

## ORDLISTE

Beskrivelserne af ordenes betydning i denne liste er målrettet brug i MindSpring-forløb. Således findes også andre definitioner og betydninger af ordene, som er fravalgt i beskrivelserne i denne ordliste.

Herunder ses ordlisten oversat til:

- Engelsk
- Arabisk
- Somali
- Tigrinya

DANSK	ENGLISH
<b>Adfærd</b> – den måde man opfører sig på, handlinger	<b>Behaviour</b> – the way one acts or reacts, actions
<b>Afspænding</b> – kroppens evne til at slappe af / en bevidst kropslig afslapning	<b>Relaxation</b> – the ability of the body to relax / a conscious bodily relaxation
<b>Angst, skræk eller frygt</b> – kropslig og psykisk reaktion på en oplevet fare	<b>Fear, dread or fright</b> – bodily and mental reaction to experienced danger
<b>Bekymring</b> – at være nervøs for et nuværende eller fremtidigt problem	<b>Concern</b> – to be nervous or anxious about a current or future problem
<b>Belønning</b> – at give nogen noget som anerkendelse for en handling	<b>Reward</b> – to give someone something in recognition of an action
<b>Biologisk</b> - når noget har med naturens sammenhæng at gøre, for eksempel kroppens opbygning og funktioner	<b>Biological</b> – when something is related to nature, e.g. body structure and functions
<b>Budskab</b> - et indhold eller en meddelelse man ønsker overbragt til en anden	<b>Message</b> – contents or a notice one wishes delivered to another person
<b>Deltagerbevis</b> - en dokumentation for at en person har deltaget i noget	<b>Certificate of participation</b> – documentation that a person has participated in something
<b>Dilemma</b> - en situation, hvor man skal træffe et vanskelig valg, hvor mulighederne opleves som enten lige gode eller lige dårlige	<b>Dilemma</b> – a situation characterized by a difficult choice, where the possibilities are comprehended as equally good or bad
<b>Ensomhed</b> - at føle sig alene (ikke at forveksle med alenehed, som er at være alene, men ikke nødvendigvis ensom)	<b>Loneliness</b> – to feel lonely (not to be confused with solitariness, being isolated or alone, but not necessarily lonely)
<b>Energizer</b> - en kort øvelse, som skaber ny energi,	<b>Energizer</b> – a short exercise to create new

for eksempel stærke relationer, morskab, skærpet opmærksomhed, lettere stemning, lysere syn på tingene	energy, e.g. strong relations, fun, focused attention, light atmosphere, more positive attitude
<b>Erfaringsudveksling</b> - at dele tidligere oplevelser og erkendelser med andre	<b>Exchange of experiences</b> – to share former experiences, knowledge and insights with other people
<b>Fysisk</b> - når noget har med kroppen eller den materielle verden at gøre	<b>Physically</b> – when something has to do with the body or the material world
<b>Fællesskab</b> - følelsen af at høre til i en gruppe	<b>Community</b> – the feeling of belonging to a group
<b>Gruppeforløb</b> - en samling af personer som mødes flere gange over tid	<b>Group course</b> – a group of people meeting several times over a period of time
<b>Identitet</b> - sådan som man selv eller andre opfatter en selv eller en gruppe	<b>Identity</b> – the way one self or other people perceive a person or a group of people
<b>Identitetsudvikling/-forandring</b> - Når identitet udvikler eller direkte forandrer sig som følge af personlig og fysisk udvikling eller vigtige hændelser i livet	<b>Develop or change of identity</b> – When identity develops or changes as a result of personal and physical change or important incidents in life
<b>Kultur</b> - levevis og verdensforståelse som er dominerende blandt en gruppe mennesker	<b>Culture</b> – predominant way of living and perceiving the world among a group of people
<b>Ligebehandling</b> - når personer behandles lige uanset køn, etnicitet og seksualitet, det vil sige at de ikke behandles dårligere end de ellers ville være blevet	<b>Equal treatment</b> – when persons are treated equally regardless of sex, ethnicity and sexual orientation; thus they are not treated less favorably than others in comparable situations
<b>Ligestilling</b> – når kvinder og mænd, uanset deres køn, har lige muligheder	<b>Equality</b> – when women and men regardless of sex has equal opportunities
<b>Livets træ</b> - en metafor for og en øvelse om en persons styrker, kvaliteter og drømme gennem livet	<b>Tree of life</b> – a metaphor and an exercise to reveal personal strengths, qualities and dreams in life
<b>Mistillid</b> - det ikke at stole på eller tro på nogen eller noget	<b>Mistrust</b> – lack of trust or confidence in someone or something
<b>Normalitet</b> - det der opfattes som normalt, det vil sige dominerende blandt en gruppe mennesker	<b>Normality</b> – what is perceived as normal, thus dominant within a group of people
<b>Norm</b> - uskrevet og almindeligt anerkendt regel blandt en gruppe mennesker, som påvirker adfærd og handlinger, og som bygger på bestemte værdier	<b>Norm</b> – unwritten and commonly acknowledged rule within a group of people regulating behavior and actions and representing certain values
<b>Netværk</b> - personer som indgår i et fællesskab	<b>Network</b> – persons participating in a community

vedrørende personlige og professionelle interesser	concerning personal or professional interests
<b>Opdragelse</b> - udvikling og påvirkning af børns adfærd og personlighed gennem videregivelse af viden, normer og værdier	<b>Education/Upbringing</b> – developing and influencing the behavior and personality of children by transmitting knowledge, norms and values
<b>Professionel hjælp</b> - når en uddannet person yder faglig støtte	<b>Professional help</b> – an educated person providing professional support
<b>Psykisk</b> - når noget har med det mentale, følelser og tanker at gøre	<b>Psychic</b> – what has to do with feelings, thoughts and mental life
<b>Psykoedukation</b> - at lære om psyken, sjælelivet, følelser, tanker og sygdom i forbindelse hermed	<b>Psychoeducation</b> – to learn about the psyche, feelings, thoughts, mental life and related illness
<b>Påvirkning</b> - når noget har en virkning på nogen - oftest med en slags ændring til følge	<b>Influence/Impact</b> – when someone is affected by something – often followed by some kind of change
<b>Resiliens</b> - det at være modstandsdygtig - at forblive mental sund trods voldsomme hændelser	<b>Resilience</b> – to be resistant – to stay mentally healthy despite severely distressing incidents
<b>Seksuel orientering</b> - at være tiltrukket af et samliv og have sex med en person af det modsatte eller ens eget køn	<b>Sexual orientation</b> – to be emotionally, affectionally and sexually attracted to a person of the opposite or same sex
<b>Selvstændighed</b> - at kunne tænke og handle uafhængigt af andre	<b>Autonomy</b> – to be able to think and act independently of others
<b>Socialt</b> - når noget har med relationer mellem mennesker eller gruppe at gøre	<b>Socially</b> – something that has to do with relations between people or groups of people
<b>Social kontrol</b> - når nogen sanktioneres/straffes på baggrund af deres adfærd, som anses at være socialt uacceptabelt	<b>Social control</b> – when someone is being sanctioned/punished as a result of behavior perceived to be socially unacceptable
<b>Spilleregler</b> - de aftaler en gruppe har indgået for opførsel i gruppen	<b>Rules of the game</b> – agreements made within a group on the behavior acceptable in the group
<b>Straf</b> - når nogen udsættes for ubehagelig behandling som følge af en handling eller beskyldning	<b>Punishment</b> – someone being exposed to uncomfortable treatment due to an action or accusation
<b>Stress</b> - når kroppen fysisk og psykisk bliver anspændt som følge af farlige situationer eller store forventninger/krav til præstationer	<b>Stress</b> – when the body physically and mentally reacts with tension due to danger or major expectations/demands to perform
<b>Stresshåndtering</b> - det at forholde sig til og handle på en følelse af stress	<b>Handling stress</b> – consciously encountering and acting on a feeling of stress

<b>Symptom</b> - fysisk eller psykisk tegn på en bestemt sygdomstilstand	<b>Symptom</b> – physical or mental sign of a certain illness
<b>Tillid</b> - at stole eller tro på nogen eller noget	<b>Trust</b> – to have confidence in someone or something
<b>Traumatisering</b> - at være ufrivilligt fysisk og/eller psykisk påvirket af tidligere voldsomme begivenheder	<b>Traumatization</b> – to be involuntarily physically and/or mentally affected of former severely distressing incidents
<b>Traume</b> - når en voldsom begivenhed har fysisk og/eller psykisk skadelig virkning på en person længe efter begivenheden - som et "sår på sjælen"	<b>Trauma</b> – when a severely distressing incident has physically and/or mentally harmful and long-lasting effects on a person – like a "mental wound"
<b>Traumehåndtering</b> - det at forholde sig til og kunne handle på fysiske og psykiske følger af traumer	<b>Handling trauma</b> – to consciously encounter and act upon physical and mental effects of trauma
<b>Udfordring</b> - en situation som stiller store personlige, kreative eller intellektuelle krav til en person	<b>Challenge</b> – a situation imposing personal, creative or intellectual demands on a person
<b>Værdier</b> - overordnede syn på verden og holdninger til livet som har særlig værdi for en person eller gruppe af mennesker, og som de forsøger at efterleve	<b>Values</b> – general notions of the world and attitudes to life with special value to a person or a group of people and to which they intent to comply
<b>Valg</b> - det at bestemme sig for en ud af flere muligheder	<b>Choice</b> – to make up your mind and select one of several possibilities
<b>Øvelse</b> - at en eller flere personer følger nogle bestemte instrukser for at opnå en ny forståelse, viden eller følelse i kroppen	<b>Exercise</b> – when one or more people follow certain instructions in order to achieve a new understanding, knowledge or bodily awareness

DANSK	ARABISK
<b>Adfærd</b> – den måde man opfører sig på, handlinger	السلوك - الطريقة التي يتصرف بها المرء، التصرفات.
<b>Afspænding</b> – kroppens evne til at slappe af / en bevidst kropslig afslapning	الإسترخاء - قدرة الجسد على الإسترخاء / استرخاء جسدي متعمد.
<b>Angst, skræk eller frygt</b> – kropslig og psykisk reaktion på en oplevet fare	الرعب أو الخوف - ردة فعل نفسية للجسد تجاه استشعار الخطر.
<b>Bekymring</b> – at være nervøs for et nuværende eller fremtidigt problem	القلق - أن تكون متوترا تجاه مشكلة حالية أو مستقبلية.
<b>Belønning</b> – at give nogen noget som anerkendelse for en handling	المكافأة - اعطاء شيء ما لشخص ، كإعتراف بعمل قام به.
<b>Biologisk</b> - når noget har med naturens sammenhæng at gøre, for eksempel kroppens opbygning og funktioner	بيولوجي / حيوي- عندما يكون الشيء على ارتباط مع الطبيعة، على سبيل المثال بناء الجسد ووظائفه.
<b>Budskab</b> - et indhold eller en meddelelse man ønsker overbragt til en anden	الرسالة - محتوى أو خبر يتمنى الشخص ايصالها إلى الآخر.
<b>Deltagerbevis</b> - en dokumentation for at en person har deltaget i noget	شهادة مشاركة - وثيقة توثق مشاركة الشخص في شيء ما.
<b>Dilemma</b> - en situation, hvor man skal træffe et vanskeligt valg, hvor mulighederne opleves som enten lige gode eller lige dårlige	معضلة/مأزق- ظرف، يتطلب من الشخص اتخاذ قرار صعب تكون فيه الفرص الجيدة والسيئة متساوية.
<b>Ensomhed</b> - at føle sig alene (ikke at forveksle med alenehed, som er at være alene, men ikke nødvendigvis ensom)	الوحدة - أن تشعر أنك وحيدا (لا يجب الخلط هنا بينها وبين أن يكون منفردا، الأمر الذي لا يعني بالضرورة أن تكون وحيدا).
<b>Energizer</b> - en kort øvelse, som skaber ny energi, for eksempel stærke relationer, morskab, skærpet opmærksomhed, lettere stemning, lysere syn på tingene	توليد الطاقة - تجربة قصيرة، تولد طاقة جديدة، على سبيل المثال: العلاقات القوية، الأمومة، الإهتمام الشديد، أجواء متفائلة، نظرة ايجابية للأمور.
<b>Erfaringsudveksling</b> - at dele tidligere oplevelser og erkendelser med andre	تبادل الخبرات - مشاركة تجارب وانجازات سابقة مع الآخرين.
<b>Fysisk</b> - når noget har med kroppen eller den materielle verden at gøre	الجسدي- عندما يكون الشيء متعلقا بالجسد أو بالعالم المادي
<b>Fællesskab</b> - følelsen af at høre til i en gruppe	جماعة- شعور الإنتماء إلى مجموعة.

<b>Gruppeforløb</b> - en samling af personer som mødes flere gange over tid	<b>دورة جماعية</b> - مجموعة من الأشخاص يجتمعون عدة مرات خلال فترة معينة.
<b>Identitet</b> - sådan som man selv eller andre opfatter en selv eller en gruppe	<b>الهوية</b> - الطريقة التي ترى بها نفسك أو يراك بها الآخرون مجموعة ما.
<b>Identitetsudvikling/-forandring</b> - Når identitet udvikler eller direkte forandrer sig som følge af personlig og fysisk udvikling eller vigtige hændelser i livet	<b>تطوير أو تغيير الهوية</b> - عندما تتطور أو تتغير الهوية نتيجة لتغير شخصي وجسدي أو أحداث مهمة في الحياة.
<b>Kultur</b> - levevis og verdensforståelse som er dominerende blandt en gruppe mennesker	<b>الثقافة</b> - الطريقة السائدة لنمط المعيشة وفهم العالم بين مجموعة من الناس.
<b>Ligebehandling</b> - når personer behandles lige uanset køn, etnicitet og seksualitet, det vil sige at de ikke behandles dårligere end de ellers ville være blevet	<b>المساواة في المعاملة</b> - عندما تتم معاملة الناس على قدم المساواة بغض النظر عن الجنس، العرق، والحالة الجنسية، أي أن لا تتم معاملتهم بشكل أسوأ مما يجب.
<b>Ligestilling</b> - når kvinder og mænd, uanset deres køn, har lige muligheder	<b>المساواة في الوظائف</b> - عندما تكون الفرص متساوية أمام الرجال والنساء بغض النظر عن جنسهم.
<b>Livets træ</b> - en metafor for og en øvelse om en persons styrker, kvaliteter og drømme gennem livet	<b>شجرة الحياة</b> - استعارة/ مجاز وتمرين حول نقاط القوة لشخص ما، الجودة والأحلام عند المرة خلال الحياة.
<b>Mistillid</b> - det ikke at stole på eller tro på nogen eller noget	<b>عدم الثقة</b> - هي أن لا تستأمن أو تصدق بشيء أو شخص ما.
<b>Normalitet</b> - det der opfattes som normalt, dvs dominerende blandt en gruppe mennesker	<b>الأحوال الطبيعية</b> - الشيء الذي يعتبر طبيعياً بشكل سائد عند مجموعة من الناس.
<b>Norm</b> - uskrevet og almindeligt anerkendt regel blandt en gruppe mennesker, som påvirker adfærd og handlinger, og som bygger på bestemte værdier	<b>معيار</b> - قانون غير مكتوب ومعترف به بشكل تلقائي من قبل مجموعة من الناس، يؤثر على السلوك والتصرفات، ويبنى على مبادئ معينة.
<b>Netværk</b> - personer som indgår i et fællesskab vedrørende personlige og professionelle interesser	<b>شبكة</b> - عندما يدخل أشخاص ضمن مجموعة فيما يتعلق بمصالح شخصية أو مهنية.
<b>Opdragelse</b> - udvikling og påvirkning af børns adfærd og personlighed gennem videregivelse af viden, normer og værdier	<b>التربية</b> - التطوير والتأثير على سلوك الأطفال وشخصيتهم من خلال اعطاء المعرفة، المعايير والمبادئ.
<b>Professionel hjælp</b> - når en uddannet person yder faglig støtte	<b>مساعدة محترفة</b> - عندما يقدم الشخص المتعلم دعماً مهنيًا.

<b>Psykisk</b> - når noget har med det mentale, følelser og tanker at gøre	<b>نفسى</b> - عندما يتعلق الأمر بالشأن العقلي، المشاعر والأفكار.
<b>Psykoedukation</b> - at lære om psyken, sjælelivet, følelser, tanker og sygdom i forbindelse hermed	<b>التثقيف النفسى</b> - التعلم عن-النفس، حياة الروح، المشاعر، الأفكار والمرضى ضمن هذا الخصوص.
<b>Påvirkning</b> - når noget har en virkning på nogen - oftest med en slags ændring til følge	<b>التأثير</b> - عندما يكون لشيء ما تأثيرا على شخص ما - على الأغلب يصاحبه نوع من التغيير.
<b>Resiliens</b> - det at være modstandsdygtig - at forblive mental sund trods voldsomme hændelser	<b>المرونة</b> - القدرة على المقاومة - المحافظة على الصحة العقلية على الرغم من الأحداث العنيفة.
<b>Seksuel orientering</b> - at være tiltrukket af et samliv og have sex med en person af det modsatte eller ens eget køn	<b>الميول الجنسية</b> - أن يجذب المرء للمعاشرة وممارسة الجنس مع شخص من الجنس الآخر أو جنسه.
<b>Selvstændighed</b> - at kunne tænke og handle uafhængigt af andre	<b>الاستقلالية</b> - القدرة على التفكير والتصرف دون الاعتماد على الآخرين
<b>Socialt</b> - når noget har med relationer mellem mennesker eller gruppe at gøre	<b>اجتماعي</b> - عندما يتعلق الأمر بعلاقات بين الناس أو بين مجموعة معينة
<b>Social kontrol</b> - når nogen sanktioneres/straffes på baggrund af deres adfærd, som anses at være socialt uacceptabelt	<b>الرقابة الاجتماعية</b> - عندما يعاقب أشخاص بناء على تصرفهم، الذي يعتبر غير مقبول اجتماعيا .
<b>Spilleregler</b> - de aftaler en gruppe har indgået for opførsel i gruppen	<b>قواعد اللعبة</b> - الإتفاقيات التي تبرمها مجموعة ما من أجل التصرف داخل المجموعة.
<b>Straf</b> - når nogen udsættes for ubehagelig behandling som følge af en handling eller beskyldning	<b>العقاب</b> - عندما يتعرض الشخص لمعاملة غير مريحة نتيجة لتصرف أو أتهام.
<b>Stress</b> - når kroppen fysisk og psykisk bliver anspændt som følge af farlige situationer eller store forventninger/krav til præstationer	<b>الاجهاد أو الكرب</b> - عندما يصبح الجسم متوترا جسديا ونفسيا نتيجة لظروف خطيرة أو توقعات أو متطلبات عالية الأداء.
<b>Stresshåndtering</b> - det at forholde sig til og handle på en følelse af stress	<b>أدارة الاجهاد أو الكرب</b> - عند اتخاذ موقف والتصرف بناء على مشاعر مجهدة مضغوطة.
<b>Symptom</b> - fysisk eller psykisk tegn på en bestemt sygdomstilstand	<b>العارض</b> - مؤشر جسدي أو نفسي على حالة مرضية معينة.
<b>Tillid</b> - at stole eller tro på nogen eller noget	<b>الثقة</b> - أن تستأمن أو تصدق بشخص أو شيء ما.
<b>Traumatisering</b> - at være ufrivilligt fysisk	<b>الوقوع تحت الصدمة</b> - هي أن تكون متأثرا جسديا أو/و نفسيا

og/eller psykisk påvirket af tidligere voldsomme begivenheder	بشكل لا أراذي نتيجة لأحداث عنيفة سابقة.
<b>Traume</b> - når en voldsom begivenhed har fysisk og/eller psykisk skadelig virkning på en person længe efter begivenheden - som et "sår på sjælen"	<b>الصدمة</b> - عندما يكون لحدث عنيف تأثيرا جسديا أو نفسيا ضارا على الشخص مدة طويلة بعد انقضاء الحدث - "جرح نفسي".
<b>Traumehåndtering</b> - det at forholde sig til og kunne handle på fysiske og psykiske følger af traumer	<b>أدارة الصدمة</b> - القدرة على التصرف والتعامل مع الآثار النفسية و الجسدية الناجمة عن الصدمة النفسية.
<b>Udfordring</b> - en situation som stiller store personlige, kreative eller intellektuelle krav til en person	<b>تحد</b> - ظرف يفرض متطلبات شخصية، ابداعية وفكرية عالية لشخص ما.
<b>Værdier</b> - overordnede syn på verden og holdninger til livet som har særlig værdi for en person eller gruppe af mennesker, og som de forsøger at efterleve	<b>القيم</b> - النظرة الشاملة للعالم والمواقف تجاه الحياة التي لها قيمة خاصة لشخص ما أو مجموعة من الأشخاص، ويحاولون العيش وفقا لها.
<b>Valg</b> - det at bestemme sig for en ud af flere muligheder	<b>خيار</b> - تحديد واحدة من عدة خيارات.
<b>Øvelse</b> - at en eller flere personer følger nogle bestemte instrukser for at opnå en ny forståelse, viden eller følelse i kroppen	<b>ممارسة أو تمرين</b> - هي أن يتبع شخص أو مجموعة من الأشخاص تعليمات محددة من أجل الوصول إلى فهم، معرفة أو شعور جديد في الجسم.



DANSK	SOMALI
<b>Adfærd</b> – den måde man opfører sig på, handlinger	<b>Dhaqanka</b> – habkaqofkudhaqmoamakufalceliyo, falalka
<b>Afspænding</b> – kroppens evne til at slappe af / en bevidst kropslig afslapning	<b>Nefiska</b> – kartidajidhkukunefiso/nefisaadjidhdareenleh
<b>Angst, skræk eller frygt</b> – kropslig og psykisk reaktion på en oplevet fare	<b>Baqdinta, anfariirkaamanaxdinta</b> – Jawaabcelintajidhkaamamaskaxdaeeekhatarsoomar ta
<b>Bekymring</b> – at være nervøs for et nuværende eller fremtidigt problem	<b>Walaac</b> – inqofdareenkiisukacsanaadoamakawalaaco wax kusaabsandhibaato
<b>Belønning</b> – at give nogen noget som anerkendelse for en handling	<b>Abaalmarin</b> – in qof la siiyo shay iyaddoo loo aqoonsadaytallaabo
<b>Biologisk</b> - når noget har med naturens sammenhæng at gøre, for eksempel kroppens opbygning og funktioner	<b>Bayoloojiahaan</b> –marka shay uu la xidhiidhodabeecada, tusaaleahaandhismahajidhkaiyosidauu u shaqeeyo
<b>Budskab</b> - et indhold eller en meddelelse man ønsker overbragt til en anden	<b>Fariin</b> – waxa ay kakoobantahayamaogaysiiska mid rabo in loo diroqof kale
<b>Deltagerbevis</b> - en dokumentation for at en person har deltaget i noget	<b>Shahaadadakaqaybgalka</b> –warqadaxog ah in qofkaqaygalay shay
<b>Dilemma</b> - en situation, hvor man skal træffe et vanskelig valg, hvor mulighederne opleves som enten lige gode eller lige dårlige	<b>Dhibaato</b> – xaaladakisifaysandoorashoadag, halkaasoo suuragalahaanshaha loo fahmosidii ay sisiman u wanaagsantahayama u xuntahay
<b>Ensomhed</b> - at føle sig alene (ikke at forveksle med alenehed, som er at være alene, men ikke nødvendigvis ensom)	<b>Kelihaansho</b> – la dareemokelihaansho (yaanlagukhaldingooniyooginimada, la go'doomiyayamakeli, laakiin lama huraanahaancidlajoog ah)
<b>Energizer</b> - en kort øvelse, som skaber ny energi, for eksempel stærke relationer, morskab, skærpet opmærksomhed, lettere stemning, lysere syn på tingene	<b>Tamar kordhiye</b> – Jimicsigaabanoologuabuurotamarcusub, tusaalexidhiidhoxoog ah, maad, dareenxooga la saarayo, jawikhafiis ah, jawiaad u suuban.
<b>Erfaringsudveksling</b> - at dele tidligere oplevelser og erkendelser med andre	<b>Is waydaarsigakhibradaha</b> – in lalawadaagikhibradohore, aqooniyofahanqotolehdadkakala
<b>Fysisk</b> - når noget har med kroppen eller den materielle verden at gøre	<b>Jidhaaneed</b> – marka shay uukhuseeyojidhkaamacaalamkamaadiga ah
<b>Fællesskab</b> - følelsen af at høre til i en gruppe	<b>Bulshadda</b> – dareenkalahaanshahakoox
<b>Gruppeforløb</b> - en samling af personer som mødes flere gange over tid	<b>KoorsadaKooxeed</b> – koox dad ah ookullmayadhowrgoormuddowakhti ah
<b>Identitet</b> - sådan som man selv eller andre opfatter en selv eller en gruppe	<b>Aqoonsashada</b> – habkaqofamadadka kale u arkaanqofamakoox dad ah
<b>Identitetsudvikling/-forandring</b> - Når identitet udvikler eller direkte forandrer sig som følge af personlig og fysisk udvikling eller vigtige hændelser i livet	<b>Kobcinamabeddelkaaqaonsiga</b> – markaaqaonsigukobcoamaisbeddeshosidiinatijosh akhsiyeediyoisbeddeljidheedamashilalaanmuhiimah aynoonolsha ah

<b>Kultur</b> - levevis og verdensforståelse som er dominerende blandt en gruppe mennesker	<b>Hiddaha</b> –habkaugumuhiimsannoloshaiyo u aragaadduunkadhexdakoox dad ah
<b>Ligebehandling</b> - når personer behandles lige uanset køn, etnicitet og seksualitet, det vil sige at de ikke behandles dårligere end de ellers ville være blevet	<b>Dhaqanisku mid ah</b> – markadadkalooladhaqmosiisku mid ah sinjihaan, isirkanooocagalmadda; sidaasnaloolamadhaqmosikaaqbalaadyarkuwa kale xaaladaha kale ee la is bar bardhigo
<b>Ligestilling</b> – når kvinder og mænd, uanset deres køn, har lige muligheder	<b>Sinaanta</b> – markahaweenkaiyoraggaiyaddoon loo eeginsinjiga ay leeyihiinfursaddosiman
<b>Livets træ</b> - en metafor for og en øvelse om en persons styrker, kvaliteter og drømme gennem livet	<b>Geedkanolasha</b> – sarbeediyojimicsilagumuujyoawoodahashakhsiyee d,tayooyinkaiyoriyooyinkanolasha
<b>Mistillid</b> - det ikke at stole på eller tro på nogen eller noget	<b>Is aaminla'aan</b> – aaminaadla'aanamakalsoonidaqofama shay
<b>Normalitet</b> - det der opfattes som normalt, dvs dominerende blandt en gruppe mennesker	<b>Caadihaanshaha</b> – waxa loo arkosidiicaadi, sidaasnakubadangudahakoox dad ah
<b>Norm</b> - uskreven og almindeligt anerkendt regel blandt en gruppe mennesker, som påvirker adfærd og handlinger, og som bygger på bestemte værdier	<b>Curfiga</b> –sharciaanqornaynoocaadiahaan la is qirsanayahaygudahakoox dad ah dejinaynsasharciyadadhaqankaiyofalalkaowakiilka ah qiyamyogaar ah
<b>Netværk</b> - personer som indgår i et fællesskab vedrørende personlige og professionelle interesser	<b>Shabakada</b> –dadkakaqayb ah bulshaddaao ay khusaysodanahashakhsiyeedamaxirfadeed
<b>Opdragelse</b> - udvikling og påvirkning af børns adfærd og personlighed gennem videregivelse af viden, normer og værdier	<b>Waxbarashada/Korinta</b> – kobcintaiyosaamayntadhaqankashakhsiyadacarruu rtaiyaddoo loo gudbinayoaqoon, curfiyoqiyam
<b>Professionel hjælp</b> - når en uddannet person yder faglig støtte	<b>Caawimoxirfadeed</b> – qofwaxbaratayoobixinayaataageeroxirfadeed
<b>Psykisk</b> - når noget har med det mentale, følelser og tanker at gøre	<b>Maskaxeed</b> –waxakhuseeyadareenada, fikradahaiyonoloshamaskaxeed
<b>Psykoedukation</b> - at lære om psyken, sjælelivet, følelser, tanker og sygdom i forbindelse hermed	<b>Waxbarashadanafeed</b> – in wax lagabarto wax kusaabsanmaskaxda, dareenka, fikradaha, noloshamaskaxdaiyoxanuunka la xidhiidha
<b>Påvirkning</b> - når noget har en virkning på nogen - oftest med en slags ændring til følge	<b>Saamayn/Saamayn</b> – markauuqof shay saameeyo – intabadan ay raacsantahaynoocisbeddel ah
<b>Resiliens</b> - det at være modstandsdygtig - at forblive mental sund trods voldsomme hændelser	<b>Adkaysi</b> – in la iskacaabiyo – in maskaxahaancaafimaadlagujoogokasakowshilalsia ad u daran u niyad jab leh
<b>Seksuel orientering</b> - at være tiltrukket af et samliv og have sex med en person af det modsatte eller ens eget køn	<b>Noocagalmadda</b> – in caadifadahaan, kalgacalahaaniyogalmoahaanba la soojiitoqofsinjigakulidka aha ama la midka ah
<b>Selvstændighed</b> - at kunne tænke og handle uafhængigt af andre	<b>Madaxbanaani</b> – in awood loo siiyo in ay fekeraanoo ay u dhaqmaansikamadaxbanaankuwa kale
<b>Socialt</b> - når noget har med relationer mellem mennesker eller gruppe at gøre	<b>Bulshoahaan</b> – shay khuseeyaxidhiidhada u dhexeeyaamakooxdadadka
<b>Social kontrol</b> - når nogen sanktioneres/straffes på baggrund af deres adfærd, som anses at være socialt uacceptabelt	<b>Xakamayntabulshadda</b> – markaqof la cunaqabateeyo/ la ciqaaboiyaddoonatijjadutahaydhaqankabulshoahaa

	n loo arko mid aan la aqbalikarin
<b>Spilleregler</b> - de aftaler en gruppe har indgået for opførelse i gruppen	<b>Sharciyadakooxda</b> – heshiisyada ay kooxiokusaabsandhaqanka ay aqbalikartokooxdu
<b>Straf</b> - når nogen udsættes for ubehagelig behandling som følge af en handling eller beskyldning	<b>Ciqaab</b> – qof la gaadhsiiayodhaqanaanraaxolahaynoo ay sabab u tahayfalamaeedayn
<b>Stress</b> - når kroppen fysisk og psykisk bliver anspændt som følge af farlige situationer eller store forventninger/krav til præstationer	<b>Walbahaar</b> –markajidhkuiyomaskaxdu ay kafalceliyaanxiisad ay sabab u tahayhalisamarajowayn/dalabaad la sameeyo
<b>Stresshåndtering</b> - det at forholde sig til og handle på en følelse af stress	<b>Wax kaqabashadawalbahaarka</b> – simiyirlehugahortagaiyokutallaabsidareenwalbahaar
<b>Symptom</b> - fysisk eller psykisk tegn på en bestemt sygdomstilstand	<b>Calaamad</b> – calaamadahajidhkaamamaskaxdaexanuunadaqaar
<b>Tillid</b> - at stole eller tro på nogen eller noget	<b>Aaminaad</b> – in aadkalsoonikuqabtoqofama shay
<b>Traumatisering</b> - at være ufrivilligt fysisk og/eller psykisk påvirket af tidligere voldsomme begivenheder	<b>Uurkutaalonaxdinleh</b> – in aadsiaankhasabahaynjidhaahaaniyo/amamaskaxah aan ay u saamaysayshilalhoreooaad u dhibaato badnaa
<b>Traume</b> - når en voldsom begivenhed har fysisk og/eller psykisk skadelig virkning på en person længe efter begivenheden - som et ”sår på sjælen”	<b>Naxdinwaxyeelonafta u leh</b> – markashilaad u dhibaato badanuukuleeyahayjidhahaaniyo/.amamas kaxahaansaamaynmuddodheeraatoqofka– sida “dhaawacmaskaxda ah”
<b>Traumehåndtering</b> - det at forholde sig til og kunne handle på fysiske og psykiske følger af traumer	<b>Wax kaqabadkanaxdintawaxyeeladaleh</b> – simiyirlehugahortagaiyokusaamayntajidheediyomas kaxeedeesaamayntanaxdintawaxyeeladaleh
<b>Udfordring</b> - en situation som stiller store personlige, kreative eller intellektuelle krav til en person	<b>Caqabad</b> – xaaladkusoorogaysagaaraahaanta, mid abuurlehamadalabaadgaraadeedqof
<b>Værdier</b> - overordnede syn på verden og holdninger til livet som har særlig værdi for en person eller gruppe af mennesker, og som de forsøger at efterleve	<b>Qiyamka</b> – rayigaguudeeadduunkaiyomowqifyadanolasha u lehqiimagaar ah qofamakoox dad ah taasoo u hogaansamaan
<b>Valg</b> - det at bestemme sig for en ud af flere muligheder	<b>Ikhtiyaarka</b> – in aadniyadaadakakeentooxulato mid ama dhow suurogalahaansho
<b>Øvelse</b> - at en eller flere personer følger nogle bestemte instrukser for at opnå en ny forståelse, viden eller følelse i kroppen	<b>Ku tallaabsi</b> –marka mid ama in kabadanoo dad ah uuraacotilmaamogaar ah siuu u gaadhofahancusub,aqoonamawacyijidheed

DANSK	TIGRINYA
<b>Adfærd</b> – den måde man opfører sig på, handlinger	<b>ባህሪ</b> – ሓደ ሰብ ግብረመልሲ ዝህበሉ፣ ስጉምቲታት ዝወስድሉ መንገዲ
<b>Afspænding</b> – kroppens evne til at slappe af / en bevidst kropslig afslapning	<b>ምዝንጋዕ</b> - ናይ ሰውነት ናይ ምዝናይ ክእለት / ንቑሕ ኣካላዊ ምዝናይ
<b>Angst, skræk eller frygt</b> – kropslig og psykisk reaktion på en oplevet fare	<b>ፍርሒ፣ ራዕዲ ወይ ሰንባደ</b> – ንዘጋጥም ሓደጋ፡ሰውነታውን ኣእምሮኣውን ምላሽ-ግብሪ
<b>Bekymring</b> – at være nervøs for et nuværende eller fremtidigt problem	<b>ጭንቂ</b> – ብዛዕባ ህልው ወይ መጻኢ ጸገም ምርባጽ ወይ ምሽቓል
<b>Belønning</b> – at give nogen noget som anerkendelse for en handling	<b>ሽልማት</b> – ሓደ ሰብ ንዝገበሮ ተግባር ኣቃልቦ ብምሃብ ገለ ነገር ምሃብ
<b>Biologisk</b> - når noget har med naturens sammenhæng at gøre, for eksempel kroppens opbygning og funktioner	<b>ባዮሎጂካዊ</b> – ገለ ነገር ምስ ተፈጥሮ ረኽቢ ክህልዎ እንክሎ፣ ንኣብነት ስርዓተ ኣካል ሰውነትን ተግባራቶምን
<b>Budskab</b> - et indhold eller en meddelelse man ønsker overbragt til en anden	<b>መልእኸቲ</b> – ሓደ ሰብ ናብ ካልእ ሰብ ከሕልፎ ናይ ዝደሊ ሓሳብ ትሕዝቶታት ወይ ድማ ምልክታ
<b>Deltagerbevis</b> - en dokumentation for at en person har deltaget i noget	<b>ወረቐት ምስክር ተሳትፎ</b> – ሓደ ሰብ ኣብ ገለ ነገር ዝነበሮ ተሳትፎ ዝገልጽ ሰነድ
<b>Dilemma</b> - en situation, hvor man skal træffe et vanskelig valg, hvor mulighederne opleves som enten lige gode eller lige dårlige	<b>መዋጥር</b> – ጽቡቕን ሕጻንታን ማዕረ ሚዛን ሃሊዶም ፈሊኻ ምምራጽ ከቢድ ዝኾነሉ ኩነታት
<b>Ensomhed</b> - at føle sig alene (ikke at forveksle med alenehed, som er at være alene, men ikke nødvendigvis ensom)	<b>ጽምዋ</b> – ናይ ጽምዋ ስምዒት (ካብ ብሕትነት፣ ካብ ግሉል ምዃን ወይ ድማ ካብ በይንኻ ምዃን ፍልይ ዝበለ እዩ።)
<b>Energizer</b> - en kort øvelse, som skaber ny energi, for eksempel stærke relationer, morskab, skærpet opmærksomhed, lettere stemning, lysere syn på tingene	<b>ኣሰትጽዓቲ</b> – ሓድሽ ሓይሊ ንምፍጣር ዝግበር ሓጺር ምንቅስቓስ፣ ንኣብነት፣ ጥንኩር ርክባት፣ ምዝናይ፣ ጥሙት ትኹረት፣ ፎኪስ ኩነታት፣ ዝበለጸ ስምንታዊ ኣረኣኢያ
<b>Erfaringsudveksling</b> - at dele tidligere oplevelser og erkendelser med andre	<b>ተመኩሮ ምልውዋጥ</b> – ዝነበረካ ልምዲ፣ ፍልጠትን ሓሳባትን ምስ ካልኣት ሰባት ምልውዋጥ
<b>Fysisk</b> - når noget har med kroppen eller den	<b>ኣካላዊ</b> – ሓደ ነገር ብኣካል ሰውነት ወይድማ ብዝኾነ ዝጭበጥ ነገር

materielle verden at gøre	ክስራሕ እንከሎ
<b>Fællesskab</b> - følelsen af at høre til i en gruppe	<b>ማሕበረሰብ</b> – ኣብ ትሕቲ ጉጅለ ናይ ምዃን ስምዒት
<b>Gruppeforløb</b> - en samling af personer som mødes flere gange over tid	<b>ኮርስ ጉጅለ</b> – ኣብ ውሽጢ ዝኾነ ክፍለ ግዜ ንብዙሕ ግዜ ዝራኸቡ ጉጅላት ሰባት
<b>Identitet</b> - sådan som man selv eller andre opfatter en selv eller en gruppe	<b>መንነት</b> – ሓደ ሰም ባዕሉ ንባዕሉ ዘለዎ ኣረኣኢያ ወይድማ ካልኣት ንዕኡ ዝህብዎ ምስሊ
<b>Identitetsudvikling/-forandring</b> - Når identitet udvikler eller direkte forandrer sig som følge af personlig og fysisk udvikling eller vigtige hændelser i livet	<b>ምዕባሊ ወይድማ ለውጢ መንነት</b> – መንነት ብምኽንያት ሰብኣዊ ወይድማ ኣካላዊ ለውጢ ወይድማ ብምኽንያት ኣብ ሂወት ዘጋጥሙ ኣገደስቲ ክስተታት ክምዕብል ወይድማ ክልወጥ እንከሎ
<b>Kultur</b> - levevis og verdensforståelse som er dominerende blandt en gruppe mennesker	<b>ባህሊ</b> – ዓርሓ መንገዲ ኣነባብራን ጉጅለ ሰባት ንዓለም ዘለዎም ሓፊሻዊ ኣረኣኢያ
<b>Ligebehandling</b> - når personer behandles lige uanset køn, etnicitet og seksualitet, det vil sige at de ikke behandles dårligere end de ellers ville være blevet	<b>ማዕረ ኣተሓሕዝ</b> – ሰባት ጸታኦም፣ ዘርኦም፣ ጸታዊ መደቦም ብዘየገድስ ብማዕረ ክረኣዩ እንከለዉ፣ ማለትኣብ ተመሳሳሊ ኩነታት እቲ ሓደ ካብቲ ሓደ ኣትሒትካ ዘይምርኣይ
<b>Ligestilling</b> – når kvinder og mænd, uanset deres køn, har lige muligheder	<b>ማዕርነት</b> – ጸታኦም ብዘየገድስ ደቂኣነስትዮን ደቂተባዕትዮን ማዕረ ዕድል ክረኸቡ እንከለዉ
<b>Livets træ</b> - en metafor for og en øvelse om en persons styrker, kvaliteter og drømme gennem livet	<b>መሳለል ሂወት</b> – ኣብ ሂወት ዘለዉ ውልቃዊ ጥንካረታት፣ ዓቕሚታትን ድሌታትን ዘቃልዕ ቅኔኣዊ ኣበሃህላን ተግባርን
<b>Mistillid</b> - det ikke at stole på eller tro på nogen eller noget	<b>ዘይምእማን</b> – ንሓደ ሰብ ወይድማ ንሓደ ነገር ትሑት እምነት ምህላው
<b>Normalitet</b> - det der opfattes som normalt, det vil sige dominerende blandt en gruppe mennesker	<b>ቅቡል ኩነታት</b> – ብመብዛሕትኡ ህዝቢ ከም ልሙድ ወይ ቅቡል ተገይሩ ዝውሰድ
<b>Norm</b> - uskreven og almindeligt anerkendt regel blandt en gruppe mennesker, som påvirker adfærd og handlinger, og som bygger på bestemte værdier	<b>ስርዓት</b> – ገለ ክብሪታት ዝውክል ዘይተጻሕፈ ግን ከኣ ብጉጅለ ሰባት ኣፍልጦ ዝተውሃቦ ባህሪን ተግባራትን ዝገንሕ ሕጊ
<b>Netværk</b> - personer som indgår i et fællesskab vedrørende personlige og professionelle interesser	<b>ኔትወርክ</b> – ውልቃዊ ወይ ሞያዊ ድሌታት ብዝምልከት ኣብ ማሕበረሰብ ተሳትፎ ዝገብሩ ሰባት
<b>Opdragelse</b> - udvikling og påvirkning af børns adfærd og personlighed gennem videregivelse	<b>ትምህርቲ/ምዕባይ</b> – ንህጻን ፍልጠት፣ ስርዓታትን ክብሪታትን ብምትሕልላፍ ባህሪኡን ስብእናኡን ምምዕባልን ምጽላውን

af viden, normer og værdier	
<b>Professionel hjælp</b> - når en uddannet person yder faglig støtte	<b>ሞያዊ ደገፍ</b> – ሞያዊ ደገፍ ዝህብ ዝተምሃረ ሰብ
<b>Psykisk</b> - når noget har med det mentale, følelser og tanker at gøre	<b>ስነአእምሮአዊ</b> – ንስምዒታት፣ ሓሳባትን ስነአእምሮአዊ ሂወትን ዝምልከት
<b>Psykoedukation</b> - at lære om psyken, sjælelivet, følelser, tanker og sygdom i forbindelse hermed	<b>ስነአእምሮአዊ ትምህርቲ</b> – ብዛዕባ ኣእምሮ፣ ስምዒታት፣ ሓሳባት፣ ስነአእምሮአዊ ሂወትን ተዛመድቲ ሕማማትን ምምሃር
<b>Påvirkning</b> - når noget har en virkning på nogen - oftest med en slags ændring til følge	<b>ጽልዋ/ጽዕንቶ</b> – ገለ ሰብ ብገለ ነገር ክጽሎ እንከሎ – ሙብዛሕትኡ ግዜ ገለ ለውጢ የስዕብ
<b>Resiliens</b> - det at være modstandsdygtig - at forblive mental sund trods voldsomme hændelser	<b>ምጽዋር</b> – ኣይሸነፍን ምባል – ከቢድ ጸገም ዋላ የጋጥም ብዘየገድስ ጥዕና ስነአእምሮአዊ ሓሊኻ ከትጸንሕ ምኽኣል
<b>Seksuel orientering</b> - at være tiltrukket af et samliv og have sex med en person af det modsatte eller ens eget køn	<b>ጾታዊ መደብ</b> – ብስምዒት፣ ብፍቕሪን ብጾታዊ ስምዒትን ብተቻራኒ ወይድማ ብተማሳሳሊ ጾታ ምምራኽ
<b>Selvstændighed</b> - at kunne tænke og handle uafhængigt af andre	<b>ርእሰኻ ምኽኣል</b> – ብዘይ ናይ ካልኣት ሰባት ሓገዝ ርእሰኻ ክኣልካ ምሕሳብን ምንቅስቃሴን
<b>Socialt</b> - når noget har med relationer mellem mennesker eller gruppe at gøre	<b>ማሕበራዊ</b> – ኣብ መንጎ ሰባት ወይድማ ጉጅለታት ዘሎ ርክብ ዝምልከት
<b>Social kontrol</b> - når nogen sanktioneres/straffes på baggrund af deres adfærd, som anses at være socialt uacceptabelt	<b>ማሕበራዊ ቁጽጽር</b> – ኣደሰብ ማሕበረሰባዊ ቅቡልነት ዘይብሉ ባህሪ ብምርኣዩ እገዳ/መቐጻዕቲ ክግበረሉ እንከሎ
<b>Spilleregler</b> - de aftaler en gruppe har indgået for opførsel i gruppen	<b>ሕጊታት ናይቲ ጸወታ</b> – ብመሰረት ብጉጅለ ተቐባልነት ዘለዎም ባህሪታት ኣብ ውሽጢ ጉጅለ ዝግበሩ ስምምዓት
<b>Straf</b> - når nogen udsættes for ubehagelig behandling som følge af en handling eller beskyldning	<b>መቐጻዕቲ</b> – ኣደ ሰብ ብዝውሰደሉ ስጉምቲ ወይድማ ብዝግበረሉ ክሲ ምኽንያት ምቕት ንዝኸልእ ኣተሓሕዛ ክቃላዕ እንከሎ
<b>Stress</b> - når kroppen fysisk og psykisk bliver anspændt som følge af farlige situationer eller store forventninger/krav til præstationer	<b>ጭንቂ</b> – ሰውነት ብምኽንያት ኣደጋ ወይድማ ክሰርሖ ትጽቢት ዝግበረሉ ዓብዩ ስራሕ/ጠሉብ ብኣካል ይኹን ብስነአእምሮ ዘይርገእ ምላሽ ክህብ እንከሎ
<b>Stresshåndtering</b> - det at forholde sig til og handle på en følelse af stress	<b>ጭንቁት ምቁጽጻር</b> – ስምዒት ጭንቂ ብርጉእ ኣእምሮ ምቕላስ
<b>Symptom</b> - fysisk eller psykisk tegn på en bestemt sygdomstilstand	<b>ምልክት ሕማም</b> – ናይ ገለ ሕማም ኣካላዊ ወይ ስነአእምሮአዊ ምልክት

<p><b>Tillid</b> - at stole eller tro på nogen eller noget</p>	<p><b>እምነት</b> – ኣብ ልዕሊ ዝኾነ ሰብ ወይ ዝኾነ ነገር እምነት ምሕዳር</p>
<p><b>Traumatisering</b> - at være ufrivilligt fysisk og/eller psykisk påvirket af tidligere voldsomme begivenheder</p>	<p><b>ብድንጋጸ ምህሳይ</b> – ከይፎተኻ ብከቢድ ሕሉፍ ኣካላዊ ከምኡድማ/ወይድማ ስነአእምሮአዊ ክስተታት ክትጽሎ እንክለኻ</p>
<p><b>Traume</b> - når en voldsom begivenhed har fysisk og/eller psykisk skadelig virkning på en person længe efter begivenheden - som et "sår på sjælen"</p>	<p><b>ድንጋጸ</b> – ኣዝዩ መጨነቕ ኣካላዊ ከምኡድማ/ወይድማ ስነአእምሮአዊ መጉዳእቲን ንነዊሕ ግዜ ዝጸንሕ ጽዕንቶን – ከም “ናይ ሓንጎል ቁስሊ” ዝኣመሰለ</p>
<p><b>Traumehåndtering</b> - det at forholde sig til og kunne handle på fysiske og psykiske følger af traumer</p>	<p><b>ድንጋጸ ምቁጽጻር</b> – ንኣካላዊን ስነአእምሮአዊን ጽዕንቶታት ድንጋጸ ብርጉእ ኣእምሮ ምቅላስ</p>
<p><b>Udfordring</b> - en situation som stiller store personlige, kreative eller intellektuelle krav til en person</p>	<p><b>ብድሆ</b> – ሓደ ሰብ ውልቃዊ፣ ፈጠራኣዊ ወይድማ ናይ ብልሓት ኣካይዳ ክጥቀም ዝጠልብ ኩነታት</p>
<p><b>Værdier</b> - overordnede syn på verden og holdninger til livet som har særlig værdi for en person eller gruppe af mennesker, og som de forsøger at efterleve</p>	<p><b>ክብሪታት</b> – ውልቀ ሰብ ወይ ጉጅለ ዘኹብሮ ፍሉይ ክብሪ ዝሓዘ ሓፈሻዊ ንህወት ዝምልከቱ ናይ ዓለም ኣረኣእያታት</p>
<p><b>Valg</b> - det at bestemme sig for en ud af flere muligheder</p>	<p><b>ምርጫ</b> – ኣእምሮኻ ኣእሚንካ ካብ ብዙሓት ተኸእሎታት ሓደ ምምራጽ</p>
<p><b>Øvelse</b> - at en eller flere personer følger nogle bestemte instrukser for at opnå en ny forståelse, viden eller følelse i kroppen</p>	<p><b>ዕዮ</b> – ሓደ ወይ ብዙሓት ሰባት እተወሰኑ መምርሒታት ብምኸታል ሓድሽ ግንዛቤ፣ ፍልጠት ወይድማ ናይ ሰውነት ንቕሓት ንምምጻእ ዝኸድዎ ከይዲ</p>