

# ZIJ AAN ZIJ

## Hoogte- en dieptepunten



*29 december 2023* Door *Janneke Bosman*

*Janneke Bosman is personal coach in geaardheid en coming-out, daarnaast begeleidt zij in thema's zoals carrière en burn-out, liefde & relatie, en eetproblematiek. Zij schreef eerder het boek [Van Boulimia naar Coming-Out](#). Meer informatie: [www.jannekebosman.nl](http://www.jannekebosman.nl)*

### **Janneke deelt met ons het wel en wee van haar roze gezin. Samen met haar vriendin en hun dochtertje maakt ze van alles mee, ook op het gebied van *gay*.**

Hoe werkt dat nu, zo'n roze gezin? Da's toch eigenlijk gewoon hetzelfde inmiddels als ieder ander gezin? Want tsja, tegenwoordig is een 'normaal' gezin eerder uitzondering dan regel, met alle vormen van ouderschap en samenwonen die we nu kennen. Natuurlijk is een roze gezin ook helemaal hetzelfde! En ergens juist ook weer helemaal niet. Want als je erin duikt, dan zie je tal van situaties die toch nét even helemaal anders zijn...

Het nieuwe jaar komt eraan. Het is een moment van fijn en warm samenzijn, en voor mij ook altijd een soort van reflectie, even de tijd nemen om terug te kijken op wat was. Vooruitkijken naar wat komt. Wat ik mij ieder jaar afvraag is: wat was nu mijn hoogtepunt van het afgelopen jaar? En wat was mijn dieptepunt?

'Hoogtepunten' stonden op een lager pitje in de tropenjaren in dit roze gezin kan ik zeggen. Slaap is een basisbehoefte heb ik geleerd, dus wanneer dit mogelijk is; seize the moment. Dat is ook meteen de link naar het hoogtepunt van afgelopen jaar, naast onze heerlijke vakantie.

Ik heb het nog helder voor ogen. In de zomer, midden juli 's morgens vroeg. Ik werd wakker en begreep niet wat er aan de hand was. Ik deed mijn ogen open en het eerste wat anders was, was dat ik uit mezelf wakker werd. Huh?, dacht ik. Wat is er aan de hand? Ik keek naar de wekker. 5:30 uur gaf hij aan. Wat? dacht ik bij mezelf. Hoe kan dit? Snel sprong ik uit bed en ging kijken in het bedje van de kleine. Ja, ze was nog gewoon lekker aan het slapen. Snel luisterde ik of ze nog aan het ademen was. Ja! Gelukkig, zachte snurkjes kwamen uit haar bedje. Ik was even helemaal uit m'n huisje. Het moment was nu dan toch echt daar. Na ongeveer twintig maanden is de eerste nacht doorslapen aangebroken. Het kan dus toch! Ze kan het. Geweldig. Sindsdien is doorslapen vaker aan de orde. Zo trots op onze dochter dat ze het onder de knie

heeft. Je zult misschien denken, is dit een hoogtepunt? Ja, zeker weten. Een tijd lang kwamen we de tijd namelijk door als een soort levende zombies. Wat een wereld van verschil.

Het was een lange periode van korte nachten. Misschien werden we wel bijna een jaar lang iedere anderhalf uur wakker. Voorheen, toen ik nog geen moeder was, dacht ik wel eens na een nacht slecht slapen, hoe ga ik deze werkdag doorkomen of deze presentatie geven vandaag? Nou, die modus of 'staat van zijn', werd de standaard hier. Met af en toe flinke break-down-momenten. Hoe dan? Soms wist ik bijna niet meer wat voor en achter was. Na een nacht van twee uur slaap een yin yoga les geven bijvoorbeeld, waar ik gelukkig als herboren uit kwam. Dat dan weer wel, heerlijk.

Dus ja, je raadt het al, de korte nachten waren mijn dieptepunt. Iets dat we nu bijna helemaal achter de rug hebben.

En wat als ik vooruitkijk? Voornemens, daar doe ik eigenlijk niet aan. Het komt en het gaat zoals het gaat. Al wil ik aankomend jaar mikken op een iets gezondere leefstijl, al is die al vrij gezond. Maar ja, chocola is niet altijd (= vaak niet) te weerstaan.

Maar wat zijn mijn intenties voor 2024? De grootste prioriteit is meer genieten met ons gezin. Samen zijn en meer tijd met z'n drietjes. Meer met m'n vriendin en de kleine samen. Door het herindelen van werkdagen hebben we nu een dag extra met ons gezin alleen. Ons dochtertje geniet intens op deze dag, en wijzelf ook, merken we.

En daarnaast? Mijn passie blijven volgen en de vrijheid kunnen blijven voelen in mijn werk.

Ik hoor de kring om mij heen met Nieuwjaar al zeggen: 'Oooo daar komt ze weer hoor, met haar jaarlijkse vraag.' Dat houdt me niet tegen hem te stellen. Want ieder jaar weer leidt het tot prachtige diepgaande gesprekken. Wat waren jouw hoogte- en dieptepunten van 2023?

Een mooi 2024 allemaal!

\*

