

HSP Zelftest

Onderstaande HSP test is een zelftest die ontwikkeld is door Elaine Aron, een Amerikaanse psychologe, die hooggevoeligheid als persoonlijkheidskenmerk heeft ontdekt. Ze heeft veel onderzoek gedaan naar hoogsensitiviteit en hierover een aantal boeken geschreven.

Deze test bestaat uit een 23 tal stellingen of situaties. **Geef jezelf een punt bij elke stelling of situatie die op jou van toepassing is.** De resultaten staan onder de test. Onder de resultaten vind je de test voor kinderen.

Volwassenen:

1. Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.
2. Ik word beïnvloed door stemmingen van anderen.
3. Ik ben nogal gevoelig voor pijn.
4. Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken op een plek waar ik ongestoord alleen kan zijn.
5. Ik ben gevoelig voor de effecten van cafeïne.
6. Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes.
7. Ik heb een rijke complexe innerlijke belevingswereld.
8. Ik voel mij niet op mijn gemak bij harde geluiden.
9. Ik kan diep ontroerd raken door kunst of muziek.
10. Ik ben consciëntieus (wil dingen volgens mijn geweten doen).
11. Ik schrik gemakkelijk.
12. Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.
13. Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen.
14. Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.
15. Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films of tv-shows.
16. Ik voel me ongemakkelijk als er om mij heen veel gebeurt.
17. Veranderingen in mijn leven brengen mij van mijn stuk.
18. Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en geniet daarvan.
19. Het vermijden van situaties die me van streek maken heeft bij mij een hoge prioriteit.
20. Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.
21. Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen.
22. Als ik erge honger heb heeft dat sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur.
23. Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers word gekeken, word ik zo nerveus dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk.



HSP Zelftest

Resultaat volwassenen:

0-7 punten

Je bent waarschijnlijk geen HSP. Hoewel dat niet met zekerheid te zeggen is. Want als er bijvoorbeeld twee items heel erg waar zijn voor jou kan het zijn dat je wel hoogsensitief bent.

8-14 punten

Er zijn verschillende gradaties in sensitiviteit. Je bent waarschijnlijk wel sensitief maar mogelijk niet hoogsensitief. Dat kan een groot voordeel zijn omdat je wel veel dingen aan kan voelen, maar niet de problemen hebt die de hoogsensitieven hebben.

15-23 punten

Je bent heel waarschijnlijk hoogsensitief (HSP). Je bent gevoeliger voor nuance verschillen dan de meeste andere mensen.

Mocht je meer informatie willen hebben over HSP of klachten ervaren die waarschijnlijk te maken hebben met hoogsensitiviteit, dan kan je een afspraak maken voor het HSP Spreekuur van Praktijk Aluna.



HSP Zelftest

Kinderen

Mijn kind:

1. Schrikt snel
2. Heeft last van kleren die kriebelen, naden in sokken of kledingmerkjes prikken op de huid
3. Houdt over het algemeen niet van grote verrassingen
4. Leert meer van een vriendelijke terechtwijzing dan een strenge straf
5. Lijkt gedachten te kunnen lezen
6. Gebruikt moeilijke woorden voor zijn/haar leeftijd
7. Ruikt elk vreemd geurtje
8. Heeft een scherpzinnig gevoel voor humor
9. Lijkt zeer intuïtief
10. Is moeilijk in slaap te krijgen na een opwindende dag
11. Heeft moeite met grote veranderingen
12. Wil zich verkleden als zijn/haar kleren nat of zanderig zijn geworden
13. Stelt veel (waarom) vragen
14. Is een perfectionist
15. Heeft oog voor het verdriet van anderen
16. Houdt meer van rustige spelletjes
17. Stelt diepzinnige, beschouwende vragen
18. Is zeer gevoelig voor pijn
19. Kan slecht tegen een luidruchtige omgeving
20. Heeft oog voor detail (iets op andere plek, verandering aan iemands uiterlijk e.d.)
21. Kijkt eerst of het veilig is alvorens ergens in te klimmen
22. Presteert het best wanneer er geen vreemden bij zijn
23. Beleeft de dingen intensief



HSP Zelftest

Tel nu het aantal keren dat je de omschrijvingen met 'Ja' hebt beantwoord bij elkaar op.

Resultaat kinderen

0-12 punten

Je hebt waarschijnlijk geen hoogsensitief kind, hoewel dat niet met 100% zekerheid te zeggen is. Als er bijvoorbeeld twee items heel erg waar zijn voor jou kan het zijn dat je kind alsnog hoogsensitief is.

13-23 punten

Je kind is zeer waarschijnlijk hoogsensitief. Hij/zij is gevoeliger voor nuance verschillen (merkt meer op) dan de meeste andere kinderen.

Je kunt voor meer informatie een afspraak maken voor het HSP Spreekuur van Praktijk Aluna.

