

Van ploetermoeder
naar oermoeder

Voor mijn kinderen,
die mij de weg hebben
gewezen naar huis

VAN
ploeter
MOEDER
naar
OER
MOEDER

MOEDERSCHAP
ALS INNERLIJKE
REIS

ANNA
TIMMERMANS



1e druk oktober 2026

© 2026 Anna Timmermans

© 2026 uitgeverij Samsara, Amsterdam

Vormgeving omslag: Esther Snel

Vormgeving binnenwerk: Ronald Smaal | Reis met goudvis

ISBN 9789493553033

NUR 850

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd
zonder de uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming
van uitgeverij Samsara, Amsterdam.

www.samsarabooks.com

Here are Girls like Lions

Elisabeth Hewer

Here are girls like lions,
here are girls like howling wolves.
Here are girls with such big teeth!
Here are girls who'll play tug o'war
with your heart or your wishbone
Or your throat, oh.

Oh, here are girls
with cold bright eyes and claws
like dragons. Here are girls who
can't breathe air, only fire.
Here are girls who carry kindness
And katanas in their rucksacks
because they never know which they'll need.

How do you tame girls with wildfire limbs?
How do you hold down girls with hurricane hands?

Oh, you can't. Humble hungerer,
you've just got to help them rise.

Inhoud

Inleiding	9
Deel I De berg op	19
1 Op de berg	21
2 Mijn berg	23
3 Moeder worden is een aardverschuiving	31
4 Hoe het moederschap ontheilgd werd	43
5 Modern moederschap is zwaar	53
6 De keuze	69
Deel II De reis	75
7 De reis	77
8 Mijn reis	87
Voordat je verdergaat...	101
9 Schuld en schaamte	103
Jouw verhaal	111
10 Je voorouders	113
11 De relatie met je moeder	123
12 Je eerste duizend dagen	135
13 Hechting	155
Het monster, de ridder en het meisje	163

14	Stressreacties	165
15	Overlevingsmechanismes	175
16	(Kern)overtuigingen	183
17	Spiegelen	189
18	Je innerlijk kind	197
	Navigeren in het donker	203
19	Intuïtie	205
20	Emoties	211
21	Moederwoede	219
22	Je zenuwstelsel	231
23	Je eigen plek	241
	De ontmoeting	251
24	De Oermoeder	253
 Deel III Bestemming		263
25	De bestemming	265
26	Mijn bestemming	267
	De terugkeer	273
27	Heilig moederschap	275
28	De tuinvrouw	281
29	Groeien en bloeien	291
30	Onder de grond kijken	305
31	Diep voelende en standvastige kinderen	333
32	Revolutionair moederschap	339
 Epiloog		347
Dankwoord		351
Bijlage 1 Vragenlijst over jouw begin		354
Bijlage 2 Schema voor triggers		355
Bijlage 3 Somatische toolkit		356

Inleiding

Dit is het boek dat ik zelf had willen lezen.

Op al die momenten dat ik me verslagen voelde, overvallen werd door heftige emoties, het gevoel had dat ik faalde of dacht dat ik de enige was die het soms echt even niet meer wist.

Als ik terug kon gaan in de tijd, en de jonge moeder kon toespreken die ik ooit was, had ik gezegd 'wat je nu voelt, is normaal. Je doet niets verkeerd. Sterker nog, als je jezelf niet meer herkent, doe je precies wat de bedoeling is. Je moet jezelf kwijtraken om jezelf te kunnen hervinden. Blijf niet zoeken naar 'de oude'. Er staat een nieuwe en krachtige versie van jezelf op je te wachten. Alles wat je hebt geleerd over het moederschap, staat in de weg om haar te vinden. Vergeet dat, en volg je eigen pad.'

Misschien had ik die vrouw glazig aangekeken – door slaaptekort, en omdat ik daar nog niet was. Misschien had er ergens wel iets geklikt, een innerlijk weten. Dat wat zij zegt inderdaad de bedoeling is, en dat wat we nu doen niet klopt.

Ik verslond boeken, podcasts en ouderschapsaccounts op sociale media in de hoop dat die me een antwoord konden

geven op de vraag: hoe kan ik een goede moeder zijn? Ik schoot in een soort perfectionistische modus – van verantwoord speelgoed en inspelen op alles wat mijn kind op ieder moment van de ontwikkeling van mij nodig had. In deze bubbel van bewust ouderschap zag ik alleen maar plaatjes van moeders die kalm en liefdevol waren en precies de goede dingen zeiden tegen hun kind. Wat verlangde ik ernaar ook die vrouw te zijn! Ik kreeg beelden voorgeschoteld van de moeder die ik dacht te zullen zijn. Alleen... die kalme, serene moeder wás ik lang niet altijd. Ik voelde me regelmatig overvraagd, verloor mijn geduld, schreeuwde. Ik begreep niet waar mijn frustratie vandaan kwam, en waarom het mij maar niet lukte om rustig te blijven – hoeveel moeite ik ook deed en hoeveel kennis ik ook had vergaard.

Ik vroeg me regelmatig af; 'Hoe dan?' Ik las hoe belangrijk mijn rol was in deze vormende jaren, maar nergens las ik hoe ik die moeder kon zijn. Ik las dat ik ruimte moest bieden aan de emoties van mijn kind, maar kwam nergens tegen hoe je dat doet als je je eigen emoties nauwelijks kunt reguleren. Ik kende alle scripts en opvoedadviezen, maar las niet hoe je ermee omgaat als die niet werken – zoals wanneer je met twee volle boodschappentassen loopt en je kind op straat blijft zitten. Ik wist dat ik liefdevol en duidelijk moest begrenzen, maar ik las niet hoe je je dat doet als je steeds zo bezig bent met de ander dat je jezelf uit het oog verliest.

Ik ging op onderzoek uit en begon me af te vragen: wat wil mijn moederschap me echt laten zien?

In mijn zoektocht begon ik in te zien dat mijn kinderen me met hun gedrag lieten zien welke delen ik in mezelf onderdrukte, dat zich in onze relatie patronen en gebeurtenissen uit mijn eerste levensjaren en uit mijn familielijnen herhaalden. In de relatie met mijn kinderen kreeg ik precies gespie-

geld hoe ik gevormd ben, waar mijn pijn zit en hoe ik daarmee ben omgegaan. Mijn kinderen lieten me zien welke verhalen uit mijn verleden herschreven mochten worden, hoe ik kon zorgen voor het kleine meisje in mezelf. Ik ging radicaal anders naar onze relatie kijken: wat als mijn kinderen mijn gidsen zijn? Alles wat er in het hier en nu gebeurde, zag ik als een aanwijzing – als een broodkruimel die me de weg wees. Ik ontdekte dat het moederschap niet alleen gaat over mijn kinderen opvoeden, maar minstens zo veel over wie ik ben als moeder en als mens.

Ik begon me af te vragen: is het tijd om het verhaal over moederschap te herschrijven?

We hebben nog nooit zoveel informatie gehad, maar lijken nog nooit zo in de war geweest als nu. Misschien voel jij je net als ik overweldigd door alle adviezen die je ziet en leest, bang om je kind te beschadigen. Voor je het weet cijfer je jezelf weg in je pogingen om alles verantwoord te doen en steeds lief en kalm te zijn. Je speelt de moederrol zoals je denkt dat het hoort of probeert je kinderen te geven wat je zelf hebt gemist. Je bent uitgeput.

Op deze weg is het moederschap hard werken. Als je wel eens het gevoel hebt dat je faalt als moeder, ligt dat niet aan jou. De eisen die aan moeders worden gesteld, zijn torenhoog. Het ingewikkelde is dat er een kern van waarheid zit in die eisen: de hechtingstheorie klopt, de eerste duizend dagen zijn vormend, er is verschil tussen goede en minder goede voeding en verantwoord en minder verantwoord speelgoed. Alleen wordt er aan iets wezenlijks voorbijgegaan: de moeder. Kinderen grootbrengen is van nature niet een taak voor één kerngezin. Onze samenleving doet moeders en kinderen tekort, omdat de verantwoordelijkheid voor de opvoeding voornamelijk bij de moeders wordt gelegd.

Wat als je het beeld dat je hebt over hoe je een goede moeder bent, overboord mag gooien? Het ploeteren, de eindeloze to-dolijsten, de eeuwige haast, kinderen die moeten gehoorzamen en presteren, en weinig tijd voor échte aandacht. Kan het ook anders?

Als een detective ben ik op zoek gegaan naar de sleutel, en ik stuitte op een stuk verborgen geschiedenis, een verloren oude wijsheid: dat moeder worden een groots moment is in het leven van een vrouw, een initiatie – een ervaring die bekrachtigend kan zijn, je stevig kan verankeren in wie je bent waardoor je intuïtief weet wat je kind van jou nodig heeft. Het moederschap fakkelt alles af wat niet meer klopt.

Er is een tijd geweest dat deze inwijding werd geëerd met rituelen en ceremonies. Dat is in onze huidige cultuur verloren gegaan. In plaats van dat moeders worden bijgestaan in deze levensveranderende gebeurtenis, worden ze platgegooid met voorschriften en aangemoedigd om spullen te kopen. Moeders voelen zich eenzaam en verloren.

Bezien door de lens van een initiatie is jezelf verliezen geen probleem. Sterker nog, dat is de bedoeling. Je zult een volstrekt nieuw iemand vinden. Hoe zou het zijn als we moeder worden weer claimen als het overgangsritueel dat het is?

Dit boek begon met een visioen, een paar jaar geleden. Ik zag twee beelden voor me: een beeld van een vrouw die een zware steen een berg op duwde, en een beeld van een vrouw die afdaalde in een grot en daar edelstenen vond. Toen wist ik nog niet dat ik een boek zou schrijven. Ik had nog niet gehoord van de reis van de heldin, of dat grotten worden gezien als heilige plekken voor transformatie en wedergeboorte, maar het beeld was glashelder.