

15 Familie, sociale contacten en respect

Bij emigratie verandert niet alleen je adres, maar ook de manier waarop je steun organiseert. Familie en vrienden wonen verder weg, terwijl je lokale netwerk nog klein is. Dat kan in het begin veel energie kosten, zelfs wanneer je enthousiast bent over het land.

Maak daarom bewust ruimte voor sociale contacten buiten noodzakelijke administratie. Een vaste activiteit, vrijwilligerswerk binnen de toegestane regels of deelname aan een buurtgroep geeft herhaling. Je leert mensen dan kennen zonder dat ieder gesprek over emigratie hoeft te gaan.

Vraag naar de manier waarop een huishouden of groep afspraken maakt. Ga niet uit van één nationale norm voor gastvrijheid, stiptheid of religie. Individuele voorkeuren en omstandigheden zijn vaak belangrijker dan een algemene culturele beschrijving.

Aansluiten zonder te forceren

- Groet bekenden en onthoud namen.
- Vraag eerst voordat je foto's deelt of iemand aan een groep toevoegt.
- Geef grenzen vriendelijk en duidelijk aan.
- Kom afspraken na en meld wijzigingen op tijd.

Plan ook contact met Nederland of België op vaste tijden. Het tijdsverschil kan spontane gesprekken lastig maken. Voor kinderen kan een voorspelbaar belmoment met familie houvast geven.

Reflectie: vraag jezelf na een paar weken af wie je kunt bellen voor een gewone vraag, voor praktische hulp en bij nood. Als alle drie de antwoorden dezelfde persoon zijn, is het tijd je netwerk breder te maken.

66 Rekenvoorbeeld: gezin met twee kinderen

Deze fictieve maandbegroting is bedoeld om schoolkosten zichtbaar te maken. Het model zegt niets over actuele tarieven van een school of verzekeraar. Alle bedragen zijn USD. De schoolpost van USD 1.000 is een eigen aanname voor twee kinderen samen, omgerekend over twaalf maanden.

Post	USD per maand
Huur	1.400
Stroom, water en aansluitingen	210
Boodschappen	850
Internet en telefoons	95
Vervoer	380
Zorgpremies als aanname	550
Reserve niet-verzekerde zorg	160
School en bijkomende kosten als aanname	1.000
Persoonlijk, kleding en activiteiten	280
Jaarlijkse reizen omgerekend	250
Administratie en vervanging	150
Totaal	5.325

Bij netto-inkomen van USD 6.200 blijft USD 875 over. Met 15% hogere uitgaven wordt het totaal USD 6.123,75 en resteert USD 76,25. Als alleen de schoolpost USD 1.000 hoger blijkt, wordt het basistotaal USD 6.325 en ontstaat al een tekort van USD 125.

Vervang de schoolpost door een schriftelijke jaarofferte inclusief inschrijving, vervoer en begeleiding. Voeg extra therapie, kinderopvang of gespecialiseerd vervoer afzonderlijk toe.

Controle vraag: passen werkroosters, schooltijden en zorg samen? Controleer naast geld ook de beschikbare tijd.

51 Zorgstelsel en toegang tot behandeling

Maak onderscheid tussen publieke zorg, de Caja de Seguro Social en particuliere zorg. Je toegang en betaalwijze hangen samen met je status en verzekering. De CSS publiceert verschillende aanmeldroutes en documenten voor werknemers en zelfstandigen; een verblijfsvergunning betekent dus niet automatisch dat je voor alle zorg bent aangesloten. [B21]

NederlandWereldwijd wijst op verschillen tussen staatszorg en privé-zorg en op de mogelijkheid van een lokale of internationale verzekering. Panama staat niet op de gepubliceerde CAK-lijst van zorgverdragslanden. Reken daarom niet op de Nederlandse buitenlandregeling als standaardoplossing voor wonen in Panama. [B19, B20]

Onderzoek concrete zorg, geen algemeen kwaliteitcijfer

Begin bij de zorg die je werkelijk nodig hebt: huisarts, specialist, medicatie, therapie, hulpmiddelen of acute behandeling. Vraag vervolgens welke instelling dit levert, welke arts beschikbaar is en hoe intake en betaling werken.

Noteer reistijd onder verschillende omstandigheden. Een specialist in de hoofdstad kan uitstekend passen bij incidentele zorg, maar minder bij behandeling die meerdere keren per week nodig is. Laat dat verschil meewegen bij je woonkeuze.

Zorgdossier: maak een medische samenvatting met diagnoses, werkzame stoffen, allergieën en contactgegevens van je behandelaar. Vraag om een taalversie die een lokale zorgverlener kan gebruiken. Neem relevante onderzoeken mee en regel vooraf toestemming voor het delen van gegevens. Zo verminder je de kans dat een nieuwe behandelaar zonder context opnieuw moet beginnen.