

Na een inventariserend gesprek
zijn er drie mogelijkheden in het traject.

Suïcidepreventie gesprekken

Gericht op het bieden van handvatten om
om te gaan met deze gedachten, en een
crisis- of veiligheidsplan op te zetten.

Monitoring

Door 5 vaste belmomenten per jaar,
zorgen we voor een extra vangnet
en een luisterend oor.

Casemanagement traject*

We helpen u weer het overzicht te
verkrijgen en leiden u indien nodig toe
naar passende zorg. Hierbij kunnen wij u
ondersteunen bij moeilijke gesprekken
indien nodig, en helpen we zaken weer op
de rails te krijgen.

** Deze vorm van casemanagement kan
gedurende een half jaar aangeboden worden.*

Contact

Wilt u meer informatie,
dan kunt u contact opnemen met:

Sumona Wassenaar

☎ 06 - 22090190

✉ sumona@indigohaaglanden.nl

🌐 www.sumona.nl



Informatiefolder



Contact met de hulpverlening

U maakt een moeilijke tijd door. Door gedachten aan zelfdoding, of het doen van een poging bent u in contact gekomen met hulpverlening.

In zo'n moeilijke periode is het belangrijk dat er iemand is **die naar u luistert**. Iemand aan wie u kunt vertellen wat er allemaal gebeurd is waardoor u deze gedachten heeft gekregen.

Het kan fijn zijn om naast de reguliere vervolghulp die eventueel al in gang is gezet, ook in contact te komen met een casemanager van Sumona. Deze richt zich **specifiek op de suïcidale gedachten en het ontstaan hiervan**. De casemanager van Sumona is er voor u, om u te ondersteunen en het overzicht te bewaren.

Wij bieden een extra vangnet naast eventuele reguliere zorg.

De aanmelding

Met uw toestemming wordt u aangemeld bij het Sumona team. Deze aanmelding zorgt ervoor dat uw contactgegevens bij het team bekend zijn.

Na de aanmelding

De casemanager van Sumona zal **binnen 5 werkdagen** na het ontvangen van de aanmelding telefonisch contact met u opnemen.

De casemanager zal vragen hoe het met u gaat, uitleg geven over Sumona, en samen met u een **afspraak plannen** voor een kennismakingsgesprek.



Hoe werkt het Sumona team?

We nemen ruim de tijd om uw situatie te bespreken en bieden onze contacten **vrijblijvend en in overleg met u** aan. De gesprekken zullen doorgaans op kantoor plaatsvinden, of in overleg met u tijdens een wandeling of een huisbezoek.

De casemanager behandelt zelf niet. Hij of zij kijkt samen met u **wat er nodig is, wat u wilt én wat bij u past**. Dat kan behandeling bij een psycholoog of psychiater zijn, of bijvoorbeeld hulp bij schulden, relatie- of andere problemen. Als u (nog) niet weet of u wel behandeling / ondersteuning wil, kan de casemanager samen met u bekijken wat de **voor- en nadelen** zijn van hulp zoeken en welke mogelijkheden hiervoor zijn.

Er zijn geen kosten verbonden aan de gesprekken met de casemanager.

Al in behandeling?

Bent u al in behandeling bij een psycholoog of psychiater? Dan kan de casemanager in overleg met uw behandelaar kijken of er andere zaken zijn waarbij u ondersteuning kan gebruiken. Er zijn **geen kosten verbonden** aan de gesprekken met de Sumona casemanager.