben zu führen.

eigen
ständig
werden

plus
DAS ÖSTERREICHISCHE
PRÄVENTIONSPROGRAMM

akzente
salzburg
Fachstelle Suchtprävention

 **LAND
SALZBURG**

akzente Fachstelle Suchtprävention
Glockengasse 4c, 5020 Salzburg
www.akzente.net/suchtprevention

Mit freundlicher
Genehmigung:

 **kija**

Illustrationen: Brigitta Grabner-Hausmann

Wissen was wirkt – gemeinsam für ein suchtfreies Leben!