

Slecht slapen, piekeren en stress?



Vlaanderen
is divers

Een wegwijzer voor mensen
met een migratieachtergrond.



- EN **Poor sleep, worry and stress?** A guide for people with a migration background.
- FR **Troubles du sommeil, ruminations et stress ?** Un guide pour les personnes issues de la migration.
- AR **المعاناة من النوم المضطرب والقلق والتوتر؟ دليل للأشخاص ذوي الأصول المهاجرة.**
- RO **Dormi prost, ai griji și stres?** Un ghid pentru persoanele care provin dintr-un context de migrație.
- FA **دچار بدخوابی، نگرانی و استرس هستید؟ راهنما برای مهاجران**
- RU **Плохой сон, беспокойство и стресс?** Руководство для мигрантов.
- UKR **Поганий сон, переживання та стрес?** Вказівник для людей з міграційним походженням.
- SO **Hurdo xumo, welwel iyo walbahaar?** Waxa uu hagayaa dadka asal koodii hore u soo socdaalay dalkan.
- PA **خراب خوب، سوخ او اندېښنه؟** لارښود دهغه د کډوالو لپاره چې د کډوالۍ سوابق لري.
- DA **بدخوابی، تشویش و استرس؟** راهنمایی برای افرادی که اصالتاً مهاجر هستند
- ES **¿Dormir mal, darle vueltas a la cabeza y estrés?** Una guía para personas de origen inmigrante.
- TR **Uyku sorunu, endişe ve stres?** Göç kökenli bireyler için bir rehber.

→ www.integratie-inburgering.be/geestelijke-gezondheid

AGENTSCHAP
INTEGRATIE &
INBURGERING

STEUNPUNT
GEESTELIJKE
GEZONDHEID

Slecht slapen, piekeren en stress?



Vlaanderen
is divers

Een wegwijzer voor mensen
met een migratieachtergrond.



- EN **Poor sleep, worry and stress?** A guide for people with a migration background.
- FR **Troubles du sommeil, ruminations et stress ?** Un guide pour les personnes issues de la migration.
- AR **المعاناة من النوم المضطرب والقلق والتوتر؟ دليل للأشخاص ذوي الأصول المهاجرة.**
- RO **Dormi prost, ai griji și stres?** Un ghid pentru persoanele care provin dintr-un context de migrație.
- FA **دچار بدخوابی، نگرانی و استرس هستید؟ راهنما برای مهاجران**
- RU **Плохой сон, беспокойство и стресс?** Руководство для мигрантов.
- UKR **Поганий сон, переживання та стрес?** Вказівник для людей з міграційним походженням.
- SO **Hurdo xumo, welwel iyo walbahaar?** Waxa uu hagayaa dadka asal koodii hore u soo socdaalay dalkan.
- PA **خراب خوب، سوخ او اندېښنه؟** لارښود دهغه د کډوالو لپاره چې د کډوالۍ سوابق لري.
- DA **بدخوابی، تشویش و استرس؟** راهنمایی برای افرادی که اصالتاً مهاجر هستند
- ES **¿Dormir mal, darle vueltas a la cabeza y estrés?** Una guía para personas de origen inmigrante.
- TR **Uyku sorunu, endişe ve stres?** Göç kökenli bireyler için bir rehber.

→ www.integratie-inburgering.be/geestelijke-gezondheid

AGENTSCHAP
INTEGRATIE &
INBURGERING

STEUNPUNT
GEESTELIJKE
GEZONDHEID