

Hoogsensitiviteitsvragenlijst door kind/jongere vanaf 9 jaar zelf in te vullen

Nr.	Vraag	Ja	Nee
1.	Ik vind het vervelend als het druk om me heen is		
2.	Ik kan niet zo goed tegen gekke luchtjes		
3.	Mijn leerkracht vind mij verlegen		
4.	Ik houd van mooie geluiden		
5.	Ik schrik gauw		
6.	Ik kan niet zo goed tegen fel licht		
7.	Als ik honger heb, krijg ik slechte zin		
8.	Ik houd van mooie schilderijen		
9.	Als ik cola drink, krijg ik daar last van		
10.	Muziek kan mij soms heel blij maken		
11.	Als iemand blij is, ga ik mij ook zo voelen		
12.	Ik houd van lekkere smaken		
13.	Ik vind het vervelend als het rommelig is		
14.	Muziek kan mij soms heel verdrietig maken		
15.	Ik vind harde geluiden vervelend		
16.	Ik kan er niet goed tegen als ze mij veel dingen tegelijk willen laten doen		
17.	Ik voel snel pijn		
18.	Ik merk het heel goed als er kleine dingen veranderen in mijn omgeving		
19.	Als iemand verdrietig is, ga ik me ook zo voelen		
20.	Als ik honger heb, kan ik niet goed nadenken		

		Ja	Nee
21.	Ik kan niet zo goed tegen kleren die raar voelen		
22.	Ik word zenuwachtig als ik veel moet doen in korte tijd		
23.	Als iemand boos is, ga ik me ook zo voelen		
24.	Ik houd van lekkere geuren		
25.	Ik probeer geen dingen te vergeten		
26.	Mijn ouders vinden mij gevoelig		
27.	Ik vind het niet fijn als er veel dingen tegelijk gebeuren		
28.	Ik vind het niet leuk om naar televisieprogramma's te kijken waar veel geweld in voor komt		
29.	Ik denk over alles altijd erg lang na		
30.	Toestanden die ik niet prettig vind, probeer ik te voorkomen		
31.	Als iemand zich niet prettig voelt, weet ik wat ik moet doen om dat te veranderen		
32.	Ik kan niet zo goed tegen harde geluiden		
33.	Ik vind het niet leuk als er in mijn leven steeds dingen veranderen		
34.	Als er veel drukte om me heen is, zou ik liever op een kamer alleen gaan zitten		
35.	Ik vind het niet leuk om naar films te kijken waar veel geweld in voor komt		
36.	Ik probeer geen fouten te maken		
37.	Ik ben heel precies		
38.	Als iemand naar mij kijkt word ik zenuwachtig. Daardoor doe ik het slechter dan ik normaal kan		

Door het aantal ja's op te tellen, kun je vaststellen of je hoog, gemiddeld of laag scoort op de eigenschap 'hoogsensitiviteit'. Het hoogst aantal mogelijke ja's is 38 en het minste aantal is 0.