

Fes Magazine

Hét blad over fibromyalgie

40e jaargang | Nr. 212

Winter
2025

**‘Kwetsbaar durven
zijn, kan je heel
sterk maken!’**

Wil Hendriks

*Hoe zit het met
jouw zelfliefde?*

**JE BENT MEER DAN JE
WERK EN FIBROMYALGIE**

**3X
JURIDISCH
ADVIES**



Kwetsbaar durven zijn, kan je heel sterk maken!

Wil Hendriks (1966) woont samen met zijn vrouw en zoon van 19 in Rotterdam. Zijn passie voor magie en natuur komt terug in zijn werk als goochelaar en natuurgids. Wil is enorm positief ingesteld en denkt het liefst in mogelijkheden. Door zijn creatieve geest weet hij vaak dingen voor elkaar te krijgen die hem verder helpen waar een ander geen oplossing meer ziet.

Tekst: Ramona Sikkes Fotografie: Marit Moerman

Bij het maken van de afspraak voor het interview kreeg ik al een heerlijke spraakwaterval over me heen en vertelde Wil al veel interessante dingen. Ook tijdens het interview hang ik aan zijn lippen wat meteen ook verklaart waarom hij het al zo lang volhoudt als entertainer. Deze man heeft een verhaal te vertellen en hij weet ook hoe hij de luisteraar geboeid moet houden. Al bijna veertig jaar houdt hij zich bezig met goochelen en weet hij veel kinderfeestjes tot een groot succes te maken. Als hij over zijn werk spreekt, zie ik een sprankeling in zijn ogen en wordt duidelijk zichtbaar dat dit een belangrijk deel van zijn leven uitmaakt.

Dromen komen uit

‘Als kind droomde ik over acteur worden, met dieren werken of in de gezondheidszorg’, vertelt Wil. ‘En als ik kijk naar alles wat ik in de loop van de jaren heb gedaan of nog steeds doe, kan ik concluderen dat dromen écht kunnen uitkomen!’

Wil heeft na de havo onder andere een opleiding

psychiatrische verpleegkunde, HBO CMV (Culturele en Maatschappelijke Vorming) en een post-hbo managementopleiding gedaan. Hij heeft net zijn jaaropleiding Aromatherapie afgerond, volgt nog een kruidenopleiding en in oktober is hij begonnen met de cursus Sterk met Pijn van F.E.S..

‘Voordat ik in 2019 volledig als zelfstandige ben gaan werken (sinds 2008 zzp’er), heb ik onder andere in de zorg en bij het Wereldmuseum Rotterdam gewerkt en ben ik tien jaar manager geweest. In 2004 introduceerde ik als eerste in Nederland het concept lachyoga - lachen zonder redenen - en Lachyoga Nederland is vijftien jaar mijn bedrijf geweest. Ook heb ik een boek over lachyoga naar het Nederlands vertaald. In 2023 en 2024 was ik vrijwillig gids bij Natuurmonumenten en ik ben ook nog viereneenhalf jaar Mad Science-instructeur op scholen geweest, waarbij ik als ‘gekke professor’ wetenschaps- en technieklessen gaf en daarnaast ook promoshows en trainingen. Begin 2025 heb ik, naast het goochelen, ook een bedrijf opgericht

met natuuractiviteiten voor ontspanning, inspiratie, gezondheid en plezier. Verder ben ik al meer dan twintig jaar vrijwillig goochelaar bij Stichting Magic Care en al enkele jaren bezoekenmaatje van een oude meneer met dementie.'

Lange zoektocht

Afgelopen februari heeft Wil na een zoektocht van ongeveer twintig jaar de diagnose fibromyalgie gekregen. Doordat zijn zus ook fibromyalgie heeft, vermoedde hij dat hij hetzelfde zou kunnen hebben. Zijn zus wist al na drie jaar dat zij fibromyalgie had.

'Vanaf mijn 20ste heb ik, door een arbeidsongeval, chronische hoofdpijn', herinnert Wil zich. 'Spierspanning is ook iets waarmee ik al lange tijd bekend ben. Hiervan is niet altijd duidelijk of het door fibromyalgie komt of door stress. Wellicht is het gerelateerd aan bepaalde traumatische gebeurtenissen.'

Alle losse onderzoeken van verschillende artsen en disciplines liepen al die jaren niet uit op een duidelijke diagnose. Wil heeft zelfs moeten knokken om bepaalde onderzoeken te krijgen. Begin 2025 kwam hij bij een reumatoloog terecht die verschillende onderzoeken naast elkaar heeft gelegd. Deze combinatie van andere röntgenfoto's, bloedonderzoek en een bezoeken aan de huidarts heeft uiteindelijk uitsluitsel gegeven. Tijdens de lange zoektocht was Wils positieve instelling een grote hulp: 'Als de Titanic vergaat, komt er net op het juiste moment een roeibootje voorbij.'

Voor mij geen salami-techniek

In 2019 was Wil vier maanden actief bezig met ACT-therapie. Door middel van gesprekken en oefeningen zoals de salami-techniek (alles wat je doet opdelen in kleinere stukjes) werkte hij aan acceptatie van de situatie. 'De salami-techniek bleek niet echt geschikt voor mij', zegt Wil. 'Het veroorzaakte eerder onrust dan dat het me rust gaf. Al ken ik het belang van deze techniek, het lukt mij niet om na alle inspannende activiteiten een half uur rust te nemen. De fibromyalgie echt accepteren lukt ook nog niet helemaal, maar ik weet wel steeds beter de balans voor mezelf te vinden. Al blijft ook dat nog steeds een grote uitdaging. Vooral ook omdat ik een sterke drang heb naar onafhankelijkheid en als zzp'er zelf alles goed moet regelen voor



mijn pensioen. Ziek zijn en minder werken is dan ook eigenlijk geen optie.'

Gelukkig helpt ook hier zijn positieve mindset en vermogen om in oplossingen te denken. Enkele van de motto's van Wil zijn: "Kwetsbaar durven zijn kan je heel sterk maken". "Ik ben het waard om er te zijn!" Maar zeker ook: "Humor helpt!"

'Humor helpt mij vaak om te relativeren en te ontspannen, en het kan ook nog eens zeer verbindend werken', voegt Wil eraan toe.

Meer mannen graag

Een week voordat Wil de diagnose fibromyalgie kreeg, is hij lid geworden van F.E.S.. 'Bij het lezen van het magazine viel het mij op dat er voornamelijk vrouwen aan het woord komen waarop ik besloot hierover een bericht naar de redactie te sturen. Gelukkig was de redactie het met me eens dat mannen wel wat zichtbaarder mogen worden binnen F.E.S.!'

Wil heeft een jaar lang aquajogging gedaan, daar was hij de enige man. Hij heeft er geen probleem mee om

de enige man in een groep te zijn, al voelt hij zich soms wel wat bezwaard. Hij ziet vooral de overeenkomsten en herkenning. 'Niet alles hoeven uitleggen geeft al rust. Al valt het natuurlijk wel op dat de ongeveer 30 procent mannen met fibromyalgie niet zo zichtbaar is als de vrouwen met fibromyalgie. Ik vond het dan ook prettig om een online meeting van F.E.S. bij te wonen met in totaal vier mannen. Mannen onder elkaar kunnen toch andere gespreksonderwerpen en een andere energie hebben dan vrouwen. Daarom zou ik graag meer mannen aan het woord zien en ook meer artikelen willen lezen die op mannen gericht zijn. Door in dit artikel mijn verhaal te delen, hoop ik een lans te breken voor andere mannen.'

Veerkracht

'De diagnose heeft wel voor verandering gezorgd', beaamt Wil. 'Weten wat het is, geeft rust, maar brengt ook enige angst voor de toekomst met zich mee.'

'Net zoals de natuur zich weet te herstellen, heeft de mens ook altijd veerkracht'





‘Als de Titanic vergaat, komt er net op tijd een roeibootje voorbij’

Samen stemmen we onze plannen af op de huidige situatie. Mijn vrouw, zoon en ik werken nog meer als team samen, hoe moeilijk het soms ook is.’

Contact met mens en natuur

In de coronaperiode heeft Wil noodgedwongen al veranderingen op werkgebied ingezet. Door alle beperkingen die toen golden, heeft hij als goochelaar twee jaar zonder werk gezeten. Hij is inmiddels klein-schaliger gaan werken. Ook is hij zich toen meer gaan richten op zijn verlangen naar en missie om te werken in en met de natuur.

‘Omdat het goochelen erg intensief is, bouw ik heel bewust rustmomenten in’, legt Wil uit. ‘Zowel tijdens de goochelshows als bij het op- en afbouwen. Ik neem extra pauzes en plan niet te veel opdrachten per week.’ Wil is enorm trots op zijn werk en wil graag dat ouders hun kinderen zien stralen. Omdat hij een echt mens-mens is, valt het alleen werken hem soms wat zwaar; hij werkt graag met anderen samen. Dat is één van de voordelen van de natuuractiviteiten die hij sinds kort ook organiseert (Natuurbelevingen.nl). Daarbij heeft hij veel meer de mogelijkheid om dieper contact te maken met mens en natuur. ‘Ik doe dit werk als gids en trainer/coach in de natuur vanuit persoonlijk verlangen en ervaringsdeskundigheid. Voor mij voelt het als een missie en die volg ik dan ook met veel enthousiasme en passie. De natuur kan letterlijk en figuurlijk een frisse wind bieden. Het geeft ons ruimte om te (over)denken of om juist het hoofd te legen. De natuur heeft alles in zich om onze zintuigen in te zetten en te voelen en verbinden. Natuur bruist van het leven en biedt ons leven. Hoe vaker we er contact mee maken, des te meer zullen we het waarderen, inzien en ervaren dat het een wonderlijk geheel is dat ons veel moois kan bieden.’ 🌿

Zoals de angst of ik het als zzp’er nog red om acht jaar tot mijn pensioen te blijven werken, en het verlies van mijn onafhankelijkheid. Maar net zoals de natuur zich weet te herstellen heeft ook de mens altijd veerkracht! Zijn vele talenten en brede interesses zorgen voor positieve afleiding waardoor Wil niet vaak aan de pijn hoeft te denken en ook niet altijd hoeft te piekeren. Hij merkt helaas wel dat hij sinds afgelopen voorjaar meer last krijgt van stramheid en pijn en dat de vermoeidheid intenser wordt. Samen met zijn vrouw maakte Wil graag lange wandelingen en fietstochten. Dat dit niet goed meer lukt, mist hij enorm.

Naasten

In een eerder FES Magazine werd de documentaire *Balanceren op de top* genoemd die speciaal voor de naasten van mensen met fibromyalgie is gemaakt. Wil: ‘Deze documentaire is heel helpend geweest en heeft mijn vrouw duidelijkheid gegeven over wat fibromyalgie is en wat het zowel voor mij als voor haar inhoudt.



Muziek

Ik kom uit een katholiek Brabants gezin en een van de tradities was dat mijn vader ‘s zondags na de mis klassieke muziek luisterde. Bij sommige stukken biggelden de tranen van ontroering over zijn wangen, zo mooi vond hij het. Hij plaatste altijd de naald van de pick-up juist daar op de vinyl lp’s waar de mooiste stukken stonden. Op een gegeven moment kon je die zo vinden omdat de groeven daar uitgesleten waren. Zo mooi. Ik ben niet gelukkig met alles dat ik geërfd heb, maar met de liefde voor muziek die ik van hem meekreeg, ben ik juist wel heel blij. Muziek betekent nog steeds veel voor mij. Mijn beide broers speelden gitaar en mijn oudste broer zat in een band die vaak bij ons repeteerde. Ik kreeg het met de paplepel ingegoten. Voor mij zijn dit mooie herinneringen. Ik heb al mijn lp’s nog en mijn platenspeler ook. Die hebben heel wat opruimsessies overleefd, ze gaan nooit weg. Niks mooier dan het getik van een oude lp, of eentje die blijft hangen.

Zelf heb ik nooit een instrument bespeeld. Wel zong ik jarenlang in een koor. Vroeger op de middelbare school in het schoolkoor, ook al was dat alleen maar omdat ik dan lessen mocht verzuimen. Later was ik vanaf het begin lid van twee popkoren waar ik in totaal 25 jaar zong. Wat was dat leuk, grote en kleine optredens, gezelligheid, lol onder elkaar. Op een groot podium zingen met een band en een dweilorkest en bekende artiesten begeleiden in de Jaarbeurs in Utrecht of in Rotterdam Ahoy.

Helaas ben ik ermee gestopt ... Fibromyalgie heeft ervoor gezorgd dat ook zingen niet meer lukt. Het lange staan, de première en ellenlange repetities en danspasjes voor een optreden lukken niet meer. Om nog maar niet te spreken over het onthouden en van buiten leren van ellenlange teksten; onmogelijk met fibrofog! En door de astma, die ik er ook nog bij kreeg, is de kans om nog eens te zingen in een ander koor, dat het rustiger aan doet, ook verkeken. Ik ben te hees door de medicijnen, en te benauwd.

Muziek luisteren kan ik nog wel, net als mijn vader, met tranen van ontroering en herinneringen aan mooie en minder mooie tijden. Ook kan ik naar optredens van artiesten kijken en zachtjes meezingen. En thuis ga ik - hees of niet - helemaal los onder de douche, ook al is niet iedereen daar even blij mee. Met al mijn beperkingen moet ik nu eenmaal kijken naar wat ik nog wel kan, daar zal ik het mee moeten doen. De mooie herinneringen aan vroeger met mijn vader op zondagmorgen, die pakt niemand mij af.

Leuk als je reageert!

Marian Brands (1954) heeft fibromyalgie en schrijft over haar leven. Haar verhalen, in het Brabants en Nederlands, verschijnen regelmatig in tijdschriften. Marian nodigt iedereen expliciet uit om te reageren op haar columns. Mail haar vooral op henmbrands@hotmail.com