

# Herken de 4 signalen

Deze 4 signalen kunnen aangeven  
dat een 65-plusser het moeilijk heeft



**verandering  
in gedrag**



**verandering  
in emoties**



**minder  
sociaal contact**



**zeggen dat het  
niet goed gaat**

**KIJK  
EENS  
ONDER  
DE  
Schil**

Tu  
Gek!?

KOPZORGEN  
BIJ 65-PLUSERS  
BESPREEKBAAR MAKEN

# Herken de 4 signalen bij 65-plussers



## Verandering in gedrag

Psychische problemen brengen vaak veranderingen in gedrag mee. Wees alert als dit gedrag nieuw is, duidelijk toeneemt, of samenhangt met een ingrijpende gebeurtenis zoals pensioen, verlies of ziekte.



## Verandering in emoties

Als het niet goed gaat met iemand, merk je dat meestal aan emoties. Men wordt vaker boos, huilt sneller, heeft veel minder energie en ervaart schuldgevoelens en gevoelens van nutteloosheid.



## Minder sociaal contact

Mensen die het psychisch zwaar hebben, sluiten zich meer af van de buitenwereld en zijn vaker in zichzelf gekeerd. 65-plussers krijgen vaker te maken met sociale isolatie door omstandigheden, gebeurtenissen en lichamelijke problemen.



## Zeggen dat het niet goed gaat

Uit wat mensen zeggen, kan je afleiden dat ze het moeilijk hebben. Soms is dat overduidelijk, soms is het ontwijkend en vaag. Neem zulke uitspraken altijd ernstig.

## Deze 4 signalen kunnen aangeven dat een 65-plusser het moeilijk heeft.

Psychische problemen bij 65-plussers worden vaak niet herkend. Men beschouwt de signalen ten onrechte als iets wat hoort bij het ouder worden. Het is belangrijk om de signalen ernstig te nemen. Praat erover en ga samen op zoek naar hulp.



Meer info op [www.onderdeschil.be](http://www.onderdeschil.be)