



# HSP TEST



# HSP TEST

## BEN JIJ HOOGSENSITIEF?

Hoogsensitiviteit is **geen diagnose**, het is een persoonskenmerk. Om een idee te krijgen of er wellicht sprake is van hoogsensitiviteit zijn er verschillende wetenschappelijk onderbouwde tests ontwikkeld. Dit zijn dus geen diagnostische instrumenten maar zelftesten. Hier vind je de combinatie van de test van Elaine Aron en Esther Bergsma. Hierdoor wordt ook de diepgaande verwerking van hoogsensitiviteit meegenomen, het centrale kenmerk van hoogsensitiviteit (Bron: Klaaysen, 2024).

De *schuingedrukte vragen* komen voort uit de test van Elaine Aron. De andere vragen zijn toegevoegd door Esther Bergsma. Kruis aan wat je herkent bij jezelf.

Mochten er na het maken van deze test nog vragen zijn, weet dat je altijd contact met me op kunt nemen!

Plan hiervoor hier vrijblijvend en gratis je kennismakingsgesprek met me in

### **Silvie Janssen**

Hoogsensitiviteitsdeskundige,  
NEI & voetreflextherapeut



# DE 5 ONDERDELEN VAN HSP

## 1. Prikkel

Je kunt gevoelig zijn voor vier soorten prikkels. De eerste is gevoeligheid voor fysieke prikkels. Welke herken jij bij jezelf?

*Gevoelig voor fel licht*

*Gevoelig voor harde geluiden*

*Een sterk reukvermogen*

*Gevoelig voor pijn*

*Gevoelig voor effecten van cafeïne*

*Goed ontwikkeld smaakvermogen*

*Allergieën of eczeem*

*Snel geïrriteerde huid (door kledingmerkjes, ruwe stoffen, naden in kleding of parfums)*

*Geen van deze vormen*

**Totaal aangekruist schuingedrukte vragen**

## 2. Emotionele gevoeligheid

Welke gevoeligheid voor emotionele prikkels herken je bij jezelf?

*Gevoelig voor stemming/sfeer*

*Direct doorhebben waarom iemand zich niet op zijn gemak voelt*

*Diep geraakt worden door kunst of muziek*

*Rijke en complexe gevoelswereld*

*Gevoelig voor verwachtingen van anderen*

*Aanpassen aan wensen van anderen*

*Goed kunnen inleven in anderen*

*Kunnen inleven in dieren*

*Leed van anderen aantrekken*

*Spirituele gaven*

*Veel of intens dromen*

*Geen van deze vormen*

**Totaal aangekruist schuingedrukte vragen**

## 3. Nieuwe situaties

Welke vormen van gevoeligheid voor prikkels in nieuwe situaties herken je?

*Zie kleine veranderingen in interieur of uiterlijk*

*Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk*

*Kan niet goed tegen veranderingen in dagritme (zoals eerder/later eten)*

*Moeilijk accepteren als dag anders loopt dan gedacht*

*Eerst een nieuwe situatie observeren alvorens deel te nemen*

*Schrik snel van onverwachte gebeurtenissen*

*Geen van deze vormen*

**Totaal aangekruist schuingedrukte vragen**

# DE 5 ONDERDELEN VAN HSP

## 4. Sociale situaties

Welke vormen van gevoeligheid voor prikkels in sociale situaties herken je?

- Op drukke dagen voel ik de behoefte me terug te trekken*
- Als er op me gelet wordt, presteer ik slechter*
- Wil liever ook geen positieve aandacht in de groep
- Raak makkelijk overweldigd in een grote groep mensen
- Ik houd er niet van als alle aandacht op me gericht is
- Heb graag alle aandacht in een groep, maar het put me ook uit
- Geen van deze vormen

**Totaal aangekruist schuingedrukte vragen**

## 5. Diepgaande informatieverwerking

Diepgaande verwerking is de tijd nemen om informatie die binnenkomt te overdenken en die informatie vanuit verschillende kanten te bekijken zodat je de beste beslissing neemt. Welke van onderstaande punten is op jou van toepassing?

- Kijk liever niet naar tv-programma's die geweld of (dieren)mishandeling vertonen*
- Opgejaagd voelen als veel in korte tijd moet gebeuren*
- Geïrriteerd raken als veel mensen tegelijk wat van me vragen*
- Perfectionistisch*
- Tijd nemen om een situatie te overdenken
- Probleem van alle kanten bekijken
- Best doen om de optimale actie te bedenken
- Sterk rechtvaardigheidsgevoel
- Nauwkeurig/zorgvuldig
- Faalangstig
- Vaak piekeren
- Geen van deze vormen

**Totaal aangekruist schuingedrukte vragen**

**Totaal aangekruist aanvullende vragen** (niet schuingedrukt)

# RESULTAAT

## *Wanneer ben je hoogsensitief?*

1. 11- 15 criteria van de HSP-vragenlijst van Elaine Aron (schuingedrukte vragen)
2. **&** vijf bevestigende antwoorden op de extra vragen over de kenmerken van de diepgaande informatieverwerking (vragen bij punt 5)
3. **&** twee bevestigende antwoorden op:
  - a. eerst observeren en dan deelnemen
  - b. gevoelig voor sfeer
  - c. gevoelig voor verwachtingen van anderen
  - d. leed van anderen aantrekken
  - e. door hebben waarom iemand niet op zijn gemak is
  - f. aanpassen aan wensen van anderen
  - g. goed kunnen inleven in anderen

Als je minder dan 5 kenmerken van diepgaande informatieverwerking hebt aangekruist. Dan ben je hoogstwaarschijnlijk niet hoogsensitief.

## EN NU?

*Wil je de dingen gaan doen waar JIJ écht blij van wordt en energie van krijgt?*

In mijn programma **gelukkig sensitief**, wordt uitgebreid stilgestaan bij het herkennen en erkennen van jouw (hoog)sensitiviteit. Iedereen is anders en loopt tegen andere dingen aan.

Wie ben je? Welke zaken hebben volgens jou te maken met hoogsensitiviteit? Als je dit bij jezelf **herkent en erkent** dat dit is wat bij je hoort, kun je daarna beginnen met het ontwikkelen van je **persoonlijke handleiding**.

Vanuit je persoonlijke handleiding leer je weer veerkrachtiger te worden waardoor je beter bij jezelf kunt blijven en vervolgens **krachtige keuzes** kunt gaan maken vanuit **wat jij wil**.

Meer informatie? Bezoek mijn website  
[www.sijasensitief.nl/gelukkigsensitief](http://www.sijasensitief.nl/gelukkigsensitief)

SIJA  
*sensitief*