

HSP test voor volwassenen

Beantwoord alle vragen. Beantwoord het zoals het voor jou voelt. Antwoord met een vinkje indien Ja. Beantwoord met Ja als het enigszins opgaat.

- Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.
- Ik word beïnvloed door stemmingen van anderen.
- Ik ben nogal gevoelig voor pijn.
- Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken op een plek waar ik ongestoord alleen kan zijn.
- Ik ben gevoelig voor de effecten van cafeïne en alcohol.
- Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes.
- Ik verblijf niet graag in grote groepen, grote winkels, drukke plekken.
- Ik heb een rijke complexe innerlijke belevingswereld.
- Ik voel mij niet op mijn gemak bij harde geluiden.
- Ik kan diep ontroerd raken door kunst of muziek.
- Ik ben consciëntieus (wil dingen volgens mijn geweten doen).
- Ik schrik gemakkelijk.
- Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.
- Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen.
- Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.
- Ik kijk liever niet naar gewelddadige films of tv-shows.
- Ik voel me ongemakkelijk als er om mij heen veel gebeurt.
- Veranderingen in mijn leven brengen mij van mijn stuk.
- Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en geniet daarvan.
- Het vermijden van situaties die me van streek maken heeft bij mij een hoge prioriteit.
- Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.
- Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen.
- Als ik erge honger heb heeft dat sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur.
- Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers word gekeken, word ik zo nerveus dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk.

Evaluatie van de HSP test

geef jezelf een punt voor iedere "ja" en tel nu het aantal keren dat je de vragen met 'Ja' hebt beantwoord bij elkaar op.

0-7 punten

Je bent waarschijnlijk geen HSP-er. Hoewel dat niet met zekerheid te zeggen is. Want 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 de hoogsensitieven hebben.

15-24 punten

Je bent heel waarschijnlijk hoogsensitief (HSP-er). Je bent gevoeliger voor nuance verschillen dan de meeste andere mensen. Het kan nut hebben om een boek te lezen over hoogsensitiviteit of kennis te maken met andere HSP-ers. Het kan zijn dat je heel veel herkent en daardoor iets bewuster wordt van deze eigenschap van je.

HSP eigenschappen

- Een gedetailleerdere, subtielere en intensere waarneming
- Gevoeligheid voor prikkels van buitenaf (licht, geluid, energie enz.)
- Moeite hebben met het verwerken van indrukken
- Een rijke innerlijke belevingswereld (veel dagdromen, fantaseren en overwegen)
- Een brede belangstelling en mogelijkheid zaken zeer snel te leren
- Zich onbegrepen voelen, 'alleen' voelen
- Een voorliefde voor echte gesprekken met diepgang
- Het aanvoelen van stemmingen en sferen, het gevoel wordt vaak bepaald door hoe anderen zich voelen
- Een sterke intuïtie
- Geroerd worden door natuur, kunst en muziek
- Vermijding van harde prikkels, zoals gewelddadige films, harde geluiden enz.

- Intensere ervaring van de eigen emoties en die van anderen
- Moeite met planning en het verkrijgen van structuur
- Verlegenheid (al is dit lang niet voor iedere HSP het geval)
- Vaak plichtsgetrouwheid en perfectionisme
- Overweldigd voelen als men teveel tegelijkertijd moet doen
- Opmerkzaamheid van kleine nuanceverschillen in kleuren, kleding of sfeer
- Minder goed functioneren als ze geobserveerd worden
- Zorgzaam zijn en moeite hebben om grenzen aan te geven
- Gevoeliger voor stress, spanning en fysieke klachten zoals hoofdpijn, allergieën, maag/darmklachten, chronische vermoeidheid enz.
- Groter risico op stemmingswisselingen, depressiviteit, angsten en verslavingen
- Moeite gevoelens van zichzelf en anderen van elkaar te kunnen onderscheiden.
- Omdat HSP-ers een sterk ontwikkelde intuïtie hebben, kunnen ze zich goed inleven in een ander. Ook hebben ze vaak een goed beeld van oorzaak en gevolg. Dit houdt in dat ze een gebeurtenis vaak al kunnen voorzien (ze weten vaak precies wat er gaat gebeuren)

En nu? Een kleine greep uit ondersteuning

- Begrip en een luisterend oor (veiligheid)
- Herkenning en erkenning
- Rust
- Eigen plek waar je je terug kunt trekken
- Neutrale plek in gezelschap (ook in klasverband)
- Goede aarding
- Jezelf afschermen (zonnevlecht chakra, eigen bubbel creëren)
- Energetisch ontladen / zuiveren
- Voldoende slaap (persoonsafhankelijk)
- Kennis verbreding over HSP en dus inzicht in impact op jezelf

Leestips

- Boeken van Elaine Aron (Hoogsensitieve personen, Het hoogsensitieve kind enz,)
- Fonz Delnooz – Energetische bescherming
- Karin Janssen – Kinderen bewust opvoeden
- Internet