



In gesprek over levensvragen

HET DIAMANT-MODEL VOOR MENSEN
MET BEGINNENDE DEMENTIE

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 en foto Daan van Beek

Copyright Universiteit voor
Humanistiek



Wat zijn levensvragen?

Dementie krijgen is een ingrijpend proces. Dementie stelt vragen bij wie je bent, wat je kunt, en hoe je je leven kunt leiden. Je kunt je gaan afvragen: Wie ben ik, en wat wil ik eigenlijk? Hoe kan ik een weg vinden in wat mij overkomt? Hoe ga ik om met mijn familie? Hoe kijk ik terug op mijn leven? Wat mag ik hopen voor de toekomst?

Dit zijn grote vragen die over het hele leven gaan. We noemen ze levensvragen. Op levensvragen is geen kort antwoord. Maar je kunt er wel met elkaar over gaan praten. Dit boekje helpt je daarbij. Het wijst de weg bij vijf grote levensvragen. Samen praten kan een steun zijn voor alle betrokkenen.

In dit boekje gebruiken we het Diamant-model. Het Diamant-model kan helpen om grote vragen wat kleiner te maken. Daardoor kun je er beter over praten. En dan kun je je beter gaan voelen. Je voelt ruimte. We noemen dat innerlijke ruimte. Misschien zie je plotseling nieuwe mogelijkheden of kansen. Misschien voel je plotseling nieuwe hoop.

Hoe kun je dit boekje gebruiken?

Dit boekje is bedoeld voor mensen met beginnende dementie en hun naasten. Om het samen te bekijken en het er over te hebben. Dat kan natuurlijk ook met een zorgverlener

of hulpverlener. Bijvoorbeeld de huisarts, een verpleegkundige of een geestelijk verzorger. Het laat zien welke levensvragen kunnen spelen en tips om die samen te bespreken. Je kunt het boekje in één keer doornemen of erbij pakken wanneer er een levensvraag opkomt. Het is maar net wat je prettig vindt.

Het boekje is op de volgende manier ingedeeld:

- Op pagina 4 staan de vijf grote levensvragen van het Diamant-model.
- Op pagina 4 en 5 krijg je meer uitleg over innerlijke ruimte en hoe die kan ontstaan als je met elkaar gaat praten.
- Op de pagina's 6 tot en met 15 kun je leren hoe de vijf grote levensvragen kunnen voorkomen in het leven.
- Je krijgt per levensvraag steeds uitleg over:
 - Hoe dementie invloed heeft op het leven
 - Hoe de levensvraag kan voorkomen
 - Hoe je daar samen wat aan kunt doen
 - Hoe samen praten je een gevoel van innerlijke ruimte kan geven
- Op pagina 16 en 17 vind je een overzicht van het soort gesprekken die de levensvragen kunnen opleveren.
- Op pagina 18 vind je een paar tips om met de Diamant te werken. Tips voor jezelf, je naaste en de hulpverlener of zorgverlener.

Vijf grote levensvragen

Het Diamant-model gaat over vijf grote levensvragen.

De eerste vraag is **Wie ben ik, en wat wil ik werkelijk?** Als je dementie krijgt kun je voelen dat je langzaam verandert. Je kunt onzeker worden of je nog steeds dezelfde persoon bent als vroeger. Je merkt dat je niet meer de rollen hebt die je vroeger houvast gaven als ouder, werknemer, iemand die graag voor anderen zorgt. Tegelijkertijd is niet altijd duidelijk wat dan je nieuwe rol is.

De tweede vraag is: **Kan ik een weg vinden in wat mij overkomt?** Laat je de ziekte langzaam verder gaan? Of probeer je je te verzetten door oefeningen te doen en medicatie te nemen? Hoe richt je je dagen in? Welke dingen kun je nog goed zelf, en welke dingen laat je anderen voor je doen?

De derde vraag is: **Hoe ga ik om met de mensen om mij heen?** Als je dementie hebt, kun je voelen dat je langzaam afscheid moet gaan nemen van familie en vrienden. Aan de andere kant is contact met andere mensen vaak zo belangrijk om het vol te houden.

De vierde vraag is: **Hoe kijk ik terug op mijn leven?** Herinneringen aan vroeger kunnen je blij maken. Maar je kunt ook verdrietig worden als je aan vroeger denkt. De meeste mensen hebben zowel fijne als verdrietige dingen beleefd.

De vijfde vraag is: **Waar vind ik houvast?**

Misschien ben je iemand die veel steun heeft aan een geloof. Het kan troostend zijn om te weten dat je nooit uit Gods handen valt. Maar misschien ben je iemand die juist vertrouwt op de wetenschap. Of heb je veel vertrouwen in de goede zorg die je krijgt. Misschien geeft het rust om het leven langzaam los te laten. Je hebt altijd hard gewerkt, en nu hoeft er niets meer.

Mensen gaan op verschillende manieren om met deze vijf vragen. De antwoorden op deze vragen zijn niet goed of fout. Het praten over de vragen kan opluchting geven en nieuwe moed.

Innerlijke ruimte

Centraal in het model staat het begrip innerlijke ruimte. Als je samen praat over de vijf vragen van het Diamant-model, kun je nieuwe dingen ontdekken over jezelf. Misschien durf je niet over bepaalde dingen na te denken. Of misschien wil je twee dingen tegelijk.

Een man die altijd boekhouder was geweest, vond het belangrijk dat hij zelf zijn financiën bleef doen. In die rol voelde hij zich thuis. Tot het niet meer ging, omdat hij niet meer goed begreep hoe hij geld moest overmaken. Hij wilde het zijn zoon laten doen. Maar hij wilde het ook zelf doen, want boekhouden was altijd zijn leven. Hij werd heen en weer getrokken. Hij voelde zich klem zitten.

Als je klem zit, voel je geen ruimte meer om te kiezen. Je weet het even niet. Het Diamant-model is bedoeld om juist dan met elkaar te praten. Want als je dingen bespreekt, kan dat opluchting geven. Je voelt weer ruimte. En soms komt er een oplossing waar je zelf niet aan gedacht had. Voortaan ging de oude boekhouder samen met zijn zoon de financiën doen. Dat gaf rust.

Werken met het Diamant-model kan opluchting geven. Maar er kan nog iets goeds gebeuren. Door samen met zijn zoon de financiën te doen, voelde de oude boekhouder ook hoe belangrijk zijn zoon voor hem was. Hij leerde vertrouwen op zijn zoon. Hij was dankbaar dat zijn zoon zo'n steun voor hem kon zijn. De innerlijke ruimte die hij voelde gaf opluchting en steun.

HET DIAMANT-MODEL



HECHTING / VERLIES

Hoe ga ik om met de mensen om mij heen?

Praten over hoe je relaties ervaart



VERRIJKING / BELASTING

Hoe kijk ik terug op mijn leven?

Praten over de betekenis van opkomende herinneringen



STURING / ZIJN

Kan ik een weg vinden in wat mij overkomt?

Praten over wat je wel en niet wil doen

INNERLIJKE RUIJTE



OVERGAVE / KENNIS

Waar vind ik houvast?

Praten over wat ten diepste steun geeft



MEZELF VOELEN / GEKEND WORDEN

Wie ben ik en wat wil ik werkelijk?

Praten over hoe je jezelf kan zijn

MEZELF VOELEN / GEKEND WORDEN

Praten over hoe je jezelf kan zijn



Wie ben ik en wat wil ik werkelijk?

Wat dementie kan doen met wie je bent

Soms kun je dingen moeilijker onthouden. Of is het lastig om je aandacht vast te houden, of om dingen goed te overzien. Anderen willen misschien dingen van je overnemen. Dat kan een uitdaging zijn. Ook wordt je gevoel steeds belangrijker. Het leven wordt meer intens. Zowel positief als negatief.

Hoe deze levensvraag kan voorkomen

Door dementie veranderen er veel dingen. Je vraagt je misschien af: wie ben ik en wat wil ik werkelijk? Voelen wie je zelf bent wordt steeds belangrijker. En dat andere mensen je daarbij helpen. Dat je door hun daarin gekend wordt. Dat mensen je daarin serieus nemen. Zodat je kracht in jezelf ervaart.

Waar je samen over kunt praten

Het kan helpen om samen te praten over de dingen waar je verdrietig over bent. Je kunt bijvoorbeeld de volgende vragen stellen:

- Wat lukt er niet meer, en hoe voel je je daarbij?
- Op welke momenten voel je je niet meer jezelf?
- Wanneer geven anderen je het gevoel dat je niet meer jezelf bent?
- Waar heb je vooral behoefte aan?

Het kan ook helpen om samen te praten over dingen die je sterk en krachtig maken. Je kunt bijvoorbeeld over de volgende vragen praten:

- Wanneer voel je je helemaal jezelf? Voel je je krachtig?
- Waar ben je sterker van geworden in het leven?
- Waar ben je trots op? Waar ben je dankbaar voor? Voor wie ben je belangrijk?
- Hoe kunnen anderen hier meer rekening mee houden in het dagelijks leven?

Innerlijke ruimte vinden

Als het lukt om woorden te geven aan wat je dwars zit, kun je opluchting voelen. Je begrijpt samen beter waarom sommige emoties (bijvoorbeeld boosheid, verdriet, schaamte of frustratie) zo sterk zijn. Die emoties worden zo minder scherp.

Je kunt ook steun voelen in het gesprek, omdat je kunt uitspreken waar je trots op bent. Of wat er nog wel goed gaat. Of waar je dankbaar voor bent in het leven. Daardoor kun je voelen dat je de moeite waard bent. Het samen woorden geven aan gevoelens en ervaringen noemen we betekenis geven. Door betekenis te geven snap je beter wie je bent en wat je wilt. Dit kan je steeds weer opnieuw doen als je daar behoefte aan hebt.

STURING / ZIJN

Praten over wat je wel en niet wil doen



Kan ik een weg vinden in wat mij
overkomt?

Wat dementie kan doen met je doen en laten

Door dementie kan het moeilijker worden zelf dingen te ondernemen. Het kan misschien lastig worden zelf het dagelijks leven in te richten en daarin keuzes te maken. Soms ben je meer afhankelijk van anderen om beslissingen te nemen. Bijvoorbeeld over welke activiteiten te doen op een dag. Het maakt ook dat je opnieuw gaat kijken naar wat voor jou het meest belangrijk is.

Hoe deze levensvraag kan voorkomen

Er veranderen dingen in je levenssituatie. Je vraagt je daarbij af: hoe kan ik een weg vinden in wat mij overkomt? Je denkt na over wat je vooral zelf kan blijven doen en wat je niet wil meer doen. Wat niet meer zo nodig hoeft. Je kunt door deze vraag meer behoefte krijgen aan sturing. Dat anderen je helpen om overzicht te krijgen over alles wat op je afkomt. Zodat je betere keuzes kunt maken.

Waar je samen over kunt praten

Het kan helpen om samen te praten over de dingen waar je verdrietig over bent. Je kunt bijvoorbeeld over de volgende vragen praten:

- Wat mag je niet meer? Wat lukt niet meer? Hoe voel je je daarbij? Vind je het zwaar?
- Vind je het moeilijk om keuzes te maken? Hoe kunnen we daarbij helpen?

- Lukt het om tot een zinvolle dag invulling te komen? Wat is daarbij voor jou belangrijk?

Het kan helpen om samen te praten over de dingen waar je van opbloeit of echt van ontspant. Je kunt bijvoorbeeld de volgende vragen stellen:

- Wat vind je vooral belangrijk om te blijven doen? Wat hebben we daarvoor nodig?
- Waar ontspant je van? Waar heb je nog steeds plezier in? Hoe kunnen we dat meer aandacht geven in het dagelijks leven?
- Hoe vinden we nieuwe dingen om te doen? Als je bijvoorbeeld niet meer mag autorijden, wat kun je dan doen om je vrij te voelen en te reizen?

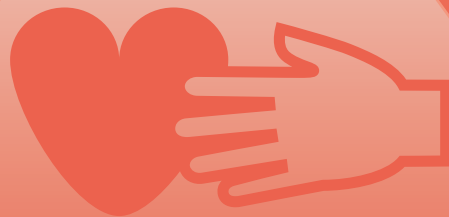
Innerlijke ruimte vinden

Als je kunt uitspreken wat je verloren hebt, kun je opluchting voelen. Ook als je kunt vertellen hoe moeilijk de dingen zijn geworden, kan dat opluchten. Door het uit te spreken worden gevoelens minder drukkend.

Als je samen kunt onderzoeken hoe je de dingen anders kunt doen, kan dat kracht geven. Je kunt dan toch dingen doen die je fijn vindt. Zorgverleners kunnen vaak helpen met het zoeken naar nieuwe mogelijkheden. Daardoor kun je je aanpassen op een manier die bij *jou* past.

VERLIES / HECHTING

Praten over hoe je relaties ervaart



Hoe ga ik om met de mensen
om mij heen?

Wat dementie kan doen met je relaties

Je kunt soms meer afstand voelen ten aanzien van de mensen om je heen. Het kan voorkomen dat je elkaar wat minder goed begrijpt. Hoe de mensen om je heen naar jouw situatie kijken, kan heel anders zijn dan hoe jij er naar kijkt. Het kan je aan de andere kant ook dichterbij elkaar brengen. Soms voel je je juist heel erg gehecht aan mensen.

Hoe deze levensvraag kan voorkomen

Als je kijkt naar de mensen om je heen, kunnen vragen opkomen als: Wie zijn er belangrijk voor je? Het wordt erg belangrijk om goed af te stemmen met elkaar. Om elkaar dan te vertellen wat je wilt en wat je nodig hebt. Soms moet je zoeken naar nieuwe manieren om het fijn te hebben met elkaar. Het gaat daarbij vaak over stilstaan bij gevoelens van verlies en hechting.

Waar je samen over kunt praten

Het kan helpen om samen te praten over de dingen waar je verdrietig over bent. Je kunt het bijvoorbeeld over de volgende dingen hebben:

- Voel je meer afstand ten opzichte van bepaalde mensen?
- Waar botsen jullie, hebben jullie vaker onenigheid over?
- Wat heb je verloren in het samen zijn?
- Wat heb je nodig? Wat heeft de ander nodig? Waarom is dat belangrijk?

- Hoe voelen jullie je daarbij? Wat voel je? Kun je het hardop zeggen?

Het kan helpen om samen te praten over de dingen waar je blij en tevreden over bent. Je kunt bijvoorbeeld praten over:

- Waar genieten jullie samen van? Dit hoeft niet groot te zijn, het zit vaak in de kleine dingen zoals samen een kopje koffie drinken. Wat waardeert je in elkaar qua karakter of talenten?
- Hoe vullen jullie elkaar goed aan? Wat kan de een goed en de ander juist niet? En hoe is dat andersom? Hoe kunnen jullie elkaar ondersteunen?

Innerlijke ruimte vinden

Je kunt opluchting voelen als je elkaar vertelt wat je nodig hebt of wilt. Als je niet met elkaar praat over verschillen tussen jullie, kan dat spanning geven. Open met elkaar praten, vermindert de spanning. Misschien ben je zoiets niet gewend. Het kan helpen als een zorgverlener je daarbij helpt.

Je kunt steun voelen als je elkaar vertelt waar je samen van geniet of wat je in elkaar waardeert. Dan kunnen ook nieuwe ideeën ontstaan over wat je nog meer samen kunt doen. Door te praten over hoe je relaties met de mensen om je heen ervaart, wordt veel duidelijk. Je weet beter wie wel en niet bij je past en waarom.

VERRIJKING / BELASTING

Praten over de betekenis van opkomende herinneringen



Hoe kijk ik terug op mijn leven?

Wat dementie kan doen met herinneren

Het korte termijn geheugen kan achteruit gaan. Wat net gebeurd is, wordt dan meteen weer vergeten. Het lange termijn geheugen blijft vaak langer goed. Wat langer geleden gebeurd is, kan daardoor extra sterk terugkomen in de aandacht. Dat kunnen mooie dingen zijn, maar ook minder mooie.

Hoe deze levensvraag kan voorkomen

Oude herinneringen kunnen heel belangrijk zijn. Zeker als die zo sterk opspelen dat het voelt alsof je daar weer bent. Hoe kijk je dan terug op je leven? Sommige herinneringen zijn een verrijking. Anderen meer een belasting. Je kunt gaan nadenken over wat je geleerd hebt in het leven. Of je het wel goed gedaan hebt. Of dat je de dingen anders had willen doen. Misschien heb je nog iets goed te maken met iemand.

Waar je samen over kunt praten

Herinneringen kunnen moeilijk zijn wanneer ze onprettig zijn en dwars zitten. Vragen die mogelijk kunnen helpen zijn:

- Welke emoties komen allemaal naar boven? Waar hangt dat mee samen? Wat betekent deze gebeurtenis voor jou?
- Kunnen we nog iets goed maken? Of wat is er nodig om te vergeven en vergeten?
- Hoe kunnen we het pijnlijke loslaten? Bijvoorbeeld door een brief te schrijven en die te verbranden?

Herinneringen kunnen natuurlijk ook heel fijn zijn! Stil staan of op zoek gaan naar mooie herinneringen is heel waardevol. Dat kan een positieve kijk op het leven en jezelf geven.

Vragen hiervoor zijn bijvoorbeeld:

- Wat zijn dierbare herinneringen? Wat heeft mijn leven mooier gemaakt? Waar ben ik sterker door geworden?
- Wat gebeurde er in de situatie, waar vond het plaats, wie speelde een belangrijke rol? Waarom zijn ze zo dierbaar?
- Hoe kunnen we het dierbare meer vasthouden? Bijvoorbeeld door foto's meer een plek in huis te geven. Of een speciaal album maken met kinderen of kleinkinderen. Voor nu en voor later.

Innerlijke ruimte vinden

Herinneringen kunnen emoties oproepen. Als je die emoties kunt uiten, kun je opluchting voelen. Je kunt de herinneringen dan meer van een afstandje bekijken. Mochten de herinneringen erg naar zijn dan is het goed om dat bij zorgverleners aan te geven. Daar is ook speciale zorg voor.

Door herinneringen samen op te halen kun je ook benoemen waarom ze zo waardevol zijn. Het kan ook een gevoel van trots of dankbaarheid geven. Dat kan ook een nieuwe kijk geven op het leven. Het volle leven, het dierbare leven. Mensen om je heen leren daar ook van.

OVERGAVE / KENNIS

Praten over wat ten diepste steun geeft



Waar vind ik houvast?

Wat dementie kan doen met je kijk op het leven

Het lukt soms minder goed om naar jezelf te kijken en te begrijpen wat er met je gebeurt. Of je verbonden te voelen met de wereld om je heen. Het kan je ook doen stilstaan bij wat echt zin geeft in het leven. En je aansporen om meer in het moment te leven.

Hoe deze levensvraag kan voorkomen

Het kan heftig zijn om te horen dat je dementie hebt. Het roept de vraag op: waar vind ik houvast? Het leren leven in het hier en nu kan een belangrijk thema worden. Sommige mensen hebben daarbij een groot vertrouwen in het leven. Alles zal wel goed komen. Andere mensen zijn meer wantrouwend. Eerst zien, dan geloven. Kun je je overgeven aan wat het leven brengt? Voel je je ondersteund door een hogere kracht? Of wil je meer te weten komen door meer kennis over de ziekte?

Waar je samen over kunt praten

Om te begrijpen wat er allemaal leeft in jezelf, en waar je bang voor bent, kunnen de volgende vragen helpen:

- Wat voelde je toen je hoorde dat je dementie had?
- Waar ben je bang voor in de toekomst?
- Lukt het om zin te geven aan je leven? Zijn er dingen die je niet meer snapt?

Om meer in het hier en nu te leven, kunnen de volgende vragen helpen:

- Wat zijn belangrijke ankers voor jou in je leven? Heb je bijvoorbeeld steun aan je geloof? Of aan muziek? Of aan bepaalde mensen?
- Waar zou je meer over willen weten als het gaat om de ziekte en het verloop daarvan?
- Wanneer leef je helemaal in het moment? Waardoor vergeet je de tijd? Waar kun je jezelf helemaal aan over geven?
- Wat geeft je hoop? Wat geeft je vertrouwen? Wat is je kompas?

Innerlijke ruimte vinden

Je kunt opluchting voelen als je aan iemand kunt vertellen waarom het leven zo moeilijk is. Het helpt je om je meer bewust te worden van waar precies de onzekerheid of angst mee te maken heeft. Door het te delen met iemand voel je je minder verloren. Samen sta je sterker.

Je kunt steun voelen als je iets hebt om je aan over te geven en kracht uit kan putten. Steun kan uit het geloof komen, of door meer over de ziekte te weten, of door meer in het moment te kunnen leven. Het kan kracht geven om in de natuur te zijn, muziek te maken of luisteren of met kunst en cultuur bezig te zijn. Door samen te praten over wat ten diepste tot steun is, begrijp je ook meer waar je je op kan richten in het leven. Wat het leven zin geeft.



VERLIES / HECHTING

Hoe ga ik om met de mensen om mij heen?

Het sociale balans gesprek

Ruimte voor hoe je het beste kan afstemmen met anderen



VERRIJKING / BELASTING

Hoe kijk ik terug op mijn leven?

Het tijd-reis gesprek

Ruimte voor negatieve of positieve betekenissen van de herinneringen



STURING / ZIJN

Hoe ga ik om met wat mij overkomt?

Het oriëntatie gesprek

Ruimte voor het krijgen van overzicht van wat belangrijk is bij het maken van keuzen

INNERLIJKE RUIMTE



MEZELFVOELEN / GEKEND WORDEN

Wie ben ik en wat wil ik werkelijk?

Het eigenwaarde gesprek

Ruimte voor wat je wel en geen zelfvertrouwen geeft



OVERGAVE / KENNIS

Waar vind ik houvast?

Het baken of anker gesprek

Ruimte voor het vinden van zin en hoop en meer in het moment kunnen leven

HET DIAMANT-MODEL ALS GESPREKSWIJZER

Elke levensvraag kan een ander soort gesprek opleveren

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 hier over te hebben kun je beter nagaan wat je als persoon nodig hebt en hoe anderen daar een rol in kunnen spelen.

Bij de vraag: **Kan ik een weg vinden in wat mij overkomt?** gaat het gesprek over wat je wel en niet (meer) wil 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 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 je beter afstemmen op de mensen om je heen.

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 een verrijking zijn of juist een belasting. Door samen te praten over herinneringen kan je inzicht krijgen in wat dierbaar is of wat je nog moet 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 nu dat je dementie hebt. En wat je nodig hebt om meer in het moment 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 beginnende dementie hebt

- 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 die de moeite waard is om over na te denken of te bespreken. 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.
- 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 levensvragen van het Diamant-model op volgorde door te lopen. Voor andere mensen werkt het beter om het gesprek te beginnen met de levensvraag waar de nood het hoogst is. Beide is goed.
- Blijf in het gesprek steeds zoeken naar innerlijke ruimte bij jezelf en de ander.
- Spreek goed met elkaar af wat andere zorgverleners mogen of moeten weten uit dit gesprek. Vertrouwelijkheid is belangrijk.

DANK

Dit boekje is gebaseerd op de ervaringen van mensen met beginnende dementie en hun naasten. Het is mede tot stand gekomen met hulp van geestelijk verzorgers, casemanagers en psychologen. Zonder al deze mensen was het boekje er niet geweest. Dank jullie wel dat jullie je ervaringen en inzichten wilden delen om anderen te helpen.

Ook willen wij de zorgorganisatie Zorgspectrum heel hartelijk bedanken voor de gelegenheid om daar onderzoek te mogen doen.

Dit boekje was er ook niet gekomen zonder subsidie van de Nederlandse organisatie voor gezondheidsonderzoek en zorginnovatie (ZonMw). Dank voor de ondersteuning.

Verder lezen

Net na de diagnose:

<https://www.alzheimer-nederland.nl/dementie>

<https://www.dementie.nl/>

Met anderen praten die hetzelfde meemaken:

www.alzheimer-nederland.nl/regios

www.dementie.nl/forum

<https://odensehuizen.nl>

Hulp om bezig te blijven:

<http://dementalent.nl>

<https://www.participatiekoor.nl>

Ondersteuning voor de naaste/mantelzorger:

<https://www.partnerinbalans.nl/home/nl>

Boeken en films:

<https://www.dementie.nl/over-dementie/boeken-en-films/boeken/informatieve-boeken-over-dementie>

<https://www.dementie.nl/over-dementie/boeken-en-films/films-en-documentaires/films-over-dementie>



