

Ben ik hoog sensitief? Een vragenlijst voor jongeren



Beantwoord de vragen zo goed als je kunt. Antwoord met 'ja' als het in ieder geval enigszins voor jou opgaat of vroeger vaak voor een langere periode voor jou opging. Antwoord met 'nee' als het niet speciaal of helemaal niet opgaat 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 meer van een vriendelijke terechtwijzing dan van strenge straf.	JA	NEE
5. Soms lijkt het alsof ik de gedachten van anderen kan lezen.	JA	NEE
6. Ik gebruik moeilijke woorden voor mijn leeftijd.	JA	NEE
7. Ik ruik elk vreemd geurtje.	JA	NEE
8. Ik heb een scherpzinnig gevoel voor humor.	JA	NEE
9. Ik ben zeer intuïtief.	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 me omkleden.	JA	NEE
13. Ik stel vaak 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 diepzinnige en beschouwende vragen.	JA	NEE
18. Voor pijn ben ik zeer gevoelig.	JA	NEE
19. Ik kan slecht tegen een luidruchtige omgeving.	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.