



14

Naam Lauriëtte de Ruyter (25)
Privé studeerde Communicatie en Multimedia Design en werkt als site- en contentmanager bij een reisorganisatie. Ze blogt over reizen, mindstyle, trends en diabetes. Ze woont samen met haar vriend en heeft een hamster
Diabetes type 1 sinds haar 24e, ze gebruikt een insulinepen

Bloggen voor jezelf en anderen

Delen van foodinspiratie, schrijven zonder schaamte en bloggen als uitlaatklep; Annelies, Paul en Lauriëtte over je verhaal vertellen voor jezelf én om anderen te inspireren.

TEKST DANA PLOEGER FOTOGRAFIE DIRK JANSEN

2016 dec

Lauriëtte de Ruyter kiest er bewust voor om open en eerlijk over haar diabetes te bloggen. Zolang het maar verhalen zijn met een positieve insteek. “Kommer en kwel lees je niet op mijn blog.”

‘Bloggen is mijn uitlaatklep’

Lauriëtte de Ruyter (25)

“Mijn buurvrouw heeft al jaren diabetes type 1 en spreekt er nauwelijks over. Voor mij is openheid zo evident, ik praat openhartig over mijn diabetes en ik heb zelfs een filmpje voor Diabetesvereniging Nederland gemaakt. Natuurlijk blog ik er ook over; diabetes hoort nu eenmaal bij mij.

Twee jaar geleden was ik net afgestudeerd en werkte voor een bedrijf dat totaal niet bij me paste. Ik had daar veel te weinig te doen. Ik startte met dit blog om mezelf bezig te houden. Ik schreef vooral over hotspots, weekendjes weg en lifestyle. Ik zat niet goed in mijn vel en kwam een half jaar ziek thuis te zitten. Het hielp mij om lekker te verdwijnen in het wereldje

van de bloggers, een community waar iedereen op elkaars ‘posts’ reageert. Nu houd ik me daar niet meer zo mee bezig, maar toen vond ik dat heerlijk. Gelukkig knapte ik na intensieve gesprekken met een psycholoog en door hardloophtherapie weer op en ging op zoek naar ander werk. Die vond ik bij een heel creatieve online reisorganisatie. Sinds ik daar werk gaat het supergoed met me. Na een paar maanden kreeg ik andere klachten; veel buikpijn en dorst en ik was moe. Mijn arts zag geen aanleiding voor nader onderzoek, maar op internet las ik dat mijn symptomen overeenkwamen met diabetes. Ik kocht gelijk een bloedglucosemeter. Bij de eerste vingerprik was de uitslag ‘high’, wat boven de 33 mmol/l betekende.

Ik dacht eerst dat de meter stuk was, maar diezelfde avond lag ik al in het ziekenhuis. Vanaf dag één heb ik erover geschreven. Alles wat me overkwam, wat diabetes inhield, waar ik rekening mee moest houden, schreef ik op mijn blog. Ik hoop dat mensen die ook net de diagnose krijgen, iets hebben aan mijn verhalen. Bloggen helpt mij als uitlaatklep. Schrijven helpt bij het verwerken van dingen. Mijn vader zei vroeger al: “Als je ergens mee zit, schrijf het dan op”. Toch lees je op mijn website geen kommer- en kwelverhalen. Bloggen motiveert mij juist om positieve verhalen te schrijven. [Natuurlijk is diabetes niet altijd leuk, maar door te schrijven over alle mogelijkheden hoop ik mensen positief te inspireren.](#) Dat krijg ik ook terug van mijn lezers. De meeste reacties zijn opbouwend en leuk, soms zit er weleens een zeurderige reactie tussen. Ik ontmoette onlangs ook een volger in het echte leven. Zij heeft net als ik diabetes type 1 en het was ontzettend fijn om een dagje met haar op te trekken. Zo kan een blog ook iets verrassends opleveren.”

Lees Lauriëtte’s blog op www.tijgertjerawr.com



Ook bloggen?

Lauriëtte geeft tips op www.diabetestrefpunt.nl

dec 2016