

# Meer weten over wat Fello *voor jou* kan betekenen?

Heb je vragen, wil je meer informatie of heb je hulp nodig?  
Bel of mail ons. Wij zijn er op werkdagen van 09:00 tm 17:00.


**Telefoon:** 085 303 62 96

**E-mail:** [info@fello.nl](mailto:info@fello.nl)

**Website:** [www.fello.nl/welkom](http://www.fello.nl/welkom)

 /fello

 /fellohq

 /fello\_mantelzorg



fello

Samen voor *elkaar*




8,9  
gemiddelde  
waardering

## Hoe Fello mij *geholpen* heeft

Reviews van geholpen mantelzorgers

fello

Samen voor *elkaar*



“Fello is een *topbedrijf* omdat Fello echt probeert mensen te helpen en zulke mensen zijn er niet veel. Ik ben zeer tevreden. *Fello is mijn Fellow*. Ik wil het team van Fello hartelijk bedanken voor alle moeite die zij hebben gedaan en nog steeds doen! Ongeacht het resultaat wat eruit gaat komen ben ik meer dan tevreden over Fello.”

## Het verhaal van Zaid

Zaid (30 jaar) moest stoppen met werken, omdat hij vanwege de zorg voor zijn vrouw, te vaak met spoed werd weggeroepen.

Zaid is getrouwd met Priscilla, samen hebben ze twee kinderen van 7 en 8 jaar. Priscilla is al 5 jaar ernstig ziek en wordt niet meer beter, en gaat snel achteruit. Zaid is compleet uitgeput door de complete zorg voor zijn vrouw, kinderen en het huishouden.

### Van een gezonde jonge vrouw, naar iemand die niet voor haar kinderen kan zorgen.

Door het ziektebeeld van mijn vrouw heeft ze geen energie, is ze extreem duizelig en is ze vaak misselijk. Daardoor kan ze heel weinig doen. Ze kan niet staan en op slechte dagen niet lopen. Ze is erg verdrietig dat haar jonge leven de afgelopen 5 jaar zo is veranderd. Van gezonde jonge vrouw, naar een zeer zieke vrouw die niet voor haar kinderen kan zorgen of het huishouden kan doen.

Hierdoor heb ik de complete zorg voor mijn gezin en huishouden. Daar komen de vele medische afspraken en spoedopnames van mijn vrouw bij. Dat alles in combinatie met de gedachte aan hoe onze toekomst er uit gaat zien zorgde ervoor dat ik radeloos was. Natuurlijk weet ik dat ik wel rechten heb, maar ik heb mijn handen zo vol dat ik niet wist hoe ik het moest regelen. Ik zat tegen een burn out aan. Ik dacht laat het allemaal maar zitten, er is toch niemand die me gaat helpen. Na een zware tijd en steeds geld tekort realiseerde ik me dat hulp toch echt nodig was.

Ik was blij verrast. Nadat ik mijn verhaal heb gedaan kwam mijn coach Joke al snel met een advies. Het doel was een indicatiestelling in PGB waarmee ik deels ontlast en uitbetaald zou kunnen worden. Ik zou er ook huishoudelijk hulp mee kunnen inschakelen. Daarnaast heeft ze een vervoerspas en een benedenwoning aangevraagd bij de gemeente. En is ze aan het onderzoeken of we recht hebben op toeslagen zoals huursubsidie en zorgtoeslag.

# Het verhaal van Samantha

Samantha zorgt sinds het overlijden van haar opa voor haar oma. Haar oma heeft een tia en een beroerte gehad.

Waar ik tegenaan liep is dat mijn oma erg eenzaam was. Ik werk vier dagen, dus kan haar niet de hele dag aandacht geven. Terwijl ze echt behoefte had aan iemand die langs kwam. Doordat ze nog redelijk goed ter been is en thuis voor zichzelf kan zorgen komt ze voor weinig regelingen in aanmerking. De GGZ belt wel 1 keer in de 6 weken, maar dat is natuurlijk erg weinig. Wat ook lastig was dat we niet begrepen waarom oma nog niet in aanmerking komt voor dagbesteding.

Op mijn werk kreeg ik ineens informatie over Fello. Ik heb hen een e-mail gestuurd en werd meteen teruggebeld om een afspraak in te plannen. Super! Na de intake werd ik in contact gebracht met René.

Hij heeft voor oma geregeld dat ze gebruik kan maken van Saar aan huis voor 3 uur per week. Ik wist niet dat dit bestond. Oma doet nu samen met een Saar de boodschappen. Ze is er dan even uit en het scheelt mij boodschappen doen. Ook heeft Rene geregeld dat oma naar het cultuurhuis kan. Ze heeft daar iemand ontmoet en die haalt haar nu twee ochtenden in de week op om daar koffie te drinken.

René heeft alles uitgezocht en gedaan wat kon. Uiteindelijk was niet alles wat wij wilden mogelijk. Hij heeft met instanties gesproken. Dat had ik zelf niet gekund. Ook heeft Rene ons duidelijk uitgelegd waarom mijn oma (nog) niet in aanmerking komt voor dagbesteding. Nu snappen we het beter en is de frustratie minder.

Ik ben heel blij met de hulp die René ons geboden heeft. Ik heb het als prettig en heel erg meedenkend ervaren. René denkt echt in oplossingen. Het is heel fijn dat oma nu wat dingen om handen heeft. Dit scheelt enorm voor ons. Het zou meer mogen zijn, maar het is wat het is. René heeft alles gedaan en geregeld wat mogelijk was.”



“Mensen *verkijken* zich erop dat mantelzorg veel *tijd* kost. Het is meer dan *zorgen*, het is *regelen* en *stress*. Een *coach* helpt me daar nu bij. Die neemt een *stukje stress weg*, dat is voor mij belangrijk.”

# Het verhaal van Afina

**Afina (60 jaar) is moeder van 4 én zorgt voor haar dementerende moeder.**

Er is een Wlz indicatie in de vorm van een VPT (volledig pakket thuis). Het lijkt echter of de zorgorganisatie die de hulp inzet niet goed weet hoe om te gaan met een persoon met dementie. Ze geven aan dat ze niet de zorg kunnen geven die haar moeder eigenlijk nodig heeft en dat ze moet verhuizen. Haar moeder wil dit niet, maar Afina staat er wel voor open.

**Ik heb het gevoel dat ik er iedere dag moet zijn om alles in de gaten te houden.**

Er zijn conflicten tussen mijn moeder en de zorg, ik word hier vaak bij betrokken. Ik ben twee keer per week bij mijn moeder, om gezellig bij haar te zijn en wat huishoudelijke taken te doen. Maar ik heb eigenlijk het gevoel dat ik er iedere dag moet zijn om alles in de gaten te houden. Hoeveel dingen gaan er mis als ik er niet ben? Dit is frustrerend en geeft mij extra werk. Naast mijn baan van 32 uur in een schoenmakerij wordt het allemaal wel veel. Zeker

nu de conflicten tussen de zorg en mijn moeder oplopen. Gelukkig staat mijn baas heel positief in de situatie. Als ik plotseling weg moet dan kan dat ook. Ik heb wel vaste werktijden, maar omdat we met meerdere werknemers zijn kunnen we schuiven.

Er moet nu een passende woonvorm of een veilige situatie thuis gecreëerd worden, zodat mijn moeder prettig kan wonen maar dat er dan ook voldoende zorg is. Ik wilde hier graag op korte termijn ondersteuning bij. Ik hoopte dat Fello een klein beetje van de zorg die ik voor mij moeder heb kon wegnemen. Al snel werd ik gebeld door Joke, een van de coaches van Fello. Het was heel prettig met haar te praten, mijn verhaal te kunnen doen. Als buitenstaander kijkt ze ook met een andere blik naar de situatie, zo krijg ik ook een beetje feedback op mijn eigen ideeën en gedachten. Joke denkt echt met me mee en vraagt me wat ze van me kan overnemen. Maar ze gaat ook mee naar een gesprek met de zorg als ik dat zou willen.

**Fello heeft me zeker geholpen in mijn taak als mantelzorger.**

Ik heb helaas vaak ervaren dat ik bij instanties heel snel werd afgescheept. Dat kan niet, dat mag niet. Toen ik dit met Joke besprak gaf ze aan dat ik wél recht had op bepaalde zaken. Ik weet nu wat wel en niet kan en mag, daardoor sta ik sterker in mijn schoenen in gesprekken met zorgverleners.

Omdat de zorg tegen de max aanloopt moesten we een andere woonzorggroep zoeken. Ik heb nu een zorgwoongroep gevonden voor mensen met dementie, vlak bij mij in de buurt. Ik heb mijn moeder versneld kunnen inschrijven, er wordt binnenkort een rondleiding gepland.

Als dit allemaal geregeld is valt er een last van mijn schouders.

Het is nu twee maanden geleden dat ik mijn eerste gesprek had met Joke. Het traject is nog niet helemaal afgerond het gaat de goede kant op. Ik ben blij dat ik contact met Fello heb opgenomen. Ze kunnen zeker een ondersteunende rol spelen in je taak als mantelzorger. Zij hebben kennis in huis die je zelf niet hebt, ze nemen dingen over waar je tegen aan loopt en die je te veel worden. De open vraag 'wat kan ik van je overnemen' is fijn. Ik zou zeggen: probeer het uit!



“Dikke duimen, een *10+*. Het eerste contact was al heel fijn (intake). Ik heb constant het gevoel ervaren dat ik zelf in de lead was. De coach kon ook *heel goed luisteren*. Was echt als een 1 op 1 coach sessie. Het was heel volledig, maar ik mocht altijd nog bellen/appen. Het was heel fijn om na de afspraak nog een naslagwerk te krijgen met alle besproken zaken. Ik voel me echt gehoord. Als mantelzorger heb je vaak het gevoel overal op te moeten wachten, overal naar te moeten vragen en je loopt tegen veel dichte deuren aan, dus het is wel eens heel fijn dat het nu helemaal anders is en je *zelf in de lead bent*.”

“Het heeft eraan bijgedragen dat *werk en privé meer in balans* is. Vrije tijd was ook meer vrije tijd. Dus nu ben ik ook uitgeruster als ik aan mijn werk begin.

Deels door letterlijk taken over te nemen, deels door te weten dat iemand er serieus mee bezig was.”

“De coach heeft mij helemaal doorgelicht en de situatie in kaart gebracht. Ze was heel objectief en dat zag ik als een kans. Met de tips die ik kreeg ben ik *al een eind op weg*, ik heb al heel veel geregeld. Ze gaf aan dat ik wel op het *randje* van een burn-out balanceerde dus ik ben *bewustere keuzes* gaan maken.”





“Ik vond het *heel fijn*. Het was echt op een moment dat het heel hoog opliep. De Fello coach heeft snel contact opgenomen. Binnen 2 dagen had ze van *alles voor mij uitgezocht*. Zelf wist ik wel dat het ergens op papier stond, maar ik liep zo over dat ik het zelf even niet kon. Ik had de ruimte niet om me te verdiepen in mijn rechten. Eigenlijk was het *heel concreet* en zo geregeld. Heel prettig.”

“Ik vond het heel prettig. De rust en het feit dat je je verhaal even kwijt kan dat vond ik heel prettig. Ik kreeg ook goede tips.”

“In eerste instantie twijfelde ik of ik mantelzorgger was of niet. Toen heb ik de telefoon opgepakt en gebeld. Ik zorgde voor mijn vrouw, wilde weten of ik het goed deed of niet. Je doet alles met goede bedoelingen, maar je weet niet altijd of je alles goed doet. Dan is het fijn dat er iemand zonder oordeel met je meeluistert en kijkt.”

“Ik vond het heel zinvol, ook om mijn hart te luchten. Het was een hele actuele vraag op dat moment.”

“Ik kreeg een stukje spiegel voorhouden dat het ‘op’ was. Erkenning voor mezelf, wat het met je doet. Daarnaast kreeg ik ondersteuning bij praktische zaken, CAK, Wlz aanvraag, ontzorgen, formulieren invullen. Het heeft veel deurtjes geopend en richting gegeven omtrent wat te verwachten van Wmo, thuiszorg etc. en wat er beschikbaar was. We wisten veel niet en verdronken steeds verder in de zorg die we moesten geven en balanceerden steeds moeilijker tussen werk en zorg.”

# Het verhaal van Femke

**Femke Smit is mantelzorger voor haar schoonzus en haar (inmiddels overleden) schoonvader. Zij deelt haar verhaal.**

Femke (42 jaar) is getrouwd, moeder van 4 en zorgt voor haar schoonzus en -vader. “De gemeente bood geen oplossing, ik zat met de handen in het haar, hoe moet dit nu!” Femke werkt 22 uur als senior medewerker crematorium bij DELA. Naast de zorg voor haar gezin zorgde ze sinds het overlijden van haar schoonmoeder ook voor haar schoonzus en schoonvader.

**Ik raakte in paniek, omdat ik niet wist hoe ik verder moest.**

Mijn schoonzus is verstandelijk beperkt en woonde daarom bij mijn schoonouders. Mijn schoonvader heeft Parkinson. Mijn schoonmoeder zorgde voor alles, het ging zelfs zover dat ze niemand anders toe liet en er dus helemaal niets geregeld was. Nu zij plotseling is overleden kwam alles ineens op ons neer, en vooral op mij. We vonden mijn schoonvader zwaar verwaarloosd in huis, hij is met spoed opgenomen in het ziekenhuis en is later naar een verpleeghuis gegaan.

Hierdoor kwam mijn schoonzus alleen te wonen in het grote huis. Ze accepteert alleen mij om zich heen. Ik ging op zoek naar een woning voor mijn schoonzus, maar liep tegen gesloten deuren aan. De gemeente biedt geen medewerking, ik raakte in paniek; omdat ik niet wist hoe nu verder. En omdat ik steeds met anderen bezig was, zorgde ik ook minder goed voor mezelf.

Op een dag kwam mijn manager naar me toe met de vraag of wij mantelzorgers in het team hebben. DELA bood een coach voor mantelzorgers aan via Fello. Zodoende heb ik me aangemeld bij Fello.

**Mijn coach zei: “dit houd je niet vol.”**

Ik wist niet zo goed wat ik kon verwachten van het traject. Tijdens het kennismakingsgesprek met mijn coach Joke vroeg ze goed uit waar ik tegenaan liep. Ze gaf ook aan dat ik aan mezelf moest denken. Waar ligt de prioriteit, wat kun je afschuiven en kun je zorgverlof op je werk nemen. Dit hou je niet vol.

We hebben samen gekeken naar mogelijke oplossingen. Omdat mijn schoonzus nog geen diagnose stelling heeft, is er geen geschikte woning voor haar beschikbaar. Toen ik contact had met de gemeente kwam ik er niet door heen. Joke lukte het wel. Mijn ervaring is dat ze mantelzorgmakelaars veel serieuzer nemen. Dat komt natuurlijk ook omdat zij van de hoed en de rand weet, ze wordt minder snel van het kastje naar de muur gestuurd omdat ze de juiste vragen stelt.

Waar Joke ook mee geholpen heeft is het opzeggen of omzetten van abonnementen die op naam van mijn schoonvader stonden. Dat was niet nog zo makkelijk maar Joke kreeg het toch voor elkaar. Het contact met Joke was ook heel fijn en laagdrempelig. Ik mocht altijd bellen en appen, dat was heel fijn.

**In twee maanden tijd hebben we veel voor elkaar gekregen.**

Mijn schoonvader was opgenomen, mijn schoonzus is verhuisd naar ons chalet wat we te koop hadden staan en het huis van mijn schoonouders

staat in de verkoop. Mijn schoonzus krijgt begeleiding vanuit de Wmo zodat ze beter zelfstandig kan leven. Ik ben blij met het resultaat en zie de toekomst weer positief tegemoet.

**Ik wilde geen zorgverlof opnemen, maar ben toch blij dat ik het heb gedaan.**

Op zich kan ik mijn uren redelijk zelf indelen, dus dat is prettig. In mijn werk kun je alleen niet je telefoon continue bij je hebben, terwijl ik toch veel gebeld werd door mijn schoonzus die alleen in het grote huis zich geen raad wist. Ook door instanties, makelaars, notarissen e.d. voor het afhandelen van dingen met betrekking tot het overlijden van mijn schoonmoeder. Daar had ik dus wel stress van. Het advies van Joke was om een week zorgverlof op te nemen. Eigenlijk vond ik dat niet prettig, maar achteraf ben ik toch blij dat ik het gedaan heb. Het gaf me ruimte om een en ander uit te zoeken en op de rit te zetten.



“Mijn insteek was om niet uit te vallen en door Fello is dat gelukt.”

“De basis: ‘behoefte aan speldenprikken’. Tips, om verder zelf aan de gang te gaan. Ik zat in een golf met veel mantelzorgtaken naast het werk. Ik kreeg een luisterend oor en diverse tips. Ik merkte bij de coach veel kennis en ervaring in ouderenzorg. Ze kon door het stellen van de juiste vragen heel betrokken zijn.”

“Ik was blij dat Fello er was. Er kwam ineens veel op mij af. Het was fijn om even iemand te hebben die overzicht gaf.”

“Ik zit nu rustiger in mijn vel. Soms is het even slim om gebruik van iemand van buitenaf te maken. Het voelde prettig om met iemand van gedachten te wisselen.”

“Ik kan me beter concentreren en ben er met mijn hoofd meer bij.”

“Ik was moe en gefrustreerd, maar nu is het *beter geregeld* en merk ik dat ik weer *vol energie* kan werken.”



Het was *heel breed* wat aangeboden werd aan hulp vanuit Fello. Er was ruimte voor gesprek en de tijd die genomen werd. De inzichten over de hulp en over mijn eigen persoon vond ik erg prettig. Het is een 9 omdat het *boven verwachting* was.