



In deze blog lees je over Irene en haar bedrijf SaHa Hoogsensitief waarmee ze zorg- en hulpverleners die met kinderen en gezinnen werken adviseert over hooggevoeligheid.

1. Wie is Irene? En ben je hooggevoelig? Wanneer ontdekte je dit?

Ik ben Irene, 45 jaar, wonend in Zoetermeer, getrouwd en hoogsensitief inderdaad.

Dat ontdekte ik tijdens een periode waarin ik burn-out was. Een paar jaar eerder was bij mij een erfelijke, chronische aandoening vastgesteld en die diagnose gaf weliswaar veel duidelijkheid over klachten die ik al mijn hele leven had maar ik deed er verder eigenlijk niets mee. Leefde gewoon door zoals ik altijd deed. Een paar jaar later zei mijn lichaam 'stop' als 't ware en kwam de klap. Ik "moest" aan de bak: leren luisteren naar signalen van mijn lichaam, beter voor mezelf zorgen.

Het was een verwarrende tijd omdat ik nooit zo bezig was geweest met wat ik allemaal voelde of wat nou precies 'goed voor mezelf zorgen' was. Maar gaandeweg kwam er meer lichaamsbewustzijn en leerde ik. Toen realiseerde ik me pas hoe vaak wat ik voelde of deed (onbewust) beïnvloed werd door anderen. Door wat zij voelden bijvoorbeeld; zij vrolijk – ik vrolijk, zij chagrijnig – ik chagrijnig, zij verdrietig – ik verdrietig. Had ik nooit zo bij stil gestaan.

Iemand leende me een boek van Susan Marletta Hart – 'Leven met Hooggevoeligheid' en alle puzzelstukjes vielen op hun plek, ik kan niet anders zeggen. Hoewel het herkenning gaf, had ik in het begin moeite met het 'label'. Ik wilde helemaal niet in een 'HSP-hokje' zitten. Net als dat ik jarenlang mijn best had gedaan om niet in een hokje 'chronisch ziek' te zitten. Inmiddels denk ik er genuanceerder over. Ik zal mezelf nooit voorstellen als "Hallo, ik ben Irene en ik ben HSP" 😊 omdat ik het niet zie als allesbepalende eigenschap maar weten dat je hooggevoelig bent, biedt ook houvast. Je kunt je eigen gedrag beter plaatsen.

## 2. Wanneer ben je begonnen met je eigen praktijk. Wat dreef jou hiertoe?

Na 10 jaar bij een congresbureau gewerkt te hebben als projectmanager, heb ik in 2014 mijn eigen bedrijf opgericht: SaHa Communicatie. Met SaHa organiseer ik studiedagen specifiek voor medewerkers in de jeugdzorg, jeugdbescherming, hulpverlening en gezondheidszorg. Die dagen gaan soms over pittige thema's zoals het herkennen van kindermishandeling.

Begin 2016 ben ik begonnen met het geven van lezingen over hooggevoeligheid omdat ik merkte dat er bij professionals weinig concrete kennis over was. Soms werd wel benoemd dat sommige kinderen 'hypersensitief' of 'overgevoelig' zijn maar daar bleef het bij. De vraag naar informatie groeide en mijn focus verschoof steeds meer van het organiseren van bijeenkomsten naar het zelf trainingen geven over hooggevoeligheid. Op een gegeven moment was de stap om SaHa Hoogsensitief op te richten als apart bedrijfs onderdeel alleen maar logisch.

## 3. Vanuit welke hoek (qua werk/ opleiding) heb je SaHa Hoogsensitief opgericht?

SaHa Hoogsensitief komt echt voort vanuit mijn eigen leven. De burn-out heeft me op die manier ook wel veel gebracht. Zeggen "had ik dit maar jaren eerder geweten" of "hadden mijn leraren vroeger maar over hooggevoeligheid gehoord" of iets dergelijks heeft niet veel zin, maar door mijn eigen ervaringen zet ik me heel graag in om kennis te verspreiden en misverstanden op te helderen.

Mijn doelgroep voor trainingen bestaat uit zorg- en hulpverleners die werken met kinderen en/of gezinnen: ze bieden opvoedondersteuning, (medische) zorg, of hulp bij moeilijke (thuis)situaties. Juist dan is het, denk ik, belangrijk is dat je weet wat hooggevoeligheid precies is en begrijpt wat het betekent, zodat je er rekening mee kunt houden.

Deze professionals zijn enorm betrokken, dat merk ik bij elke studiedag, en hebben behoefte aan informatie en handvatten. In hun opleidingen was/is geen aandacht voor hoogsensitiviteit terwijl we weten dat ca. 15-20% van de bevolking hooggevoelig is. Dat betekent gemiddeld 1 op de 5 kinderen die zij ontmoeten!

## 4. Wat is de visie en missie van SaHa HSK of Hoogsensitief?

Lastige of onveilige thuissituaties waardoor soms meerdere instanties betrokken zijn bij een gezin en/of heftige besluiten genomen moeten worden, hebben een enorme impact. Op elk kind natuurlijk. Hooggevoelige kinderen – weten we uit wetenschappelijk onderzoek- lijden echter meer onder negatieve omstandigheden dan andere kinderen. Bovendien zijn ze zo op hun omgeving ingetuned dat ze emoties van ouders, broers/ zussen net zo sterk ervaren als eigen emoties. Daarom kan het voor hen moeilijker zijn om zich staande te houden en zijn ze geholpen met hulpverleners die begrijpen hoe hooggevoeligheid van invloed is op gedrag, communicatie, prikkelverwerking, relaties met anderen, e.d.

Met SaHa wil ik ervoor zorgen dat zoveel mogelijk zorg- en hulpverleners weten wat hooggevoeligheid betekent, zodat zij kinderen goed kunnen begeleiden en ouders advies kunnen geven.

*Los van de 'jeugdzorg' kant is mijn missie algemener: als we hooggevoelige kinderen van jongs af aan helpen met ervaren van wat ik 'zelfverbinding' noem, zijn ze daar op latere leeftijd enorm mee geholpen. Zelfverbinding staat (voor mij) voor het proces van ontdekken wie jij bent, wat voor jou goed voelt en wat niet, je intuïtie leren vertrouwen, uitvinden welke waarden in het leven jij belangrijk vindt. Verbondenheid met jezelf dus.*

Die ontdekkingsreis beginnen, kan best een stap zijn. Het vereist moed. Soms lijkt het misschien gemakkelijker om maar te doen wat je altijd deed, wat anderen ook doen. Maar hoe eerder je weet wie jij bent, hoe beter.

5. Vertel eens wat meer over de trainingen die je verzorgt aan professionals en ouders?

Mijn trainingen zijn voor professionals die met kinderen/jongeren en ouders werken. Tijdens die bijeenkomsten gebeurt het ook wel eens dat deelnemers die gedrag of eigenschappen van zichzelf herkennen. Dat kan best emotioneel zijn. Ik houd mijn groepen altijd klein, zodat er ruimte is om te delen, of dat nu beroepsmatige ervaringen zijn of persoonlijke.

Deelnemers die dat willen kunnen me na een training bellen voor persoonlijk advies of gewoon om eens van gedachten te wisselen. Ook via via komen hooggevoelige personen bij me terecht. Ik bied geen vast stappenplan of programma maar kijk samen met iemand waar de behoefte ligt. Dat varieert van beter leren omgaan met prikkels op het werk tot leren leven met een chronische aandoening.

6. Hoe ziet jouw ideale werkweek eruit?

In mijn ideale werkweek geef ik een training, schrijf ik blogs en artikelen en heb ik een paar Skype sessies of live gesprekken.

7. Heb je een bepaald ritueel, voordat jij aan een werkdag begint?

Eerlijk gezegd niet, afgezien van een kop koffie ☺ Ik ben een ochtendmens en het meest productief als ik 's ochtends vroeg meteen begin met werken. Mediteren doe ik 's avonds, dan slaap ik beter. Mijn enige vaste dagelijks ritueel is een wandeling. Het tijdstip wisselt, maar ik ga elke dag minimaal 45 minuten naar buiten.

## 8. Hoe hou jij jouw energie op peil als hooggevoelig persoon?

Door de natuur op te zoeken. Ik heb het geluk dat ik vlakbij een meer woon waar je echt het gevoel hebt uit de stad te zijn. Strand en duinen van Den Haag zijn niet ver weg en ook daar kan ik heerlijk uitwaaien. Daarnaast sport ik 3 x per week, ik mediteer en tenslotte (heel ouderwets) is rust – reinheid – regelmaat belangrijk voor me. Ik ga elke dag rond dezelfde tijd naar bed, plan mijn agenda niet te vol, etc.

## 9. Wat heeft SaHa Hoogsensitief jou tot nu toe opgeleverd?

Het heeft me sowieso heel veel mooie contacten en gesprekken gebracht. SaHa Hoogsensitief geeft me heel veel omdat m'n missie uit m'n tenen komt als 't ware. Het is helemaal 'mijn ding'. Bij trainingen zie ik het verschil tussen voor & na de bijeenkomst; deelnemers komen soms wat sceptisch binnen, misschien omdat ze verwachten dat ik een heel zweverig verhaal ga houden. Gaandeweg vallen de kwartjes, herkennen ze kinderen met wie ze werken als hoogsensitief en zijn ze blij dat het 'down to earth' is. En daar doe ik het voor.

Meer in het algemeen; het is fijn om te merken dat hoogsensitiviteit langzamerhand 'normaler' wordt gevonden. Er is meer oprechte interesse. Ik word vaker gevraagd voor lezingen, ben een paar keer geïnterviewd en in mijn trainingen en gesprekken merk ik een verschil ten opzichte van een paar jaar geleden. Mensen zijn minder afwijzend als het over gevoel of intuïtie gaat, bijvoorbeeld. Geweldig om daaraan bij te dragen. Ik voel me dankbaar dat ik iets in beweging kan brengen.

## 10. Hoe komt jouw hooggevoeligheid tot uiting en hoe gebruik je dit in jouw werkzaamheden als trainer voor SaHa HSK of Hoogsensitief?

Ik zet mijn hooggevoeligheid niet zozeer bewust in, maar het heeft natuurlijk invloed op mijn keuzes, communicatie en gedrag. Ik ben erg gevoelig voor sfeer en dat beïnvloedt heel praktisch bijvoorbeeld de locaties die ik uitkiez. Afspreken met hooggevoelige personen doe ik niet in de restauratie van een station; trainingen geef ik in lichte en rustige ruimtes, niet in een pand naast een druk kruispunt om maar iets te noemen.

Ben ik uitgenodigd voor een lezing op een onbekende locatie dan zorg ik dat ik ruim op tijd ben, zodat ik even kan 'landen' en niet meteen vanuit de file voor een groep hoeft te gaan staan.

Communiceren gaat erg intuïtief, zowel persoonlijk als zakelijk. Ik hoor mezelf regelmatig dingen zeggen die ik totaal niet gepland had, maar die een snaar blijken te raken bij de ander. Natuurlijk bereid ik trainingen en gesprekken goed voor, maar ik vaar met name op mijn onderbuikgevoel.

Ik voel goed aan hoe een ander in zijn/haar vel zit en aan de ene kant is dat een voordeel maar het kan ook een valkuil zijn omdat je je onbewust kunt laten mee trekken in het humeur van een ander of voor hem/haar gaat invullen. Dat is wel iets waar ik alert op ben.

Dank je wel voor het delen van je ervaringen Irene! **[Bezoek ook eens haar website SaHa Hoogsensitief. \(https://www.saha-hsk.nl\)](https://www.saha-hsk.nl)**