

# **In gesprek over levensvragen**

SRANANG DJAMANTI HET DIAMANT-MODEL  
VOOR SURINAAMSE NEDERLANDERS

## Over dit boekje

Dit boekje is bedoeld om te helpen bij grote vragen aan het einde van het leven. Iedere persoon is anders en uniek. En elke situatie is anders.

Met dit boekje geven we aandacht aan de grote vragen van Surinaamse ouderen van Hindoeestaans-, Javaans- en Afro-Surinaamse afkomst.

Voor mensen met een andere achtergrond zijn er ook een islamitisch en een algemeen boekje.

## Eigen woorden

Dit boekje is geschreven met de woorden van Surinaamse Nederlanders. Het is nabesproken met algemene, islamitische en Hindoe geestelijk verzorgers. We begrijpen dat alleen woorden niet genoeg zijn. We hopen dat het boekje helpt bij respectvolle gesprekken. Het boekje heeft een zakkaartje dat erbij hoort.

## Colofon

Het boekje is gemaakt door prof. dr. Carlo Leget, prof. dr. Saskia Teunissen en onderzoekers Marieke Potma en Marc Haufe, met hulp van Hindoe geestelijk verzorger Karan Gokoel en algemeen geestelijk verzorger Paulien Matze.

## De hele reeks

- 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 Nederlandse moslims
- In gesprek over levensvragen: het Diamant-model voor Nederlandse moslims (in het Turks)

- In gesprek over levensvragen: het Diamant-model voor Nederlandse moslims (in het Arabisch)

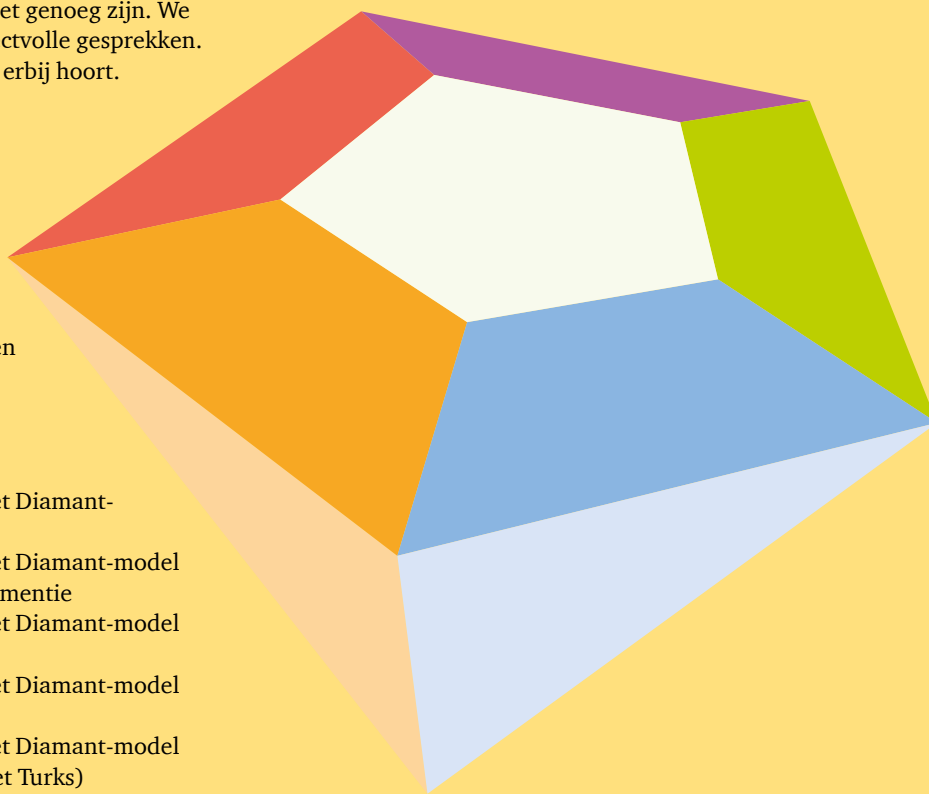
Alle boekjes zijn ook op internet te vinden: <https://palliaweb.nl>

Versie september 2022

Vormgeving Daan van Beek

Foto voorpagina David Smith, Flickr.com CC

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 over hebt gedacht.

- Wie ben ik, en wat wil ik echt?
- 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 levensvragen. De vragen gaan ook over de zin van het leven.

Op levensvragen heb je 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.

## 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 zijn bang voor wat komen gaat. En daarom denken ze liever aan iets anders. 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 veilig voelt.

Of je nu zelf ziek bent, of voor iemand zorgt.

Antwoorden vinden op levensvragen gaat in stapjes. Vragen kunnen veranderen als je in de laatste fase van je leven bent. 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

Ruimte van binnen gaat over zijn wie je bent. Jij mag denken en geloven wat voor jou belangrijk is. Over die ruimte en onafhankelijkheid gaat het Diamant-model. Ruimte van binnen noemen we ook wel innerlijke ruimte. Als je innerlijke ruimte groot is, kun je makkelijker omgaan met moeilijkheden. De wereld is niet alleen maar mooi. Het is soms ook ontzettend moeilijk. Dan moet je keuzes maken.

## Een voorbeeld

### Dit ben ik en dit wil ik

Een Surinaamse vrouw van 75 jaar wordt niet meer beter. Ze ligt in een ziekenhuis. Ze wil heel graag in Suriname sterven. Maar ze is te ziek om te reizen.

Als je haar vraagt welke religie ze aanhangt, dan zegt ze: 'Hindoeïsme, maar ik geloof ook in andere religies. Dat is in Suriname heel normaal'.

Ze is al jaren ernstig ziek. Hulp zoekt ze bij meerdere religies.

Op haar sterfbed vraagt ze om een Singi Neti (zangdienst na het overlijden) te houden. Ze vraagt om haar as uit te strooien in de heilige Surinamerivier. 'In Suriname ben ik geboren. Daar zal mijn as uiteindelijk zijn bestemming vinden. Ik keer terug naar mijn grond.'

Deze mevrouw heeft innerlijke ruimte. Ze weet precies wat ze nodig heeft.

Ze heeft na een lang proces een balans gevonden tussen vasthouden en loslaten.

Ze moet loslaten dat ze in Suriname kan sterven. Loslaten doet ze door vast te houden aan haar wens haar as wel in Suriname te laten uitstrooien.

Je ziet ook duidelijk dat ze verbonden is met meerdere culturen. En met meerdere religies. Ze gelooft in het Hindoeïsme en in Winti. Dat vindt ze heel gewoon. Daarom vraagt ze naar een Hindoeritueel: de as uitstrooien in een heilige rivier. En daarom vraagt ze ook naar een Surinaams ritueel: een **Singi Neti**. Dat is een afscheid op de avond voor de uitvaart. Dan komt iedereen bij elkaar. Er wordt gezongen en er worden mooie herinneringen opgehaald. Zo wil deze mevrouw graag herinnerd worden. Ze weet waar ze thuishoort. En ze weet waar ze wil sterven. Ze gaat rustig om met wat wel of niet meer kan.

## En wat geeft jou ruimte van binnen?

Misschien weet jij nog niet zo goed wat je wilt. Daar is tijd voor nodig.

Misschien is je lichaam ziek, maar je geest of **atman** of **yeye** niet.

Misschien vind je 'Vaarwel' zeggen moeilijk. Daarom wil je dat er geluisterd wordt naar Adjossi bij je afscheid. En dat mensen dan hard klappen. En 'bedankt!' roepen.

Misschien denk je terug aan de tijd, dat iedereen nog bij elkaar was. Die tijd, toen jullie samen lachten, aten en plezier maakten.

Misschien luister je graag naar ‘troostoe-singi’-liederen, die vooral onder Afro-Surinamers beluisterd en gezongen worden.  
 Misschien wil je graag luisteren naar verhalen over je roots. Zoals naar Anansi de spin. Of naar Bollywoodliedjes uit de jaren vijftig. Of naar Javaans-Surinaamse gamelanmuziek.  
 Misschien wil je de Bhagavad Gita of een Bijbel naast je bed. Of een kralensnoer. Of je eigen beeldjes.  
 Misschien helpt het samen liedjes zingen en reciteren.  
 Misschien luister je graag naar Soera Ya-Sin.  
 Of brand je graag wierookstokjes.

### Het Diamant-model

Het Diamant-model gaat over hoe je je voelt. Soms voel je veel energie, soms minder. Soms voel je energie tussen jou en je dokter. Soms helemaal niet. Deze energie bepaalt of je veel of weinig innerlijke ruimte voelt.

Als je veel energie voelt kun je opladen. Je innerlijke ruimte wordt groter.  
 Als je 's ochtends stilstaat bij wat je gedroomd hebt, geeft dat ruimte om aan de dag te beginnen.  
 Zo verbind je met jezelf.

En daarna met de mensen om je heen. De mensen die belangrijk voor je zijn.  
 Misschien begin je 's morgens met een gebed of meditatie. Dan verbind je je met iets groters: het universum, je voorouders, God of de natuur.  
 Misschien heb je wel een heilige boodschap door gekregen in je droom. En durf je daar niets over te zeggen tegen de mensen die je verzorgen. Dan kan je innerlijke ruimte kleiner worden.



# IKZELF OF DE ANDER

**Wat vind ik ervan dat ik niet meer beter word?**

**Wat vinden mijn familie en vrienden ervan dat ik niet meer beter word?**

**Wanneer was ik gelukkig?**

**Wie was er belangrijk voor mij?**

**Waar ben ik dankbaar voor?**

**Wil ik nog graag naar Suriname?**

**Wie kan mij helpen bij mijn wensen?**

**Wat geeft mij vertrouwen in mijzelf?**



**Kan ik mezelf zijn?**

## Kan ik mezelf zijn?

Bij sommige mensen vraagt de hele familie wat er aan de hand is. En komen ze allemaal op bezoek. Want iedereen is broer en zus. Ze willen graag betrokken zijn. Of voelen het als een religieuze plicht om op bezoek te komen en nog dingen recht te zetten. Misschien zijn ze bang. En zijn ze verdrietig en bezorgd voor wat er gaat gebeuren. Hoe ga je om met balanceren tussen wat jij zelf wilt en wat je familie wil?

Een geestelijk verzorger kan praten met jou en jouw familie. Apart of samen.  
Hij/zij kan helpen als jullie het oneens zijn.  
Soms helpt hij/zij om de twee werelden, die van jou en die van je familie, apart te houden.  
Bij de geestelijk verzorger zijn jouw geheimen veilig.

Als je niet praat over je emoties en het sterven dat dichterbij komt, kan dat spanning geven bij je kinderen. Hoe ga jij daar mee om?

Misschien voel je je niet thuis in een verpleeghuis. Want je familie en Suriname voelen veel meer als thuis. Hoe ga je daar mee om?

## Informatie voor zorgverleners

Het is voor de familie belangrijk om aanwezig te zijn in de stervensfase, bijvoorbeeld vanuit het karmisch principe. Afspraken over aantallen

kan voorkomen dat er wrijving ontstaat. Veel mensen komen uit een cultuur waarbij de familie van groot belang is en de groep vóór het individu komt. Familie doet het uit plichtsbesef, verbondenheid en liefde en het is belangrijk voor de innerlijke ruimte van familie en stervende.

## Een voorbeeld

Voor een Hindoestaans-Surinaamse meneer in een verpleeghuis is een goed aanzien heel belangrijk.  
Meneer schaamt zich omdat hij zijn plas niet kan ophouden. Hij is bang dat zijn familie hem voor gek zal verklaren.  
Zijn arts neemt de rust en de tijd om met meneer te praten. Hij voelt zich op zijn gemak. De arts bewaart zijn geheim. En meneer hoeft het zijn familie niet te vertellen. Zo bewaart hij zijn goede aanzien en dat geeft hem innerlijke ruimte.

## Wat kun je samen doen?

Wie je bent kun je ontdekken door te kijken naar oude foto's. Of door samen te luisteren naar muziek van vroeger. Wanneer je het verhaal van je leven en je migratie vertelt, kun je samen zoeken naar innerlijke ruimte. Wanneer was je gelukkig? Wie was er belangrijk voor jou? Waar ben je dankbaar voor? Wil je nog graag naar Suriname? Wie kan je helpen bij je wensen?

# DOEN OF LATEN

Waarom ben ik ziek geworden?

Waarom word ik niet meer beter?

Wil ik weten hoe lang ik nog zal leven?

Wie wil ik bij me hebben als ik doodga?



Heb ik genoeg ruimte voor mijn religieuze  
en culturele wensen?



## Heb ik genoeg ruimte voor mijn religieuze en culturele wensen?

Iedereen beleeft zijn ziekte anders. Waar komt het door?

In Nederland zoeken mensen vaak een lichamelijke verklaring. En praten daar heel direct over. Misschien verklaar jij je ziekte wel door God of door een bovennatuurlijke oorzaak. En vind je de diagnose van de dokter eenzijdig. Of vraag je je af of je je zorgen aan de dokter kunt toevertrouwen.

Niet iedereen vindt de manier waarop Nederlandse dokters praten over ziekte fijn. Bijvoorbeeld bij kanker. Patiënten weten ze het, maar gebruiken zelf het woord niet. Ze zijn het gewend van hun voorouders dat daar niet over gepraat wordt.

Sommige mensen willen dat de dokter het slechte nieuws alleen aan hen vertelt. Zij zijn ziek, dus zij willen het zelf weten. Ze willen alleen met de dokter spreken over gebruik van morfine en wat ze nog wel of niet willen aan behandeling.

### Een voorbeeld

Een Javaans-Surinaamse vrouw van zestig denkt na over haar begrafenis. Ze is islamitisch. Ze regelt veel praktische dingen zelf. Ze koopt vast een kafan (lijkwade). Dat geeft haar rust. Haar begraafplaats weet ze nog niet. In haar geboortegrond of juist in Nederland? Haar kinderen zijn hier geboren en getogen. Ze vraagt haar kinderen. Het

geeft iedereen rust dat ze dat samen kunnen bespreken.

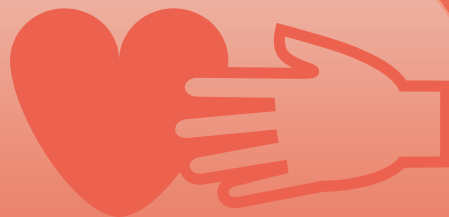
Voor veel mensen is eten heel belangrijk. Maar als ze stervende zijn hebben ze niet zoveel zin meer in eten. Het lichaam heeft geen eten meer nodig. Toch willen de kinderen eten blijven geven. Zo laat de familie merken: we zijn je niet vergeten. Je bent belangrijk voor ons. Het is hun manier om liefde te tonen. Omdat er vroeger minder eten was, is eten een symbool geworden voor overvloed en het goed zorgen voor de ander. En soms wordt eten zelf ook als het goddelijke gezien. Dan wordt er niet bedankt voor het eten, zoals in de christelijke traditie, maar gebeden tot het eten zelf. En soms eerst geofferd aan God. Vertel bij de zorgorganisatie welke religieuze spijswetten jij wilt volgen. Bijvoorbeeld het apart houden van de pannen waarin varkens- of rundvlees wordt klaargemaakt. Welke tradities of rituelen rondom het eten geven jou innerlijke ruimte?

### Wat kun je samen doen?

Sommige keuzes maak je met veel geduld. Sommigen zeggen **sabar** of **sabir** (geduld en acceptatie). Zo kom je langzaam tot een besluit. Als je samen praat over keuzes, kan ook goedkeuring ontstaan bij je familie. Misschien wil je nog praten met een geestelijk verzorger, imam of wintipriester. Of je houden aan beloften. Of praten met een dominee, priester of pastoor.

# VASTHOUDEN OF LOSLATEN

Welke rituelen zijn belangrijk voor mij?  
Hoe kan ik met geduld omgaan met mijn ziekte?  
Wat geeft mij kracht?



Heb ik genoeg ruimte om mijn  
ziekte te accepteren?

## Heb ik genoeg ruimte om mijn ziekte te accepteren?

Je Surinaamse cultuur is veelzijdig en veelkleurig. Soms is je cultuur ook ingewikkeld. Wat geeft je houvast uit je cultuur? En wat laat je liever los?

Het kan zijn dat je gebruiken hebt meegenomen uit Suriname naar Nederland. Door die gebruiken voel je je verbonden met je moederland.

Die gebruiken komen van verschillende plekken, zoals Java of Ghana of India. Misschien kennen je kinderen en kleinkinderen die gebruiken niet zo goed meer. Maar voor jou zijn ze belangrijk. Ze komen uit je land van herkomst. Ze verbinden je met je roots.

Soms geeft denken aan je roots innerlijke ruimte. Andere momenten geeft het je misschien heimwee. En wordt je innerlijke ruimte kleiner.

Vanuit Suriname weet je misschien nog dat er begrip is voor elkaars rituelen. Je hebt respect voor de rituelen van de buurman. En je behoudt je eigen rituelen. In huis behoud je je eigen religie en traditie.

Misschien is **sabar** (geduld) en **rukun** (saamhorigheid) voor jou heel belangrijk. Hoe kun je met geduld omgaan met je ziekte? Hoe kan jouw hechte groep je helpen loslaten?

Elke Hindoe heeft vier doelen in zijn leven. Heb

je de juiste balans gevonden in het vasthouden aan de zorg voor je eigen welvaart en de zorg voor je familie (Artha) en het loslaten van dit leven?

## Een voorbeeld

Een oudere Afro-Surinaamse mevrouw gelooft dat de dokter niet weet wanneer haar man ongeveer gaat overlijden. Zij denkt dat haar man overgaat als hij daar klaar voor is. Hij zal gehaald worden als zij dat in haar droom ziet. Die droom komt ook. Mevrouw ziet dat haar man door zijn overleden zus gehaald wordt in een limousine met een open dak. Nadat ze deze droom heeft gehad heeft ze vrede met de ernstige ziekte van haar man en kan ze hem langzaam loslaten.

## Wat kun je samen doen?

Je kunt samen op zoek gaan naar innerlijke ruimte bij het loslaten. Wat geeft jou kracht? Woorden kunnen steun geven. Rituelen kunnen kracht geven en werken versterkend. Ze kunnen helpen om dingen af te ronden en los te laten.

# HERINNEREN OF VERGETEN

Waar denk ik met plezier aan terug?

Wat wil ik liever vergeten?

Wat vertel ik aan anderen over mijn leven?

Met wie wil ik praten over mijn geschiedenis?



Hoe kijk ik in dankbaarheid terug naar  
mijn verleden?

## Hoe kijk ik in dankbaarheid terug naar mijn verleden?

Voorouders van Surinaamse Nederlanders komen uit vele delen van de wereld. Daarom is er een mengmoes van culturen. Je ziet dat terug in de afwisseling van de Surinaamse keuken. En ook aan de verschillende religies en talen. Als je naar de kalender van Suriname kijkt zie je heel veel feestdagen.

Misschien vind je het fijn om mooie herinneringen op te halen aan je geboortegrond. En om te vertellen hoe je vergroeid bent met meerdere culturen. Wat is jouw naam? Waar stond jouw wieg?

Misschien heb je sterke banden met je familie in het hiernamaals. Hoe kan je gedachte aan je familie in het hiernamaals je innerlijke ruimte geven? En hoe wil je dat je eigen familie zich jou gaat herinneren?

Kijk je met genoegen terug op het genot en plezier (**Kaam**) dat je had in dit leven? Geeft het je innerlijke ruimte om te denken aan **Dharma**, het contextueel goede dat je gedaan hebt? Of zijn er dingen waar je liever niet meer aan denkt?

Het kan ook zijn dat je stukjes van je leven liever wilt vergeten. Bij voorbeeld toen je je uitgesloten voelde. Of toen je je schaamde.

Misschien heb je behoefte aan een rituele reiniging.

Of een papegaaienveer om je **kra** (ziel) te versterken. En hemel en aarde in verbinding te brengen.

Welke negatieve energie wil jij verwijderen om meer innerlijke ruimte te krijgen?

Hoe kan **Mama Aisa** je helpen?

Misschien wil je een **dia** branden om je persoonlijke spirituele ervaringen te beleven. Misschien wil je graag begraven worden op de plek waar de resten van je navelstreng liggen. Geeft het je innerlijke ruimte om die wens te uiten?

## Een voorbeeld

Een dochter vertelt dat haar moeder ziek werd. Haar moeder woonde in Suriname. Moeder en dochter hadden niet zo'n goede band meer. De moeder vond het heel moeilijk om sorry te zeggen en vergeving te vragen. Toen haar dood heel nabij was werd ze bang en vroeg ze om vergeving. Zo hoopte ze gereinigd te worden en vrij te zijn om naar de hemel te gaan.

De moeder belde haar dochter in Nederland en vroeg om vergeving. De dochter gaf die en vloog naar Paramaribo. Een dag later kon haar moeder niet meer praten.

## Wat kun je samen doen?

Je kunt samen mooie en pijnlijke herinneringen ophalen. Mooie herinneringen kunnen troost geven. Ook aan je familie.

Pijnlijke herinneringen kunnen steeds terugkomen. Een imam of islamitisch geestelijk verzorger kan naar je luisteren en helpen. Dat verzacht.

# GELOVEN OF WETEN

Heb ik mijn religieuze plichten gedaan?

Wil ik een offer brengen?

Met wie kan ik praten over mijn geloof?



Hoe geeft mijn geloof steun?

## Hoe geeft mijn geloof steun?

Sommige mensen geloven dat er een bovennatuurlijke oorzaak is voor hun ziekte. Ze geloven dat ze daar iets van moeten leren. Of dat ze daar iets tegen moeten doen. Of ze denken dat hun ziekte een vloek is. Ze geloven dat ze iets misdaan hebben en daarom ziek geworden zijn. Of het is een straf van God of van hun karma. Hoe denk jij over de dood en het hiernamaals? Wat is jouw eigen verklaring van wat je nu overkomt?

Anderen vertrouwen op de kennis van de dokter.

Misschien geloof je soms in de kennis van de dokter en soms in een bovennatuurlijke oorzaak.

Javaans-Surinaamse Nederlanders hebben verschillende godsdiensten. Toch is het een hechte groep. Welk geloof is voor jou belangrijk? Geeft geloof in God of Allah je houvast en zelfvertrouwen? Of geeft het Javaanse oergeloof meer houvast?

Hindoestaans-Surinaamse Nederlanders geloven dat de tijd cyclisch is. Er is geen begin- of eindpunt (**Samsara**). Er is geen hemel of hel. Je reïncarneert of versmelt met de Brahman. Je eigen **karma** (handelingen) bepaalt wat je terugontvangt in volgende levens. Goed geeft goed en slecht geeft slecht. Heb je **Moksha**, verbinding met het goddelijke, om uiteindelijk verlossing te bereiken?

## Een voorbeeld

Een Afro-Surinaamse meneer heeft het gevoel dat hij een religieuze plicht niet is nagekomen. Hij wordt er erg onrustig van. Hij is bang dat het offer dat hij wil brengen niet op tijd kan worden uitgevoerd. Dan kan zijn hele familie iets naars overkomen. Hij begrijpt niet waarom, maar hij voelt het zo. Door een gesprek met een **Bonuman** (spirituele genezer) krijgt hij meer inzicht. Daardoor kan hij ook samen met zijn oudste zoon een goed moment kiezen. Ze voeren samen het offer uit. Het geeft hem grote rust.

## Wat kun je samen doen?

Als je denkt dat je behekt bent, kun je samen onderzoeken wie dat gedaan heeft. Is het een familielid? Is het een buurvrouw of buurman? Het is belangrijk om dat te ontdekken, want dat kan je rust geven. Misschien is er een ruzie uit het verleden. Of misschien schaam je je ergens voor. Je kunt hierover praten met een **yeye** (geestelijk) verzorger. Die heeft geheimhoudingsplicht.



**VASTHOUDEN OF LOSLATEN**  
Heb ik genoeg ruimte om mijn ziekte te accepteren?



**HERINNEREN OF VERGETEN**  
Hoe kijk ik in dankbaarheid terug naar mijn verleden?



**DOEN OF LATEN**  
Heb ik genoeg ruimte voor mijn religieuze en culturele wensen?

**INNERLIJKE  
RUIMTE**



**GELOVEN OF WETEN**  
Hoe geeft mijn geloof steun?



**IKZELF OF DE ANDER**  
Kan ik mezelf zijn?

**RUKUN - SABAR - ARTHA - DHARMA - KRA - GOD**



## VIJF SOORTEN GESPREKKEN

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: **'Kan ik mezelf zijn?'** gaat het gesprek over hoe je jezelf kunt zijn. 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: **'Heb ik genoeg ruimte voor mijn religieuze en culturele wensen?'** 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: **'Heb ik genoeg ruimte om mijn ziekte te accepteren?'** 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 in dankbaarheid terug naar mijn verleden?'** gaat het gesprek over de betekenis van herinneringen. Het is een tijdreis-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: **'Hoe geeft mijn geloof steun?'** 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.

## TIPS OM TE WERKEN MET HET DIAMANT-MODEL

### Als je ziek bent

- Lees het boekje 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](http://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.
- 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.
- Je kunt privé zaken het beste alleen met de patiënt bespreken.
- Vraag ook de partner apart wat zij of hij wil. Vraag hoe je kunt helpen.
- Geef de naasten ook de nodige aandacht.
- 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 andere migratieachtergrond (Turks, Marokkaans) 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.



## DANK

Dank aan de Surinaamse ouderen en hun familie.

Dank aan de Leergemeenschap van geestelijk verzorgers en hun deelname aan de scholing over een inclusief Diamant-model, bij de Universiteit voor Humanistiek.

Dank aan dr. Gudule Boland van Pharos.

### Verder lezen

Uitleg over palliatieve sedatie of behandelbeperkingen? In woord en beeld begrijpelijke informatie voor mensen die niet meer beter worden:

- <https://www.pharos.nl/nieuws/nieuw-informatiekaarten-over-palliatieve-zorg/>

De korte films 'In gesprek over leven en dood' laten delen zien uit de laatste levensfase van een patiënt met een migratieachtergrond en zijn directe familieleden (partner, dochter, zoon):

- <https://www.pharos.nl/kennisbank/papia-tocante-bida-y-morto-in-gesprek-over-leven-en-dood-in-papiamento/>

Stichting Even Anders, spiritualiteit in zorg:

- <https://evenanders.nu/>

Huisarts en gezondheid voor migranten:

- <https://www.huisarts-migrant.nl/palliatieve-zorg/>
- Richtlijn 'Interculturele dilemma's rond het levenseinde bij moslimpatiënten', ETZ, 2020 <https://www.etz.nl/ETZWebsite/files/f8/f8d51249-c486-4555-92b6-aaeb528e6712.pdf>
- 'Hoe vertel ik het familie Yilmaz?' (omgaan met interculturele dilemma's in de zorg) <https://www.etz.nl/Specialisme/Geestelijke-verzorging/videos>



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

