

‘Ik ben een soort spion in mijn bipolaire zelf die verslag doet aan de buitenwereld’

Vanuit het in Noord-Holland gelegen Anna Paulowna is Ruby van der Kuil (21 jaar) afgereisd naar het Twentse Tubbergen waar het jaarlijkse Schröder Masterclass-evenement plaatsvindt. Een springconcours met gerenommeerde ruiters op het dorpsplein. We treffen elkaar in het ‘Oale Roadhoes’, een café vlakbij de piste waar de paarden later die avond hun sprongen gaan wagen. Wij maken een sprong in het diepe. We praten over het ontstaan van haar blog en bipolariteit. Waar ze haar inspiratie vandaan haalt. Het verschil tussen het schrijven van een boek en het bijhouden van een persoonlijk blog. Over openheid, eerlijkheid en ze heeft tips voor mensen die zelf willen gaan schrijven over hun ervaringen. ‘Het is jouw verhaal, niet jouw cursus’.

Tijdens haar opleiding ‘Media, Informatie en Communicatie’ op de hoge school van Amsterdam kreeg Ruby het vak storytelling. Hier werd ze gegrepen door de impact die verhalen kunnen hebben op mensen. “Ik begon door te krijgen dat je mensen kan meenemen door middel van een verhaal. Toen volgde het besluit om een boek te gaan schrijven met later een website erbij”, vertelt Ruby enthousiast. Ze vervolgt: “Op de website kan ik persoonlijker zijn. Het boek is bewust niet autobiografisch. Mijn doel was om mensen zich te laten inleven in die situatie. Op mijn blog kan ik veel persoonlijker ingaan op de materie waar mensen zich in kunnen herkennen. Daar laat ik meer van mijzelf zien. Dat was niet het doel van het boek.” Haar debuutroman kwam uit in 2017 met de titel ‘Verbloemd’. Een verhaal over twee jonge vrouwen die op hun eigen manier omgaan met een depressie. Om haar gedachtegangen in het boek te kunnen onderbouwen en ter promotie van ‘Verbloemd’ zag haar persoonlijke blog over de bipolaire stoornis het levenslicht. Een onderwerp dat veel kanten op kan gaan. Ik vroeg haar waar ze inspiratie vandaan haalt. “Voorname-lijk uit mijn dagelijks leven. Omdat ik er zo bewust mee bezig ben stel ik mijzelf vaak de vraag: Komt dit nou door dat ik bipolair ben of is het mijn karakter? Is dit wie ik ben?” Het is de vraag die ongetwijfeld heel veel mensen bezighoudt. Dat is de vraag die ik elke dag stel.

Ik vind het heerlijk om het van mij af te schrijven. Dan is het niet meer mijn probleem en steun ik er tegelijkertijd anderen mee. Als je niet precies weet waar episodes vandaan komen, dan is het fijn als je feedback krijgt. Dat mensen het herkennen. Ik zend en ontvang tegelijkertijd. Dat vind ik ideaal.’

Vanuit haar behandeling, tijdens het researchen op het internet en onder de douche met muziek op de achtergrond komen er allerlei ideeën op Ruby af. Het is een onderwerp dat niet snel uitgeput raakt. Ze duikt er diep in.

“Ik heb ervoor gekozen om te zeggen dat ik bipolair ben en niet de stoornis heb. Eigenlijk ben ik er fel op tegen om je er zo mee te identificeren. Ik heb dit wel gedaan omdat ik dan dichter op de stigma's zit en ze makkelijker kan confronteren. Door de stigma's aan te vallen heb ik er zelf minder last van en anderen hopelijk ook. Ik ben een soort spion in mijn bipolaire zelf die verslag doet aan de buitenwereld.” Een spion die niet bang is voor mensen die meelezen, ze vult aan: “Ik vind het geweldig om de route naar stabiliteit en balans in je leven te gebruiken om anderen te helpen. Vanuit een positieve basis. Ik ben zo klaar met alle negatieve publiciteit omtrent de bipolaire stoornis!”

Je wil in je blog zoveel mogelijk positief blijven. Is het werken aan een boek meer een uitlaatklap om negatieve gedachten en gevoelens een plek te geven?

Dat is absoluut het geval. De mensen die logischerwijs mijn blogs lezen zijn betrokkenen en mensen die zelf de stoornis hebben. Die weten hoe het zit. Dan kan ik makkelijk iets over de inhoud van de episode zeggen, zonder precies uit te leggen hoe dat in z'n werk gaat.

Mijn boek is gericht op een veel breder publiek. Voor mensen die minder bekend zijn met de psychiatrie. Die neem ik mee de bipolaire wereld in. Het is nog steeds goed te lezen voor bipolair en betrokkenen. Het is niet alsof een therapeut een diagnose stelt, het is echt een verhaal. Daar stop ik veel meer negatieve aspecten in. Wat zijn de extreme gevallen? Wat betekent het voor iemand als je een heftige diagnose krijgt? Ben je dan afgeschreven voor de maatschappij? Op een blog krijgt zo'n verhaal een andere weerslag. Dat wil ik zoveel mogelijk vermijden.

Is er een grens aan je openheid en eerlijkheid?
Nee.

Alle gevoelens en gedachten verdienen een plek?

Ik vertel open over het gegeven dat ik ooit dichtbij een zelfmoordpoging was. Als ik er op dat moment niet depressief uitzie kunnen mensen zich dat moeilijk voorstellen. Als ik er zelf niet over kan praten, hoe kan ik dan iemand anders ermee helpen? Men staat vaak met een bek vol tanden. Juist omdat ik er zoveel over heb geschreven en mij er dusdanig bewust van ben, heb ik juist veel mensen kunnen helpen. Door open te blijven kan ik mensen helpen die niet weten wat ze moeten doen vanuit een onwetende en onzekere positie.

Op die manier wordt het normaler. Hoe ging de ontwikkeling om er open en eerlijk over te worden?

Dat was niet pats boem. Ik kon mijn boek schrijven en het blog beginnen omdat ik verder was in mijn proces. Mijn grootste angst waren mijn ouders. Op een gegeven wist ik dat ik hulp moest zoeken, maar wist niet waar ik het kon vinden. Ik wist niet hoe ik mij open moest stellen. Toen ik tegen mijn ouders opblechte dat ik de dood als uitweg begon te zien stortte mijn wereld in elkaar, maar het was ook een opluchting. Dat was de hoogste drempel die ervoor mij was. Toen ik daar overheen was, waren de andere drempels ook een heel stuk lager. Het besef groeide dat ik ook vanuit een slecht scenario kan opkrabbelen. Gaandeweg werd ik steeds eerlijker en opener. Toen ik mijn juiste diagnose kreeg, die voorbij de depressies ging, was dat opeens een

nieuwe drempel. En daar moest ik ook weer eerlijk over zijn. Mijn ouders waren gelukkig ontvankelijk.

Wanneer is iets positief of negatief om over te schrijven?

Negatief mits eerlijk vind ik een goed uitgangspunt voor een artikel. Ik probeer altijd positief te eindigen. Ik heb wel dingen gepost waarin ik nare dingen beschrijf, maar dan eindig ik wel positief. Dingen die je kan doen om de situatie te verbeteren benoem ik zoveel mogelijk.

Heb je suggesties voor mensen die een blog willen beginnen?

Maak een statement. Begin gewoon ergens. Geef mensen mee wat je hebt meegemaakt. Probeer het op z'n minst. Zorg ervoor dat je website er goed uitziet en dat alles makkelijk te vinden is. Denk aan de visuele aankleding en check altijd de rechten van de content die je gebruikt.

Ik zeg ook bewust: hoe ga ik ermee om in plaats van hoe een ander ermee om moet gaan. Ik geef de lezer alleen iets mee. Ga mensen niet de les lezen. Iedereen is uniek en vindt steun in verschillende dingen. Accepteer dat. Laat weten wat jij doet zonder anderen op te leggen dat zij dat ook moeten doen. Het is jouw verhaal, niet jouw cursus.

Het boek ‘Verbloemd’ en haar blog zijn te vinden op www.rubyvanderkuil.nl

Ruben Eijssink