Blog je blij en gezond

Wat drijft die bloggers toch die schaamteloos hun lichamelijke en geestelijke sores met de buitenwereld delen? Helpt schrijven soms tegen eenzaamheid, gaan ze zich stukken beter voelen door de reacties die ze op hun stukken krijgen of dienen ze maatschappelijk doel?

„Nance, wat denk je van een dagboek op internet", vraagt tante Fie, mijn 73-jarige buurvrouw die ernstige behoefte voelt haar zielenroerselen met de rest van de wereld te delen. „Je bedoelt een blog", reageer ik. „Ja." „En waar ga je dan over schrijven", wil ik weten. „Over mijn rol als mantelzorger", klinkt tante Fie kordaat. „En de eenzaamheid die je overvalt als je partner dement wordt." „Denk je nu echt dat mensen dat willen lezen? Misschien durft niemand dan nog oud te worden", reageer ik iets onaardiger dan bedoeld. „Ben je gek kind, ik maak er iets moois van. En als jij nu eens als journalist wat voorwerk voor me doet, dan lees ik jouw stuk en weet ik hoe ik dat internetdagboek moet gaan aanpakken."

„Ze moet in elk geval zuiver en oprecht zijn en blijven. Schroom niet om persoonlijk te worden", adviseert community specialist Marion Strumpel, de grondlegger van Blog Society dat een breed netwerk heeft opgebouwd met meer dan 4000 gepassioneerde schrijvers, fotografen en andere iconen op social media oftewel influencers. Blog Society is een intermediair en brengt adverteerder en influencer samen.

> 'Ik was een grote aansteller, ik moest eens leren bidden en waarom ik het wondermiddel uit de Himalaya niet uitprobeerde'

„We richten ons niet op de allergrootste influencers, maar op de mensen die met hun content maandelijks vanaf 5000 unieke bezoekers en meer trekken. Ook wel micro-influencers genoemd, maar die term vind ik eigenlijk te onaardig klinken en niet passend. Jij bent op zoek naar bloggers die vanuit hun persoonlijke levenssfeer verhalen delen met hun publiek. Persoonlijk houd ik wel van die mensen die niet schrijven en fotograferen om er rijk van te worden maar omdat ze vooral graag hun kennis, ervaring of expertise willen delen. Dat kan overigens helend werken, hoor ik wel eens van onze bloggers terug. Ze zijn dan bijvoorbeeld gaan schrijven omdat ze allerlei persoonlijke issues hadden of juist een oplossing voor een vroeger probleem hadden gevonden en hun levensstijl hebben aangepast. Na een tijdje bloggen blijkt dat ze zich stukken beter zijn gaan voelen. Onder andere dankzij die uitlaatklep. Doordat ze hun verhaal eerlijk delen, krijgen ze ook pure reacties terug. Vaak blijkt dat ze andere mensen die ook in de knoop met zichzelf zitten, kunnen helpen. De lezer vindt herkenning."

Ikbenirisniet.nl

Iris ter Haar, ook aangesloten bij www.blogsociety.nl, studeerde in 2016 af in positieve psychologie & technologie. Sindsdien blogt ze fulltime en kan ze (als een van de weinigen) prima leven van haar platform www.ikbenirisniet.nl. Haar werk rust op drie pijlers: groen leven, gezond eten en persoonlijke groei. De ene keer deelt ze tip, de andere keer een verhaal over haar persoonlijke strijd tegen een ernstige angststoornis.

Voor haar masterscriptie verdiepte zij zich in Nederlandstalige blogs van mensen met chronische lichamelijke klachten. „In de gesprekken die ik voor mijn onderzoek heb gehad werd vooral het positieve effect van de sociale functie van bloggen benoemd."

Dit sluit aan op verschillende Amerikaanse onderzoeken die vertellen dat bloggen absoluut een remedie tegen eenzaamheid kan zijn. Iris: „Zeker voor mensen met een chronische ziekte is dat belangrijk, omdat zij immers sneller in een sociaal isolement terecht kunnen komen." Met andere woorden lieve tante Fie, dat idee om te gaan schrijven over jouw moeilijke situatie is zo gek nog niet.

Volgens Iris verschillen de talrijke blogs over gezondheid behoorlijk van elkaar. „Ik kwam uit op - grofweg - drie verschillende types", legt ze op haar eigen website uit.

„Blogs die geheel in het teken van de ziekte staan, blogs die een combinatie maken van verschillende onderwerpen waarbij ziek zijn één van die onderwerpen is en blogs waarbij het hoofdthema iets anders is en waarbij er maar zo heel nu en dan over ziekte wordt geschreven. Ook was het opvallend dat bijna alle blogs (93 procent) werden bijgehouden door vrouwen."

De ziekten waarover het meest wordt geblogd zijn volgens Iris: de ziekte van Lyme, het chronisch vermoeidheidssyndroom en fibromyalgie.

Meetbaar

Hoeveel mensen in ons land zich psychisch, geestelijk en lichamelijk gezond proberen te bloggen is moeilijk meetbaar. Nu verandert het bloglandschap ook voortdurend. Iris had berekend dat er zo'n kleine 200 bloggers moeten zijn die over een ziekte of aandoening vertellen.

Charlie Poortvliet uit Soest was/is een van hen. Charlie-Robinson Poortvliet (nu 32) liep twaalf jaar geleden door een tekenbeet de ziekte van Lyme op. Met ernstige gevolgen. Het is allemaal na te lezen op www.charliepoortvliet.nl. „Wat bijzonder dat je me juist nu belt. Ik was namelijk serieus van plan om snel eens een update te plaatsen. Ik moet spaarzaam met mijn energie omgaan en begin dit jaar ben ik een eigen bedrijf in webdesign begonnen. Dus ik moet keuzes maken. Ik heb jarenlang intensief over mijn ziekteproces geblogd, begon in 2013 toen ik dagenlang met hoge koorts op bed lag. Toen kwam er ook nog eens teelbalkanker bij. Dat bloggen werd een uitlaatklep. Op een gegeven moment haalde ik de kranten en de televisie met mijn blogs. Dat mensen me serieus namen met die afschuwelijke ziekte, werkte voor mij absoluut helend. In elk geval werd ik er psychisch een stuk beter van. En het contact met lotgenoten was gewoon louterend. Er zijn heel wat lyme-patiënten die over hun ziekteproces schrijven. Toch is er over deze ziekte naar mijn idee nog te weinig bekend. Reden om mijn website zeker niet op te geven. Elk jaar worden ruim één miljoen mensen door een teek gebeten. Twee van de honderd krijgen daardoor de ziekte van Lyme, 27.000 mensen per jaar. De meeste zoeken op internet naar oplossingen. Ik heb beschreven hoe ziek je van zo'n tekenbeet kunt zijn en wat je zoal aan therapieën kunt vinden."

Op een gegeven moment wilde Charlie niet meer zo intensief met zijn ziekte bezig zijn. „Eind vorig jaar heb ik de knop omgezet. Ik besloot te stoppen met alle behandelingen en te accepteren dat ik waarschijnlijk nooit helemaal beter word. Een heftig proces, hoor. Doe je niet zomaar. Maar ik wilde mijn focus te verleggen van 'behandelen en genezen' naar 'voldoening uit het leven halen'. Binnenkort verschijnt een update op mijn site waarin ik beschrijf hoe me dat vergaat."

Negatieve reacties

Op de vraag of hij nog een tip heeft voor onze beginnende blogger tante Fie reageert hij met: „Je moet ook voorbereid zijn op negatieve reacties en op post waarop je eigenlijk niet zit te wachten. Na een interview in een groot landelijk dagblad kreeg ik in twee dagen tijd meer dan 140 reacties. Ik was een grote aansteller, ik moest eens leren bidden, waarom ik het wondermiddel uit de Himalaya niet uitprobeerde en meer van dat soort ongein waar ik in die deplorabele toestand echt niet op zat te wachten. Tja, tante Fie, moet daar ook tegen kunnen. Maar wellicht valt het voor haar wel mee omdat alzheimer toch een hele andere tak van sport is."

erikavandebilt.com

Erika van de Bilt uit Heemskerk noemt zichzelf een calculerende blogger. „Ik bewaak mijn grenzen, want ik heb een doel. Mijn adagium is momenteel: de zorg is ziek. En mijn missie is de zorg beter te maken. Dus ik denk goed na voordat ik publiekelijk ga tieren en klagen. Ik hoef niet al mijn ruiten in te gooien."

Erika werd in 2003 moeder van Lotte, een zorgintensief kind. Lotte heeft de aangeboren vorm van myotone dystrofie en een hersenbeschadiging. Daardoor is de nu 15-jarige ernstig meervoudig beperkt. Dat het moment nadert waarop het gezin afscheid moet gaan nemen van Lotte, beschrijft Erika ook. Net als hoe moeilijk is om de twee gezonde jongens die na Lotte kwamen zoveel mogelijk een normaal gezinsleven te geven.

„Tegenwoordig deel ik mijn ervaringen ook op lotjeenco.nl, een platform door en voor ouders met een zorgintensief kind. Zo is mijn bereik nog groter geworden. Wildvreemde mensen herkennen zich in mijn verhalen. Op de een of andere manier vinden ze dat ik de problematiek goed verwoord. Ik ben er zelf verbaasd over. Ik wilde vooral vanuit mijn ervaringsdeskundigheid bloggen om een bijdrage te leveren aan een beter zorgsysteem. Al vrij snel na de geboorte van Lotte liepen we tegen muren op. Vrees niet, ik waak ervoor een zeurkous te worden. Ook dat is een tip voor tante Fie: niet gaan zaniken."

Nancy Ubert

De blog als toegangspoort tot een andere wereld.
FOTO PIXABAY

Vlog kan ook

Cato-Margo Peekel uit Laren blogt niet over haar ziekteproces maar vlogt erover. „Ik ben dyslectisch. Schrijven zou voor mij een opgave zijn en dat kun je er in mijn geval niet bij hebben."

Bovendien werkte Cato-Margo (47) voordat ze ernstig ziek werd als regisseur en zorgde ze ook voor fraaie montages en heldere voice-overs.

Begin 2017 dacht ze nog dat ze een longontsteking had. „Een dag na het bloedonderzoek belde mijn huisarts me op dat ik me met spoed moest melden in het ziekenhuis. Samen met mijn man ging ik daarheen. We waren vrij laconiek, hadden geen flauw idee wat er werkelijk aan de hand was. Een half jaar eerder was mijn moeder overleden aan kanker. In een maand tijd. Toen we haar oncoloog zagen binnenkomen, was dat een hele vreemde gewaarwording. Ik dacht nog even heel naïef dat ze ons gedag kwam zeggen..."

Niet veel later werd Cato-Margo opgenomen in het AMC. Diagnose: leukemie en beenmergkanker. „De achtbaan was geopend. Ik heb zeventien weken in het ziekenhuis gelegen. Kreeg de ene na de andere chemokuur en een beenmergtransplantatie die uiteindelijk mijn leven heeft gered. Om vrienden en familieleden op de hoogte te houden en ruimte te hebben om over leukere dingen te praten dan hoe het met me gaat begon ik video's te maken. Aanvankelijk dacht ik nog dat niemand daarop zat te wachten maar het tegendeel is waar. Ik heb onbekende volgers, lotgenoten, die me om advies vragen. Dan krijg ik een appje met de vraag: 'Heb jij dat nou ook, van die zweertjes in je mond'. Ik breng mijn eigen proces in beeld en help daar anderen, ook mensen die niet ziek zijn, mee. Dat geeft een heel bijzonder gevoel. Bovendien voelt het bevrijdend om ervaringen te delen. Zo heb ik ook gevlogd over het overlijden van mijn ziekenhuismaatje."
www.youtube.com/user/catomargo