



HET DIAMANT-MODEL

In gesprek over levensvragen

Dit boekje is een uitgave van de Universiteit voor Humanistiek, in samenwerking met het Universitair Medisch Centrum Utrecht en Septet, het samenwerkingsverband van palliatieve zorg netwerken binnen de provincie Utrecht. Het boekje is een van de producten van het DIAMAND-onderzoek, gefinancierd door ZonMw, een samenwerking tussen Marc Haufe, Marieke Potma, Carlo Leget en Saskia Teunissen. Het maakt onderdeel uit van een reeks boekjes over hoe mensen met levensvragen om kunnen gaan:

- In gesprek over levensvragen: het Diamant-model
- In gesprek over levensvragen: het Diamant-model voor mensen met beginnende dementie
- In gesprek over levensvragen: het Diamant-model voor Surinaamse Nederlanders
- In gesprek over levensvragen: het Diamant-model voor islamitische Nederlanders
- In gesprek over levensvragen: het Diamant-model voor islamitische Nederlanders (in het Turks)
- In gesprek over levensvragen: het Diamant-model voor islamitische Nederlanders (in het Marokkaans)

Alle boekjes zijn ook op internet te vinden: <https://palliaweb.nl>

Versie maart 2022, 1e druk
Vormgeving Daan van Beek

Copyright Universiteit voor Humanistiek



Hoe gaat het met je?

Als je niet meer beter wordt, kan dat allemaal vragen oproepen. Kleine en gewone en praktische vragen. Maar ook grote vragen, waar je misschien nog niet zo vaak bij stil hebt gestaan. Wie ben ik, en wat wil ik werkelijk? Hoe ga ik om met wat me overkomt? Hoe ga ik om met de mensen om mij heen? Hoe kijk ik terug op mijn leven? Waar vind ik houvast?

Grote vragen gaan over het hele leven. Daarom noemen we ze ook wel levensvragen. Of vragen over de zin van het leven. Op levensvragen is vaak geen gemakkelijk of snel antwoord. Maar ze kunnen je wel bezighouden. Dan helpt het om er over te praten met iemand die je vertrouwt. Dat kan rust geven. En het kan je helpen om beslissingen te nemen. Vaak merk je direct of je jouw antwoord hebt gevonden. Dan vallen dingen op hun plaats. Dan weet je weer wat je wilt, en waarvoor je het allemaal doet.

Waarom dit boekje?

Dit boekje is bedoeld om na te denken over levensvragen die te maken hebben met verlies van je gezondheid. Je kunt het lezen als je zelf niet meer beter wordt. Maar je kunt het ook lezen als je wilt praten met iemand die niet meer beter wordt. Misschien iemand in de familie. Of een vriendin. Of iemand voor wie je zorgt.

Sommige mensen vinden het fijn om na te denken over het leven en de dood. Maar veel mensen praten niet graag over ziekte en niet meer beter worden. Sommigen mensen zijn zo bang voor wat komen gaat, dat ze het liefst aan iets anders denken. En dat mag. Iedereen gaat op een andere manier met ziekte om.

Misschien werk je in de zorg en voel je dat het belangrijk is om te praten, maar weet je niet wat je zeggen moet. Je wilt niemand afschrikken of ongerust maken. Ook dat komt voor. Misschien dat dit boekje kan helpen.

Praten of niet?

Praten over levensvragen is niet verplicht. Je mag levensvragen ook voor jezelf houden. Maar voor veel mensen helpt het om met anderen te praten. Praten over levensvragen lukt het beste als je iemand vertrouwt en je je veilig voelt. Of je nu zelf ziek bent, of voor iemand zorgt.

Antwoorden vinden op levensvragen gaat in stapjes. Je begint erover met iemand die je vertrouwt. En gaandeweg vind je antwoorden, of stukjes van antwoorden. Jouw antwoorden!

Het Diamant-model in dit boekje kan je daarbij helpen. Achter in dit boekje staan een paar tips om met de Diamant te werken. Tips voor als je ziek bent of als je voor iemand zorgt. De Diamant is voor iedereen.

Ruimte van binnen

Mensen hebben een binnenkant en een buitenkant. Aan de buitenkant kan het lijken alsof je heel dapper en sterk bent. Maar van binnen kun je onzeker en bang zijn. Dat is heel normaal als je ziek bent en niet meer beter wordt. Want je weet niet wat er gaat gebeuren. Dus je zoekt naar houvast en veiligheid.

Onze binnenkant bepaalt hoe we ons voelen. Als je verliefd bent, kun je dolgelukkig zijn op een sombere grijze dag. Maar als je bang bent dat je slecht nieuws krijgt van de dokter, kan de mooiste zomerdag je nog niet blij maken. Je kunt nauwelijks meer genieten van de leuke dingen van het leven. Al je aandacht is gericht op dat ene telefoontje of gesprek. Als je vol bent van iets, is er weinig ruimte om dingen op een rij te zetten.

Als je wel in jezelf iets van rust en ruimte ervaart, noemen we dat innerlijke ruimte. Dat betekent niet dat alles helemaal koek en ei is. Als je innerlijke ruimte hebt, kun je ontdekken dat je misschien niet alleen verdriet voelt, maar ook dankbaarheid. Of misschien ben je niet alleen bang voor wat er komen gaat, maar ook blij met wat er geweest is.

Innerlijke ruimte kan ook helpen om op een andere manier tegen de dingen aan te kijken. Omdat je niet helemaal vol bent van één gevoel, is er nog ruimte over. En dat kan steun geven.

Een mevrouw die heel erg bang was om te stikken vroeg aan de dokter om een spuitje. De dokter ging ervoor zitten, en vroeg de mevrouw waarom ze zo bang was? Had ze misschien iets vervelends meegemaakt? Toen de mevrouw haar verhaal kon vertellen gaf dat een grote opluchting. Ze was niet meer helemaal vol met angst. Er ontstond ruimte voor vertrouwen in de dokter. Vertrouwen dat de dokter haar niet zou laten stikken. Ze voelde innerlijke ruimte.

Het Diamant-model

Innerlijke ruimte kan helpen om beter om te gaan met wat je overkomt. Daarom staat het in het midden van het Diamant-model. Alles draait om innerlijke ruimte. Dat geldt trouwens niet alleen voor wie niet meer beter wordt. Het geldt voor iedereen die over levensvragen wil praten. Misschien geldt het wel voor iedereen. Met innerlijke ruimte wordt je leven beter. Je voelt meer rust en vertrouwen. Je staat meer open voor de lichtpuntjes in het leven. En voor de goede dingen in het hier en nu.

DE DIAMANT IS VOOR IEDEREEN



IKZELF OF DE ANDER

Als je niet meer beter wordt, komt er veel op je af. Er wordt veel aan je gevraagd. Wat wil je nog? Wat wil je niet meer? Wat je voor jezelf beslist, betekent vaak ook iets voor je omgeving. En dat kan lastig zijn. Want je wilt misschien iedereen tevreden houden. Maar uiteindelijk ben jij degene die ziek is. Soms weet je misschien niet wat je wilt. Want er zijn te veel opties om uit te kiezen. Of alles heeft voor- en nadelen. Wie ben je, en wat wil je werkelijk?



Wie ben ik en wat wil ik werkelijk?

Sommige mensen denken altijd eerst aan anderen. Wat betekent dit voor mijn kinderen? Hoe zal het zijn voor mijn partner? Ze vinden het niet gemakkelijk om te zeggen wat ze zelf willen. Anderen staan altijd op de eerste plaats.

Andere mensen denken vooral eerst aan zichzelf. Of ze weten heel goed wat ze willen. Ze vinden het niet zo belangrijk wat anderen ervan vinden. Ze maken zich weinig zorgen om anderen. En hebben overal een mening over.

Misschien herken je jezelf in deze mensen. Of ben je zelf heel anders. Mensen zijn zo verschillend. En dat is niet goed of fout. Maar wanneer iemand niet meer beter wordt is er altijd een kring van mensen die getroffen wordt. Daarom is in de zorg rond het levenseinde zowel de zieke als de naaste belangrijk.

Een voorbeeld

Een ernstig zieke vrouw had al jarenlang geen contact meer met haar dochter. Na een grote ruzie was de dochter door haar man uit huis gezet. Hij wilde zijn dochter nooit meer zien. En ook zijn vrouw mocht haar nooit meer zien. Ze had ze zich hieraan gehouden, maar ze miste haar dochter heel erg en dacht iedere dag aan haar. De vrouw voelde zich heen en weer getrokken: ze was de vrouw van maar ze was ook moeder. Wie ben ik, en wat wil ik werkelijk?

Wat kun je samen doen?

Wie je bent kun je ontdekken door te kijken naar je levensverhaal. Wanneer je je levensverhaal vertelt, kun je samen op zoek gaan naar innerlijke ruimte. Wanneer was ik het gelukkigst in mijn leven? Welke mensen zijn belangrijk geweest in mijn leven? Wat betekent het voor me om vader of moeder te zijn? Was er ruimte om te zijn wie ik wilde zijn? Wat vind ik belangrijk om nog te doen in de tijd die er nog is? Wie kunnen me helpen om beslissingen te nemen?

DOEN OF LATEN

Als je niet meer beter wordt, weet je soms niet waar je goed aan doet. Wil je nog van heel veel mensen afscheid nemen? Of trek je je terug met de mensen die je dierbaar zijn? En hoe denk je over de mogelijkheden in de gezondheidszorg. Moet je alles doen wat mogelijk is? Wat moet je doen? Wat moet je laten? Is het verstandig om alle behandelingen aan te grijpen? Of kun je beter aanvaarden dat het leven eindig is? Wanneer doe je het goed? Wat als je spijt krijgt? Het is niet vreemd als je somber wordt of je zorgen maakt.



Hoe ga ik om met wat me overkomt?

Sommige mensen zullen alles proberen om beter te worden. Ook als de dokter zegt dat je niet meer beter kunt worden. Misschien is er toch nog iets mogelijk in het buitenland? Of misschien weet een andere dokter het beter. Sommige mensen zijn bereid de meest heftige bijwerkingen te accepteren, als ze nog maar een beetje langer kunnen leven.

Andere mensen aanvaarden dat voor iedereen een moment komt om deze wereld te verlaten. Ze kiezen ervoor om het leven langzaam los te laten. Het is mooi geweest. Er is natuurlijk verdriet. Maar het leven is eindig. Ze laten de dingen gebeuren, zonder verzet. Iedere dag een beetje minder. En toch zijn er iedere dag weer mooie momenten of lichtpuntjes. Er gebeurt zoveel. Ook als je niets plant of doet.

Misschien herken je jezelf in deze mensen. Misschien word je zelf wel heen en weer getrokken tussen doen en laten, en heb je een beetje van al deze mensen in je. Voor veel mensen zijn de laatste maanden ook maanden waarin ze heel erg kunnen genieten van kleine dingen. Maanden waarmee ze zich extra verbonden voelen met de belangrijke mensen in hun leven.

Een voorbeeld

Een man van nog geen vijftig had te horen gekregen dat hij niet meer beter kon worden. De verwachting was dat hij binnen een paar weken zou komen te overlijden. De dokter bood hem aan om mee te doen aan een wetenschappelijk onderzoek. Misschien zou hij nog wat langer kunnen leven. Hij besloot om niet mee te doen. Hij wilde liever de laatste weken genieten, dan last hebben van bijwerkingen. Toen hij dit aan zijn vriendin en kinderen vertelde, waren die boos en verdrietig. Hoe kon hij dit hun aandoen? Wilde hij dan niet zo lang mogelijk bij hen blijven? Doen of laten: wat is wijsheid?

Wat kun je samen doen?

Sommige keuzes worden gemaakt met innerlijke ruimte. Je weet waarom je het doet, en je ziet ook wat de schaduwkanten zijn. Je accepteert dat er soms geen oplossing is die perfect is. Andere keuzes worden gemaakt uit angst, boosheid, verzet. Er is weinig innerlijke ruimte. Als je samen zoekt naar innerlijke ruimte, kun je beter begrijpen waarom je een keuze maakt. En help je anderen om te begrijpen waarom je voor iets kiest.

VASTHOUDEN OF LOSLATEN

Als je niet meer beter wordt, weet je dat er een moment van afscheid komt. Een mooi afscheid kan rust geven voor wie ziek is, en troost geven voor wie achterblijft. Maar je moet er wel naartoe groeien. Er zijn zoveel mensen en dingen waar je aan gehecht bent. Of misschien is er wel een trouwe viervoeter die achterblijft. Waar vind je houvast als je moet loslaten? Wanneer moet je loslaten? En hoe gaat dat, het leven loslaten?



Hoe ga ik om met de mensen om mij heen?

Sommige mensen klampen zich vast aan het leven. Ze zijn bang voor wat hun allemaal te wachten staat. Ze vinden het oneerlijk dat dit hun moet overkomen, op deze leeftijd. Of ze kunnen niet gemist worden. Hun kinderen zijn nog te jong. Of hun partner heeft hen nodig. Ze houden aan het leven vast. Dat is heel begrijpelijk. Ze zijn nog niet klaar om afscheid te nemen.

Andere mensen zijn zo boos of verdrietig, dat ze niet meer willen leven. Ze willen niet afwachten totdat de ziekte erger wordt. Ze willen liever dat het allemaal stopt. Het heeft toch geen zin. Dus dan maar beter het leven meteen loslaten, nu er nog niet te veel pijn en ongemak is. Ze vragen of de dokter daarbij kan helpen. Als ze horen dat de dokter wil helpen, geeft dat hun houvast.

Weer andere mensen hebben een diep vertrouwen dat het leven zinvol is. Ze voelen zich verbonden met God, Allah of een hogere macht. Ze kunnen hun leven loslaten omdat ze het ooit gekregen hebben. Ze geven zich over in vertrouwen.

Misschien herken je jezelf in deze mensen. Misschien word je zelf wel heen en weer getrokken tussen vasthouden en loslaten. Dat is heel normaal.

Een voorbeeld

Een zieke vrouw die een jaar geleden haar man verloren had, kreeg steeds te horen dat ze het zo goed deed. De mensen vonden dat ze zo dapper was, en zo goed kon loslaten. Maar zelf voelde ze dat heel anders. Ze had haar man helemaal niet losgelaten. Ze dacht nog iedere dag aan hem. En hij nam nog steeds een belangrijke plaats in haar leven in. Maar natuurlijk was dat anders dan vroeger. Ze had hem niet losgelaten, maar ze was nu op een andere manier met hem verbonden. Ze hield hem op een andere manier vast.

Wat kun je samen doen?

Het leven en alle mensen om je heen loslaten is een heel proces. Dat lukt niet van de ene op de andere dag. Je kunt met elkaar op zoek gaan naar innerlijke ruimte bij het loslaten. Waar vind je houvast en steun? Helpt het je om brieven te schrijven naar je kinderen, voor belangrijke momenten in hun leven? Helpt het je om af en toe spulletjes cadeau te geven aan mensen die er blij mee zijn? Helpt het je om over je afscheid na te denken? Wat wil je nog zeggen tegen de belangrijke mensen in je leven? Vasthouden en loslaten horen bij elkaar. Net als doen en laten. Met innerlijke ruimte kun je zoeken naar wat bij jou past.

HERINNEREN OF VERGETEN

Als je terugkijkt op je leven kun je heen en weer getrokken worden tussen herinneren en vergeten. In bijna ieder mensenleven zijn hele mooie dingen gebeurd. De geboorte van een kind. Een grote liefde. Een bijzondere vriendschap. Mooie herinneringen kunnen kracht geven. Ze kunnen je innerlijke ruimte vullen met vreugde en dankbaarheid. Misschien ben je wel trots op de mooie dingen die je gedaan hebt. Misschien ben je wel dankbaar voor kansen die je gekregen hebt.



Hoe kijk ik terug op mijn leven?

Maar terugkijken op je leven kan ook pijn doen. Misschien heb je veel pech gehad in je leven. Misschien liepen de dingen vaak anders je gehoopt had. Misschien hebben anderen je pijn gedaan. Je kunt je boos, verdrietig of somber gaan voelen. En als je niet trots bent op je leven, kun je soms schuld en schaamte voelen. Dan wordt het nog moeilijker om ziek te zijn en te weten dat je niet meer beter wordt.

Misschien herken je jezelf in een van deze mensen. Of misschien word je wel heen en weer getrokken tussen dankbaarheid en spijt, herinneren en vergeten.

Een voorbeeld

Een familie waar veel problemen waren geweest nam afscheid van vader. De kinderen stonden rond het bed. Allemaal hadden ze een bloem meegenomen die vertelde wat de vader voor hen betekende. Er waren grote bloemen en kleine bloemen. Ze werden in een vaas gezet. Terwijl een van de zonen zijn kleine bloem in een vaas zette, begon hij te huilen. Hij had zich nooit gezien gevoeld door zijn vader. Het moment gaf hem kracht. Hij begon te praten. Voor het eerst in jaren ontstond er een gesprek. Voor het eerst konden vader en zoon samen terugkijken op hun leven.

Wat kun je samen doen?

Heb je mooie herinneringen? Kun je daar steun en troost uit putten? Kunnen ze je warm en gelukkig van binnen maken? Helpt het om ze eens op te laten schrijven? Dan worden ze niet vergeten.

Hoe ga je om met de herinneringen die pijn doen? Kun je ze vergeten? Of komen ze steeds weer op, en moet je er wat mee? In een gesprek kun je eerst samen eens kijken wat er pijn doet. En hoe je daarmee om kunt gaan. Kun je nog dingen recht zetten? Of is het te laat daarvoor? Wil je praten met een psycholoog of een geestelijk verzorger? Een pastor, predikant, imam, pandit? Sommige dingen zijn te groot om alleen te dragen.

GELOVEN OF WETEN

Als je weet dat je niet meer beter wordt, kan dat duidelijkheid geven. Maar je kunt je ook onzeker gaan voelen. Wat staat me te wachten? Waar mag ik op hopen? Op wie kan ik vertrouwen? Waar vind ik zekerheid? Ieder mens heeft een eigen antwoord op deze vragen. Die antwoorden zijn niet goed of fout. Ze zijn wat ze zijn. Mensen zoeken op verschillende manieren naar houvast in hun leven.



Waar vind ik houvast?

Sommige mensen vinden steun in de wetenschap. Ze vinden het fijn als de dokter uitlegt hoe het meestal gaat. Dat geeft houvast en zekerheid. Als het meestal zo gaat, zal het bij mij ook wel zo gaan. Dan kan ik me daarop voorbereiden. Zeker weten kan fijn zijn. Maar als je ziek bent zijn veel dingen onzeker. Dat kan moeilijk zijn.

Andere mensen zoeken een ander soort steun. Ze willen weten of er nog iets na dit leven is. Of het echt helemaal is afgelopen. Mensen met deze vragen zoeken vaak steun in een geloof. Ze vertrouwen erop dat God, Allah, of de Eeuwige hen steunt en opvangt na de dood. Of ze geloven dat ze opnieuw geboren zullen worden na hun overlijden.

Misschien herken je jezelf in een van deze mensen. Of misschien word je wel heen en weer getrokken tussen je geloof en wat de dokter vertelt. Misschien verlang je terug naar vroeger, toen je nog een kind was en geloofde in een goede God.

Een voorbeeld

Een weduwnaar vertelde dat hij niet religieus was. Hij geloofde niet in een hemel of een hel. Hij vertrouwde op de wetenschap. Volgens de wetenschap is er geen leven na de dood. Toch wist hij bijna zeker dat hij zijn overleden vrouw ooit terug zou zien. Hij kon het niet goed uitleggen. Maar het was heel sterk. Het vertrouwen dat hij zijn vrouw weer zou zien na de dood, gaf de weduwnaar rust. Hij kon het leven beter loslaten.

Wat kun je samen doen?

Ieder mens zoekt naar houvast in het leven. Waar kun je op vertrouwen? Wat is echt en wat is onecht? Je kunt met elkaar op zoek gaan naar innerlijke ruimte. Waar vertrouw ik op in het leven? Kan ik op mijn gevoel vertrouwen? Vind ik steun in de mensen om mij heen? Waar hoop ik op? Waar geloof ik in? Welke grote vragen heb ik nog? Soms kunnen levensvragen verwarrend zijn. Omdat ze oude zekerheden bevragen. Door met elkaar te praten over deze vragen kunnen je elkaar steunen. Je kunt ontdekken wat echt belangrijk voor je is in het leven.

TIPS OM TE WERKEN MET HET DIAMANT-MODEL

Als je ziek bent

- Lees het boekje eens door op een moment dat je er de rust voor hebt. Leg het weg als het je geen goed doet. Het boekje is een hulpmiddel, niet een verplichting.
- Je kunt het boekje van voor naar achter lezen, of gewoon doorbladeren. Allebei is goed. Doe wat bij je past.
- Kijk waar je blijft hangen bij het lezen. Daar kan een vraag zitten. Schrijf eventueel wat op.
- Zoek iemand om mee te praten in wie je vertrouwen hebt. Als je niemand kent, vraag dan een zorgverlener of die iemand kent. Zij kunnen doorverwijzen naar bijvoorbeeld een geestelijk verzorger, die geleerd heeft om over deze dingen te praten. Geestelijk verzorgers zijn er voor alle mensen. Dus ook voor jou. Meer informatie vind je op www.geestelijkeverzorging.nl/thuis

Als je voor iemand zorgt

Er zijn verschillende manieren om met het Diamant-model te werken. Het beste is uit te proberen wat bij je situatie past. Je kunt aan de volgende dingen denken:

- Bereid je voor door zelf het boekje door te nemen, en de vragen voor jezelf te beantwoorden. Wat ontdek je over je eigen omgang met levensvragen?

- Geef het boekje mee aan iemand voor wie je zorgt en kom er in een volgend gesprek op terug.
- Als je met het USD-4D werkt, kan dit boekje helpen om verder in gesprek te gaan.
- Kijk altijd goed waar je gesprekspartner behoefte aan heeft. Vraag altijd of iemand over levensvragen wil praten. Soms willen mensen niet praten. Soms willen ze wel praten maar is een ander moment beter. Soms willen ze wel praten maar liever met iemand anders.
- Voor sommige mensen werkt het goed om de vijf vlakken van het Diamant-model op volgorde door te lopen. Voor andere mensen werkt het beter om het gesprek te beginnen met het vlak waar de nood het hoogst is. Beide is goed. Uiteindelijk komen alle vlakken samen in de innerlijke ruimte die centraal staat.
- Blijf in het gesprek steeds zoeken naar innerlijke ruimte bij jezelf en de ander.
- Heb je te maken met iemand met beginnende dementie of een migratieachtergrond (Turks, Marokkaans, Surinaams) pak dan één van de andere boekjes erbij.
- Spreek goed met elkaar af wat andere zorgverleners mogen of moeten weten uit dit gesprek. Vertrouwelijkheid is belangrijk.
- Wees je ervan bewust dat enkel luisteren vaak al voldoende is. Je hoeft geen antwoorden te geven of oplossingen te bieden. Gewoon aandachtig luisteren is een grote steun.

VIJF SOORTEN GESPREKKEN MET HET DIAMANT-MODEL

Het gesprek over de vijf levensvragen kan vijf verschillende gesprekken opleveren. Je kunt het Diamant-model ook gebruiken om je te concentreren op één levensvraag. Dan krijgt het gesprek een bepaald karakter. Als we de vijf vlakken langslopen ziet dat er als volgt uit.

Bij de vraag: **'Wie ben ik en wat wil ik?'** gaat het gesprek over hoe je jezelf kunt blijven. Het is een eigenwaarde-gesprek. Hierin verken je samen wat wel en niet zelfvertrouwen geeft. Door het hierover te hebben kun je beter nagaan wat je als persoon nodig hebt en hoe anderen daar een rol in kunnen spelen.

Bij de vraag: **'Hoe ga ik om met wat mij overkomt?'** gaat het gesprek over wat je wel en niet (meer) wilt doen. Het is een oriëntatie-gesprek. Door te praten over wat je niet meer wilt doen of wat je juist wilt blijven doen, kun je beter begrijpen wat voor jou belangrijk is in het dagelijks leven. Dat kan je weer helpen met het maken van keuzes.

Bij de vraag: **'Hoe ga ik om met de mensen om mij heen?'** gaat het gesprek over hoe je relaties ervaart. Het is een sociale balans-gesprek. Hierbij verken je met wie je je wel en niet verbonden voelt en waarom. Je ontdekt wie belangrijk voor je is en van wie je mogelijk afscheid moet nemen. Door hier meer zicht op te krijgen kun je omgaan met de mensen die

belangrijk voor je zijn.

Bij de vraag: **'Hoe kijk ik terug op mijn leven?'** gaat het gesprek over de betekenis van herinneringen. Het is een tijd-reis-gesprek. Hier verken je of opkomende herinneringen fijn zijn of juist moeilijk. Door samen te praten over herinneringen, kun je inzicht krijgen in wat dierbaar is of wat je nog kunt rechtzetten en hoe je dat beter een plek kan geven.

Bij de vraag: **'Waar vind ik houvast?'** gaat het gesprek over wat je ten diepste steun geeft. Het is een baken of anker-gesprek. Hierin verken je wat hoop en zin geeft in je leven. En wat je nodig hebt om in het hier en nu te kunnen leven, je daaraan over te kunnen geven. Door hier samen over te praten kun je je leven ook meer richting geven.



VERANTWOORDING

Het Diamant-model is in de jaren 1998-2002 ontwikkeld door Carlo Leget op basis van empirisch onderzoek in twee Rotterdamse verpleeghuizen. Het model is gebaseerd op de laatmiddeleeuwse 'ars moriendi' of stervenskunst. Deze traditie was vormgegeven in tegenstellingen tussen vijf centrale deugden (geloof, hoop, liefde, geduld en nederigheid) en de daaraan tegengestelde ondeugden (ongeloof, wanhoop, gierigheid, ongeduld en hoogmoed). De strijd van de stervende werd gezien als een beproeving waarbij demonen de ondeugden probeerden te voeden, en engelen en heiligen de deugden ondersteunden. In het Diamant-model is deze spanning tussen de twee uitersten overgenomen, maar in een abstract antropologisch kader geplaatst. Daardoor is de normativiteit verschoven van de keuze tussen de ene of de andere pool, naar het al dan niet aanwezig zijn van innerlijke ruimte.

Het Diamant-model is ontworpen als handvat voor reflectie en gesprek en is niet bedoeld om de spiritualiteit van een zieke of zorgverlener te meten. Aan deze hermeneutische benadering van zingeving en spiritualiteit (hier als synoniemen gebruikt) liggen een aantal uitgangspunten ten grondslag:

1. Spiritualiteit gaat over betekenis en verbinding, en beide ontstaan al voor we ons ervan bewust zijn en er woorden aan kunnen geven. Daarom kunnen verschillende woorden, vragen en formuleringen gebruikt worden binnen de vlakken van het Diamant-model. De vijf abstracte tegenstellingen (ik-ander, doen-laten, vasthouden-loslaten, herinneren-vergeten, geloven-weten) die de vlakken definiëren en van elkaar onderscheiden staan wel vast.
2. Betekenis is veelgelaagd, polyfoon, soms tegenstrijdig. Daarom kunnen mensen zich tegelijkertijd op verschillende posities binnen één van de vijf vlakken bevinden. En omdat de vijf vlakken samenkomen in het centrum van innerlijke ruimte, kan eenzelfde positie vanuit verschillende vlakken verschillend benoemd worden.
3. De ontdekking en het ervaren van betekenis en

verbinding is gekleurd door onze emotionele toestand. Daarom staat de metafoor van innerlijke ruimte centraal in het Diamant-model. De verschillende posities binnen de vijf vlakken worden verschillend van beleving of kleur naarmate er meer of minder innerlijke ruimte is.

4. Spiritualiteit is een proces van geleidelijke omvorming. Naarmate de innerlijke ruimte toeneemt of van kwaliteit veranderd, zullen de vijf vlakken een ander beeld geven. Ieder gesprek is een moment opname. Naarmate een proces van omvorming zich verder ontvouwt, kan het werken met het Diamant-model een ander karakter krijgen.

Voor wie zich verder wil verdiepen in het Diamant-model zijn onder meer de volgende boeken beschikbaar:

- Carlo Leget, *Ruimte om te sterven. Een weg voor zieken, naasten en zorgverleners*. Tiel: Lannoo, 2003 (herziene editie 2012).
- Carlo Leget, *Van levenskunst tot stervenskunst. Over spiritualiteit in de palliatieve zorg*. Tiel: Lannoo 2008.
- Leeuwen, R. van, Leget, C.J.W. & Vosselman, M. *Zingeving in zorg en welzijn*. Amsterdam: Uitgeverij Boom 2016 (tweede herziene druk 2020).
- Carlo Leget. *Art of Living, Art of Dying. Spiritual Care for a Good Death*. London/Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers 2017 (vertaald als: Carlo Leget, *Arte de vivir. Arte de morir*. Quarzo 2020; Carlo Leget. *Der Innere Raum. Wie wir erfüllt leben und gut sterben können*. Ostfildern: Patmos Verlag 2021).

Ze had hem niet losgelaten, ze was nu op een andere manier met hem verbonden





Dit boekje is tot stand gekomen met subsidie van de Nederlandse organisatie voor gezondheidsonderzoek en zorginnovatie (ZonMw). Dank voor de ondersteuning.

