

Peter van Kan is een man met een missie. 'Ik vind dat je de verantwoordelijkheid hebt om zo goed mogelijk voor je lichaam te zorgen en ik wil graag met anderen delen wat ik daarover heb geleerd.' DOOR ANNET VERLOUW

# 'Revalidanten wordt schromelijk tekort gedaan'

Peter van Kan (1956) leefde in 1979 in Frankrijk als straatmuzikant. Op een dag reed hij met zijn auto tegen een paal en vloog door de voorruit, met een complete dwarslaesie T10 als gevolg. Hij vertelt: 'Het is nooit duidelijk geworden waaróm ik tegen die paal reed. Ik had niet gedronken, er was weinig verkeer op de weg en ik had geen blackout.' Peter was pas 22 jaar en probeerde vanuit de rolstoel op de oude voet verder te leven. Dat betekende doorgaan met muziek maken, daarnaast onder meer actiefoeren - anti kernenergie en vredesbeweging - en in het weekend feesten. Maar na twee jaar kwam hij zichzelf tegen: hij werd depressief, vluchtte in een volle agenda, had relatieproblemen en zag de toekomst somber in.

## Van binnenuit

Gelukkig kwam op dat moment Peters oude interesse in spiritualiteit weer terug, onder andere dankzij de muziek van Van Morrison. 'Yoga en meditatie brachten me terug bij wie ik was en hielpen me om weer vertrouwen te krijgen. Ik leerde om mijn lichaam van binnenuit te ervaren, waardoor de grenslijn op navelhoogte verdween. Ook leerde ik om me niet met mijn lichaam te identificeren en het te ervaren als iets om dankbaar voor te zijn. Mijn lichaam is mij niets verschuldigd, maar ik heb wel de verantwoordelijkheid om er zo goed mogelijk voor te zorgen. Goed ademen, efficiënt bewegen, ontspannen in het leven zitten, goed eten: het zijn allemaal dingen die je helpen om mentaal en

fysiek gezond te blijven. Want dwarslaeven is topsport. Het vraagt veel, maar geeft ook veel.'

## Mentale kwestie

Na de revalidatie dacht Peter dat zijn mogelijkheden om te werken en reizen beperkt zouden zijn. 'Maar gaandeweg ontdekte ik dat dit vooral een mentale kwestie was. Door vraagtekens te plaatsen achter zogenaamde vanzelfsprekendheden, merkte ik dat sommige dingen niet nodig en andere dingen best mogelijk waren. Waarom zou mijn omgeving per se aangepast moeten zijn? Waarom zou ik in een rolstoel niet kunnen liften?' Hij ging op reis, verdiende zijn geld weer als straatmuzikant en leefde vrij en blij. Hij woonde waar het uitkwam en relaties gingen aan en uit. 'De enorme beperking die aan de dwarslaesie leek vast te zitten, bleek in de praktijk reuze mee te vallen. Natuurlijk was er verdriet en gemis en waren er grenzen. Maar dat geldt ook als je geen dwarslaesie hebt.'

## Yogadocent in rolstoel

Peter werd Europa's eerste gediplomeerde yogadocent in een rolstoel. Hij gaf les in diverse landen, waaronder de Arabische Emiraten. In eigen land richtte hij een stichting op, van waaruit hij yoga ging aanbieden aan mensen met een handicap. 'Vanuit een eigen bedrijf ondernam ik ook andere activi-

teiten om geld te verdienen. Ik verkocht in eerste instantie mijn eigen cd's, maar het breidde zich al snel uit naar allerlei boeken, cd's en gezonde en inspirerende producten.' Boeken schreef Peter zelf ook. Inmiddels zes titels, waaronder het autobiografische *Op zoek naar het ongeluk*. Toen hij veertig jaar een dwarslaesie had, begon Peter op YouTube zijn opgedane inzichten te delen. 'Op mijn kanaal Dwarslaeven plaats ik video's over alle aspecten van het leven met een dwarslaesie. Hoe handig kun je worden, welke onvermoede mogelijkhe-

den zijn er, hoe neem je verantwoordelijkheid voor je eigen gezondheid? Als ik hiermee kan helpen om duidelijk te maken dat dwarslaeven geenszins minder fijn, mooi, gelukkig of spannend hoeft te zijn dan gewoon leven, dan is de opzet geslaagd.'

## Wit brood met hagelslag

In een van de afleveringen van Dwarslaeven spreekt Peter revalidatieartsen rechtstreeks aan. Hij is namelijk behoorlijk kritisch over de Nederlandse revalidatie. 'In revalidatiecentra werken in mijn ervaring toegewijde en betrokken mensen. Revalidanten worden goed begeleid in het proces van opkrabbelen en weer basaal gaan functioneren. Maar daar houdt het op. Ten onrechte. Want er is zoveel meer mogelijk op het gebied van voeding, lichaamsbeleving,

energie ervaren onder je laesie, adem-beheersing en mindcontrol. Dat zijn geen extraatjes; het zou centraal moeten staan in de revalidatieperiode. Ik heb diverse revalidatiecentra aangeboden om er les te geven, zelfs gratis, maar er wordt nooit iets mee gedaan. Het komt neer op "Ik begrijp het niet, dus we doen er niets mee." Daarmee doe je revalidanten schromelijk tekort. Het kan nog drie jaar duren of vijftien jaar, maar voor mij staat vast dat yoga een vaste plaats in de revalidatie gaat innemen. Want de resultaten spreken voor zich. Dat zeg ik niet alleen op basis van lesgeven aan duizenden mensen, al dan niet gehandicapt, maar ook van vijftig jaar wereldwijd wetenschappelijk onderzoek.' Peter hoopt dat er dan ook anders wordt omgegaan met voeding. 'Nu kun je in een revalidatiecentrum wit

Samen met zijn vrouw Petie runt Peter centrum Wijland in Lunteren. 'We geven cursussen, concerten, weekenden en workshops, onder andere meditatie en adem-educatie. Mensen met een dwarslaesie of caudalaesie kunnen bij ons laagdrempelig en tegen kostprijs kennismaken met een aantal principes en technieken die mij enorm veel hebben opgeleverd.' Website: [www.centrumwijland.nl](http://www.centrumwijland.nl). Peters muziek, boeken en YouTube-kanal vind je op [www.petervankan.com](http://www.petervankan.com).

brood met hagelslag eten en even later een pil tegen blaasontsteking krijgen. Het zou lachwekkend zijn als het niet zo triest was.' Ook het idee dat complicaties zoals decubitus en blaasontstekingen er nu eenmaal bij horen, bestrijdt hij. Desgevraagd geeft hij aan geen medicijnen te gebruiken. 'Waarom zou ik? Ik ben nooit ziek.'

