

Niet-pluis kaart



Je kunt een 'niet-pluis-gevoel' krijgen bij een combinatie van dit soort voorbeelden:

- Verwaarlozing**
Zichzelf, kinderen, huis, tuin, kapotte kleding, lege koelkast, veel alleen zijn
- Stemming**
Boos, geïrriteerd, kan niet ontspannen, lusteloos, geen initiatief, onzeker, trekt zich terug, eenzaam, piekeren, somber, angstig, huilerig, liegen, in bed blijven, niet meer buiten komen
- Geheugen**
raakt spullen kwijt, niet op woorden kunnen komen, weg kwijt, komt vaak te laat, valt in herhaling zonder dit zelf door te hebben, afspraken vergeten, zich terugtrekken uit contact
- Lichamelijk**
Vaak ziek, blauwe plekken, slecht eetpatroon, slaapt slecht, gespannen spieren, maagklachten, rug- en/of hoofdpijn, schrikreactie bij aanraking
- Gedrag**
Geen hobby's meer uitoefenen, handelingen steeds opnieuw uitvoeren (dwangmatigheid), driftbuien, pesten, wordt gepest, (seksuele) intimidatie/misbruik, discriminatie, agressie, geweld, financieel misbruik (verdwenen spullen, onverklaarbare geldopnames en/of kosten) teveel alcohol, gamen of social media
- Verward**
Dingen zien die er niet zijn, snel en verward praten, onsamenhangend praten
- Wantrouwen**
Geen of weinig vertrouwen in anderen, hulp of gesprekken weigeren

Deze signalen kunnen wijzen op bijvoorbeeld eenzaamheid, depressie, (ouderen) mishandeling, angst, vergeetachtigheid, dementie, rouwverwerking, alcohol- of middelenmisbruik, armoede. Neem je 'niet-pluis-gevoel' serieus.

Wat kun je doen:

- Bespreek met diegene wat je opvalt, spreek je zorgen uit en vraag naar de behoefte. Motiveer om iets aan het probleem te doen.
- Schakel indien nodig hulp in van de sociaal werkers of de vrijwilligerscoördinator van Impuls via telefoonnummer 0541 571414 (tussen 08.30-12.30 uur) of per mail naar info@impuls-oldenzaal.nl.
- Of neem contact op met het Sociaal Plein Oldenzaal via 0541 588111 tussen 09.00 en 12.00 uur (www.sociaalpleinoldenzaal.nl)