

In heel wat banen komt hoogsensitiviteit goed van pas. In de reeks *HSP op het werk* laten we mensen aan het woord die dankzij hun fijn afgestelde voelsprietten de beste versie van zichzelf kunnen zijn op de werkvloer. In dit nummer: Zoë van Huit (28), muziekdocent en zangeres. "Zonder twijfel is dit voor mij de leukste job die er is!"

“Ik werk  
het liefst  
op  
sokken”

69

Het gaat erom dat een kind zich comfortabel genoeg voelt om iets van zichzelf te laten horen door muziek

**Z**oë van Huit woont samen met Martijn en katten Teun en Wies in Zwolle. Ze deed de mbo-opleiding 'onderwijsassistent muziek' en ging daarna naar het conservatorium waar ze de studie 'docent muziek' volgde. Ook voltooide ze nog een tweejarige hbo-master kunsteducatie. Inmiddels is ze ondernemer: ze richtte muziekschool Kazoe op en werkt daarnaast als zangeres en liedjesschrijver.

### Meidenvenijn

"Volgens mijn moeder sliep ik als baby slecht in", vertelt Zoë. "Ze moest mij in slaap wiegen. Later zong ik mezelf in slaap omdat het te druk was in mijn hoofd. Ik reageerde heftiger dan andere kinderen: zo had ik na een logeerpartijtje vaak hoofdpijn en was ik heel moe. Ik probeerde me altijd aan te passen aan wat anderen wilden.

Op de basisschool zat ik in een kleine klas met drie meisjes en vijf jongens, wat op zich prettig was. Maar ik voelde me anders en had weinig aansluiting bij de meisjes. Ik voelde het meidenvenijn feilloos aan en trok liever op met jongens; die zeggen gewoon wat ze vinden."

Als kind was Zoë graag creatief bezig: ze tekende, speelde cornet en later gitaar en piano en vond het fantastisch om met een lied of dansje op het podium te staan. "Ik kende totaal geen schaamte. Elk jaar was er een amateuravond op school waar ik aan meedeed en ik viel vaak in de prijzen."

### Heb ik een angststoornis?

Het 'anders zijn' werd op de middelbare school een probleem. Zoë voelde dat haar klasgenoten geen gelijkgestemden waren. "Ik was erg verlegen in de puberteit.



Sinds ik weet dat ik hoogsensitief ben, gaat het veel beter en heb ik geaccepteerd dat dit gewoon is wie ik ben



Ik zat op zangles, maar optreden vond ik ineens heel spannend. Rond mijn 15e had ik regelmatig hoofdpijn en buikpijn en soms ook pijn in mijn onderrug of schouders. Ik ben bij verschillende fysiotherapeuten geweest, maar die konden mij niet helpen. Blijkbaar krijg ik 'onverklaarbare' pijn wanneer ik over mijn grenzen ga." Op haar 17e kwam Zoë bij een psycholoog terecht, die testte of ze ADD had, maar daarvoor was Zoë te gestructureerd. Uiteindelijk dacht de psycholoog dat Zoë last had van een angststoornis: ze was faalangstig en bang om met anderen in gesprek te zijn. "Ik kon me niet vinden in die diagnose. Het voelde alsof we niet tot de kern waren gekomen."

Toen ze in Zwolle ging studeren, kwam Zoë bij een andere huisarts terecht. "Ik merkte dat ik prikkels opzocht; ik hou van optreden, festivals bezoeken, skiën en motorrijden. Maar tegelijkertijd had ik ook behoefte aan rust. Op het conservatorium kwam ik gelijkgestemden tegen, maar ik vond veel dingen spannend en was bloednerveus als ik moest optreden. Soms lag ik nachtenlang wakker; ik was alles aan het verwerken en dacht na over diepzinnige onderwerpen. Ik was zo moe... De huisarts stuurde mij naar de praktijkonder-

steuner. Die dacht niet dat ik een angststoornis heb, maar opperde dat ik gewoon hoogsensitief ben. Ik heb veel gelezen over het onderwerp, dat gaf verheldering. Ook deed ik een mindfulness-cursus die me erg hielp. Sindsdien gaat het veel beter en heb ik geaccepteerd dat dit gewoon is wie ik ben."

### Grote groepen te intens

Zoë is inmiddels ondernemer. "Ik ben opgeleid om voor de klas te staan, maar kwam er al snel achter dat ik grote groepen te intens vind, dat kost me te veel energie. Daarom richtte ik in 2021 muziekschool Kazoe op. Ik geef muzikles op kinderdagverblijven, *Muziek op schoot* aan dreumesen en peuters met hun ouders en daarnaast geef ik individueel zang- en pianoles." Naast een aantal vaste dingen waarvan ze weet wat ze kan verwachten, doet Zoë ook losse opdrachten. "Soms heb ik nieuwe prikkels nodig, dan geef ik bijvoorbeeld een workshop muziek op een mbo-opleiding of ik begeleid studenten aan het conservatorium. Dat maakt mijn werk afwisselend. Af en toe sta ik toch voor een grote groep, dan zorg ik ervoor dat ik de rest van de week niet zulke intensieve projecten heb."

### Ik kruip in de huid van een ander

In haar rol als docent lukt het Zoë om haar hoogsensitiviteit als kracht in te zetten. "Ik voel duidelijk wie wat nodig heeft. Soms zie ik dat de geluiden voor een kind te hard zijn of dat een ander kind te dichtbij zit. Of ik merk dat een kind het spannend vindt om een instrument te pakken, dan help ik even. ▶



Ik zit veel op de grond, het liefst zonder kussentje zodat ik geaard blijf



## Wanneer iets me te erg raakt, probeer ik me deels af te sluiten in mijn eigen bubbel

Ik herken hoogsensitieve kinderen aan hun manier van contact maken; ze zijn wat afwachtend en observerend. Vaak gaan ze dichtbij of zelfs naast mij zitten, dat voelt blijkbaar veilig voor ze.

Tijdens mijn werk zet ik mijn sensitiviteit bewust aan en kom ik met creatieve oplossingen om iedereen iets te leren. Ik voel aan hoe iemand erbij zit en wat een logische volgende stap is, bijvoorbeeld dat iemand even moet dansen voordat er concentratie kan zijn. Ik kruip in de huid van een ander en voel wat diegene op dat moment nodig heeft.”

Zoë heeft een eigen visie op muziekonderwijs: ze is op zoek naar hoe muziek een middel kan zijn om te groeien in persoonlijke ontwikkeling. Bij *Muziek op school* leren kinderen bijvoorbeeld voor het eerst om in een groep te zijn, om een instrument te delen, om samen te werken. “Het gaat in mijn lessen niet om fantastisch leren zingen, het gaat erom dat een kind zich comfortabel genoeg voelt om iets van zichzelf te laten horen door middel van muziek. Het feit dat het kind zichzelf durft te laten zien, vind ik waardevoller dan dat het dat ene melodietje goed kan zingen.

Als ik voor mijn werk op een nieuwe locatie moet zijn, zorg ik dat ik op tijd aankom zodat ik even kan aarden. Ik doe dan de deur dicht, leg mijn spulletjes neer, verken de ruimte en ga op de grond zitten. Wanneer de mensen binnenkomen, is het mijn ruimte geworden. Ik werk graag op sokken zodat ik de grond blijf voelen. Ook zit ik veel op de grond, het liefst zonder kussentje zodat ik geaard blijf. Aan de kinderen en ouders vraag ik ook om hun schoenen uit te trekken, dat vind ik fijn voor de sfeer en voor hen voelt het hopelijk als thuiskomen.”

### Zelf zingen

Zoë werkt ook als zangeres: ze zingt op bruiloften en andere feesten. “Het is fijn om bij een sfeervolle huwelijksceremonie te zingen, ik vind niets mooier dan de liefde, maar het is tegelijkertijd intens en vermoeiend. Wanneer het me te erg raakt, probeer ik me deels af te

sluiten in mijn eigen bubbel.

Ik wil mijn werk als zangeres graag uitbreiden. Ooit zong ik in een rockbandje en schreef ik eigen liedjes. Samen met anderen muziek maken, is gewoon heel tof. Dat mis ik wel een beetje in alle leuke dingen die ik nu doe.”

### Opladen

“Behalve in mijn werk betekent hoogsensitiviteit ook veel in mijn dagelijks leven”, vertelt Zoë. “Ik ben gevoelig voor geluid, licht en geur. Als ik naar een concert ga, heb ik altijd oordoppen in. Ook draag ik buiten graag een zonnebril omdat het licht zo fel is. Van tl-licht word ik snel moe. Op mijn muziekkolder waar ik lesgeef, staat een diffuser met heerlijke geuren. Dat heeft echt invloed op mijn sfeerbeleving.

In mijn hoofd is het vaak druk en soms word ik overvallen door gevoelens van anderen. Zingen werkt gelukkig ontspannend, ik zing de prikkels deels weer van me af. Shiatsu-massage en meditatie helpen mij ook heel erg. Wanneer ik goed voor mezelf zorg door te wandelen en voldoende pauze te nemen, laad ik ook weer sneller op. Mijn holistisch therapeut gaf mij de tip om eens per maand een Zoë-dag in te plannen waarop niets hoeft en ik alles mag doen waar ik me goed bij voel. Ik ben een echte planner, dus ook zo’n dag moet ik inplannen. Soms heb ik voor mijn werk veel ideeën die ik het liefst direct vol enthousiasme wil uitwerken, maar dat trek ik simpelweg niet. Als ik een halve dag werk, doe ik de andere helft van de dag rustig aan. Dan doe ik thuis de administratie of ik laad op door mijn katten te knuffelen. Ik vind het wel jammer dat dat nodig is, ik zou veel meer willen doen op een dag. Maar ik heb echt tijd nodig om tot rust te komen en te herstellen. Gelukkig ben ik baas over mijn eigen tijd en planning!” ◀



Meer informatie over muziekschool Kazoe vind je op [kazoemuziek.nl](http://kazoemuziek.nl). Wil je dat Zoë zingt op jouw feest? Kijk dan op [zoezingt.nl](http://zoezingt.nl).