

'DANKZIJ HET BOEK VAN
DAVID SERVAN-SCHREIBER
TRANSFORMEERDE IK
VAN SLACHTOFFER NAAR
IEMAND DIE ZELF INVLOED
UITOEFENT OP ZIJN
GENEZING'

'Ik heb
mijn roeping
gevonden'

Tongkanker en een meningeoom dwingen Peter Haima rond zijn 50^e na te denken over de vraag: 'Wat wil ik met mijn leven?' Voor het eerst geeft de wetenschapper zijn gevoel voorrang boven de ratio. Hij wordt yogadocent. 'Kennelijk moest ik letterlijk stilstaan om naar binnen te keren.'

TEKST LINDA DE WAART BEELD MARTINE SPRANGERS



In de voormalige gymzaal van een omgebouwde oude basisschool heeft Peter Haima zijn yogacentrum ingericht: een fijne, grote ruimte met veel ramen, waardoor de zon vrolijk naar binnen piept. De les is net afgelopen en de yogamatjes liggen er verlaten bij, in een cirkel om een schaal met bloemen en kaarsen. Peter zit in een van de twee gemakkelijke leren stoelen aan de linkerwand, die hij normaal gebruikt voor een-op-een-coaching. Het interview vindt plaats op sokken, want een yogazaal betreed je niet met schoenen. Gevraagd naar wat hij heeft meegemaakt, blikt Peter terug naar 2010. "Ik kan me niet meer alles meer exact herinneren", verontschuldigt hij zich. "Ik had een verantwoordebaan als medisch bioloog en moest veel op reis. Een aantal dagen per week zat ik in België en een aantal keer per jaar in Amerika. In het begin vond ik al dat gereis geweldig, maar na verloop van tijd veranderde dat. Ik zat continu in de auto en in vliegtuigen waardoor ik te weinig bewoog. Ik at niet

BIOGRAFIE

Wie: Peter Haima (59).

Privé: Getrouwd, drie dochters, woont in Westervoort (Gld).

Werk: Werkte als medisch bioloog en doctor in de natuurwetenschappen voor bedrijven die medische tests ontwikkelen. Op 52-jarige leeftijd volgt Peter een yogadocentenopleiding en in 2016 opent hij het Life-Force Yoga centrum. Aan mensen met chronische klachten en kanker geeft hij herstelyoga. Daarnaast verzorgt Peter mindfulnessstrainingen bij stress en burn-out, en persoonlijke coaching.

Diagnose en behandeling: In 2010 diagnose tongkanker, de tumor wordt bestraald. Peter leest het boek Antikanker en past, zodra hij hersteld is van de bestralingen, zijn voeding aan volgens de richtlijnen van Schreiber. Ook gaat hij aan de slag met persoonlijke coaching, familie-opstellingen, yoga en meditatie om van binnenuit ongezonde stress en ondermijnende gedragspatronen te verminderen. Zomer 2011 diagnose meningeoom; een goedaardige hersentumor die op de kleine hersenen drukt, waardoor Peter evenwichtsproblemen krijgt. Hij wordt twee keer geopereerd, in 2012 en in 2014. Sinds de behandelingen is er geen teken meer van de tumoren.



www.life-force.nl

gezond en had stress. Ondanks dat ik succesvol was, voelde ik mij niet gelukkig in mijn werk. Ik kwam in een identiteitscrisis; is dit het? In het najaar van 2010 hakte ik de knoop door en zegde mijn baan op om uit te zoeken wat wel bij mij paste.”

Lucky genes

Kort daarna voelt Peter een bult achter op zijn tong. “Ik had hem nog niet eerder opgemerkt; het was pijnlijk”, vertelt hij. Zijn huisarts kent hem als een fitte man die niet rookt en drinkt. Als zij in zijn keel kijkt, ziet ze niets. ‘Misschien had je een allergische reactie. Iets ernstigs kan het niet zijn.’ Maar Peter voelt de bult nog steeds en vertrouwt het niet. Hij vraagt om een verwijzing naar de KNO-arts. “Na een kijkoperatie bleek mijn voorgevoel juist. Ik had tongkanker.” Het slechtnieuwsgesprek beleeft Peter in een waas. “Ik had het idee dat het niet over mij ging. Mijn vrouw was geschokt. Hoe kon dit? Ik was zo sterk.” Hun drie dochters zijn op dat moment 16, 14 en 9 jaar oud. Peter is hun rots. En nu blijkt hij kanker te hebben. “Dat hakte erin. Als ouder ben je hun fundament. Ze hadden het idee dat mij niets kon overkomen. Dat doet iets met je vertrouwen.” Peter zag zelf zijn gezondheid ook als iets vanzelfsprekends. “Mijn vader en moeder zijn respectievelijk 92 en 93 geworden. Ik dacht dat ik *lucky genes* had. Nu weet ik dat genen slechts een klein aandeel hebben in het ontstaan van kanker. Een ongezonde leefstijl, stress en verkeerde voeding hebben een veel grotere impact.”

Serban-Schreiber

Na de diagnose gaat het razendsnel, vertelt Peter. “Ik had direct vijf afspraken. Echo, CT-scan, bloed afnemen, et cetera. Toen duidelijk was dat de tumor niet was uitgezaaid, lag er binnen een week een bestralingsprotocol klaar. ‘Dit moet gebeuren’, zeiden de artsen. Tijd om na te denken kreeg ik nauwelijks.” Toch gaat hij niet over een nacht ijs en vraagt in overleg met zijn artsen een *second opinion* aan in het Antoni van Leeuwenhoek ziekenhuis. Verder doet Peter navraag bij collega’s in de medische wereld. Iedereen is het erover eens dat bestralen de beste optie is. Kort daarna start de behandeling. Het fascineert Peter. “Mijn hoofd werd met een soort masker gefixeerd aan de behandeltafel en ik kreeg een ankerpunt getatoeëerd op mijn borst. De bestralingsmachine focuste zich vervolgens op dat punt en bestraalde vanuit verschillende hoeken de tumor. Op die manier heb je minder weefselschade dan wanneer je steeds op dezelfde plek wordt bestraald. Ingenieur! Ik ben zo dankbaar dat ik deze ziekte niet tien jaar eerder had, toen deze techniek nog veel minder ontwikkeld was.” Een andere collega adviseert hem het boek *Antikanker* van dr. David Serban-Schreiber, die zijn hersentumor ruim twintig jaar overleefde. ‘Het zal je leven



veranderen’, merkt hij erbij op. “Als mensen zoiets zeggen, ben ik een beetje wantrouwend. Maar hij had gelijk. Serban-Schreiber levert in zijn boek overtuigend bewijs dat onder andere gezonde voeding, leefstijl en stressreductie door bijvoorbeeld yoga en meditatie het zelfherstellend vermogen activeren. Dit gaf mij hoop en kracht en transformeerde mij van slachtoffer naar iemand die zelf invloed kon uitoefenen op zijn genezing.”

Menigeoom

Peter wil resoluut zijn eetpatroon omgooien naar de richtlijnen van Serban-Schreiber, maar na drie bestralingsbehandelingen wordt hij zo ziek, dat hij zijn plan moet uitstellen. “Ik had geen energie en mijn mond was verbrand. Vast voedsel was zo pijnlijk dat ik alleen nog maar medische drinkvoeding kon nemen, boordevol suiker. Ik had geen keuze; ik moest eten.” Gelukkig is het niet voor niets, al na enkele behandelingen verdwijnt de tumor.

‘Ik was altijd bezig met presteren, mijn gevoel voor eigenwaarde haalde ik uit de buitenwereld’

Zodra Peter weer in staat is normaal te eten, verandert hij zijn voedingspatroon, dat veel raakvlakken heeft met het Moermandieet. Eind goed al goed, zou je denken. Maar in de zomer van 2011 krijgt Peter vreemde evenwichtsklachten. Hij blijkt een meningeoom te hebben: een goedaardige tumor vlakbij zijn kleine hersenen, ter grootte van een golfbal. De openhersenoperatie die in 2012 volgt, is ingrijpend. “Ik bleef nadien lang moe. Het vervelende was dat de chirurg een stukje had gemist, waardoor ik in 2014 weer onder het mes moest. Ondanks dat deze operatie slechts een kwartier duurde, was ik bijna terug bij af.” De tumoren waren een signaal van het



» universum, denkt Peter. "Ik was altijd bezig met presteren, moest en zou succesvol zijn en haalde mijn eigenwaarde uit de buitenwereld. Blijkbaar moest ik letterlijk stilstaan om naar binnen te keren en erachter te komen wat ik precies wilde met mijn leven." Om een nog diepere heling te bereiken reist Peter af voor een drieweeks yogaprogramma voor kankerpatiënten in India. Door de dagelijkse yoga, massages, ademhalingsoefeningen, meditatie, therapie en Ayurvedische voeding voelt hij zich als herboren. Terug in Nederland gaat hij aan de slag met coaching, therapie en familie-opstellingen om ook oude, dieperliggende thema's aan te pakken. "Ik wilde alles doen om ervoor te zorgen dat het niet terug zou komen."

Flabbergasted

Tijdens een familieopstelling krijgt Peter het inzicht meer liefde en aandacht te geven aan het keelgebied waar de tumor zich openbaarde. "Ga mantra's zingen", zei een stem binnenin mij. "Wat is dat voor zweverigs, was mijn eerste reactie. Toch nam ik het inzicht serieus en vond ik een yogaschool in de buurt waar wekelijks mantra's werden gezongen. Meteen de eerste keer was ik *flabbergasted* door het effect. Het voelde alsof de energie in mijn keel weer ging stromen. Het gaf vreugde en ontroering; de tranen stroomden. Na afloop voelde ik me gelukkig en compleet. Door iedere dag yoga te beoefenen kreeg ik bovendien een extra *boost*; ik voelde me zó gezond. 'Waarom ga je zelf geen yogales geven?'; opperde mijn yogadocent, die wist dat ik nog steeds met de vraag worstelde; 'Wat wil ik met mijn leven?'. In eerste instantie moest ik lachen. Ik, de wetenschapper die overal bewijs voor

wil zien... Maar als ik naar mijn gevoel luisterde, was het volmondig 'ja!'. Ik volgde een yogadocenten-opleiding en zodra ik les begon te geven zaten mijn lessen meteen vol. Het mooie was dat ik vooral mensen met gezondheidsklachten trok. In 2016 opende ik het Life-Force Yoga centrum, waar ik nu met vier andere docenten op alle weekdays yogales geef. Voor mensen met chronische klachten en/of kanker geef ik een speciale herstelyogales. Daarnaast geef ik mindfulnessstrainingen. Ik heb mijn roeping gevonden; mensen leren en inspireren gezonder en bewuster te leven. Regelmatig geef ik ook lezingen, zoals een tijdje terug op de MMV ledendag. Daar

'Het mantra-zingen gaf vreugde en ontroering; de tranen stroomden'

deden we enkele korte yoga-oefeningen. Prachtig was dat: 400 mensen die allemaal gingen staan om yoga- en ademhalingsoefeningen te doen." Het vertrouwen in zijn lichaam heeft Peter inmiddels terug. Mocht hij toch ergens onzeker over zijn, dan mag hij zijn arts altijd weer consulteren. "Er werken fijne zorgverleners in het Rijnstate ziekenhuis", vindt Peter.

Switch

Op dit moment is er een veelbelovende beweging gaande binnen Rijnstate, vertelt Peter. "Op initiatief van arts Ines von Rosenstiel werd daar in 2018 het *Integrative Medicine*-spreekuur voor kankerpatiënten geïntroduceerd, waarbij complementaire behandelingen een plek hebben binnen het reguliere domein: voeding, acupunctuur, mindfulness, yoga, massages." Uit nieuwsgierigheid nam Peter contact op met Von Rosenstiel. "Ik vertelde dat mijn grote inspirator David Serban-Schreiber was. 'Voor mij ook!', zei ze. 'Ik heb hem ontmoet!' Het klikte tussen ons; we hebben dezelfde ideeën. Soms verwijst ze mensen naar mijn herstelyoga." De tijd is rijp voor een *switch*, denkt Peter. "Het Rijnstate ziekenhuis is hier voortvarend in. Ook verpleegkundigen worden opgeleid in *Integrative nursing*. Veel artsen weten dat hun patiënten baat hebben bij complementaire therapieën. Het vergt geduld, doorzettingsvermogen en wetenschappelijk onderzoek om dat geaccepteerd te krijgen. Maar het begin is er. Sommige andere ziekenhuizen, zoals het Radboudumc, volgen al. De olievlek zal zich steeds verder uitbreiden."

