

4 voor 12

Herken de 4 signalen



verandering in gedrag

Psychische problemen brengen vaak veranderingen in gedrag mee. Wees alert als dit gedrag nieuw is of duidelijk toeneemt.



verandering in emoties

Als het niet goed gaat met iemand dan merk je dat meestal aan emoties. Vaker geïrriteerd of boos, veel minder fut, sneller huilen, ...



zich terugtrekken

Mensen die het psychisch zwaar hebben, isoleren zich meer van de buitenwereld en zijn vaker in zichzelf gekeerd.



zeggen dat het niet goed gaat

Uit wat mensen zeggen kan je afleiden dat ze het moeilijk hebben. Soms is dat duidelijk, soms ontwijkend en vaag.

Deze 4 signalen kunnen aangeven dat iemand het moeilijk heeft

Wat als je deze signalen bij iemand herkent?
Praat erover en ga samen op zoek naar hulp. Meer informatie via

www.4voor12.be

Een campagne van VLESP, VVGG en TE GEKI?, ondersteund door de Vlaamse overheid.

VLESP
Vlaams
Expertisecentrum
Suicidepreventie

VVGG
wijzer in hoofdzaken

TE
GEKI?

Vlaanderen
v.v.g

dS
De
Standaard

