00:00:06  
*Interviewer:* Welkom bij de 'Ruimte om te leven' Talkshow. Een talkshow die we hebben opgezet om elkaar te inspireren. Hier in de studio, maar ook jullie thuis.

00:00:15  
*Interviewer:* In Helmond is er van alles gaande op het gebied van 'Ruimte om te leven'. En vanavond zoomen we in op leefstijl. Wat zijn voorbeelden? Hoe wordt er samengewerkt? En wat kunnen we de komende jaren verwachten, hier in Helmond?

00:00:28  
*Interviewer:* Leefstijl is een belangrijke schakel in hoe gezond iemand zich voelt en ís. Voor sommigen zelfs het belangrijkste medicijn.

00:00:37  
*Interviewer:* In deze talkshow zoomen we in op drie onderwerpen: je leefstijl als medicijn, de wijkgerichte aanpak én gezond op de werkvloer. Dat doe ik hier aan tafel, met mijn tafelgasten. Maar ook met de mensen die hier om ons heen zitten, zogenaamd publiek inderdaad. En met hen ga ik in gesprek over het onderwerp leefstijl, binnen de beweging 'Ruimte om te leven', natuurlijk.

00:00:58  
*Interviewer:* Ja, als eerste heb ik eigenlijk wel aan jullie aan tafel een vraag, heren. Wim Tilburgs, fijn dat jij er bent.

00:01:05  
*Interviewer:* Laat ik even met jou beginnen. Als we het hebben over ruimte om te leven? Waarom is leefstijl dan zo belangrijk voor ruimte om te leven?

00:01:13  
*Wim Tilburgs:* Omdat je met leefstijl ook weer energie krijgt. En ook weer de power krijgt om socialer en gelukkiger te worden.

00:01:21  
*Interviewer:* Ja, socialer en gelukkiger te worden. Jeroen, wat is dat voor jou? Waarom is dat zo belangrijk?

00:01:26  
*Jeroen Lammers:* Omdat leefstijl ook uiteindelijk onze gezondheidszorg duurzaam kan maken.

00:01:31  
*Interviewer:* Ja. Jeroen Lammers, je bent cardioloog in het Elkerliek Ziekenhuis. En ja, Hugo van Osch, jij bent ondernemer. Ik wil jou dezelfde vraag stellen, maar dan ook: waarom is leefstijl ook op de werkvloer zo belangrijk voor ruimte om te leven?

00:01:46  
*Hugo van Osch:* Nou, uiteindelijk brengen mensen een heel groot gedeelte natuurlijk van hun leven op de werkvloer door. En wij vinden het noodzakelijk dat ze die tijd, die ze bij ons doorbrengen, ook op een prettige, aangename manier kunnen doorbrengen. Waardoor ze uiteindelijk ook vanzelf gezonder gaan leven. Als je ze daarbij inspireert en helpt.

00:02:02  
*Interviewer:* Inspireert en helpt. Daar gaan we het vanavond vólop over hebben.

00:02:04  
*Interviewer:* Ja, Wim Tilburgs, ik heb je zojuist al de eerste vraag gesteld. Maar ik ga als eerste met jou in gesprek. In gesprek over leefstijl. Over je leefstijl als medicijn. Dat is zelfs een stichting die je hebt opgezet. Jij bent een bevlogen gezondheidsambassadeur en iemand die ik nog niet zo vaak op díe manier ben tegengekomen, zeg maar.

00:02:26  
*Interviewer:* Als ik op je website kijk, dan stond daar ook dat je in 2015 nog 125 kilo woog. En dat je, toch wel, ja, ook insuline moest gaan spuiten om... tegen voortschrijdende diabetes type 2.

00:02:38  
*Interviewer:* Door jouw leefstijl te veranderen, wist jij de diabetes om te keren en daarna ben jij een veelgevraagd spreker geworden. Hoe je dat dan doet. Je inspireert ook andere mensen om met hun eigen leefstijlverandering aan de slag te gaan.

00:02:51  
*Interviewer:* Nu ben ik al een tijdje betrokken bij de beweging 'Ruimte om te leven'. En in de voorbereiding van vanavond had ik zoiets: ik ben eigenlijk wel benieuwd als ik nou de behoefte heb om mijn leefstijl te veranderen. Na zoveel inspiratie die ik al opgedaan heb. Als ik de behoefte heb om mijn leefstijl veranderen. Wat is dan jouw belangrijkste boodschap? En ik vraag niet om een consult hier overigens, maar ik ben gewoon benieuwd: wat zou jouw belangrijkste boodschap aan mij zijn?

00:03:18  
*Wim Tilburgs:* Wil je het echt?

00:03:19  
*Interviewer:* Wil je het echt? Ja?

00:03:21  
*Wim Tilburgs:* Van waarom wil jij jouw leefstijl veranderen? En heb jij er ook wel iets voor over? Want het is, zeker in deze obesogene omgeving, is het niet altijd makkelijk om de gezonde keuze te maken. Omdat we vaak ook verleid worden tot de verkeerde keuze.

00:03:34  
*Interviewer:* Maar het klinkt wel makkelijk.

00:03:35  
*Wim Tilburgs:* Leefstijl was mijn medicijn. Leefstijl heeft mijn leven gered.

00:03:39  
*Interviewer:* Ja

00:03:39  
*Wim Tilburgs:* Maar ik zeg ook wel: ziek zijn is topsport. Je moet in feite net als een topsporter. Je moet op tijd naar bed. Je moet op je voeding letten. Je moet op je beweging, je moet stress verminderen. Dus eigenlijk net als een topsporter.

00:03:52  
*Interviewer:* Ja, maar dat kun je ook omdraaien, toch?

00:03:53  
*Wim Tilburgs:* Maar ook vaak zie je topsporters, die hebben ook coaches en trainers. Dus sommige mensen hebben er ook hulp bij nodig om die prestatie te leveren. Op zich is het niet moeilijk.

00:04:02  
*Interviewer:* Nee

00:04:02  
*Wim Tilburgs:* Maar toch is het het allermoeilijkste wat er is.

00:04:04  
*Wim Tilburgs:* Maar dan meteen de vraag: is gezond zijn en gezonde leefstijl, is dat ook topsport?

00:04:09  
*Wim Tilburgs:* Ja, ziek zijn is...

00:04:10  
*Interviewer:* Ja, ziek zijn, maar een gezonde leefstijl?

00:04:12  
*Wim Tilburgs:* Nee, maar dus als jij een ziekte hebt. In mijn geval was het niet alleen diabetes, maar ook hart- en vaatziekten. Ik ben veteraan. Ik heb ook nog PTSS-klachten.

00:04:20  
*Wim Tilburgs:* Dus het kan van alles...

00:04:20  
*Wim Tilburgs:* Een hele reeks van ziekten. Dan is het best wel topsport om daar weer van te genezen.

00:04:28  
*Wim Tilburgs:* Maar dan draai ik hem even om. Jij bent genezen. Jij bent gezonder gaan leven. Je hebt een gezondere leefstijl. Gezonde leefstijl. Is dat nog steeds topsport, om een gezonde leefstijl te blijven doorzetten?

00:04:42  
*Wim Tilburgs:* Ja, zeker. Omdat ik zal nooit meer 100 procent genezen. Op het moment dat ik terug zal vallen in mijn oude gewoontes, dan denk ik dat ik binnen no-time weer aan de medicatie zou moeten. Dus aan de insuline en andere medicatie.

00:04:57  
*Interviewer:* Dus het heeft eigenlijk ook meteen effect. Als je toch al een klein beetje om zou draaien, zeg maar.

00:05:01  
*Wim Tilburgs:* Ja, want er is een bepaalde schade. In al die jaren is er bepaalde schade aangericht. Dus ik had nu óf chronisch aan de pillen gemoeten of ik moet chronisch aan de gezonde leefstijl.

00:05:10  
*Interviewer:* Nou, dit is al een mooie tip in ieder geval. Een goede boodschap die ik mee kan nemen. Maar, ik heb jou leren kennen als een ontzettend enthousiasteling. Iemand die er echt voor gaat. Iemand die anderen inspireert en meeneemt op zijn route, in leefstijlverandering, zeg maar. Waarom besteed je hier je tijd aan? Ik weet niet hoeveel tijd je hier per week mee bezig bent. Dat is inderdaad flink. Wat drijft je?

00:05:37  
*Wim Tilburgs:* Ik ben een veteraan met een missie. Ik ga van de ziekenzorg, gezondheidszorg maken. En ik ga het in ieder geval proberen en ik hou pas op als ik erbij neerval.

00:05:44  
*Interviewer:* Je bent echt óp missie, zeg maar?

00:05:46  
*Wim Tilburgs:* Ja, ik ben een veteraan met een missie.

00:05:47  
*Interviewer:* Echt op missie. Maar wat zie je voor je, dan? Waar wil je naartoe?

00:05:53  
*Wim Tilburgs:* Ik wil van ziekenzorg, gezondheidszorg maken. Ik wil weer dat de artsen weer bezig gaan met leefstijlgeneeskunde.

00:06:02  
*Interviewer:* Ja

00:06:02  
*Wim Tilburgs:* Dus ook echt preventief. En dat kan dan primair en secundair zijn. Je kan namelijk... die pillen, daar werd ik niet beter van.

00:06:10  
*Interviewer:* Nee, en dan zit er een cardioloog naast je trouwens...

00:06:12  
*Wim Tilburgs:* Ja, want ja, je had cholesterolverlagers. En ik werd van die pillen niet beter.

00:06:19  
*Interviewer:* Nee

00:06:20  
*Wim Tilburgs:* Dus het werd alleen maar erger. Dus daar zit de oplossing niet.

00:06:23  
*Interviewer:* Heb je daar vaker met Jeroen over gesproken?

00:06:25  
*Wim Tilburgs:* Ja, ik ken Jeroen heel goed.

00:06:26  
*Interviewer:* Jullie kennen elkaar heel goed.

00:06:27  
*Wim Tilburgs:* Wij zijn op dezelfde missie, denk ik.

00:06:29  
*Jeroen Lammers:* Zo is het.

00:06:30  
*Wim Tilburgs:* Ook op missie. Voel jij ook een actieve, ja, militair...

00:06:35  
*Jeroen Lammers:* Nee, ik ben geen veteraan.

00:06:37  
*Interviewer:* Nee, je bent geen veteraan. Nee, precies, maar je bent wel op missie?

00:06:39  
*Jeroen Lammers:* Ja, zeker

00:06:40  
*Interviewer:* Samen met Wim.

00:06:42  
*Jeroen Lammers:* Wij delen volledig dezelfde passie. Als mensen bij mij in de spreekkamer zitten, dan hebben wij natuurlijk een arsenaal aan behandelingen die wij deze mensen geven.

00:06:53  
*Interviewer:* Ja

00:06:53  
*Jeroen Lammers:* Wij zijn opgeleid tot het behandelen van ziekten. Daar zijn we door de jaren heen natuurlijk ook steeds beter in geworden.

00:07:00  
*Interviewer:* Ja

00:07:00  
*Jeroen Lammers:* En ik zeg altijd maar zo, wij plakken heel veel pleisters en die pleisters zijn ook steeds beter geworden.

00:07:04  
*Interviewer:* Kijk

00:07:04  
*Jeroen Lammers:* Maar uiteindelijk is een pleister plakken niet de oorzaak aanpakken. En dat is hetgeen wat natuurlijk ook wel echt moet gebeuren. En door de jaren heen heeft die leefstijl, aandoeningen, waar we over praten. 70 tot zelfs 80 procent van de ziektes in het ziekenhuis...

00:07:20  
*Interviewer:* Ja.

00:07:21  
*Interviewer:* ...zijn gewoon rechtstreeks gerelateerd aan leefstijl.

00:07:24  
*Interviewer:* Waar Wim het zojuist al over gehad

00:07:26  
*Jeroen Lammers:* Ja

00:07:26  
*Interviewer:* Er kwam van alles bij elkaar bij jou, Wim. Er zijn van allerlei factoren die invloed hadden op jouw leefstijl. Op dat je steeds ongezonder werd. Als ik het zo mag zeggen. Kan ik het zo formuleren? In ieder geval dat je een ongezondere leefstijl had. Of in ieder geval, je voelde je niet meer... Je was ziek, toch?

00:07:41  
*Wim Tilburgs:* Ja, ik was doodziek.

00:07:43  
*Interviewer:* Je was doodziek.

00:07:43  
*Wim Tilburgs:* En normaal gesproken had ik hier niet meer gezeten, dus ja...

00:07:46  
*Interviewer:* Dus doodziek. Neem ons eens even mee. Wat is er gebeurd, gaandeweg.

00:07:52  
*Wim Tilburgs:* Nou ja, is een hele mooie reis geweest. Ik ben in 2015, ben ik erachter komen dat mijn zoon zei: pap, als jij zo doorgaat zie me niet meer afstuderen. Toch geprobeerd via diëtisten en de fysio en een personal coach. Geprobeerd af te vallen, lukte niet. Kwam tijdens dat ik insuline moest gaan spuiten ook nog eens tien kilo aan. Toen kwam ik via-via bij een uitzending van een zekere Amerikaan. Over de gevaren van suiker en voeding.

00:08:18  
*Interviewer:* Ja

00:08:18  
*Wim Tilburgs:* Ben ik dat gaan onderzoeken en toen ben ik dat toe gaan passen. En wat gebeurde er? Ik kon binnen twee dagen stoppen met insuline spuiten. En ik viel in een maand tijd tien kilo af.

00:08:27  
*Interviewer:* Oké

00:08:27  
*Wim Tilburgs:* En ik ben in vijf maanden tijd, toen veertig kilo afgevallen en ik denk: hé, wat gebeurt hier! Dat was er 2015. Ik heb diabetes, dat worden er alleen maar steeds meer en ik heb hier de oplossing gevonden.

00:08:37  
*Interviewer:* Ja

00:08:37  
*Wim Tilburgs:* En ik ben toch eigenlijk altijd ondernemer geweest. Ik denk, ja, hier kan ik iets mee. Daar ga ik, ik had toch niks te doen. Ik was veteraan. Ik heb een militair invaliditeitspensioen. Ik ga op facebook tegen iedereen vertellen. Maar ik ben ook op zoek gegaan naar artsen die me hierin konden steunen.

00:08:53  
*Interviewer:* Oké, waarom was dat zo belangrijk om met artsen daarin samen te gaan optrekken?

00:08:57  
*Wim Tilburgs:* Omdat het natuurlijk, ja, het gaat over ziekte en over gezondheid. En ik wilde dat gewoon ook wetenschappelijk aantonen. Dat het niet kwakzalverij wordt.

00:09:07  
*Interviewer:* Ja

00:09:08  
*Wim Tilburgs:* En de eerste dokter die ik toen heb leren kennen was sportarts Hans van Kuijk. En die heeft toen 'Gezond Dorp Leende' opgericht.

00:09:14  
*Interviewer:* Oké

00:09:15  
*Wim Tilburgs:* Daarna ben ik verdergegaan met stichting 'Leefstijl als medicijn' en ik ben toen in contact gekomen met professor Hanno Pijl.

00:09:22  
*Interviewer:* Ja

00:09:23  
*Wim Tilburgs:* Die is hoogleraar, diabetologie aan het LUMC, samen met Ben van Ommen. Ben van Ommen was toen hoofdwetenschapper van TNO. En hebben wij samen aan de wieg gestaan van het Nederlands Innovatiecentrum voor Leefstijlgeneeskunde.

00:09:34  
*Interviewer:* Je hebt krachten gebundeld, Wim.

00:09:36  
*Wim Tilburgs:* Ik heb krachten gebundeld, ja.

00:09:38  
*Interviewer:* Je hebt je krachten gebundeld en daar ben je mee gestart. Je hebt in. Ik hoorde je zojuist ook al zeggen dat je een stichting 'Je leefstijl als medicijn' hebt. Namens die stichting zit je hier vanavond ook.

00:09:45  
*Wim Tilburgs:* Ja

00:09:45  
*Interviewer:* Je bent voorzitter van die stichting. Wat doet deze stichting?

00:09:48  
*Wim Tilburgs:* Wij zijn eigenlijk een soort patiëntenorganisatie. Want wat gebeurt er nu in tegenwoordig als je naar het ziekenhuis gaat? Dan hakken ze je in stukjes. Een stukje gaat naar de cardioloog, een stukje gaat naar de nefroloog, een stukje gaat naar de internist. En hetzelfde zien we dus ook bij al die verenigingen. Je hebt het Diabetesfonds en de Hartstichting en de Hersenstichting en de Reumafonds.

00:10:07  
*Interviewer:* Ja

00:10:07  
*Wim Tilburgs:* Maar ook daarin hakken ze dus die mensen in stukjes. Er is geen één holistische aanpak, bijvoorbeeld wij...

00:10:12  
*Interviewer:* Holistische aanpak betekent?

00:10:14  
*Wim Tilburgs:* Een holistische, die naar de gehele mens kijkt. Dus niet naar een orgaan. Want wij hebben dus nu... Wat wij doen. Wij hebben zelf hulp geroepen. Natuurlijk duizenden mensen met diabetes. Maar ik heb ook mensen bijvoorbeeld met migraine en psoriasis.

00:10:27  
*Interviewer:* Ja.

00:10:27  
*Wim Tilburgs:* Want bijvoorbeeld bij migraine, dan sturen ze je naar een neuroloog, maar dan blijkt dat er een hele grote aspect voeding is. Maar die neuroloog, die heeft helemaal geen verstand voeding.

00:10:35  
*Interviewer:* Dus er is een andere manier nodig. En dat is waar jij volgens mij dan mee bezig bent. Er is een andere manier nodig om die benadering...

00:10:42  
*Wim Tilburgs:* Holistischer

00:10:42  
*Interviewer:* Ja, holistischer. Hoe doe je dat?

00:10:44  
*Wim Tilburgs:* Nou ja, daar hebben we samen met TNO ook een zogenaamde 360 graden diagnose mee ontwikkeld.

00:10:50  
*Interviewer:* Oké, dat is echt, inderdaad...

00:10:52  
*Wim Tilburgs:* Dan kijk je dus naar het geheel.

00:10:53  
*Interviewer:* Naar het geheel.

00:10:54  
*Wim Tilburgs:* Het geheel. Dat heeft bijvoorbeeld heeft ook te maken met religie. Dat heeft te maken met zingeving.

00:10:57  
*Interviewer:* Waarom heeft dat ook, even meteen op religie instappen. Waarom heeft het te maken met religie?

00:11:01  
*Wim Tilburgs:* Nou bijvoorbeeld, er zijn heel veel leuke programma's. Maar er is geen één leefstijlprogramma waar ze halalvoeding hebben.

00:11:08  
*Interviewer:* Oké, ja

00:11:09  
*Wim Tilburgs:* Ja, dus dan gaan al die Marokkaanse mensen die gaan dan... Want dan gaan ze daar leren koken. Maar ja, het vlees is niet halal, dus dan doen ze niet mee. Dus inderdaad, je moet dus ook rekening houden met culturele achtergronden.

00:11:19  
*Interviewer:* Ja

00:11:19  
*Wim Tilburgs:* Met health literacy, dus hoe kunnen men... Hoe zijn de gezondheidsvaardigheden?

00:11:25  
*Interviewer:* Dus als die 360 graden diagnose is gesteld, zeg maar, dan heb je dus naar het gehele lijf van die persoon gekeken.

00:11:35  
*Wim Tilburgs:* En dan bijvoorbeeld, ik noem maar iets. Kijk, als iemand in de schuldhulpsanering zit, dan moet je niet aankomen met een broccoli want dan stopt hij 'm ergens neer waar je 'm niet wilt hebben. Ja, nee, maar die man heeft een ander probleem.

00:11:48  
*Interviewer:* Ja

00:11:48  
*Wim Tilburgs:* Die wil niet bezig met, die wil weten hoe die morgen z'n kinderen te eten moet geven. En...

00:11:54  
*Jeroen Lammers:* Met die broccoli.

00:11:55  
*Wim Tilburgs:* Ja, nou, maar dan is het dan die keuze... de ongezonde keuze is de goedkope keuze. Dus de producten voor suiker.

00:12:05  
*Interviewer:* Daar zit de crux dus. De ongezonde keuze... de goedkope keuze is de ongezonde keuze.

00:12:09  
*Wim Tilburgs:* Ja, goeie producten, veel groente. Maar doordat die massaproductie, ja, dat is allemaal gestandaardiseerd. Veel suiker. Wat wij in feite nu verkopen in de supermarkt daar zit geen voeding in. Daar zit vooral energie in. Suikers en vetten.

00:12:24  
*Interviewer:* Heel even terug naar de 360 graden diagnose. Want die hebben we dan.

00:12:28  
*Wim Tilburgs:* Ja

00:12:28  
*Interviewer:* Dus dat is wel wat je propageert. En in geval waar je probeert in beweging te brengen.

00:12:33  
*Wim Tilburgs:* Ja

00:12:34  
*Interviewer:* Dat dat meer gedaan wordt. Wat is de volgende stap?

00:12:36  
*Wim Tilburgs:* Nou, ik, we hebben natuurlijk m'n stichting. Wij zijn dan landelijk bezig. Maar ik ben natuurlijk ook Helmonder. En ik ben al eens in 2018 bij de wethouder geweest van. Ik had ook een website opgezet.

00:12:47  
*Interviewer:* Je kijkt meteen naar Cathalijne Dortmans? Ja?

00:12:49  
*Wim Tilburgs:* Ja, zij was ook zo aardig om mij te ontvangen. En ik heb gewoon een website begonnen gezondhelmond.nl.

00:12:54  
*Interviewer:* Ja

00:12:54  
*Wim Tilburgs:* Ik denk, daar wil ik mee aan de slag. En op een gegeven moment kwam het preventieakkoord. En dan gaan we eens kijken van: wat kan ik hier ook in mijn eigen stad betekenen? En alles wat ik geleerd heb, hoe kunnen we nou ook hier vormgeven? En geweldig kwam het preventieakkoord waardoor we dus ook de mogelijkheid kregen om 'Gezond Helmond' nu ook vorm te geven.

00:13:14  
*Interviewer:* Ik wil heel even een uitstapje maken richting wethouder Cathalijne Dortmans. Want ik vind het wel leuk om eens even te horen wat haar dan aansprak op het initiatief wat je hebt genomen met Gezond Helmond, Wim.

00:13:24  
*Wim Tilburgs:* Ja

00:13:24  
*Interviewer:* Toch? Precies. Ja. Gezond Helmond. Wim kwam bij jou. Wat was jouw eerste reactie?

00:13:31  
*Cathalijne Dortmans:* Nou, eerlijk was mijn eerste reactie in de richting van Wim: wacht even. Want ik was wethouder Gezondheid en wij waren ook echt zelf nog bezig met: waar richten wij ons nu op? Want als we dat dan willen doen, dan willen we dat goed doen. En Wim noemt zelf al het preventieakkoord, eigenlijk. Je had het nationale preventieakkoord. En ons leek het goed om daar een lokale vertaling van te maken. En dat was ook weer het moment waarop we contact met Wim hebben opgenomen van: als het dan gaat over bewegen, meer bewegen, gezonde voeding, verantwoord alcoholgebruik zullen we het maar noemen. Nou ja, dan hebben we alle krachten in de stad nodig om daar energie in te stoppen en resultaat mee te kunnen boeken.

00:14:10  
*Interviewer:* En daar kan Wim een rol in vervullen.

00:14:12  
*Cathalijne Dortmans:* Zeker, en dat doet hij ook. Dat doet hij met verve.

00:14:14  
*Interviewer:* Wat waardeer je aan de beweging... Ja, de beweging wel, Wim, die je ontketend hebt? Die er in beweging is gekomen met Gezond Helmond? Wat waardeer je aan deze beweging, Cathalijne?

00:14:24  
*Cathalijne Dortmans:* Nou, kijk, Wim praat over z'n eigen ervaringen en kan het daarmee dus ook heel erg goed over de bühne brengen. Hij is echt overigens terecht: als mensen bijvoorbeeld in de schuldhulpverlening zitten. Nou, dan heb je andere zorgen dan persé over je leefstijl na te denken. En toch zie ik het als een uitdaging om ook te kijken: hoe kunnen we nou die gezondheidsverschillen in Helmond verkleinen? Ook voor die mensen voor wie het nu misschien niet vanzelfsprekend is? Wim kan uit eigen ervaring spreken en daardoor mogelijk en hopelijk anderen inspireren.

00:14:55  
*Interviewer:* Zullen we die meteen maar eens even bij Wim ook neerleggen dan. Ja, Wim, je hoort Cathalijne al zeggen: hoe kunnen we die gezondheidsverschillen verkleinen? Hoe gaan we dat verder aanpakken in Helmond?

00:15:05  
*Wim Tilburgs:* Nou ja, ik ben dan zelf begonnen. Ik heb heel veel aansluiting gezocht, ook bij grote landelijke initiatieven. Bijvoorbeeld Health Holland. Dat is dan de Topsector Life Sciences. Daar zijn we dan een field lab geworden, waardoor wij allerlei ondersteuning krijgen vanuit de overheid. Maar ook is er het landelijke programma 2Diabeat.

00:15:26  
*Interviewer:* Ja

00:15:26  
*Wim Tilburgs:* En 2Diabeat, daar hebben we dus gekeken: hoe kunnen we dat nu in de binnenstad uit gaan rollen? Dus we hebben daar nu een plan voor opgesteld. We hebben dus gezien in de binnenstad hebben namelijk 12 procent van de mensen in de binnenstad hebben diabetes.

00:15:37  
*Interviewer:* Oké

00:15:38  
*Wim Tilburgs:* Terwijl landelijk gezien maar 6 procent. Dus in Helmond is het dubbele van het landelijke. Dat is echt heel heel erg.

00:15:46  
*Interviewer:* En dan terugkomend op mijn vraag: hoe gaan we dat voor elkaar krijgen? Dat veel meer mensen inderdaad geholpen worden met die gezondheid?

00:15:52  
*Wim Tilburgs:* Dat gaan we doen door samen te werken.

00:15:54  
*Interviewer:* Oké, en hoe gaan we dat doen?

00:15:55  
*Wim Tilburgs:* Dat gaan we doen door heel veel samen te werken. En dat is ook het preventieakkoord wat getekend is door de GGD, de gemeente, het ziekenhuis, Stichting Bedrijventerreinen.

00:16:03  
*Interviewer:* Ja

00:16:03  
*Wim Tilburgs:* We moeten een brede...

00:16:04  
*Interviewer:* Heb je met Hugo ook al contact gehad?

00:16:06  
*Wim Tilburgs:* Nee, Hugo, ik hoor hem nu voor eerst. Maar we hebben wel met de Stichting Bedrijventerreinen heeft dus mee. Het preventieakkoord is ook mee van de thematafel. Ook de gemeente heeft geholpen...

00:16:15  
*Interviewer:* Ja

00:16:15  
*Wim Tilburgs:* ...met een eerste subsidie, waarin we dus nu dit. Want, wat zijn we nu gaan doen? We zijn eens gaan inventariseren: wat is er allemaal in Helmond? Er is al zoveel.

00:16:24  
*Interviewer:* Ja

00:16:24  
*Wim Tilburgs:* Maar we moeten dat allemaal gaan verbinden. En we moeten het in kaart gaan brengen. En daar ben ik dus nu mee bezig en dan gaan we dat... We gaan dat 2Diabeat-programma uitrollen, maar ook Positieve Gezondheid.

00:16:37  
*Interviewer:* Ja

00:16:37  
*Wim Tilburgs:* Positieve Gezondheid is de beweging van Machteld Huber. Die we ook steeds meer... En dan gaan we kijken. Dat gaat over een aantal dimensies ook weer verlengend op die... En dan gaan we kijken. Dat gaat over mentaal welzijn. Zo heb je een aantal aspecten. En wij gaan dan kijken. Dan is het klikbaar. Wat is er in Helmond te doen als jij met die pijler aan de gang wil?

00:17:00  
*Interviewer:* Oké

00:17:00  
*Wim Tilburgs:* Want Jeroen die, er komt iemand bij Jeroen en dan zegt hij: ja, oké, ik heb maar een kwartier om met die patiënt te praten. Ik moet hem ergens naartoe kunnen sturen.

00:17:08  
*Interviewer:* Ja

00:17:08  
*Wim Tilburgs:* Daarom willen wij hem dat foldertje Gezond Helmond laten geven, waar hij dan, die patiënt, verder begeleid wordt.

00:17:15  
*Interviewer:* Op die manier wordt die verbinding heel mooi gemaakt. Ik heb ook zoiets gelezen over een leefstijlroer. Word je stuurman?

00:17:22  
*Wim Tilburgs:* Ja, je stuur van je eigen gezondheid.

00:17:24  
*Interviewer:* Stuurman van je eigen gezondheid!

00:17:25  
*Wim Tilburgs:* Ja, zeker. Uiteindelijk, want dat is natuurlijk wel het belangrijkste. Er is maar één man die jou gezond kan maken. Dat ben jezelf.

00:17:31  
*Interviewer:* Kijk, dat is belangrijk.

00:17:32  
*Wim Tilburgs:* En de dokter krijgt dan een andere rol. Die wordt een coach.

00:17:35  
*Interviewer:* Ja

00:17:36  
*Wim Tilburgs:* En het leefstijlroer. Dat is dan ontwikkeld door arts en leefstijl. Die gaat al specifiek op de punten in: beweging, voeding, bioritme, snelheidsreductie.

00:17:44  
*Interviewer:* Ja

00:17:44  
*Wim Tilburgs:* Maar dan moet je al uit die schuldhulpsanering zijn. Dan moet je al die positieve gezondheidsstap daarvoor hebben gemaakt. En voor een bepaalde groep van mensen die zeggen: oké, ik ben er wel aan toe. Dat noemen we dan vaak een teachable moment.

00:17:59  
*Interviewer:* Ja

00:17:59  
*Wim Tilburgs:* Bijvoorbeeld iemand die net een hartaanval gehad heeft. Ja, dat is heel vervelend. Maar die is op dit moment wel erg gemotiveerd om er iets aan te doen. Ja.

00:18:07  
*Interviewer:* Het motiveert je.

00:18:08  
*Jeroen Lammers:* Dat momentum moet je pakken.

00:18:09  
*Interviewer:* Ja

00:18:10  
*Jeroen Lammers:* En op het moment dat je dat momentum hebt, dan kun je mensen motiveren.

00:18:13  
*Interviewer:* Ja

00:18:13  
*Jeroen Lammers:* Alleen het probleem zit 'm in het feit: wij zijn als dokter opgeleid om een ziekte te behandelen en te zeggen wat mensen dan moeten doen. Dus in het zenden van informatie. En we kunnen soms in tien minuten heel veel informatie zenden.

00:18:27  
*Interviewer:* Ja

00:18:27  
*Jeroen Lammers:* En dan staat iemand met alle goeie bedoelingen weer buiten, dan denkt hij: oké, maar hoe dan? En daar houdt het dan op.

00:18:33  
*Interviewer:* Precies.

00:18:33  
*Jeroen Lammers:* Maar je moet dus iemand een concrete lijn geven. Ga daar naartoe, ga daarmee aan de slag.

00:18:40  
*Interviewer:* En dus een concrete lijn geven. En dus niet dat het op één aspect betrekking heeft, maar dat je ook echt naar het grotere geheel kijkt.

00:18:48  
*Jeroen Lammers:* Precies

00:18:48  
*Jeroen Lammers:* Dan ga ik ook even naar Eveline de Bont, Jeroen. Want ik ben wel benieuwd Eveline, als je dit ook zo hoort van Wim. We horen Wim spreken over een holistische benadering. Holistische benadering van de hele persoon. Laten we niet op één aspect bekijken. Niet al die al die chunks, zeg maar. Niet al die onderdeeltjes, maar gewoon een hele benadering. Hoe kijk jij daarnaar als voorzitter van de raad van bestuur van het Elkerliek Ziekenhuis? Ik bedoel wat doet dat met jou?

00:19:21  
*Eveline de Bont:* Ik denk dat dat hele mooie woorden zijn van Wim. Maar ik denk ook dat ze waar zijn.

00:19:25  
*Interviewer:* Mooie woorden, maar ook waar.

00:19:27  
*Eveline de Bont:* Ja. En ik denk ook dat het inderdaad terecht is dat je in de volledige rondte rondom iemand kijkt. En ik denk dat het mooie in de beweging is dat we niet alleen proberen vanuit ziekte gezondheid te maken. Maar net kwam het al even ter tafel, dat er ook een stukje van het sociale domein en rust in het sociale domein voor nodig is om in de bovenkamer dat te kunnen doen. En wat ik heel mooi vind, is wat Hugo toevoegt. Dat is eigenlijk dat je vanuit verschillende kanten probeert mensen mee te krijgen in die leefstijl als medicijn. Ik denk dat dat de enigste oplossing is.

00:20:02  
*Interviewer:* De enige oplossing. Maar ik kan me ook voorstellen dat jullie als ziekenhuis daar wel een uitdaging in hebben, Eveline. Toch? Als ziekenhuis heb je gewoon heel veel doctoren die allemaal hun eigen specialisme hebben. Die hun eigen expertise hebben. Ga die maar eens verbinden. Wim heeft het over verbinding. Ga maar zorgen om die verbinding te krijgen, toch?

00:20:20  
*Eveline de Bont:* Gelukkig zitten die mensen wel aan mekaar. In het verhaal van Wim werden ze in stukjes gesneden. Een hart en een nier.

00:20:25  
*Interviewer:* Daarom kom ik er ook even op terug bij jou.

00:20:27  
*Eveline de Bont:* Dus dat zit gelukkig aan mekaar. Ik denk wel, kijk, we hebben een decennia gehad dat we alleen maar verder specialiseerden. Ik zal maar zeggen: tot één speldje in een hooiberg. Ik denk dat we nu zien dat alleen maar differentiëren en specialiseren uiteindelijk ook niet alles brengt. En ik denk dat Jeroen daar een mooi voorbeeld van is. Hoe je uiteindelijk ook moet zorgen dat je die speld wel in die hooiberg, in relatie met de hele hooiberg blijft zien.

00:20:54  
*Eveline de Bont:* En ik denk dat dat cruciaal is. Ik denk wel dat we het als gezondheidszorg zeker niet alleen kunnen oplossen, want dan hadden we het allang opgelost. Want onze mensen doen echt enorme inspanningen. Maar ik denk dat we het alleen met elkaar kunnen oplossen, dus ik ben daar niet bang voor. Ik denk dat dit de enige weg is om voor Helmond en De Peel uiteindelijk de enorme wijkverschillen. Veel minder overleving in vijf andere wijken. En weet je, dat moeten we niet mogen accepteren.

00:21:18  
*Interviewer:* Dat moeten we niet mogen accepteren. Ik kan me ook voorstellen, als je het verhaal van Wim zo hoort, dat je misschien wel een vraag hebt. Klopt dat?

00:21:23  
*Eveline de Bont:* Ik denk dat, ik weet niet of ik per se nu een vraag heb. Maar ik denk, ik vind het verhaal heel interessant. En mijn grootste vraag is eigenlijk: hoe krijgen we het nou zo verbonden dat we heel operationeel een speelveld kunnen maken waarin we het ook kunnen proberen en uiteindelijk het kunnen neerleggen? Nou, Hugo doet daar denk ik een heel mooi woord voor. Maar dat zullen we met elkaar...

00:21:45  
*Interviewer:* Operationeel maakt het meteen heel concreet, in de praktijk?

00:21:48  
*Eveline de Bont:* Juist

00:21:49  
*Interviewer:* Hoe gaan we het in de praktijk? Ja, hoe gaan we het in de praktijk uitvoeren? Wim.

00:21:54  
*Wim Tilburgs:* Nogmaals samenwerken.

00:21:56  
*Interviewer:* Hoe gaan we het verbinden eigenlijk?

00:21:57  
*Wim Tilburgs:* Want ja, dat is eigen een hele belangrijke missie. Ook wat Eveline zegt: het is het koppelen van de leefstijlgeneeskunde. En dat is wat anders dan de geneeskunde. Dat is op medicijnen gericht. We gaan de leefstijlgeneeskunde koppelen aan het sociale domein. Die koppeling moet gemaakt worden.

00:22:15  
*Interviewer:* Ik ga nog even naar één vraag. Want er is nog een vraag voor jou, volgens mij aan de zijkant. Even kijken wie dat is. Dat is wethouder Erik de Vries. Fijn dat je er bent. Ja, Erik, je had een vraag voor Wim.

00:22:25  
*Erik de Vries:* Ja, want aan de ene kant werd net genoemd. Goed, gezond voedsel is veel duurder. Ongezond voedsel is goedkoper. Maar daar speelt volgens mij nog een aspect mee. Het is ook veel makkelijker. Ongezond voedsel is overal te krijgen. Het is makkelijk. Het is snel. Hoe zouden we dat kunnen doorbreken? En hoe kun je nu zorgen dat ook gezond voedsel veel normaler wordt? Want als je kijkt naar de markt, kun je best goedkoop voedsel halen. Máár, heel bewerkelijk. Dan moet je alles zelf doen.

00:22:53  
*Interviewer:* Hoe zorgen we ervoor dat gezond voedsel ook toegankelijk wordt, zeg maar? Ja, Wim, hoe zorgen ervoor dat ook gezond, goed voedsel, toegankelijker wordt voor iedereen?

00:23:01  
*Wim Tilburgs:* Daar hebben wij over nagedacht.

00:23:01  
*Interviewer:* Kijk, nou, vertel!

00:23:02  
*Wim Tilburgs:* En daar zijn wij zelfs met het LUMC en met het Louis Bolk Instituut zijn we daar nu, we gaan we daarmee bezig in Helmond. Je hebt hier de Super Sociaal. Daar hebben we ook de Fitcoins. Waar je dus ook al sowieso kan gaan wandelen. Dat de mensen bij de Super Sociaal al goedkoop groenten kunnen krijgen.

00:23:18  
*Interviewer:* Dat is al één.

00:23:19  
*Wim Tilburgs:* Maar wat we bijvoorbeeld willen gaan doen, is bijvoorbeeld medische maaltijden verstrekken via-via. Bijvoorbeeld de ORO. Die hebben achter de Super Sociaal, daar kunnen ze koken. En dat we dan bijvoorbeeld voor vrijgezellen, dat we gaan kijken: misschien kunnen we die mensen wel medische maaltijden gaan verstrekken.

00:23:35  
*Interviewer:* Waarom voor vrijgezellen?

00:23:36  
*Wim Tilburgs:* Nou ja, die kunnen vaak niet koken.

00:23:39  
*Interviewer:* Die kunnen niet koken, vrijgezellen?

00:23:39  
*Wim Tilburgs:* Nee, maar we hebben dus onderzocht, in de binnenstad...

00:23:42  
*Interviewer:* Ja

00:23:43  
*Wim Tilburgs:* ...is namelijk heel veel van de zieke mensen, zijn mensen één persoonshuishouden.

00:23:47  
*Interviewer:* Oké

00:23:47  
*Wim Tilburgs:* En daar wordt heel vaak geen rekening mee gehouden. Die mensen werken misschien de hele dag. En die hebben niet de tijd, die gaan wat makkelijker naar de frietzaak.

00:23:52  
*Interviewer:* Of snel, die bestellen wat.

00:23:55  
*Wim Tilburgs:* En dus wat ook heel belangrijk is. Je hebt bijvoorbeeld, je hebt de stadstuinen. Je hebt daarbij Binderen heb je ook zo'n hele mooie plek. Je hebt nu in de stadsboerderij, waar ze nu in Brandevoort mee gaan starten.

00:24:08  
*Interviewer:* Kijk, dat zijn wel mooie voorbeelden.

00:24:10  
*Wim Tilburgs:* We moeten die korte keten voeding, rondom de stad gaan leggen, zodat ook...

00:24:14  
*Interviewer:* Maar toch heel even. Want ik hoorde net zojuist jou ook zeggen: het gaat over medische maaltijden. Moet je het dan bij vrijgezellen dan wel medische maaltijden noemen?

00:24:26  
*Wim Tilburgs:* Nee, dus als mensen, bijvoorbeeld, die diabetes hebben. En die graag met de leefstijl aan de slag gaan en die met een minimuminkomen rond moeten komen.

00:24:33  
*Wim Tilburgs:* Kijk, leefstijl heeft een aantal pijlers: voeding, beweging. Maar 60 procent van de leefstijl is voeding. Dus als je aan de voeding al goede dingen... Dus, dan moeten mensen gezond gaan eten. En dat is niet...

00:24:44  
*Interviewer:* Daar ligt gewoon een belangrijke opgave. Waar staan we over vijf jaar, Wim?

00:24:47  
*Wim Tilburgs:* Over vijf jaar, dan is Helmond de gezondste stad van Nederland.

00:24:50  
*Interviewer:* Kijk nou, dat vind ik een heel duidelijk statement.

00:24:53  
*Wim Tilburgs:* Ja

00:24:54  
*Interviewer:* Daar mag zeker voor geapplaudisseerd worden. Duidelijk statement. Nou, over vijf jaar zitten we misschien weer aan zo'n tafel, Wim. Dan gaan we dat, dan halen we deze uitzending er weer even bij. Dan gaan we eens kijken: hoe...

00:25:03  
*Wim Tilburgs:* En dat gaat ons lukken.

00:25:04  
*Interviewer:* Toch?

00:25:05  
*Wim Tilburgs:* Dat gaat ons gewoon lukken. Maar ik wil dat toch wel, want wij Helmonders, wij zijn aanpakkers.

00:25:10  
*Interviewer:* Ja

00:25:10  
*Wim Tilburgs:* Wij zijn doorpakkers. En dat kan misschien... Ik ben een echte Helmonder. Ik kan ook heel goed Helmonds praten. Wij zijn een speciaal slag volk. Wij praten niet zoveel, maar...

00:25:20  
*Interviewer:* Ik geniet er nu al van. En ik geniet er ook over vijf jaar. Vijf jaar met jullie hier aan tafel wederom te zitten, inderdaad. Om dit gesprek voort te zetten. Dank je wel, Wim Tilburgs, inderdaad. Fijn dat je hier aan tafel zit.

00:25:30  
*Interviewer:* Ja, ik ga meteen door naar jouw buurman. Buurman is inderdaad cardioloog Jeroen Lammers. Jij bent een dokter, Jeroen. Zo heb ik jou leren kennen, die toch wel een andere insteek neemt om de verandering in leefstijl niet vanuit jou, ja, laat ik zeggen, dokterskamer te bespreken. Maar juist een dokter die erop uit wil. Jij wil, jij geeft aan dat sommige reparaties... Zoals jij dat soms zo mooi kunt zeggen. In het ziekenhuis, ja, die in het ziekenhuis gebeuren. Die kunnen voorkomen worden als we méér naar buiten gaan. Méér het gesprek voeren met, en meer in verbinding zijn met, de patiënt of de pótentiële patiënt. We moeten eigenlijk een andere benadering kiezen als sector, geef je aan. En jij, ja, fijn dat je er bent. En ik ben dan ook wel benieuwd, als we het hebben over naar buiten gaan: waar gaan we naartoe?

00:26:17  
*Jeroen Lammers:* De wijk in!

00:26:18  
*Interviewer:* De wijk in, ja? En wat betekent dat?

00:26:20  
*Jeroen Lammers:* Daar waar het begint.

00:26:22  
*Interviewer:* Ja

00:26:22  
*Jeroen Lammers:* Waar de mensen wonen. Waar ze in de straat leven. Rondom een wijkgebouw. Daar leren mensen hun gewoontes aan. En daar is het. Als het daar fout gaat, zien wij ze aan het einde van de keten in het ziekenhuis.

00:26:37  
*Interviewer:* Daar wordt een bepaalde basis gelegd, ofzo?

00:26:39  
*Jeroen Lammers:* Ja. En op moment dat je die wijk in gaat en de mensen daar bewust maakt van gezonde voeding, gezonde leefstijl, die bewustwording. Op moment dat je die in de wijk neerlegt. En daar creëert. En daar ook eigenlijk een sociale gebeurtenis van maakt. En mensen elkaar motiveren.

00:27:02  
*Interviewer:* Ja

00:27:02  
*Jeroen Lammers:* Dan gaat het daar leven. En dan komen wij niet met een medisch advies vanuit het ziekenhuis. Want dat is hetgeen wat eigenlijk niet meer zo werkt.

00:27:11  
*Interviewer:* Dat werkt niet meer? Waarom werkt dat niet meer?

00:27:13  
*Jeroen Lammers:* Nou, vanuit mijn spreekkamer heb ik vanuit mijn eigen beroepsgroep al genoeg parameters, zeg maar, af te vinken waar ik aan moet voldoen als dokter.

00:27:25  
*Jeroen Lammers:* Ja

00:27:25  
*Jeroen Lammers:* Om daar mijn behandeling op te vestigen. Maar dat zijn allemaal geen aspecten, of heel nauwelijks aspecten, die met leefstijl te maken hebben. Die leefstijl moet vanuit de motivatie zelf bij de mensen zelf komen.

00:27:37  
*Interviewer:* Die moet een intrinsieke motivatie zijn?

00:27:39  
*Jeroen Lammers:* Precies

00:27:40  
*Interviewer:* Ja

00:27:40  
*Jeroen Lammers:* En ik kan ze informatie zenden en adviezen zenden naar iemand. Maar op moment dat die motivatie, degene zelf dat niet heeft, dan verliest hij dat weer naarmate de deur dichtgaat.

00:27:50  
*Interviewer:* Ja, nu ben jij. De wijken. Je noemt dat ook: de wijkgerichte aanpak. Nou, je geeft al aan, wat daarbij komt. We gaan in gesprek, openlijk uit. Maar kan ik iets meer duidelijk krijgen hoe dat eruitziet. Wat voor gesprekken ga je daar voeren? Hoe ga je daarover in gesprek? Wat voor activiteiten worden er ontplooid dan?

00:28:10  
*Jeroen Lammers:* Ja, we hebben bijvoorbeeld, we zijn gaan kijken in Helmond om met een bepaalde wijk te beginnen.

00:28:17  
*Interviewer:* Ja, dat is Mierlo-Hout?

00:28:18  
*Jeroen Lammers:* Mierlo-Hout is dat.

00:28:19  
*Interviewer:* Gezond Mierlo-Hout heb ik begrepen.

00:28:21  
*Jeroen Lammers:* Ja, waarbij we gezocht hebben naar een sleutelfiguur in zo'n wijk. In dit geval is dat Jan Drouen.

00:28:27  
*Interviewer:* Ja

00:28:27  
*Jeroen Lammers:* Die... een actief wijkgebouw waarbij zeg maar eigenlijk al een aantal lijnen liggen waar je gebruik van kan maken. De huisartspraktijk in Mierlo-Hout, daar zijn we mee in gesprek gegaan en...

00:28:39  
*Interviewer:* Alfons Notermans inderdaad, hè?

00:28:41  
*Jeroen Lammers:* Precies. En dan na een half uur praten, kom je eigenlijk er al achter dat er onwijs veel initiatieven in zo'n wijk plaatsvinden waar, nou ja, ieder afzonderlijk geen weet van heeft.

00:28:52  
*Interviewer:* Nee

00:28:52  
*Jeroen Lammers:* En als je het dan hebt over die adviezen die ik in de spreekkamer geef. Die krijgen op dat moment geen overdracht naar de wijk toe.

00:29:01  
*Interviewer:* Nee

00:29:01  
*Jeroen Lammers:* Op moment dat ik weet wat er in die wijk speelt. En ik weet dat er één loket is waar iemand zich kan melden om op al die aspecten, die 360 graden, daar de focus op te leggen. Dan kan ik iemand daadwerkelijk direct helpen.

00:29:16  
*Interviewer:* Ook een soort van 360 graden benadering misschien wel, toch?

00:29:21  
*Jeroen Lammers:* Nou uiteindelijk, maar die moet in de wijk plaatsvinden.

00:29:24  
*Interviewer:* Ja, die moet daar plaatsvinden

00:29:24  
*Jeroen Lammers:* Maar ik moet daar wel de toegang voor geven en dat is hetgeen wat er... Dat moet gerealiseerd worden.

00:29:31  
*Interviewer:* Dat moet gerealiseerd worden. Wijkgerichte aanpak, zoals je dat noemt, en Gezond Helmond of Gezond Mierlo-Hout is daar al een voorbeeld van.

00:29:38  
*Hugo van Osch:* En even nog

00:29:39  
*Interviewer:* Ja

00:29:39  
*Jeroen Lammers:* Ter aanvulling. Je vroeg net: hoe draag je daar zelf aan bij?

00:29:43  
*Interviewer:* Ja

00:29:43  
*Jeroen Lammers:* Dus ik moet die toegang reiken voor die mens. Maar uiteindelijk wordt het ook enorm gewaardeerd om dat momentum waar we het net over hadden, te pakken. Maar ook zelf daarmee naar die wijk toe te gaan.

00:29:55  
*Interviewer:* Ja

00:29:56  
*Jeroen Lammers:* En mensen bewust te maken. Maar ook kennis over te dragen. Enthousiast te maken. Ja, dat creëert heel veel motivatie hebben we gemerkt.

00:30:06  
*Interviewer:* Creëert motivatie. Ja, hoe doe je dat? Ik bedoel, nogmaals, ik kan me voorstellen, dat je daarnaartoe gaat. Maar wat doe je in concreto?

00:30:13  
*Jeroen Lammers:* Nou, je gaat een beetje uit je comfortzone, natuurlijk.

00:30:15  
*Interviewer:* Voor jou als dokter?

00:30:17  
*Jeroen Lammers:* Ik ben natuurlijk gewend om in een ziekenhuis te werken.

00:30:19  
*Interviewer:* Ja

00:30:20  
*Jeroen Lammers:* En daar hebben wij onze eigen omgeving, vertrouwd. En daar doen we goed werk.

00:30:27  
*Interviewer:* Ja

00:30:28  
*Jeroen Lammers:* Op moment dat je de wijk ingaat en je gaat gewoon in een wijkgebouw in gesprek met mensen.

00:30:33  
*Interviewer:* Ja, dan zit je in een wijkgebouw...

00:30:36  
*Jeroen Lammers:* Nou, we hebben heel concreet. In Mierlo-Hout hebben we gezegd: we gaan een aantal mensen in de gecombineerde leefstijlinterventie behandelen.

00:30:44  
*Interviewer:* Ja

00:30:44  
*Jeroen Lammers:* Daar kom ik zo wel even op. En daarnaast gaan we gewoon op elke maandagavond in dit geval, in Mierlo-Hout, een gezondheidsavond creëren.

00:30:52  
*Interviewer:* Kijk

00:30:53  
*Jeroen Lammers:* In het wijkgebouw. Ik bedoel, allemaal laagdrempelig. Mensen komen daar, krijgen een lezing over... Nou ja, noem het maar op.

00:31:03  
*Interviewer:* Ja

00:31:04  
*Jeroen Lammers:* Een onderwerp binnen het begrip leefstijl. Interactief. We willen ook liefst zoveel mogelijk discussie.

00:31:09  
*Interviewer:* Dus alles om te inspireren, inderdaad.

00:31:11  
*Jeroen Lammers:* Ja, het gaat erom dat mensen uiteindelijk ook elkaar gaan inspireren.

00:31:17  
*Interviewer:* Ja

00:31:17  
*Jeroen Lammers:* Want uiteindelijk wil je dus dat dat initiatief in de wijk zelf gedragen wordt. Het moet niet een opgelegd initiatief vanuit ons of vanuit de gemeente zijn. Nee. Het moet uit de wijk zelf komen en daarom is het ook belangrijk dat ondernemers in zo'n wijk daar ook een actieve rol in gaan spelen.

00:31:34  
*Interviewer:* Ja?

00:31:34  
*Jeroen Lammers:* Dus iedereen in zo'n wijk, die daar op één of andere manier iets aan kan bijdragen. Ik zeg altijd maar zo: ben creatief. Denk buiten je eigen comfortzone. Dan komen er soms hele leuke en hele goede oplossingen uit.

00:31:48  
*Jeroen Lammers:* Ja. Hugo, jij bent ondernemer. Ben je toevallig ondernemer in Mierlo-Hout?

00:31:52  
*Hugo van Osch:* Nee

00:31:52  
*Interviewer:* Nee

00:31:53  
*Hugo van Osch:* Ik ben ondernemer in Helmond

00:31:54  
*Interviewer:* Je bent ondernemer gewoon in Helmond.

00:31:56  
*Hugo van Osch:* En woon in Deurne, waar ze ook van aanpakken weten.

00:31:59  
*Interviewer:* Dus niet alleen in Helmond?

00:32:00  
*Hugo van Osch:* Niet alleen in Helmond.

00:32:01  
*Interviewer:* Maar als je dit zo hoort van Jeroen. Zou jij als ondernemer daar meteen aan willen bijdragen?

00:32:09  
*Hugo van Osch:* Absoluut!

00:32:09  
*Interviewer:* Ja?

00:32:09  
*Hugo van Osch:* Ik denk dat het noodzakelijk is dat ondernemers meer een verantwoordelijkheid pakken over de gezondheid van hun eigen medewerkers.

00:32:15  
*Interviewer:* En waarom is die noodzakelijk?

00:32:16  
*Hugo van Osch:* Die uiteindelijk gelukkiger, gezonder worden. Maar je ziet ook dat ze het uiteindelijk zelf terugverdienen. Door middel van bijvoorbeeld ziekteverzuim. Of door middel van een ziekmeldfrequentie.

00:32:24  
*Interviewer:* Ja

00:32:24  
*Hugo van Osch:* Ziekteverzuim is bij ons op de zaak al jaren onder de twee procent. In een productiebedrijf durf ik te stellen dat dat bijzonder laag is. De ziekmeldfrequentie ligt onder de één. Dat betekent ook op moment dat een ziekmelding voor de tweede keer komt, als is het voor drie dagen. Dan wordt er meteen een gesprek gevoerd: wat er aan de hand is. Wat dat kan vaak al met een thuissituatie te maken hebben.

00:32:41  
*Interviewer:* We gaan daar zo meteen met elkaar nog verder op door. Over gezond op de werkvloer. Maar, ik kan me voorstellen dat jij al openstaat om inderdaad, als het straks op andere plekken ook plaatsvindt, Jeroen. Want ik kan me voorstellen: je bent gestart in Mierlo-Hout met deze beweging, klopt dat?

00:32:56  
*Interviewer:* Ja

00:32:58  
*Interviewer:* We hebben ook een podcast al samen eerder over gedaan. Dus ik weet er inmiddels iets meer van. Maar het is goed om dat nog even extra te benadrukken. Maar kom je straks ook in de wijk waar Hugo zit?

00:33:07  
*Jeroen Lammers:* We willen toe naar Gezond Helmond

00:33:09  
*Interviewer:* Ja, precies! Daar wil je naartoe.

00:33:11  
*Jeroen Lammers:* Dus uiteindelijk wil je... we zijn dit natuurlijk in een pilotfase eigenlijk gestart.

00:33:15  
*Interviewer:* Ja

00:33:15  
*Jeroen Lammers:* Om te kijken: wat werkt goed? Wat werkt minder? Maar uiteindelijk wil je dit natuurlijk kopiëren in elke wijk.

00:33:21  
*Interviewer:* Hoe ga je dat doen? Hoe ga je eigenlijk ervoor zorgen dat die gezonde leefstijlinterventies die plaatsvinden. Hoe ga je die als een soort van olievlek over heel Helmond verspreiden straks?

00:33:31  
*Jeroen Lammers:* Ja, ik denk dat dit een heel mooi medium is om mensen te inspireren

00:33:34  
*Interviewer:* Ja

00:33:35  
*Jeroen Lammers:* En mensen enthousiast te maken om hier een steentje aan bij te gaan dragen?

00:33:39  
*Interviewer:* Ja

00:33:39  
*Jeroen Lammers:* Want het initiatief moet niet vanuit het ziekenhuis komen. Het moet niet alleen vanuit de gemeente komen. Iedereen moet het samen doen.

00:33:47  
*Interviewer:* Ja

00:33:47  
*Jeroen Lammers:* En het liefst, zelfs in de wijk, moet het zelf vanuit de mensen zelf ontstaan.

00:33:53  
*Interviewer:* En je ziet al enthousiasme, inderdaad in Mierlo-Hout.

00:33:56  
*Jeroen Lammers:* Dat is leuk om al te zien. De eerste avond dat wij daar begonnen, kwamen er tien mensen nieuwsgierig kwamen kijken van: wat is dit allemaal? En vier weken later zaten we al met 40 mensen in de zaal.

00:34:06  
*Interviewer:* Een flinke beweging

00:34:08  
*Jeroen Lammers:* Ja, toen kwam corona natuurlijk. Dat is jammer, maar we pakken het nu weer op.

00:34:12  
*Interviewer:* Ja

00:34:13  
*Jeroen Lammers:* Maar je ziet gewoon met de week dat enthousiasme groeien. Dat is heel leuk.

00:34:16  
*Interviewer:* Ja, mooi. Ik kan me voorstellen, jij bent als één van de initiatiefnemers in ieder geval daarmee aan de slag gegaan. Jij zit in een organisatie: het ziekenhuis. Waar ik me kan voorstellen dat er misschien wel collega's zijn die enthousiast raken van jouw verhaal en graag meedoen. Maar er zullen ook een aantal collega's tussen zitten die dat misschien wat lastiger vinden om die stappen te zetten. Hoe neem jij, binnen jullie organisatie, ook je collega's mee?

00:34:47  
*Jeroen Lammers:* In ieder geval mijn eigen enthousiasme vast te houden

00:34:51  
*Interviewer:* Ja

00:34:51  
*Jeroen Lammers:* En daarmee te laten zien ook dat mensen daar enthousiast van worden. Dat je mensen kan inspireren. En dat het werkt. Het is veel leuker voor, merk ik zelf ook, om gemotiveerde patiënten tegenover me te hebben.

00:35:05  
*Interviewer:* Ja

00:35:05  
*Jeroen Lammers:* Op het moment dat ik elke dag mijn eigen riedeltje afdraai met m'n adviezen. En iemand gaat de deur uit en die komt een half jaar later weer bij mij terug en er is niks veranderd. Ja, dan wordt dat dus niet...

00:35:19  
*Interviewer:* Nee

00:35:19  
*Jeroen Lammers:* Dus uiteindelijk wil je ook resultaat zien.

00:35:22  
*Interviewer:* Ja

00:35:22  
*Jeroen Lammers:* En inmiddels is wel gebleken dat dat resultaat niet alleen maar lukt met onze medicijnen.

00:35:30  
*Interviewer:* Met de pillen waar Wim het zojuist al over had.

00:35:30  
*Jeroen Lammers:* Kijk, dat is allemaal, dat zijn prachtige ontwikkelingen. We hebben natuurlijk qua innovatie daar enorm mooie stappen in gemaakt. Er kan steeds meer. We kunnen mensen steeds langer in leven houden. Maar de keerzijde is dat we een steeds grotere groep chronisch zieken hebben

00:35:45  
*Interviewer:* Ja

00:35:46  
*Jeroen Lammers:* Die wij niet in staat zijn om die op deze manier te genezen.

00:35:49  
*Interviewer:* Nee. Heb je al collega's die zijn aangehaakt waarvan je zegt: die lopen met mij mee. Of die pakken ook dat samen op.

00:35:58  
*Jeroen Lammers:* Langzaam maar zeker. Jawel

00:36:00  
*Interviewer:* Het begint nu te komen? Dus ook mensen met andere expertises dan? Niet alleen cardiologen?

00:36:04  
*Jeroen Lammers:* Leefstijl, dat betreft niet alleen cardiologie, hart- en vaatziekten. Maar dat betreft natuurlijk, eigenlijk alle specialismen in een ziekenhuis hebben direct of indirect te maken met leefstijlaandoeningen.

00:36:15  
*Wim Tilburgs:* De internist is bij ons in de binnenstad bij die bijeenkomst geweest. En heeft ook aangeboden om een lezing te komen geven. Mevrouw Kox. Van ik wil hier ook in betrokken worden. Ik heb al met de sportarts ook gesproken.

00:36:27  
*Jeroen Lammers:* Ja, collega's. Er zijn inmiddels...

00:36:29  
*Interviewer:* Het begint te lopen.

00:36:29  
*Jeroen Lammers:* Zeker

00:36:30  
*Interviewer:* Wat goed. Andere professionals. Samenwerking. Ik kan me voorstellen, dat is belangrijk. Ik bedoel, en je hebt het net al over de huisarts Alfons Notermans. Jullie hebben elkaar vrij snel gevonden. Maar ook de diëtiste was er natuurlijk bij. Hoe hou je dat vuurtje warm om echt samen te blijven werken? En samen als professionals en zeker ook voor mensen die hier vanavond... Of in ieder geval, het is nu avond, maar die naar deze uitzending kijken. En die misschien wel willen aanhaken. Hoe zorg je ervoor dat we hen daarbij betrekken? En dat zij mee kunnen doen?

00:37:03  
*Jeroen Lammers:* Even nog die leefstijlcoach die daar ook bij was.

00:37:06  
*Interviewer:* Ja

00:37:07  
*Jeroen Lammers:* Ik had het net over die gecombineerde leefstijlinterventie.

00:37:09  
*Interviewer:* Ja

00:37:10  
*Jeroen Lammers:* Dat is een eigenlijk een intensief programma, waar mensen dus twee jaar lang aan meedoen. Een leefstijlcoach die zo'n groep begeleidt. Alleen, dat is een tweejarig traject en dat duurt heel lang voordat je daarmee natuurlijk een hele stad als Helmond op deze manier gezond gaat maken. Want daar is gewoon simpelweg op dit moment de capaciteit niet voor. Daar heb je leefstijlcoaches voor nodig. Dus dat is een groeiend beroep.

00:37:35  
*Interviewer:* Ja

00:37:36  
*Jeroen Lammers:* Met dat mensen momenteel twijfelen: wat wil ik gaan doen? Word leefstijlcoach!

00:37:40  
*Interviewer:* Word leefstijlcoach. Dat is een goeie. Dat is meteen een belangrijke oproep inderdaad.

00:37:46  
*Jeroen Lammers:* Zeker! Maar daarmee, om even op je vraag terug te komen: hoe houden we dat enthousiasme vast? Nou, dat is om te laten zien dat dit gewaardeerd wordt. En ik denk dat werkelijk op moment dat mensen hiermee aan de slag gaan, een simpel iets als kwaliteit van leven.

00:38:03  
*Interviewer:* Ja

00:38:04  
*Jeroen Lammers:* En dat is natuurlijk heel breed te interpreteren, maar dat stijgt. En daar zijn we dus ook mee bezig. Om ook in Mierlo-Hout om dat te laten zien. Omdat gewoon op verschillende tijdstippen ook te toetsen.

00:38:17  
*Interviewer:* Ja

00:38:17  
*Jeroen Lammers:* Om te kijken: ja, hoe dat zich ontwikkelt.

00:38:20  
*Interviewer:* Mooi Jeroen. Nu zit Hugo hier aan tafel. We gaan zo meteen met hem ook praten over Gezond op de Werkvloer. Zie jij ook kansen om vanuit jullie als ziekenhuis ook verbindingen aan te gaan met... Niet alleen met de wijk, waar je nu heel erg op richt. Maar ook juist met ondernemers, met bedrijfsleven of andere organisaties, zoals misschien wel de gemeente? Om ook daar mee samen te werken en echte verbindingen te maken? Zie je daar kansen voor?

00:38:46  
*Jeroen Lammers:* Zeker, ja. Zeker.

00:38:48  
*Interviewer:* Hoe zou dat eruit kunnen gaan zien? Wat zou je kunnen doen?

00:38:50  
*Jeroen Lammers:* Nou ja, kijk. In het kader van wat je al zegt. Practice what you preach.

00:38:55  
*Interviewer:* Ja

00:38:55  
*Jeroen Lammers:* Ik bedoel, je moet uiteindelijk natuurlijk je eigen organisatie ook op orde hebben en daar hetzelfde uitdragen als wat jij in een wijk uitdraagt. Daar zijn wij bij ons in het ziekenhuis mooie stappen in aan het maken.

00:39:08  
*Interviewer:* Ja

00:39:09  
*Jeroen Lammers:* Maar dat geldt natuurlijk voor elke werkgever. En Hugo is daar al heel ver in. Maar er zijn natuurlijk heel veel werkgevers die daar ook nog heel veel mooie stappen in kunnen maken.

00:39:16  
*Interviewer:* Ja

00:39:18  
*Wim Tilburgs:* Mag ik misschien toch iets daaraan toevoegen?

00:39:20  
*Jeroen Lammers:* Ja

00:39:20  
*Wim Tilburgs:* Want we hebben natuurlijk iets heel moois in Helmond. Dat heet VITA\_LIEK.

00:39:24  
*Interviewer:* VITA\_LIEK.

00:39:24  
*Wim Tilburgs:* Dat is een onderdeel van het ziekenhuis. Stel je voor vitaal ziekenhuis. Dus ik zie daar VITA\_LIEK wel een hele grote voortrekkersrol trekken om Helmond weer vitaler te worden. En ik denk dat het ziekenhuis hier ook eigenlijk de lead zou moeten pakken vanuit het VITA\_LIEK. Als medische ondersteuning om die leefstijlgeneeskunde in Helmond ook echt vorm te geven.

00:39:46  
*Interviewer:* Ik zie Jeroen al kijken.

00:39:46  
*Jeroen Lammers:* Je bent me net voor Wim. Want ik denk dat, VITA\_LIEK zou hier een heel mooi coördinerende rol in kunnen spelen.

00:39:54  
*Interviewer:* Ja? Wat zouden ze kunnen doen dan?

00:39:56  
*Jeroen Lammers:* Nou, ik zie het heel concreet voor me. Iemand zit bij mij in de spreekkamer. We hadden het er net al over. In tien minuten tijd is het hele pakket aan leefstijl natuurlijk niet zomaar daar te bespreken.

00:40:06  
*Interviewer:* Nee

00:40:07  
*Jeroen Lammers:* Uiteindelijk moet dat ook in de wijk gebeuren. Maar ik moet wel bij wijze van spreken op die knop kunnen duwen. Leefstijlindicatie. En die radartjes moeten gaan draaien.

00:40:18  
*Interviewer:* Ja

00:40:18  
*Jeroen Lammers:* En daarin denk ik dat VITA\_LIEK daar een hele mooie coördinerende rol in zou kunnen spelen om die zorg, voor die patiënt, in die wijk ook te coördineren.

00:40:27  
*Interviewer:* Ja, is dat een team van mensen? Of is het een bepaalde functionaliteit? Wat is VITA\_LIEK?

00:40:32  
*Wim Tilburgs:* Wat ik bijvoorbeeld, op Gezond Helmond hebben we dus nu een functionaliteit die heet: vraagbaak.

00:40:37  
*Interviewer:* Ja

00:40:37  
*Wim Tilburgs:* Waarin mensen dus een vraag kunnen stellen. Dan zou natuurlijk wel heel fijn zijn als er ook iemand achter die vraagbaak zit en, bijvoorbeeld bij VITA\_LIEK, die dan ook die mensen kan begeleiden,

00:40:45  
*Interviewer:* Meteen een vacatureoproep, hoor ik. Dat lijkt het nu een beetje inderdaad.

00:40:49  
*Wim Tilburgs:* Nou, nee. Maar ook, ja, dan moet er wel iemand betaald worden.

00:40:52  
*Interviewer:* Ja, oké, precies. Maar daar zou VITA\_LIEK dus een rol in kunnen vervullen, Jeroen.

00:40:55  
*Jeroen Lammers:* Ja

00:40:55  
*Interviewer:* Is dat is al een verbinding? Wat doet VITA\_LIEK nog meer? Wat is het? Is het een functionaliteit op jullie website? Of is het een aparte afdeling binnen het Elkerliek ziekenhuis?

00:41:04  
*Jeroen Lammers:* Nou, het is in die zin een aparte afdeling fysiek buiten het Elkerliek ziekenhuis.

00:41:09  
*Interviewer:* Fysiek buiten, oké,

00:41:10  
*Jeroen Lammers:* Julianalaan. Waar momenteel ons laboratorium bijvoorbeeld zit.

00:41:15  
*Interviewer:* Ja

00:41:18  
*Jeroen Lammers:* Daar worden... ook de sportgeneeskunde zit daar.

00:41:21  
*Interviewer:* Ja

00:41:22  
*Jeroen Lammers:* Dus op allerlei gezondheidsvlakken worden daar natuurlijk al allerlei testen en keuringen verricht.

00:41:27  
*Interviewer:* Ja

00:41:28  
*Jeroen Lammers:* Maar dat wordt eigenlijk nog veel te weinig, vanuit het ziekenhuis wordt dat daarnaartoe gestuurd.

00:41:33  
*Interviewer:* Dus dat zou meer kunnen? Maar je zegt: als ik op een knop druk, dan gaan er allerlei radertjes werken. Voor die patiënt die bij jou zit of waar je mee in gesprek bent. Meteen het juiste, dat jij meteen goed geïnformeerd bent? Of die de juiste...

00:41:47  
*Jeroen Lammers:* Nee, dat de patiënt meteen zo dicht mogelijk bij huis...

00:41:51  
*Interviewer:* Ja

00:41:51  
*Jeroen Lammers:* ...die zorg kan krijgen. Of zorg, zo moet ik het niet noemen, die leefstijlaanpak kan effectueren in zijn wijk.

00:41:59  
*Interviewer:* Ja

00:42:01  
*Wim Tilburgs:* En toen ik nog diabetes had, was ik daar een hele goede klant. En dan moet jij gewoon om de drie maanden, moet je daar naartoe voor je bloedonderzoeken.

00:42:07  
*Interviewer:* Ja

00:42:08  
*Wim Tilburgs:* Dus dat is ook wel weer een mooi moment om met die mensen in aanraking te komen. Om ze voorlichting te kunnen geven. Want ze komen daar wel.

00:42:14  
*Interviewer:* Mooi. Ja.

00:42:15  
*Jeroen Lammers:* Kijk, een ander aspect is... en dat heeft inmiddels ook heel mooi, is dat aangetoond. Mensen die een operatie moeten krijgen.

00:42:24  
*Interviewer:* Ja

00:42:25  
*Jeroen Lammers:* Mensen met dikke-darmkanker bijvoorbeeld. Die worden middels een programma eigenlijk geprehabiliteerd.

00:42:32  
*Interviewer:* Geprehabiliteerd?

00:42:33  
*Jeroen Lammers:* Dat is een heel mooi woord voor eigenlijk iemand in zo'n goed mogelijke conditie brengen...

00:42:36  
*Interviewer:* Ja

00:42:37  
*Jeroen Lammers:* ...om de operatie in te gaan.

00:42:38  
*Interviewer:* Kijk

00:42:39  
*Jeroen Lammers:* Hoe beter je de operatie ingaat, hoe beter en sneller je de operatie ook weer uitkomt.

00:42:43  
*Interviewer:* Ja

00:42:43  
*Jeroen Lammers:* Dus dat scheelt daadwerkelijk ook in ziekenhuisopnames. Dus je bent gewoon korter opgenomen.

00:42:51  
*Interviewer:* Ja

00:42:51  
*Jeroen Lammers:* Dus het scheelt in kosten, mensen. Ja, in allerlei aspecten worden mensen daar beter van. En nou is dat op een bepaalde operatie is dit geënt, maar dit kun je natuurlijk veel breder trekken.

00:43:06  
*Interviewer:* Ja. Ik ga heel even naar onze studiogasten hier, Jeroen. Want misschien dat er nog wel een vraag is. En daarvoor ga ik als eerste naar Harry toe.

00:43:17  
*Interviewer:* Ja, Harry, ik kom toch even bij jou. Wethouder Harry Van Dijk, fijn dat je er bent vanavond. Als je zo het verhaal van Jeroen hoort. Wijkgerichte aanpak. Nou ken ik jou inmiddels een beetje. Volgens mij is dat koren op jouw molen.

00:43:28  
*Harry van Dijk:* Ja, dit is echt koren op de molen. Ik denk dat het belangrijk is om een laagdrempelige manier, zo dicht mogelijk, een veilige omgeving bieden, waar mensen makkelijk naartoe gaan. Waar ze mensen ontmoeten. En als ik dan heb over leefstijlcoach, hun kunnen stimuleren. Helpen om de juiste dingen te gaan doen.

00:43:47  
*Interviewer:* Heb je nou nog een tip of een idee voor Jeroen? Van hoe je dat vuurtje, hoe je dat goed... Daar heeft hij zelf al een aantal ideeën over, maar misschien... Je hebt natuurlijk al behoorlijk wat ervaring met wijkgerichte aanpak, het betrekken van de samenleving, participatie. Wat zou je Jeroen nog mee willen geven? Van kijk daarnaar of let daarop?

00:44:03  
*Harry van Dijk:* Nou, ik denk dat hij al het juiste doet. Ja, dat klinkt misschien zo, wel raar. Maar in Mierlo-Hout hebben we ook de pilot 'Kansrijk Mierlo-Hout' gedraaid, die veel breder is. Gaat ook over eenzaamheid, gezonde voeding en nog veel andere zaken. En het blijkt gewoon dat dat werkt. Een zo laagdrempelig mogelijke manier. Dus het uitbreiden waar Hugo ook en Jeroen het ook al over hadden, over de rest van Helmond. Ja, ik hoop dat dat een spin-off gaat worden. Wat daar gebeurt. En daar zijn we ook volop mee bezig om dat te gaan doen.

00:44:33  
*Interviewer:* Kans om samen te werken misschien wel, of niet?

00:44:35  
*Harry van Dijk:* Absoluut. En dat vind ik eigenlijk de kracht voor 'Ruimte om te leven'. Eerst deden we het allemaal op onze eigen manier. En we dachten allemaal dat we het goed deden. En dat deden we ook. Maar ik vind de kracht juist van door, en dat dat zei Wim straks ook al, al die verbindingen met elkaar kun je... Eén en één is dan letterlijk drie.

00:44:54  
*Interviewer:* Marion van Limpt van Senzer. Ik ben wel benieuwd wat het verhaal van, als je het verhaal van Jeroen zo hoort... Wat roept dat bij jou op? Wat brengt dat bij jou te weeg?

00:45:04  
*Marion van Limpt:* Nou, wat ik mooi vind aan het verhaal van Jeroen, en dat zegt Jeroen zelf ook, is dat hij uit de bubbel van een ziekenhuis en de witte jas moet stappen. En naar de mensen toe moet gaan, als mens. En kijken wat hier nodig is.

00:45:14  
*Interviewer:* Dat kan best spannend zijn?

00:45:15  
*Marion van Limpt:* Ja. En dat is vaak spannend. Want we houden ons vast aan het beroep wat we hebben. Of de omgeving in zo'n ziekenhuis. Of bij mij bij Senzer, waar ik zit. Dat vind ik heel dapper. En als we dat nou eens met z'n allen gaan doen. En als mens, zeg maar, met elkaar kijken: wat kunnen we doen om dingen slimmer te organiseren? Om elkaar vooruit te helpen. Dan hebben we het verhaal van de samenhang. En dat is inderdaad waar 'Ruimte om te leven' ook over gaat.

00:45:38  
*Interviewer:* Nou ken ik jou inmiddels ook al een beetje. En ik weet dat jij ook altijd... Ja, dat denk ik dan. En ik weet dat jij ook altijd wel goed bent in vragen stellen. Of, heb jij nog een vraag voor Jeroen, waarvan je zegt: nou die zou ik nog wel beantwoord willen zien?

00:45:50  
*Marion van Limpt:* Ja, wat mij te binnen schoot. Want we hebben het over sociale samenhang. En Jeroen, die gaf aan dat hij aan kan geven in een spreekuur wat voor voorzieningen of mogelijkheden er zijn in de wijk. Ik denk: wat bijzonder dat mensen dat eigenlijk zelf niet weten. Dus zit er ook niet een groot probleem dat het gebrek aan cohesie in de wijk?

00:46:11  
*Interviewer:* Goede vraag. Gebrek aan cohesie in de wijk, Jeroen. Dankjewel, Marion. Is er niet gebrek aan cohesie in de wijk, inderdaad? Omdat dat dat zo opgepakt moet worden?

00:46:21  
*Jeroen Lammers:* Ja, ik denk dat je daar misschien gebrek aan cohesie in de wijk is. Misschien is dat wel ook wel een maatschappelijk probleem.

00:46:26  
*Interviewer:* Ja?

00:46:26  
*Jeroen Lammers:* Maar dat is, denk ik wel, ja... dat is misschien ook een beetje de tijd. Maar zo'n wijkgebouw kan daar natuurlijk een hele mooie rol in spelen. En daarom zijn we ook, wat ik net al zei, sleutelfiguren in zo'n wijk...

00:46:43  
*Interviewer:* Ja

00:46:43  
*Jeroen Lammers:* ...iemand die daar al jaren woont. Die zo'n wijk op z'n duimpje kent. Die mensen kennen, die mensen vertrouwen. Waarvan ze een boodschap aannemen.

00:46:50  
*Interviewer:* Je hebt die verbinding nodig op die plek waar het gebeurt?

00:46:53  
*Wim Tilburgs:* Ik wil daar toch wel iets van zeggen, want ik ben in gesprek gegaan met al die wijkhuizen. En op een gegeven moment zeiden ze...

00:46:58  
*Interviewer:* Je bent Jeroen al voor geweest, eigenlijk?

00:47:00  
*Wim Tilburgs:* Wij zijn met Gezond Helmond bezig natuurlijk.

00:47:02  
*Interviewer:* Je hebt al iemand die voor de troepen uitloopt.

00:47:06  
*Wim Tilburgs:* Nee, maar wij doen dat samen.

00:47:09  
*Jeroen Lammers:* Soldaten, hè?

00:47:09  
*Interviewer:* Soldaten, ja.

00:47:09  
*Wim Tilburgs:* Nee, maar wij doen dat samen.

00:47:09  
*Interviewer:* Oké.

00:47:09  
*Wim Tilburgs:* Ik ben ook in Mierlo-Hout. Ik heb samen met Jeroen daar een lezing gegeven in De Geseldonk. En wij gaan ook in, dat zouden we eigenlijk in januari doen, gaan we de beurs ' Op je gezondheid' gaan we starten? Die eigenlijk door Cathalijne geopend zou worden, alleen door corona gaan we die nou in september doen.

00:47:22  
*Interviewer:* Ja

00:47:22  
*Wim Tilburgs:* En dan willen we ook weer met alle organisaties... Maar ik heb ook met de wijkcentrum gesproken. Dat is op een gegeven moment zeiden: wij hebben moeite om de mensen te bereiken. Wijkcentrum, hè? Want wij hebben hier geen...

00:47:33  
*Interviewer:* Waar zat die moeite in dan? Wat was er lastig om de mensen...

00:47:36  
*Wim Tilburgs:* Nou, de mensen komen niet meer.

00:47:36  
*Interviewer:* De mensen komen niet meer?

00:47:36  
*Wim Tilburgs:* De mensen zitten niet alleen maar in een wijk. Er zit toch een schijnbaar een drempel op dat wijkcentrum.

00:47:42  
*Interviewer:* Oké.

00:47:42  
*Wim Tilburgs:* En misschien zitten mensen... en dat merk ik zelf. Ik heb 10.000 volgers op Facebook. Want mensen, Facebook is ook een aanpak. Ik begeleid nu duizenden mensen online via Facebook, omdat ze zitten allemaal op z'n telefoon de hele dag.

00:47:54  
*Interviewer:* Oké, maar dan kom ik even bij Jeroen. Want Jeroen, blijkbaar is er, bereik je misschien niet iedereen via die... Dus er zullen ook misschien wel nieuwe manieren aangeboord moeten worden...

00:48:04  
*Jeroen Lammers:* Zeker

00:48:05  
*Interviewer:* Om die samenleving in zo'n wijk. Of in straks, in heel Helmond natuurlijk, mee te nemen. Om die te betrekken?

00:48:12  
*Jeroen Lammers:* Daar horen nog allerlei uitdagingen bij. Kijk, we hebben niet eens over de niet-Nederlands sprekende bewoner.

00:48:19  
*Interviewer:* Ja

00:48:20  
*Jeroen Lammers:* Dat geeft ook al heel veel.

00:48:21  
*Wim Tilburgs:* Maar...

00:48:21  
*Interviewer:* Ik wil heel even door. Ja, dat heeft ook uitdagingen inderdaad.

00:48:25  
*Jeroen Lammers:* Dus aan alle kanten heb je dus creativiteit van mensen nodig.

00:48:29  
*Interviewer:* Ja

00:48:30  
*Jeroen Lammers:* Om te kijken van: hoe kun je zoveel mogelijk mensen bereiken?

00:48:33  
*Interviewer:* Goed

00:48:33  
*Jeroen Lammers:* Want ik heb nog niemand gehoord die uiteindelijk hier instapte en die zegt: ja, nee, dat vind ik echt helemaal niks.

00:48:38  
*Interviewer:* We hebben creativiteit nodig om die mensen te bereiken. Laten we dat, vooral Facebook is daar een voorbeeld van. Ook om mensen te bereiken. En dan gaan we toch even naar 'Gezond op de werkvloer'. Want we hebben hier ook een ondernemer aan tafel. Dankjewel in ieder geval Jeroen, voor jouw duidelijke uitleg van 'Gezond Mierlo-Hout. Maar ook de beweging en de gerichte wijkaanpak die jij laat... aanzwengelt… hebt ontketend, als ik het zo mag verwoorden.

00:48:58  
*Jeroen Lammers:* Graag gedaan

00:49:00  
*Interviewer:* Ja, ik ga door naar 'Gezond op de werkvloer'. Breed georiënteerde ondernemer in Helmond. Dat ben jij, Hugo Van Osch. Die het motto 'Maatschappelijk Verbeterend Ondernemen' hoog in het vaandel heeft staan. MVO. Samen met de mensen van Arte, heb jij het manifest 'Changing the way of doing business' opgesteld met als bottom line dat het niet gaat om alleen geld verdienen. Juist plezier en voldoening in je werk staat voorop bij jullie bedrijf Arte. Van harte welkom, Hugo. Jij bent een directeur-grootaandeelhouder bij Arte. Jullie hebben MVO een nieuwe betekenis gegeven. Waarom?

00:49:39  
*Hugo van Osch:* Omdat wij het heel belangrijk vinden dat mensen zich heel prettig en goed voelen op z'n werkplek. En uiteindelijk ook ziet, als je met z'n allen daarvoor onderweg gaat, dat heel veel mensen zingeving, meer plezier geeft dan alleen geld verdienen.

00:49:52  
*Interviewer:* Ja

00:49:52  
*Hugo van Osch:* Want uiteindelijk gaat het er natuurlijk over uit, want als je geen geld verdient, kun je ondernemer ook niks verder uitbouwen. Maar dat krijg je makkelijker voor elkaar met een zeer gemotiveerde club mensen.

00:50:01  
*Interviewer:* Ja

00:50:01  
*Hugo van Osch:* En ik durf stellen dat wij die hebben op basis van het feit hoe wij ermee omgaan.

00:50:07  
*Interviewer:* Kijk. Arte. Wat is Arte voor een bedrijf, Hugo?

00:50:10  
*Hugo van Osch:* Wij zijn een steenverwerkend bedrijf die vooral aanrechtbladen maken voor de keukenbranche. Ook wat voor de projectenmarkt. Voor hotels en dergelijke. Dus best zware arbeid, ook vaak.

00:50:21  
*Interviewer:* Ja, hoeveel medewerkers heb je?

00:50:23  
*Hugo van Osch:* In totaal ongeveer 100 medewerkers

00:50:25  
*Interviewer:* Hier in Helmond?

00:50:26  
*Hugo van Osch:* Ja

00:50:26  
*Interviewer:* Ja

00:50:26  
*Hugo van Osch:* In Helmond. Dus wel zware arbeid. Maar door het feit hoe wij ermee omgaan, denk ik ook, wat ik al aangaf, een ziekteverzuim van onder de twee procent en een ziekmeldingsfrequentie onder de één... is voor een productiebedrijf, durf ik te stellen, zeer laag.

00:50:39  
*Interviewer:* Hoe krijg je dat voor elkaar?

00:50:40  
*Hugo van Osch:* Om die mensen te helpen in een ander leeftraject, inderdaad. Om te laten zien dat het anders moet, zoals het uiteindelijk altijd gewend zijn.

00:50:46  
*Interviewer:* Je geeft een bepaalde bewustwording mee?

00:50:48  
*Hugo van Osch:* Het is vooral bewustwording.

00:50:49  
*Interviewer:* Ja

00:50:50  
*Hugo van Osch:* Het is vooral bewustwording. Dat doen wij bijvoorbeeld, wat ik al zeg, met gratis salades in de kantine. Met gratis fruit, altijd. Maar ook door het lopen van Fitcoins inderdaad. Het is echt een wedstrijd voor meer dan de helft van de mensen die deelnemen. We hebben een biodiversiteitstuin van 5500 vierkante meter met een stuk moestuin. Waar mensen vanuit de productie of de kantoren daar ook een stukje eigen groenten verbouwen tijdens pauzes, of noem maar op. Ze zitten vaak in de pauzes erin. Dus het is allemaal een stukje bewustwording.

00:51:17  
*Interviewer:* Ja

00:51:17  
*Hugo van Osch:* Ik ben ook kartrekker binnen de club van het bestuur van de BSOB, het industrieterrein waar we zitten.

00:51:22  
*Interviewer:* Ja

00:51:23  
*Hugo van Osch:* Om wandelroutes te gaan oriënteren op het hele industrieterrein.

00:51:26  
*Interviewer:* Oké

00:51:27  
*Hugo van Osch:* Want er lopen natuurlijk heel veel mensen. En dan werken er al veel meer dan de gemeente Helnond ooit gedacht had.

00:51:30  
*Interviewer:* Ja

00:51:30  
*Hugo van Osch:* Want volgens mij zitten er dan op dit moment al meer dan 8.000 mensen te werken, terwijl ze ooit uitgingen van 5.000. Maar het is super onveilig om wat te gaan wandelen. Dus op dit moment zijn we bezig om allerlei wandelpaden aan te leggen binnen het industrieterrein.

00:51:42  
*Interviewer:* Ja

00:51:42  
*Hugo van Osch:* Met een stuk subsidie, overigens wel van de gemeente.

00:51:44  
*Interviewer:* Kijk, ze werken wel mee daarin?

00:51:46  
*Hugo van Osch:* Ja, ze werken zeker mee.

00:51:47  
*Interviewer:* Ja, goed zo. Maar dus wat dat betreft vindt er al een samenwerking plaats. 'Gezondheid op de werkvloer'. Je hebt daar al een duidelijk beeld van hier op tafel gelegd, wat dat voor jullie, hoe jullie dat doen. Maar waarom vind je het zo belangrijk? Waarom vind je het zo belangrijk dat die gezonde werkvloer, dat je dat echt voelt met elkaar? Dat dat echt 'the way of doing business' is?

00:52:13  
*Hugo van Osch:* Het manifest is door onze medewerkers zelf opgesteld. Dus kennelijk vinden zij het ook allemaal belangrijk.

00:52:17  
*Interviewer:* Het komt van hun? Het komt niet alleen van jou?

00:52:18  
*Hugo van Osch:* Nee, zeker. Het is met de medewerkers in de knip- en plaksessie op de vrijdagmiddag opgesteld.

00:52:23  
*Hugo van Osch:* Echt waar? Tijdens de borrel dan?

00:52:23  
*Hugo van Osch:* Waarbij de gemiddelde productiemedewerker dacht: wat is dit voor flauwekul waar we nou mee bezig gaan? Maar uiteindelijk zie je dan dat er heel veel loskomt. En dat is uiteindelijk: waar staan we en willen we naartoe? Allemaal in dezelfde gedachtegang zitten. En ik denk wel dat je uiteindelijk de mensen krijgt die je verdient. En die mensen die voelen elkaar aan. Ook mensen die niet in het geheel passen, selecteren zichzelf uit.

00:52:43  
*Interviewer:* Ja

00:52:43  
*Hugo van Osch:* Dat is uniek om te zien.

00:52:45  
*Interviewer:* Wat voor...

00:52:45  
*Hugo van Osch:* We hebben ook al eens zelfregulerende teams op de werkvloer.

00:52:49  
*Interviewer:* Oké

00:52:50  
*Hugo van Osch:* Dat is ontstaan door het feit dat wij onze mensen een True Talent Team Test lieten doen in 2017. Waarbij wij dachten met mensen op andere locaties te kunnen zetten en door te kunnen groeien. Waar word ik echt vrolijk van?

00:53:02  
*Interviewer:* Ja, True Talent betekent volgens mij dat je echte talenten naar boven komen?

00:53:05  
*Hugo van Osch:* Ja, precies. Alleen resulteerde dat in het feit dat er zeven mensen hun ontslag pakte. Dat was zeker niet de insteek overigens van onze test die we lieten doen.

00:53:12  
*Interviewer:* Nee

00:53:13  
*Hugo van Osch:* Maar uiteindelijk, ook dan, zie je dat uit alle slechte dingen, goede dingen komen.

00:53:16  
*Interviewer:* Ja

00:53:17  
*Hugo van Osch:* Ik ben echte Semler-aanhanger. Dat betekent zoveel mogelijk verantwoordelijkheid laag op de werkvloer.

00:53:21  
*Interviewer:* Ja, medeverantwoordelijk laten maken?

00:53:24  
*Hugo van Osch:* Je durft er nooit aan, want dat kan eigenlijk toch niet. Toen had ik weinig keuze. Dus ik heb op 31 januari die mensen bij elkaar geroepen. Toen er drie op die dag ontslag pakten van: jongens, de productieleider, één van de voormannen heeft ontslag gepakt. Verschrikkelijk eigenlijk, maar ik heb één groot voordeel. Jullie hebben me altijd gezegd dat zij het niet snapten. Dus wie gaat dat doen? En uiteindelijk zie je dan een unieke kans ontstaan. En met vallen en opstaan doen die jongens nu allemaal zelf de productie. Er is geen voorman, er is geen productieleider. Als er nu extra gewerkt moet worden of geschoven met werktijden of... ze doen het allemaal zelf.

00:53:54  
*Interviewer:* Zoals dat bij Semler in Brazilië, dat óók is gegaan, inderdaad.

00:53:57  
*Hugo van Osch:* Je durft er nooit aan. Maar als je ziet dat die jongens zo laag dat ze op de werkvloer... dan denk je: dat kunnen ze niet aan. Juist die kunnen het veel makkelijker.

00:54:04  
*Interviewer:* Maar daarmee gaat het, als ik jou zo door de regels beluister, Hugo. Gaat het om waardering. Om vertrouwen. Om verantwoordelijkheid gewoon ook laag in die, of niet laag, maar...

00:54:15  
*Hugo van Osch:* Op de werkvloer

00:54:16  
*Interviewer:* Op de werkvloer te leggen. Dat zij mede onderdeel. Echt een belangrijke, één van de belangrijkste schakels misschien wel, van het bedrijf zijn.

00:54:22  
*Hugo van Osch:* Absoluut, het zijn de belangrijkste schakels.

00:54:24  
*Interviewer:* Juist. Je zegt: je bent een aanhanger van Semler. Ik kan me dan ook voorstellen dat je zegt van: nou, ik ga dat helemaal kopiëren. Maar volgens mij, als ik het...

00:54:32  
*Hugo van Osch:* Ja, we halen de goede dingen eruit.

00:54:33  
*Interviewer:* Je haalt er de goede dingen uit?

00:54:34  
*Hugo van Osch:* Ja

00:54:36  
*Interviewer:* Ja. Wat heeft je nog meer geïnspireerd van Semler? Als ik daar even naar mag vragen?

00:54:42  
*Hugo van Osch:* Nou, er zit nog zeker voldoende inspiratie, want het is een doorlopend proces, natuurlijk.

00:54:46  
*Interviewer:* Je bent voortdurend aan het vernieuwen.

00:54:46  
*Hugo van Osch:* Ja. Ik denk dat dat nooit stopt.

00:54:48  
*Interviewer:* Nee

00:54:48  
*Hugo van Osch:* Een onderneming, innovaties en nieuwe dingen blijven doen, stopt nooit. Daar blijf je altijd mee bezig.

00:54:54  
*Interviewer:* Waar zitten de, als we dan toch nog even inzoomen bij 'Gezond op de werkvloer', gezond in je werk staan. Waar zitten de uitdagingen? Want ik kan me even voorstellen: we hebben hier succes te pakken.

00:55:07  
*Hugo van Osch:* De uitdaging zit vooral natuurlijk in dat stukje bewustwording. Want ook bij ons zitten mensen die zeer ongezond leven of ongezond leefden.

00:55:13  
*Interviewer:* Ja

00:55:13  
*Hugo van Osch:* En uiteindelijk nu een stuk zonder leven.

00:55:15  
*Interviewer:* Maar je ziet verandering dus?

00:55:16  
*Hugo van Osch:* Een mooi voorbeeld hebben wij. Een man op de werkvloer die zei dat hij 200 kilo woog.

00:55:20  
*Interviewer:* Ja

00:55:21  
*Hugo van Osch:* Waarvan wij zeiden dat hij er echt iets aan moest gaan doen, omdat hij uiteindelijk toch ander werk moest gaan zoeken. Want de man was pas 40 jaar.

00:55:26  
*Interviewer:* Oké

00:55:26  
*Hugo van Osch:* En toen heb ik hem gevraagd of een droom had. En toen zei: ja, hij had wel een droom. Dat hij weer met z'n zoontje kon gaan voetballen. Toen zei ik, dan zal ik je toch echt heel veel af moeten gaan vallen. En uiteindelijk heeft hij dus een maagverkleining gekozen, want hij kreeg het zelf niet voor elkaar. Nu weegt die man nog 130 kilo en hij is één van de meest gelukkige medewerkers. Want hij is trainer van z'n zoontjes team geworden. Maar daarmee wel een voorbeeld in de wijk. Een voorbeeld in het bedrijf dat het anders moet en anders kan.

00:55:49  
*Interviewer:* Ja, moet je eens kijken.

00:55:50  
*Hugo van Osch:* En je bemoeit je eigenlijk dan met privézaken, dat klopt. En dat mag eigenlijk allemaal, niet misschien als werkgever. Wij doen dat wel.

00:55:55  
*Interviewer:* Jullie doen het gewoon.

00:55:57  
*Hugo van Osch:* Wij doen dat wel. Maar wel om die mensen zelf een gezondere leefstijl. Niet voor mezelf, maar voor hun.

00:56:02  
*Interviewer:* Maar je doet het ook om dat samenspel met je werknemer...

00:56:04  
*Hugo van Osch:* Absoluut!

00:56:04  
*Interviewer:* Dat is gewoon samenspel. Je gaat helpen, je gaat kijken of er niet iets... precies. Als we kijken naar, dit zijn voorbeelden. Als we kijken naar wat een ziekenhuis... Als jij nou, we hebben net Jeroen gehoord. We hebben inderdaad Eveline de Bont gehoord. Er zitten in een ziekenhuis ook uitdagingen. Als je dat vanuit jouw bril zou bekijken. Wat zou jij? Hoe zou jij het aanpakken? Als je Jeroen en Eveline hoort?

00:56:33  
*Hugo van Osch:* Volgens mij is er heel veel werk te doen om te gaan kijken hoe dat ziekteverzuim zo verschrikkelijk hoog kan zijn en hoe je dat zo snel mogelijk terugkrijgt.

00:56:39  
*Interviewer:* Dat zou je advies zijn?

00:56:40  
*Hugo van Osch:* Ik wil wel eens een paar dagen mee gaan lopen. Ik snap niet hoe dat kan. Ik snap niet hoe het kan. 10 procent.

00:56:45  
*Interviewer:* Eveline.

00:56:46  
*Hugo van Osch:* Terwijl ik zeker weet dat Eveline zeer betrokken is. Zeer betrokken is bij haar medewerkers.

00:56:50  
*Interviewer:* Ja

00:56:50  
*Hugo van Osch:* Maar ik vind het ziekteverzuim van tien procent. En dat heeft natuurlijk met corona te maken. Volle bak stress. En ik snap ook wel dat de stress die gepaard gaat met alle ellende die eromheen hing, natuurlijk, in de corona. Zeker in het begin. Je niet in de koude kleren gaat zitten. Maar ik vond het opvallend dat met name op de IC-afdeling het ziekteverzuim bijna niets was. En daar maken ze volgens mij de meeste ellende en stress mee.

00:57:13  
*Interviewer:* Ja. Ik ga toch heel even naar Eveline toe.

00:57:15  
*Hugo van Osch:* Ja, dat lijkt me goed.

00:57:16  
*Interviewer:* Als je dit zo hoort. Je hebt er voor een paar dagen een collega bij Eveline.

00:57:20  
*Eveline de Bont:* Meer dan welkom. Ik denk dat je... Ik denk dat normaliter is natuurlijk binnen de zorg, zit je tussen de zes, zeven procent verzuim. Dat is nog steeds heel veel. Dus ja, daar staan onze pijlers op. En dan laat ik even de COVID-periode los. Wat me vooral aanspreekt in je verhaal, dat is natuurlijk toch het zorgen dat we een stuk van de verantwoordelijkheid, en ook de inventiviteit, om de problemen van de dag op te lossen. Dat hoor ik jou ook eigenlijk, in het team leggen. Ja, dat is de... ik wou bijna zeggen, het uitdagende van COVID geworden. Dat dat ook nodig is. Nu ook weer. Want ik denk dat ieder bedrijf enorm ziekteverzuim heeft. Ook bij ons. En het meest opvallende is, dat is dat we in staat zijn om nu eigenlijk gewoon door te draaien. Terwijl je drie jaar geleden, dat met dit verzuimpercentage, nooit had gekund.

00:58:10  
*Interviewer:* Niet voor elkaar kreeg toen. Als we dan kijken naar wat Hugo ook zegt van: we leggen die verantwoordelijkheid bij die afdelingen. Bij de mensen op de werkvloer, inderdaad. We nemen ze volop mee. Het inspireert je, geef je aan. Hoe zou jij daar misschien... wat kun jij daarmee?

00:58:27  
*Eveline de Bont:* Nou, ik denk dat we wat dat betreft, proberen we natuurlijk ook de beweging te maken. Hugo is natuurlijk vele malen verder. Ik denk dat wij de beweging maken die noemen we bij ons: duurzame inzetbaarheid. En dat ligt natuurlijk aan, ik zal maar zeggen, als je bij ons werkt, mag je je ook helpen ontwikkelen. Ik denk wat het leukste zou zijn voor ons nu, dat is: hoe gaan we de bedrijven en hoe gaan we die initiatieven die Hugo nu voorloper is? Hoe gaan we die in deze regio nóg meer aan elkaar breien? En hoe gaan we zorgen dat we, ik zal maar zeggen, de mensen die bij ons daarover nadenken in ons facilitair bedrijf. En weer met jou kunnen sparren om te zorgen dat we, snelheid, en tempo gaan maken om eigenlijk Helmond Gezonder te krijgen?

00:59:05  
*Interviewer:* Hoe gaan we die... snelheid en tempo. Dankjewel Eveline. Hoe ga je die, ja natuurlijk, jullie zitten naast elkaar. Laat ik heel even nog... Ik kom zo bij jou Hugo. Cathalijne...

00:59:13  
*Cathalijne Dortmans:* Nou, want ik zou daar nog wel een veronderstelling aan toe willen voegen. En daar op basis daarvan een vraag. Is het nou zo dat familiebedrijven zich hierin anders opstellen dan niet-familiebedrijven? Want ik kan me voorstellen dat die zich ook anders verhouden tot hun medewerkers. En dat gekoppeld aan de vraag: hoe kunnen we meer bedrijven, nou ja, op de weg krijgen die ook Hugo is ingeslagen?

00:59:34  
*Interviewer:* En dus snelheid en tempo maken, inderdaad. Is dat bij... Laten we beide vragen even op tafel leggen. Eerst; is het anders bij familiebedrijven om snelheid en tempo te kunnen maken?

00:59:43  
*Hugo van Osch:* Ik denk dat dat zeker meespeelt.

00:59:44  
*Interviewer:* Ja?

00:59:44  
*Hugo van Osch:* Want bij een bedrijf waar een manager zit, die zit vooral aan korte termijn te denken. Z'n eigen salaris en als hij na twee jaar alleen al kan bezuinigen, levert het mij extra bonus op. Niet denkend over ziekteverzuim. Niet denkend over beter resultaat. Niet denkend over lange termijn. Wat het is allemaal kortetermijndenkers. Dus ik denk in een familiebedrijf... als ze zeggen... dus bij ons is hetzelfde gebeurd. We gaan met die gratis salade beginnen. Dan beginnen we morgen met gratis salade.

01:00:11  
*Interviewer:* Ja

01:00:11  
*Hugo van Osch:* Dan hoef ik aan niemand verantwoording af te leggen.

01:00:12  
*Interviewer:* De slag is meteen gemaakt.

01:00:13  
*Hugo van Osch:* Maar ik denk zelf dat dat beter is voor mijn mensen, dus dan gaat dat gewoon gebeuren.

01:00:18  
*Interviewer:* Ja

01:00:18  
*Hugo van Osch:* En dan spreek ik echt wel collega-ondernemers die zeggen: je bent helemaal gestoord. Weet je wat je dat kost? Ik zeg: dat kan wel zijn, maar weet je wat het oplevert? En uiteindelijk levert het veel meer op. Maar dat kun je nooit met cijfers onderbouwen. Dat is gevoel.

01:00:29  
*Interviewer:* Ja

01:00:29  
*Hugo van Osch:* En op moment dat het gevoel is bij mij goed. En ik denk dat er bij heel veel familiebedrijven zo werkt.

01:00:33  
*Interviewer:* En dan handel je.

01:00:34  
*Hugo van Osch:* En als bij een ondernemer het gevoel goed is, dan handel je.

01:00:35  
*Hugo van Osch:* Dan handel je.

01:00:35  
*Hugo van Osch:* Dan ga je niet allerlei verantwoording vragen, of af moeten leggen, of budgetten moeten regelen. Want dat gaat gewoon gebeuren.

01:00:40  
*Interviewer:* En dan de volgende stap: hoe kunnen we tempo en voortgang boeken, ook als we organisaties zoals die van jullie, en misschien wel andere organisaties, kunnen koppelen aan... Wat als we initiatieven met elkaar kunnen verbinden? Hoe zouden we dat kunnen doen?

01:00:53  
*Hugo van Osch:* Ik denk dat er straks wel iets waars is gezegd, dat de krachten in Helmond heel groot zijn. Dat zie je ook binnen de Stichting Bedrijventerrein in Helmond. Waar ook dit moment een ontzettende goeie binding is tussen bedrijven onderling. En ik denk zeker dat vanuit dat soort initiatieven meer mag gaan gebeuren om meer bedrijven op sleeptouw te gaan krijgen van: jongens, we moeten het anders doen.

01:01:11  
*Interviewer:* Ja

01:01:11  
*Hugo van Osch:* Maar ik zie ook wel zeker een beweging bij veel bedrijven al gebeuren. Die gewoon een beweging gaan maken naar gezondere voeding op de werkvloer, naar meer bewegen, naar bewustwording van je mensen, fietsplannen, noem ze maar allemaal op.

01:01:23  
*Interviewer:* Ja

01:01:24  
*Hugo van Osch:* Om uiteindelijk een gezondere medewerker te krijgen die ook op een gezonde en fijne manier zijn pensioen kan halen bij je bedrijf.

01:01:31  
*Interviewer:* Helder. Hugo van Osch, mag ik jou ook danken voor jouw bijdrage vanavond.

01:01:33  
*Hugo van Osch:* Zeker. Graag gedaan.

01:01:34  
*Interviewer:* Ik wil nog één rondje maken met jullie alle drie. En dat is: ja, wat hopen jullie dat er over nagepraat wordt? Wat hoop je dat er na vanavond over nagepraat wordt als wij dit gesprek zo hebben gevoerd hier aan tafel, Jeroen. Wat is jouw gedachte daarbij?

01:01:48  
*Jeroen Lammers:* De creativiteit die er loskomt met mensen?

01:01:51  
*Interviewer:* Ja

01:01:51  
*Jeroen Lammers:* Om gewoon buiten je comfortzone te denken. Buiten je dagelijkse werk. En dan te kijken van: goh, wat zou ik nou eigenlijk echt willen? Wat inspireert me? En hoe zouden we dat nou gewoon kunnen gaan doen?

01:02:04  
*Interviewer:* Laten we die creativiteit omhelzen.

01:02:06  
*Jeroen Lammers:* Wat Hugo ook zegt

01:02:07  
*Interviewer:* Ja

01:02:07  
*Jeroen Lammers:* Af en toe moet je gewoon niet nadenken moet je het gewoon doen.

01:02:09  
*Interviewer:* Top, dank je wel. Wim, waar hoop jij dat er na vanavond over nagepraat wordt, na deze uitzending?

01:02:18  
*Wim Tilburgs:* Dat we bijvoorbeeld... ik hoor het initiatief dat jullie met jullie initiatief weer een nieuwe website op willen gaan zetten. En dan denk ik: ja, waarom? We hebben nou Gezond Helmond, laat ons nou eens even met z'n allen hiervoor samengaan. Wat ik nu merk in het preventieakkoord, dat we heel veel zaten te praten met mensen in de organisaties. Maar nu zit er ook de leidinggevende. Het moet echt vanuit bovenkant van... het moet echt beleid zijn van elke wethouder, elke burgemeester: van gezondheid en geluk van je inwoners. Daar ben jij voor gekozen.

01:02:52  
*Interviewer:* Ja

01:02:52  
*Wim Tilburgs:* En uiteindelijk moeten we ons daar sterk voor maken.

01:02:55  
*Interviewer:* En daar hoort actie bij.

01:02:57  
*Wim Tilburgs:* En dat is dus niet, we moeten niet gaan kijken naar economische groei. We moeten eens gaan kijken naar gelukgroei in de stad.

01:03:02  
*Interviewer:* Geluksgroei in de stad. Dank je wel, Wim. Dank voor jouw bijdrage. Ja, en Hugo... wat hoop jij dat erover nagepraat wordt?

01:03:08  
*Hugo van Osch:* Ja, ik vind het fantastisch dat je waarschijnlijk 190 mensen bereikt die het hier allemaal mee eens zijn. Dus ik hoop dat die 190 mensen allemaal 100 mensen gaan bereiken. Dan hebben we Helmond bijna in één keer gehad.

01:03:17  
*Interviewer:* Ja

01:03:17  
*Hugo van Osch:* Dat die 190 mensen dít uit gaan dragen, naar 100 mensen. Dan gaat het tenminste een vlekwerking komen. Want nogmaals, die dit gaan zien, die geloven allemaal dat dit klopt.

01:03:25  
*Interviewer:* Dan krijgen we een olievlek die we met z'n allen willen.

01:03:27  
*Hugo van Osch:* Precies. Het moet veel breder gedragen gaan worden en dat betekent dat veel meer mensen ambassadeur moeten worden om dit uit te dragen.

01:03:33  
*Interviewer:* We hebben ambassadeurs nodig. Ja, dank je wel. Creativiteit inderdaad. Die samenwerking moeten we... en inderdaad ambassadeurs nodig.

01:03:41  
*Interviewer:* Mag ik een applaus voor ons tafelgasten vanavond, dames en heren. Super, dank jullie wel hier aan tafel.

01:03:45  
*Interviewer:* Dames en heren, dit was inderdaad de 'Ruimte om te leven' talkshow! Wij vonden het fijn dat jullie hebben gekeken naar deze talkshow. Blijf geïnspireerd via de 'Ruimte om te leven' beweging, inderdaad. Luister onze podcast. En graag tot een volgende keer.

01:04:00  
*Interviewer:* Heb het goed. Een hele gave groet! Tot ziens. Doei doei.