

# Test: Is je kind hoogsensitief?

Hoogsensitiviteit is een gevoeligheid voor prikkels en een intense verwerking van die prikkels. Door de onderstaande vragenlijst in te vullen ziet u direct voor welke prikkels uw kind gevoelig is.

**1. Welke gevoeligheid voor fysieke prikkels herkent u bij uw kind? Sommige vormen van gevoeligheid verdwijnen als het kind ouder wordt. U kunt het ook aankruisen als uw kind deze gevoeligheid wel heeft gehad.**

- Gevoelig voor harde geluiden
- Gevoelig voor fel licht
- Een sterk reukvermogen
- Irritaties op de huid, zoals slecht tegen kledingmerkjes of naden in kleding kunnen
- Niet tegen sterke smaken kunnen
- Niet tegen smaken door elkaar kunnen (bv eten niet door elkaar willen)
- Niet vies of nat willen worden (geen zand op handen of vlekken op kleding kunnen verdragen)
- Gevoelig voor pijn
- Geen van deze vormen

**2. Welke vormen van emotionele gevoeligheid herkent of herkende u bij uw kind?**

- Gevoelig voor stemming/sfeer
- Gevoelig voor verwachtingen van anderen
- Leed van anderen aantrekken
- Snel huilen
- Aanpassen aan wensen van vriendjes of broertjes/zusjes
- Inleven in anderen
- Inleven in dieren
- Fantasie-vriendjes hebben
- Spiritueel: geesten zien

- Spiritueel: contact met overledenen
- Spiritueel: anders
- Dagdromen
- Veel of intens dromen
- Geen van deze vormen

**3. Welke vormen van gevoeligheid voor prikkels in nieuwe situaties herkent u bij uw kind?**

- Eerst een nieuwe situatie observeren voordat hij/zij mee doet
- Kan niet goed tegen grote verandering (zoals verhuizing, andere school etc.)
- Kan niet goed tegen veranderingen in dagritme (zoals eerder/later eten)
- Kan niet goed omgaan met bijzondere activiteiten (zoals sportdag, schoolreisje)
- Ziet kleine veranderingen in het interieur
- Ziet kleine veranderingen in uiterlijk van iemand
- Schrikt snel van onverwachte gebeurtenissen
- Geen van deze vormen

**4. Welke vormen van gevoeligheid voor prikkels in sociale situaties herkent u bij uw kind?**

- Moet bij bezoek eerst wennen
- Moet ook bij bezoek van opa en oma eerst wennen
- Houdt er niet van als alle aandacht op hem/haar gericht is
- Houdt er niet van als iemand 'meekijkt' (bv bij tekenen)
- Wil liever ook geen positieve aandacht in de groep
- Vindt het vervelend wanneer iemand anders in de groep veel aandacht vraagt
- Prikt door macho-gedrag / onecht gedrag heen
- Raakt makkelijk overweldigd in een grote groep mensen
- Heeft graag alle aandacht in een groep, maar het put hem/haar ook uit
- Geen van deze vormen

**5. Hoogsensitieve kinderen denken diep na over alles wat er op hen afkomt. Intense verwerking noemen we dat. Welke vormen van intense verwerking herkent of herkende u bij uw kind?**

- Bezig zijn met levensvragen (bv waarom zijn we op aarde?)
- Bezig zijn met / vragen stellen over de dood
- Sterk rechtvaardigheidsgevoel hebben
- Duidelijk idee hebben van hoe vriendschappen moeten zijn
- Alles goed willen doen
- Perfectionistisch zijn
- Kijkt liever niet naar tv-programma's die geweld bevatten
- Gaat heel erg op in een verhaal (in boek of film)
- Faalangstig
- Bij testen te moeilijk denken en daardoor fouten maken
- Weinig zelfvertrouwen hebben
- Onzeker zijn over eigen persoon (bang dat mensen hem/haar niet leuk vinden)
- Onzeker zijn over eigen kunnen (bang dat hij/zij het toch niet kan)
- Lang denken over een vraag
- Blokkeren als er te veel keuze is
- Wijze inzichten (inzichten die je niet verwacht voor een kind van die leeftijd)
- Geen van deze vormen

**Uitslag:** Om van hoogsensitiviteit te kunnen spreken moet in ieder geval sprake zijn van emotionele gevoeligheid en intense verwerking. Als u veel heeft aangekruist en uit alle categorieën is uw kind waarschijnlijk hoogsensitief. Echter sommige symptomen kunnen ook ergens anders uit voortkomen.

Voor een persoonlijke bespreking, waarin ook het verschil met AD(H)D en autisme aan bod komt, kunt u een consult boeken bij Esther Bergsma via onderstaande nummers of mailadressen.