



■ Ruby met haar eerste boek. De eerste hoofdstukken van het tweede boek zijn af en Ruby hoopt dit boek in het najaar uit te geven.

Stigma's: aan de kant!

Ruby van der Kuil werkt aan boek over bipolaire stoornis

Mensen met een bipolaire stoornis zijn niet eng, altijd suïcidaal of ongeschikt om te werken. Die boodschap wil Ruby van der Kuil meegeven in haar nieuwe boek: "Wij zijn gewoon mensen met studies, banen, hobby's en een sociaal leven."

Maureen Bakker

Voor Ruby van de Kuil (21), die opgroeide in Anna Paulowna, ligt de focus vooral op haar studie HBO Media Informatie en Communicatie. Ze zit in het propedeusejaar en dat is spannend: "Ik wil mijn punten halen, dus moet er nog even aan trekken." Dagelijks pendelt ze tussen Amsterdam en Wieringerwaard, waar ze samenwoont met vriend Jordy. Ruby is een creatieveling: dol op muziek maken, muziek luisteren, blogs en boeken schrijven en tekenen. Hoe haar vrienden haar zouden omschrijven? "Als heel divers", lacht Ruby, "Ik wil altijd nieuwe dingen ontdekken en vind het heerlijk om naar een festival te gaan. Maar een avond met muntthee op de bank? Ook prima."

OPGEKNAPT Klinkt niet als iemand met depressieve episodes en toch is precies dat waar Ruby last van heeft. Eigenlijk al vanaf dat ze acht jaar was. "Toen had ik al fases dat ik hele dagen op mijn kamer zat en diepzinnige, poëtische gedachten opschreef. Het werd alleen niet als zodanig herkend." Later, toen ze naar de middelbare school ging, werd het heviger. Ruby kwam in aanraking met veel andere kinderen die aan het puberen waren. Zij merkte dat haar emoties niet overeenkwamen met de hunne: "Ik kon soms helemaal niks, lag in bed en vond het allemaal wel prima. En op andere momenten vloog ik in de rondte en werden andere ouders boos omdat ik zo druk was." Ruby kreeg behandeling voor de depressies, maar dat ze bipolair zou kunnen zijn, werd nog niet erkend: "Na een paar maanden is een depressieve episode wel voorbij, dus dan werd ik door een psychiater

weer opgeknapt verklaard."

NAAR BUITEN Een jaar geleden kreeg Ruby dan toch de diagnose 'bipolaire stoornis'. Ze legt uit wat dat inhoudt: "Als je bipolair bent, dan schakel je tussen twee uitersten: depressies en manies. Vroeger heette dat manisch depressief. Er zijn heel wat categorieën binnen de stoornis en ik ben 'bipolair 2'. Dat betekent dat ik depressieve periodes heb, maar geen psychoses aan de manische kant. Ik denk nooit dat ik kan vliegen; word wel drukker, maar hou mijn verantwoordelijkheidsgevoel. Ik geef dan makkelijker geld uit, maar zal nooit ál mijn geld uitgeven." Een bipolaire stoornis is aangeboren, maar kan zich pas later uiten. Aan de ene kant vindt Ruby het jammer dat het nu pas ontdekt is en ze geen 'normale' jeugd heeft gehad. Maar ze is wel dankbaar voor de creativiteit en de zelfstandigheid die ze daardoor heeft ontwikkeld. "Ook is het fijn dat ik nu weet hoe ik om kan gaan met de depressies. In bed liggen is er niet meer bij: ik moet juist naar buiten, dingen doen, energie opzoeken. Dat doe ik heel bewust. Samen met de medicatie haalt dat de scherpe kanten van dat rotgevoel."

VERBLOEMD Haar eerste boek 'Verbloemd' verscheen ongeveer twee jaar geleden via de online uitgeverij Boekscout. Ruby was daar al mee bezig vóórdat ze haar diagnose kreeg: "Het is een fictief boek over depressief zijn. Ik schreef het vooral voor mensen die daar zelf last van hebben, en hun familieleden, en wilde laten zien dat er opties zijn om eruit te komen. Ook hoopte ik dat mensen het door mijn boek eerder bij dierbaren zouden gaan

herkennen. Ik wilde er dus vooral anderen mee helpen." Verbloemd werd goed ontvangen. Mensen vertelden Ruby dat ze er veel aan hadden gehad. "Het was fijn om te merken dat ik mijn doel bereikt had!" Dat heeft Ruby overigens zelf van heel dichtbij mogen ervaren: haar eigen oma, die het moeilijk had met Ruby's depressies, kreeg door het boek meer begrip. Ruby: "Achteraf kon ze dingen plaatsen. Sindsdien doet ze er alles aan om bij me betrokken te zijn, ze gaat mee naar therapie sessies en steekt veel energie in mij. Ze zegt ook altijd: 'We zijn nooit te oud om te leren'. We hebben er echt een betere band door gekregen, zo mooi!"

BEKENDHEID MET BIPOLAIR Ruby werkt al aan haar volgende boek: ook een fictief verhaal, dat ingaat op de bipolaire stoornis. Hoe is het om bipolair te zijn? Hoelang is de weg naar de diagnose? Het schrijven gaat geleidelijk: "Ik heb geen aantal streefpagina's per dag. Soms schrijf ik een paar hoofdstukken in een middag, soms vier maanden niet." Ruby hoopt dat dit boek meer bekendheid over de stoornis gaat opleveren: "Ja, meer openheid en minder stigma's, dat is mijn droom. Iemand met een gebroken been krijgt bloemen en aandacht, maar iemand met een depressie wordt niet aangenomen, omdat werkgevers bang zijn. Terwijl wij ook gewone mensen zijn, die normaal functioneren. Ikzelf reageer anders tijdens manische of depressieve periodes, maar ik ga wel altijd door. En nee, een schop onder mijn kont helpt op zo'n moment niet, evenmin als 'even' positief gaan denken. Hoe meer mensen hier begrip voor krijgen, hoe beter", besluit Ruby.