



© Jimmy Kalle

ARTISTEN

Circusartiest Hans Vanwynsberghe over zijn strijd met chronische pijn: "Na één optreden was ik een week pette totale, dan sleep ik tot wel 18 uur per dag"

Hoe leef je met een onzichtbare ziekte? In zijn solovoorstelling *Pijnmoe* vertelt circusartiest Hans Vanwynsberghe hoe zijn jarenlange strijd met chronische vermoeidheid en rugpijn hem bijna zijn carrière heeft gekost. "Iedereen zag dat het ooit fout zou lopen."

Charlotte De Swaete

19 jul 2025 om 23:59

Lushizen

< Delen

Maak een je Google-Smart

Voor Hans Vanwynsberghe (46) is de winter van 2005 een donkere herinnering. De West-Vlaming was net afgestudeerd als bio-ingenieur en klaar om zich helemaal te wijden op zijn echte grote liefde: circus. Maar tijdens een acrobatietraining liep het mis: zonder begeleiding probeerde hij een dubbele salto op een nagelnieuwe olympische trampoline. Die veerde zo goed dat hij te ver doordraaide en op zijn nek neersakte. Het verdiet twee gebroken ruggenwervels.

"In die tijd leed ik aan een soort acrobatische megalomanie", blikt Vanwynsberghe terug. "Ik sprong van de ene boom in de andere, deed salto's van bruggen in het water, allemaal zonder de juiste techniek, want ik was autodidact. Iedereen zag dat het ooit fout zou lopen, maar ik was jong en onbesonnen."

Volgens de dokter zou de pijn binnen het jaar voorbij zijn, maar 21 jaar later is hij er nog steeds. "Omdat mijn pijpsenwoven zoveel pijnprikkels moesten doorgaan, werden ze steeds groter – zoals de spieren van een bodysculptuur. Het was een vicieuze cirkel, want hoe groter de senwoven, hoe gevoeliger je wordt voor pijn."

Brein herprogrammeren

Noodgedwongen zette Vanwynsberghe zijn circuscarrière stop. "Het was verschrikkelijk: ik moest overgeven door de medicatie, sleep niet meer en zag eruit als een zombie. In het ziekenhuis ben ik ooit geweigerd, omdat ze dachten dat ik een heroïneverslaafde was."

In de pijnkliniek van het UZ Gent moest hij zijn doelen op papier zetten. "De afwas doen en met een klein rugzakje naar de supermarkt op 300 meter van mijn deur, dat leek me al wild. De dokter maakte er brandhout van: 'Wat deed je vroeger één graag?', vroeg hij. Salto's, dansen op een slap koord, twee dagen wandelen in de natuur, daar moet je naartoe werken."



© Jimmy Kalle

Gaandeweg leerde Vanwynsberghe zijn hersenen 'herprogrammeren'. "Je brein zegt constant: deze werelde zijn kapot, waarop het een signaal stuurt naar je spieren om alles te blokkeren. Eigenlijk moet je je hersenen van het tegendeel overtuigen: ik ben in beweging, mijn rug is in orde, laat me ontspannen."

Vanwynsberghe begon weer op te treden als jongleur, bij compagnies Shakerhat en Cie Balltazar, ook al moest hij soms een halve voorstelling plattigen. Tot de pijn in 2017 plaatsmaakte voor een steeds erger wordende vermoeidheid. Na een frustrerende zoektocht lang talloze dokters en ziekenhuizen volgde een nieuwe diagnose: chronischevermoeidheidsyndroom, wellicht gelinkt aan de overbelasting na zijn val. "Na één optreden was ik een week pette totale. Ik sleep 10 à 18 uur per dag en kon helemaal niets meer."

Opnieuw moest hij zijn carrière stilleggen en naar de pijnkliniek. Daar leerde hij 'pacing', een revalidatiestrategie waarbij je je persoonlijke limiet leert bepalen en zo rustig activiteiten opbouwt, met veel pauzes.

Sociaal isolement

Voorzichtig begon het weer te kriebelen om iets te maken. Voor een symposium over chronische pijn van het UZ Gent bokste Vanwynsberghe een show van vijf minuten in elkaar. De reacties waren zo lovend dat hij die uitvoerde tot een volwaardige solo, *Pijnmoe*.

"Twintig jaar lang heb ik op mijn computer een lijst bijgehouden met allemaal circusbeelden over chronische pijn. Een van die scènes zit nu in de show: ik zit vast in een ladder die me blokkeert om het publiek te bereiken. Sociaal isolement is de grootste kracht van mensen met chronische pijn en vermoeidheid. Je ligt daar alleen in je bed en mensen vergeten je. Op het moment dat ik doodziek was, heeft mijn vrouw me ook verlaten, toen was de eenzaamheid compleet."

Of hij vindt dat de circuswereld zich te weinig bewust is van de gevaren van het beroep? "Neen, mijn verhaal is aangepast. Een circusartiest kent zijn trucs vanbinnen en vanbuiten. Je gebeurt weinig ongelukken en op de circusshowen is er vandaag net veel bewustzijn rond veiligheid."



© Jimmy Kalle

De Standaard

Repeteren doet Vanwynsberghe vandaag nog altijd in kleine blokjes van anderhalf uur. Op tournee gaat een assistent mee, die het decor in- en uitlaadt, zodat hij kan rusten. Jongleren zoals vroeger zal hij wellicht nooit meer kunnen, maar de voorstelling gaat precies over dat aanvaardingproces. "In de finale doe ik een jongleer Nummer waarin mijn kegels constant vallen. Maar ik ben trots dat ik de poging waag. Iedereen moet ermee omgaan dat zijn lichaam ouder wordt en dingen niet meer kan. *Pijnmoe* is een les in nederigheid voor ons allemaal."

Cie 2deHans - Pijnmoe speelt op 20-21 juli op Miramiro (Gent), 24-26/7 op Cirque Plus (Brugge) en 12-13/9 op Manifesta (Oostende)

Cultuur en media

Circus

Podiumkunsten

Chronische pijn