

Hooggevoelig (HSP)? Doe deze test

Heb jij het vermoeden dat jij hooggevoelig bent? Dan kan een HSP test je meer duidelijkheid geven. **De test hieronder is ontwikkeld door Elaine Aron, psycholoog en grondlegster van het begrip HSP en geldt wereldwijd als een betrouwbare methode om hooggevoeligheid te meten.** Beantwoord de vragen met 'ja' als deze enigszins opgaat of gedurende een langere periode in het verleden opging. Antwoord met 'nee' als het niet speciaal of helemaal niet opgaat voor jou.

- 1) Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.
- 2) Ik kan subtiele geuren, smaken, geluiden en kunstwerken waarnemen en ervan genieten.
- 3) Ik word makkelijk overdonderd door fel licht, sterke geuren, grove weefsels en sirenes.
- 4) Ik voel me ongemakkelijk in een lawaaiige omgeving.
- 5) Ik voel me niet goed met veel drukte om me heen.
- 6) Ik schrik gemakkelijk.
- 7) Als ik honger heb, heeft dat invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur.
- 8) Stemmingen van de mensen om me heen hebben invloed op mij.
- 9) Als mensen zich niet op hun gemak voelen in een bepaalde ruimte, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te verbeteren, zoals het licht dimmen of het meubilair verplaatsen.
- 10) Ik ben nogal gevoelig voor pijn.
- 11) Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne.
- 12) Ik bespeur bij mijzelf de behoefte om mij op drukke dagen terug te trekken in bed, in een donkere kamer of een andere plek waar het stil is en ik alleen kan zijn.
- 13) Ik heb een rijk gevoelsleven en complexe innerlijke belevingswereld.
- 14) Ik kan diep geroerd raken door de kunst of door muziek.

- 15) Ik ben erg gewetensvol.
- 16) Ik voel me opgejaagd als ik in korte tijd veel moet doen.
- 17) Ik raak geïrriteerd als iemand mij te veel dingen en tegelijk wil laten doen.
- 18) Ik doe erg mijn best om geen fouten te maken of dingen te vergeten.
- 19) Ik kijk nooit naar gewelddadige films of tv-programma's.
- 20) Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk.
- 21) Het vermijden van situaties die mij van streek maken of belasten, heeft bij mij een hoge prioriteit.
- 22) Als iemand mij op de vingers kijkt of als ik met iemand moet wedijveren, dan zijn mijn prestaties veel minder dan gewoonlijk.
- 23) Als kind werd ik door mijn ouders en leraren gevoelig of verlegen gevonden.

Evaluatie van de test – ben jij hoog gevoelig?

Voor elke vraag die je met 'ja' hebt beantwoord, krijg je 1 punt. Tel deze punten bij elkaar op en kijk hieronder in hoeverre je hooggevoelig bent.

0-7 punten

Je bent waarschijnlijk geen HSP. Hoewel dat niet met zekerheid te zeggen is. 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 hoogsensitieve mensen ervaren.

15-23 punten

Je bent heel waarschijnlijk hoog sensitief (HSP). Je bent gevoeliger voor nuanceverschillen dan de meeste andere mensen. Het kan nut hebben om een boek te lezen over hoog sensitiviteit/hoog gevoeligheid of kennis te maken met andere HSP-ers. Het kan zijn dat je heel veel herkent en daardoor bewuster wordt van deze eigenschap. HSP-ers ervaren prikkels uit de omgeving intenser van anderen. Dat kan leiden tot overprikkeling. Als deze vorm van overbelasting te lang duurt, kan dit zelfs leiden tot een burn-out of overspannenheid. Goede informatie en begeleiding kunnen helpen bij het ontdekken van de positieve kanten. Want die zijn er ook! Zo neem je als HSP-er meer details waar, doorzie je structuren sneller en ben je goed in het afstemmen op de ander. En die eigenschappen zijn goud waard!