

Is je kind hoogsensitief?

Deze vragenlijst is bedoeld voor kinderen, jongeren en ouders die willen onderzoeken of je kind mogelijk hoogsensitief zijn.

Beantwoord de vragen zo goed als je kan. Antwoord met 'ja' als het in ieder geval enigszins voor jouw kind opgaat of gedurende een aanzienlijke periode in het verleden opging. Antwoord met 'nee' als het niet speciaal of helemaal niet opgaat voor jouw kind.

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

*Persoonlijke noot van Mirjam Voorhuis: deze vragen zullen bij hoogstimulatieve kinderen met 'nee' beantwoord worden, maar het past echter wél in het spectrum van hoog gevoeligheid bij bepaald type hoogsensitieve kinderen.

Score

Als je 13 of meer vragen met 'ja' hebt beantwoord, is je kind waarschijnlijk hoogsensitief. Geen enkele psychologische test is echter zo betrouwbaar dat je er jouw manier van omgaan met je kind op moet baseren. Als je slechts één of twee vragen met 'ja' hebt beantwoord, maar ze zijn in extreme mate waar, heb je wellicht ook een reden om je kind hoogsensitief te noemen.