

ZIJ AAN ZIJ

Van Boulimia naar Coming-Out



11 oktober 2022 Door [Janneke Bosman](#)

Eten, overgeven, en een geheim leven leiden, zodat niemand het maar te weten kreeg. Vanaf mijn 15^e ontwikkelde ik stukje bij beetje een eetstoornis. Langzaam maar zeker mondde deze uit in boulimia. Het enige wat ik deed, was wegduwen wie ik echt ben. Tien jaar lang duurde dit, totdat ik uiteindelijk uit de kast kwam, zo'n tien jaar later.

Zelfliefde

Wat ben ik er lang mee bezig geweest. Een heel proces was het. Maar daar is het dan: mijn boek *Van Boulimia naar Coming-Out*. Een hele kluit. Maar ik wist, dit gaat hoe dan ook een keer gepubliceerd worden. En daar is het dan eindelijk.

Een zelfhulpboek in zelfliefde. En dat niet alleen, het is meer dan dat. Een zelfhulpboek in het omgaan met een (eet)verslaving en over het uit de kast komen. Voor mij was het een proces van minstens tien jaar. Lief zijn voor jezelf en staan voor wie jij bent. Zo makkelijk gezegd, en zo moeilijk gedaan. Want streng zijn voor jezelf, dat kennen we wel. De lat hoog leggen, en nog net dat beetje extra van jezelf vragen, jezelf aan de kant schuiven, terwijl je eigenlijk iets heel anders nodig hebt: rust, liefde, ontspanning, en uiten wie je bent en voelt. Maar wow, wat kan dat eng zijn. Waarom doen we dit? Waarom maken we het onszelf zo moeilijk? Bij mij was het een hunkering naar erkenning, geliefd worden en aandacht. Maar de enige oplossing is zelfliefde en zacht zijn naar jezelf. Hoeveel aandacht ik ook haalde bij anderen, het is een bodemloze put. Het zou nooit genoeg zijn. Alleen wanneer ik die liefde aan mijzelf gaf, dan wel.

Het schrijfproces

In 2015 begon ik aan het boek. En al gauw kwam het op de plank te liggen. Is het wel goed genoeg? Ik pakte het weer op. Er kwamen nog meer veranderingen en verbeteringen. En weer kwam het op de plank terecht.

Uiteindelijk was het daar dan. In januari 2021 was de eerste druk klaar. Een boek puur voor mij en mijn familie als verwerkingsproces. Daarna wist ik, ik wil nog een stap verder met dit boek. Anderen helpen in deze processen. Ik pakte het op en dacht, binnen een à twee maandjes zal het wel af zijn. Weer kwam het op de plank. Dit keer door een hele mooie reden. Het was

eindelijk gelukt, met de allerlaatste inseminatiepoging, om zwanger te worden van ons prachtige en lieve dochtertje.

Maar ik gaf niet op. Weer pakte ik het boek van de plank en maakte het af. Een zelfhulpboek met laagdrempelige en tegelijkertijd diepgaande oefeningen. Oefeningen in staan voor jezelf, in zelfliefde, en tegelijkertijd oefeningen die je kunnen helpen bij een (eet)verslaving en ook het uit de kast komen. Het in contact komen met je lichaam speelt een belangrijke rol. Wat voel ik en wat vertelt mijn lichaam mij?

Begeleiding & Coaching

Begonnen in de modder en uiteindelijk was daar na vele jaren mijn coming-out. Zo ongelooflijk bevrijdend. Na dit lange proces, dat zich ook deels in het buitenland in Indonesië afspeelde, waar ik totaal onverwacht en halsoverkop verliefd werd op een Indonesische Islamitische vrouw, ben ik begonnen met het begeleiden van Coming-Outgroepen bij het COC en nu heb ik mijn eigen coaching-praktijk, na verschillende opleidingen, zo ook bij Phoenix te Utrecht. Mijn passie volgen in werk en kunnen zijn wie ik daadwerkelijk ben, dat is wat telt.

Janneke Bosman (1983) heeft ongeveer tien jaar een eetverslaving gehad, die op het dieptepunt uitmondde in zo'n vier keer overgeven per dag. Na een lange weg te hebben afgelegd, leerde zij zichzelf kennen en dicht bij haarzelf te komen. Haar boek 'Van Boulimia naar Coming-Out' komt uit op Coming Out Dag, 11 oktober 2022.

www.jannekebosman.nl

