

Schrijven in de ruimte tussen wij en ik





Schrijven in de ruimte *tussen wij en ik*

Wanneer samenwonen niet meer
mogelijk is door dementie

Dineke van der Zee



Colofon

Schrijven in de ruimte tussen wij en ik

Wanneer samenwonen niet meer mogelijk is door dementie

Dineke van der Zee

ISBN 9789088974397

NUR 711

Omslagontwerp en illustraties: Huis van Mijn

Opmaak binnenwerk: Flashworks ontwerpers, Kampen

© 2025 Groen, onderdeel van Jongbloed Christelijke Media – Leeuwarden

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van dit boek mag worden gebruikt voor het trainen van kunstmatige intelligentie.

www.jongbloedmedia.nl

Inhoud

Waarom schrijven in de ruimte?	7
Hoofdstuk 1 Goed geregeld	9
Hoofdstuk 2 Gemengde gevoelens	15
Hoofdstuk 3 Anders met elkaar verbonden	31
Hoofdstuk 4 Tijd voor rust	45
Hoofdstuk 5 Ruimte voor nieuwe bezigheden	53



Waarom schrijven in de ruimte?

Lieve lezer,

Het boek dat u in handen hebt, is bedoeld om nazorg te bieden nadat uw partner is verhuisd naar een verpleeghuis of zorgcentrum vanwege dementie.

De beslissing om te verhuizen is waarschijnlijk niet zomaar genomen en er is misschien een lange periode van zorgen aan vooraf gegaan. Dagelijkse zorgen, in verzorging en ondersteuning, maar wellicht ook in het voorkomen van ongelukken of onveilige situaties, zodat het nog zo lang mogelijk goed ging thuis.

Korte of lange tijd hebt u veel van uzelf gevraagd en wellicht bent u uw eigen balans, gezondheid en eigen belangen deels uit het oog verloren. Nu u alleen woont, vraagt u zich misschien af: Hoe ga ik het leven in deze nieuwe situatie – met mijn partner – inrichten?

Als casemanager dementie kom ik veel mensen tegen die na de verhuizing van hun partner een zware tijd ervaren en daar wilde ik iets aan doen. *Schrijven in de ruimte* is een hulpmiddel om te reflecteren, te schrijven, te kunnen rouwen en de afgelopen tijd nog eens onder ogen te zien. Om in de ruimte die ontstaat na de verhuizing op een creatieve manier weer rust en balans te krijgen in de veranderde situatie.



Hoe gebruikt u dit boek?

Het eerste hoofdstuk van dit boek kunt u gebruiken als leidraad om te zien of u belangrijke zaken hebt geregeld. Ook staan er verwijzingen naar hulpinstanties als u vragen hebt of meer wilt weten.

De andere hoofdstukken bestaan uit een korte inleiding, vragen, en invulopdrachten over thema's die deze periode vaak door elkaar heenlopen, zoals verlies en rouw, schuldgevoelens, tijd voor rust en het vinden van een nieuw evenwicht.

Bij de vragen is veel schrijfruimte toegevoegd en hier kunt u alles noteren wat bij u opkomt. Zo biedt dit boek de mogelijkheid om op rustige momenten na te denken over hoe het was, hoe het nu is en hoe het vanaf nu misschien kan zijn. Of hoe u het vanaf nu graag zou willen. Voor uw partner, maar ook zeker voor uzelf.

Om de balans terug te vinden, af en toe naar binnen te keren en bezig te zijn met wat u drijft en wat deze periode met u doet, is dit invulboek geschreven. Om weer te kunnen en mogen focussen op uzelf, om herinnerd te worden aan wat u gelukkig maakt en waar u graag uw tijd aan wilt besteden.

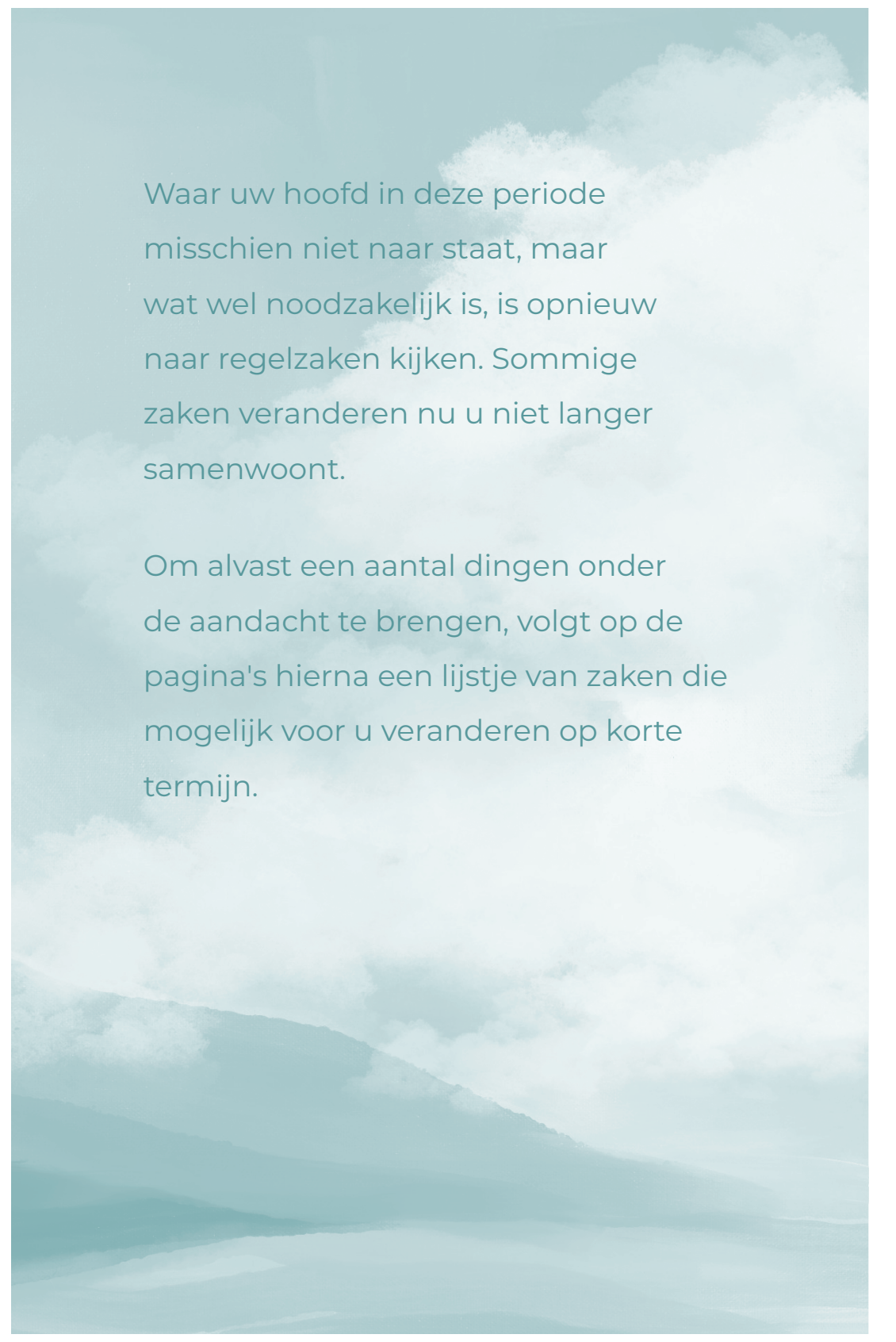
Ik wens u een nieuwe balans toe, een nieuwe harmonie voor uzelf en met uw partner in een nieuwe verbondenheid.

Dineke van der Zee



HOOFDSTUK 1

Goed gegereld



Waar uw hoofd in deze periode misschien niet naar staat, maar wat wel noodzakelijk is, is opnieuw naar regelzaken kijken. Sommige zaken veranderen nu u niet langer samenwoont.

Om alvast een aantal dingen onder de aandacht te brengen, volgt op de pagina's hierna een lijstje van zaken die mogelijk voor u veranderen op korte termijn.

Belastingdienst:

- Contact opnemen met de belastingdienst om aan te geven dat u geen thuiswonende toeslagpartner meer hebt.
- Voor de eventuele huurtoeslag kan de verhuizing gevolgen hebben. Dit kunt u ook telefonisch met de belastingdienst bespreken. Of via de website: www.belastingdienst.nl/toeslagen.

Gemeente:

- Contact opnemen met de gemeente om aan te geven dat u nu een eenpersoonshuishouden hebt. Dit zorgt ervoor dat u minder hoeft te betalen voor bijvoorbeeld rioolheffing.

WLZ-indicatie:

- Nu uw partner in een verpleeghuis woont, heeft hij of zij een WLZ-indicatie. Het komt vaak voor dat er zaken vergoed worden door de WLZ die ook vergoed worden door uw zorgverzekering. Het is goed om na te kijken of er overlap in de vergoedingen zit zodat u de zorgverzekering van uw partner kunt afschalen.
- Wat betreft die WLZ-indicatie: de eigen bijdrage blijft de eerste vier maanden na de verhuizing nog hetzelfde als thuis, daarna wordt dit de hogere eigen bijdrage omdat er dan 24-uurszorg geboden wordt.



Wilt u meer informatie over de eigen bijdrage? Kijk dan op de website van het Centraal Administratie Kantoor (het CAK). Deze organisatie stelt de eigen bijdrage vast en factureert voor iedereen die zorg ontvangt vanuit de Wet Langdurige Zorg in Nederland: **www.hetcak.nl**.

Rijksoverheid/Sociale Verzekeringsbank (SVB):

- Ontvangt u AOW volgens de gehuwden-norm? Dan is er de mogelijkheid om dit om te zetten naar AOW volgens de alleenstaanden-norm. Hierover ontvangt u kort na de verhuizing van uw partner een brief van de SVB. AOW voor alleenstaanden is een hoger AOW-bedrag. Maar deze keuze heeft invloed op de eigen bijdrage van de WLZ indicatie; doordat het inkomen van uw partner niet meer meegerekend wordt, gaat u meer betalen. Ook heeft het invloed op uw zorgtoeslag en eventuele huurtoeslag. Daarom is het verstandig vooraf een mantelzorgmakelaar of financieel adviseur met deze specialisatie te consulteren.

Als u meer wilt weten over financiële zaken, kijk dan op de website **zicht op geld** – ontzorgt bij verpleeghuisopname: Deze instantie biedt financieel advies en regelt het papierwerk: **www.zichtopgeld.nl**.

Abonnementen/adreswijzigingen:

- Zijn er abonnementen die afgezegd moeten worden, of waar een adreswijziging nodig is?

Mogelijk bent u er al – met en voor uw partner – mee bezig geweest, maar op langere termijn is het ook goed om na te denken over:

- Een levenstestament voor uzelf. Wie mag uw belangen behartigen als dat zelf niet meer lukt? Wie vertrouwt u met uw financiën? Wat zijn uw voorkeuren als het gaat om verzorging en verpleging wanneer dat nodig zou zijn? Mocht u in het ziekenhuis terechtkomen, wat zou u dan nog wel willen aan behandeling, en wat niet meer?
- Wanneer u (samen of alleen) in het bezit bent van een woonhuis (en om tal van andere redenen ook) is het raadzaam om een testament op te stellen zodat vastligt wat er later met uw huis of uw vermogen moet gebeuren. Hiervoor kunt u contact opnemen met een notaris.

Zijn er administratieve zaken die u zelf nog graag zou willen onderzoeken?

Oriënteren op:

Om te onthouden:



Voor meer informatie kunt u terecht op deze websites

www.belastingdienst.nl

www.dementie.nl

www.alzheimer nederland.nl

Aantekeningen:



HOOFDSTUK 2

Gemengde gevoelens