



Vlaanderen  
is divers

# Slecht slapen, piekeren en stress?

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



→ [www.integratie-inburgering.be/geestelijke-gezondheid](http://www.integratie-inburgering.be/geestelijke-gezondheid)

AGENTSCHAP  
INTEGRATIE &  
INBURGERING

STEUNPUNT  
GEESTELIJKE  
GEZONDHEID



Vlaanderen  
is divers

# Slecht slapen, piekeren en stress?

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



→ [www.integratie-inburgering.be/geestelijke-gezondheid](http://www.integratie-inburgering.be/geestelijke-gezondheid)

AGENTSCHAP  
INTEGRATIE &  
INBURGERING

STEUNPUNT  
GEESTELIJKE  
GEZONDHEID