

## **Ben ik hoog sensitief?**

### *Een vragenlijst voor kinderen*

*Beantwoord de vragen zo goed als je kunt. Antwoord met 'ja' als het in ieder geval een beetje voor jou geldt of vroeger vaak voor jou gold. Antwoord met 'nee' als het niet speciaal of helemaal niet geldt voor jou.*

- |   |    |     |
|---|----|-----|
| 1. Ik schrik snel.  | JA | NEE |
| 2. Van kleren die kriebelen, naden in sokken of kledingmerkjes tegen mijn huid heb ik last.               | JA | NEE |
| 3. Over het algemeen houd ik niet van grote verrassingen.   | JA | NEE |
| 4. Ik leer er meer van als iemand vriendelijk zegt dat iets niet mag dan van strenge straf.               | JA | NEE |
| 5. Soms lijkt het alsof ik de gedachten van anderen kan lezen.  | JA | NEE |
| 6. Ik gebruik veel moeilijker woorden dan andere kinderen van mijn leeftijd.                              | JA | NEE |
| 7. Ik ruik elk vreemd geurtje.  | JA | NEE |
| 8. Ik heb veel gevoel voor humor.   | JA | NEE |
| 9. Ik voel veel dingen aan.   | JA | NEE |
| 10. Na een opwindende dag kan ik moeilijk in slaap komen.   | JA | NEE |
| 11. Met grote veranderingen heb ik moeite.  | JA | NEE |
| 12. Als mijn kleren nat of zanderig zijn geworden, wil ik andere kleren aantrekken.                       | JA | NEE |
| 13. Ik stel vaak heel veel vragen.  | JA | NEE |
| 14. Ik ben een perfectionist.   | JA | NEE |
| 15. Ik heb oog voor het verdriet van anderen.   | JA | NEE |
| 16. Ik houd meer van rustige spelletjes.  | JA | NEE |
| 17. Vaak stel ik moeilijke en ingewikkelde vragen.  | JA | NEE |
| 18. Voor pijn ben ik zeer gevoelig.   | JA | NEE |
| 19. Ik kan slecht tegen een omgeving met veel lawaai.   | JA | NEE |
| 20. Ik heb oog voor detail (iets dat van plaats is veranderd, een verandering in iemands uiterlijk e.d.). | JA | NEE |
| 21. Ik kijk eerst of het veilig is voordat ik ergens in ga klimmen.                                       | JA | NEE |
| 22. Wanneer er geen vreemden bij zijn presteer ik het beste.  | JA | NEE |
| 23. Ik beleef de dingen heel intensief.   | JA | NEE |

### **SCORE**

*Als je twaalf of meer vragen met 'ja' hebt beantwoord, ben je waarschijnlijk hoog sensitief. Geen enkele psychologische test is echter zo betrouwbaar dat je jouw leven er op moet baseren. Als je slechts een of twee vragen met 'ja' hebt beantwoord, maar ze zijn in extreme mate waar, heb je wellicht ook reden om jezelf sensitief te noemen.*