

INTERVIEW SEH-arts Michael Timmers betaalde studie met baantjes als vuilnisman en bediende

# 'Snel handelen en niet opgeven'

De zorg rond het gehandicapte zusje van SEH-arts Michael Timmers bepaalde grotendeels zijn jeugd. Hij was gewend vaak in het ziekenhuis te zijn. „De eerste dertien jaar van mijn leven heb ik twaalf keer kerst in het ziekenhuis gevierd.”

Kort na haar dood gingen zijn ouders uit elkaar. Michael Timmers (1981) was uiteindelijk vastbesloten SEH-arts te worden. Wie is deze man achter de witte jas bij de Spoed Eisende Hulp in het Rode Kruis ziekenhuis in Beverwijk?



De man/vrouw achter de witte jas

Blijdschap en leed liggen soms dichtbij elkaar. In het jaar dat zijn zusje overleed, studeerde Michael af in geneeskunde. „Het huwelijk van mijn ouders werd altijd bijeengehouden door de zorg voor mijn zusje. Een half jaar na haar overlijden gingen ze uit elkaar.” Ze heeft haar leven ver boven de houdbaarheidsdatum geleefd, vertelt hij. „Na zuurstofgebrek tijdens de geboorte, en een terugslag bij zes maanden, zou ze eerder niet veel ouder worden dan een jaar. Het werd vijf jaar, en daarna werd gezegd dat we moeten kijken hoe lang haar leven leefbaar is.” Ze was ernstig gehandicapt. Ze zat in een rolstoel, moest overal bij geholpen worden en lag ieder jaar met de wintermaanden op zijn minst een maand in het ziekenhuis. „Ik heb nog een zus. De impact op ons gezin was enorm. De eerste dertien jaar van mijn leven heb ik twaalf keer kerst in het ziekenhuis gevierd. Dat zorgde ervoor dat ik goed kennis maakte met de zorg. Het voelde als een vertrouwde omgeving.” Hij heeft geleerd zich in te zetten voor anderen, ook al heeft hij zichzelf hiermee ook aan de kant gezet. Voelen wat een ander nodig heeft, en zichzelf aanpassen aan de situatie is hem niet vreemd.

Zijn vader zei zijn baan als onderhoudsmonteur op om samen met zijn moeder voor hun dochter te zorgen. Dit maakte dat er thuis niet veel geld was. „Als ik twee gulden kreeg maakte ik twintig cent op, want ik wist: we hebben het geld nodig.” Ook binnen zijn huwelijk keek hij niet naar wat hij altijd nodig had. „Nu besef ik: als ik goed voor mezelf zorg kan ik er ook goed zijn voor anderen.”

Michael groeide op in Den Helder. Hij deed VWO, maar vindt 'alles met techniek erg leuk.' Met zijn vader sleutelde hij in zijn jeugd altijd aan brommers. Toen hij nog in de bouw werkte ging Michael vaak mee. Dan schepte hij zand in de betonmolen, ruimde puin op, of trok elektradraden. Voor studeren was van huis uit geen geld. Hij had drie banen om zijn studie te betalen. „In die tijd was ik vuilnisman, werkte ik bij de marine als secretaris en op vrijdag en zaterdag als bediende in de Schouwburg. Soms konden mensen mij niet plaatsen. Overdag

haalde ik hun vuilnis op, en 's avonds gaf ik hun hun drankje.” Als hij iets in zijn hoofd heeft doet hij zijn best ervoor. „Ik hou niet van opgeven, maar als ik weet dat er echt alles aan heb gedaan en het lukt niet, dan heb ik er vrede mee.” Een deel van zijn doorzettingsvermogen komt uit de familie denkt hij. Zijn opa was majoor bij het Korps Mariniers van de Koninklijke Marine. Zo herinnert hij zich een situatie waarin hij met zijn opa een zware kast sjouwde. „Ik weet dat het pijn doet”, zei hij. „Maar zet door. Herstellen kan straks ook. Als je de kast maar niet laat vallen.”

**Praktisch**  
Eigenlijk is hij heel praktisch ingesteld, waardoor hij nog overwoog werktuigbouwkunde te doen. Toen hij erachter kwam dat hij vooral aan het tekenen is en de opleiding niets te maken heeft met het eindproduct en hij dus niets kon met de praktische toepasbaarheid van zijn handelen, haakte hij af. Toen wilde ik officier van de technische dienst van de landmacht worden. Hierbij ben je actief bezig, in combinatie met leiderschap.” Een ritje

„Als ik nu vrij heb, ben ik bij mijn kinderen

op de brommer zorgde voor een kink in de kabel. „Vlak voor de opkomst bij Defensie ben ik met mijn brommer op een bouwcontainer gereden waardoor ik geblesseerd raakte.” De officiersopleiding hield hiermee op, omdat de opkomst maar één keer per jaar georganiseerd werd. Hij zou vervolgens instromen via de soldatenopleiding maar dat lukte niet. „Fysiek ging het gewoon niet. Ik had langere hersteltijd nodig en zou anderhalf jaar de soldatenopleiding moeten doen.” Hij vertelde de opleidingscoördinator van het VWO dat hij graag geneeskunde wilde studeren. „Dit is de enige studie waarmee ik ook met mijn handen kan werken, zei ik. Hij vroeg wat mijn plan B was. „Die heb ik niet”, zei ik. „Ik ga gewoon geneeskunde studeren.” Ik stond gemiddeld een 7,9, helaas geen acht, waardoor ik nog wel moest meedoen met de loting. Ik ben in Leiden ingeloot. Ik was er nog nooit geweest.”

SEH-arts is een aparte tak van sport binnen de geneeskunde. De zorg is acuut nodig, dus er moet direct en juist gehandeld worden. „Gebeurt dit niet, dan is het soms een kwestie van leven of dood.” SEH is een jong specialisme. Pas in 2008 is de (profiel)specialisatie in het leven geroepen. „Voorheen stonden er in Nederlandse ziekenhuizen vooral arts-assistenten of een basisarts aan het bed. Je moet je voorstellen: de patiënten die de meest acute hulp nodig hebben krijgen artsen aan hun bed met de minste ervaring.” Er waren natuurlijk wel specialisten in huis, maar voordat die bij de SEH zijn, zijn er minuten verstreken. „Zelf heb ik het werk voordat de opleiding bestond voornamelijk in de praktijk geleerd van heel ervaren verpleegkundigen.” Vanaf 2010 was ik in opleiding tot SEH-arts.” Michael is blij dat de tijden in dit opzicht zijn veranderd. „Patiënten hebben op de SEH het meest te winnen aan zorg. Het is heel breed: van een hartinfarct tot een herseninfarct, een gebroken been tot een interne bloeding, doodzieke mensen die op de intensive care belanden die je in slaap moet maken en beademen. Je moet ertegen kunnen, snel handelen en niet opgeven.”

**Brede schouders**  
Doorgaan en zorgen dat je brede schouders hebt, dat is eigenlijk de rode draad in zijn leven. Met zijn vader heeft hij geen contact meer. „Al tien jaar niet. Hij heeft alleen mijn oudste dochter ontmoet.” Met zijn moeder is er wel goed contact. Ze heeft een nieuwe partner. Toen zijn zusje op twintigjarige leeftijd



Michael Timmers: „Dit is de enige studie waarmee ik ook met mijn handen kan werken, zei ik.”

FOTO ERNA FAUST

overleed aan een dubbelzijdige longontsteking was zijn toenmalige vrouw zwanger van hun eerste kind. Hij werd op 25-jarige leeftijd vader. „Relatief jong, voor artsenbegrippen.” Inmiddels is zijn gezin uitgebreid naar vier kinderen; drie dochters (15, 13 en 6 jaar) en een zoon van tien. In 2018 is hij na zestien jaar gescheiden. „Een heel moeilijke tijd, en kort daarna overleden ook mijn ex-schoonvader en hond nog.”

Hij is anderhalf jaar alleen geweest met de kinderen. „Ik had totaal geen behoefte aan een nieuwe relatie.” En juist toen kruiste Marlieke (35) rond kerst 2019 zijn pad. „We hadden allebei het gevoel dat we elkaar al lang kennen, terwijl dit niet zo is. Binnen heel korte tijd speelde ze een grote rol in mijn leven en dat van de kinderen. Al snel vroeg mijn jongste dochter of Marlieke een verhaalje wilde voorlezen in plaats van ik.

We hebben elkaar ontmoet op het werk. Ze is chirurg in opleiding en net zo'n aanpakker als ik. We klusken ook samen in onze woning, waar we sinds kort samenwonen.” Ze doen letterlijk alles zelf: schilderen, loodgieterswerk, stukadoeren, ruwbouw, elektra werk, een overkapping bouwen; niets is te gek.

Marlieke heeft geen kinderen, maar wel alle begrip voor zijn drukke leven als vader van vier in combinatie met een veeleisende baan. Al vindt ze het ook wel eens druk. „Ik kan alles met haar bespreken. Ze is echt mijn soulmaatje.” Hij zou wel meer tijd met haar alleen willen doorbrengen. „Als ik nu vrij heb, ben ik bij mijn kinderen. Er is nog niet zoveel tijd alleen voor bijvoorbeeld een dagje samen weg, alleen buiten het werk zijn die momenten er, en met onze wisselende roosters als dokter een uitdaging op zich. Ik ben nu aan

het kijken hoe ik dit op structurele basis beter met mijn ex-vrouw kan regelen. Wat meer structuur en regelmaat is voor alle partijen een goede basis.” Of er nog meer kinderen komen 'sluit ik zeker niet uit.’  
Michael maakt soms heftige situaties mee tijdens zijn werk. Zo heeft hij eens anderhalf uur geprobeerd een jongen van veertien terug te halen nadat hij zich had verhangen. Of hij krijgt verbrande jongeren binnen na een auto-ongeluk. „We doen altijd alles wat in ons macht ligt, maar verlies van kinderen is extra zwaar.” Als hij het zwaar heeft sport hij, of praat erover met zijn vriendin. Klussen is daarnaast een hele goede uitlaatklep. „Ik voel me bevoorrecht dat ik samen met collega's vaak verschil kan maken in de levens van mensen.”

Suzan Rozemeijer

**i**  
Meer informatie  
Meer informatie kunt u vinden op de site [www.ronduitplat.nl](http://www.ronduitplat.nl)

## GESPOT superfoods

### Draden van paddenstoelen als superpoeder

Het is een interessante wereld, die van de superfoods. De een zweert erbij, de ander fronsd de wenkbrauwen. Dat laatste is soms terecht, omdat er vooral bij superfoods in poeder- en pilvorm nogal wat onbewezen wordt geacht door wetenschappers. Dat geldt ook voor Fung-immun van Biotona. Dit poeder bevat uitsluitend de mycelia van paddenstoelen, dit zijn de wortelachtige dradennetwerken die de grootste hoeveelheden bèta-glucanen bevatten. Volgens de site Voeding&Kanaker info is nog niet wetenschappelijk bewezen dat het eten van

bèta-glucanen kan zorgen voor een betere afweer tegen ziekmakende bacteriën en virussen. Maar er zijn wel aanwijzingen dat het de bloedsuikerspiegel verlaagt. Fung-Immune Raw van Biotona kun je toevoegen aan smoothies of shakes in combinatie met vruchten(sappen), (plantaardige) melk of yoghurt. Beperk het gebruik tot 1 eetlepel per dag, aldus Biotona. Hanneke van den Berg Fung-immun is onder meer te koop bij (online) drogisterijen. Prijs: rond 30 euro, verschilt nogal online.



## KORT NIEUWS Week van de mondhygiënist

### Thema dit jaar is: Hoe gezond is jouw mond

Van maandag 14 tot en met zondag 20 maart 2022 vindt de tiende editie van de Week van de Mondhygiënist plaats. Tijdens deze landelijke campagneweek vragen beroepsvereniging NVM-mondhygiënisten en de aangesloten mondhygiënisten aandacht voor het belang van een gezonde mond en voor het werk van de mondhygiënist. Het thema van dit jaar is: Hoe gezond is jouw mond? Een gezonde mond heeft geen bloedend tandvles, geen gaatjes in tanden en kiezen en geen vieze geur. Toch komen deze vervelende ongemakken in je mond vaker voor dan je denkt en kunnen ze van invloed zijn op bijvoorbeeld je socia-

le contacten. Door middel van een online test op weekvandemondhygiënist.nl kan het Nederlandse publiek checken hoe gezond hun mond is, en kennis maken met het werk van de mondhygiënist. Deelnemende mondhygiënisten organiseren in het gehele land op verschillende locaties activiteiten, en geven voorlichting over mondgezondheid en de essentiële zorg die ze leveren. Preventie is het vertrekpunt voor de zorg die mondhygiënisten leveren. De mondzorg door de mondhygiënist is zonder verwijzing toegankelijk en wordt tot 18 jaar vergoed vanuit de basiszorgverzekering. Boven de 18 jaar wordt er vergoed afhankelijk van de aanvullende tandartsverzekering.

## HOE KRIJG IK MIJN KIND ZOVER DAT...

### het geen ruzie meer maakt met broers en zussen

Als hele jonge kinderen ruzie maken met hun broertjes of zusjes, gaat het meestal om het afpakken van speelgoed, knuffels of de aandacht van ouders. Het versje 'samen delen, samen spelen', dat veelal op kinderdagverblijven wordt gezegd, zal ook thuis vaak klinken. Maar als kinderen ouder worden en de tienerleeftijd bereiken, kunnen deze ruzies behoorlijk heftig worden, zelfs fysiek. Ook dan speelt het vragen om aandacht van ouders zeker een rol - ze willen dat je een kant kiest -, maar wat is dan de handigste houding voor een ouder? Moet je ertussen springen of het ze zelf laten uitvechten?

Lezers die de oproep op Facebook zagen, hadden soms vrij extreme tips. Carolina Garcia Kars meldt: „Ze zijn alle drie, 13/18/20, banger voor mijn blik dan voor elkaar.” Piet Fluim adviseert: „Naar het nieuws laten kijken. Leren ze gelijk wat de gevolgen kunnen zijn?” en Sandra Westerhuis kiest voor: „Naar hun kamer trappen, ga daar lekker ruzie maken.” José Lof-Brouwer voelt meer voor verlangen naar betere tijden: „Hopend dat ze snel de deur uitgaan en als dat zo is, is er geen oorlog meer.”

Maar er kwamen ook andere reacties. Sonja Manshandede adviseert: „Niet teveel mede bemoeien, ruzie maken is goed voor de ontwikkeling.” Anouk en Remy de Jong melden: „Zet er een consequentie op: Als er gekibbeld wordt, dan moet je daarna knuffelen. Uiteindelijk hoef je alleen maar te herhalen: Kibbelen= Knuffelen.” Hoe denken experts over dit probleem? Caroline Vink, senior adviseur Steun bij Op-

voeden en Ouderschap van het Nederlands Jeugd Instituut, zegt: „Op het moment zelf heb je niet zoveel opties. Je kunt ze even naar hun kamer sturen om af te koelen, maar daarmee los je natuurlijk in feite niets op. Het is vooral heel belangrijk om er op een later moment op terug te komen, als de gemoederen weer zijn bedaard. Dan kun je het erover hebben hoe er met elkaar omgegaan wordt en hoe dat beter zou kunnen. Als je dat niet doet, zullen ze er niets van leren.” Daarnaast is het volgens Vink ook belangrijk dat ouders naar zichzelf kijken. Hoe staan zij zelf in conflicten? Gebruiken ze heftige scheldwoorden, worden ze zelf fysiek? „Kinderen spiegelen zich aan hun ouders en gaan zich dan ook zo gedragen in conflicten.” Volgens haar is het vooral heel belangrijk dat ouders zich realiseren dat conflicten tussen tienerkinderen in elk gezin voorkomen. „Daarom adviseer ik ouders ook om met andere ouders hierover te praten. Iedereen worstelt hiermee en soms is dat prettig om te beseffen. Op die manier heb je ook minder het gevoel er alleen voor te staan.”



**Hanneke van den Berg**  
Redactrice Madelon Meester en Hanneke van den Berg behandelen elke week een opvoedprobleem. Hierin worden zowel experts geraadpleegd als ook tips van lezers meegenomen. Wil u graag een onderwerp indienen? Mail naar: [bijlagedactie@mediahuis.nl](mailto:bijlagedactie@mediahuis.nl)