

Uitgebreide Tijdloos Coachen™ HSP-test

Inleiding

Deze uitgebreide test is ontwikkeld om een compleet beeld te krijgen van de unieke karakteristieken van jouw hoogsensitiviteit. Anders dan traditionele HSP-tests die hoofdzakelijk focussen op de uitdagende aspecten van gevoeligheid, verkent deze test ook de positieve dimensies en krachten van jouw sensitiviteit.

De test is gebaseerd op het baanbrekende werk van Dr. Elaine Aron, het DOES-model (Depth of Processing, Overstimulation, Emotional Reactivity, Sensing the Subtle) en recente wetenschappelijke bevindingen over de verschillende dimensies van Sensory Processing Sensitivity (SPS), waaronder het werk van Dr. Véronique de Gucht en haar collega's (LUMC) en de herziene HSP-schaal (HSP-R) van Pluess et al. (2026), die zes gevalideerde kerndimensies van SPS vaststelt op basis van factoranalyse bij 1000 volwassenen.

Instructies:

- Neem een rustig moment waar je ± 20 minuten ongestoord kunt zijn.
- Beantwoord alle vragen eerlijk en spontaan.
- Er zijn geen goede of foute antwoorden.
- Denk aan hoe je je de meeste tijd voelt, niet alleen in extreme situaties.
- Gebruik de schaal: 1 = helemaal niet van toepassing, 7 = volledig van toepassing.

Deelgebied 1: zintuiglijke gevoeligheid voor lichamelijke prikkels

Dit deelgebied meet je gevoeligheid voor externe sensorische stimuli en lichamelijke prikkels.

Nr	Vraag	Score (1-7)
1	Ik ben gevoelig voor fel licht en heb behoefte aan gedempte verlichting.	—
2	Harde of plotselinge geluiden doen me schrikken of irriteren me.	—
3	Ik ervaar pijn intenser dan de meeste mensen om me heen.	—
4	Ruwe stoffen, kledingmerkjes of naden in kleding irriteren mijn huid.	—
5	Ik heb last van allergieën, eczeem of andere huidreacties.	—
6	Ik kan subtiele smaak- en geurverschillen waarnemen die anderen ontgaan.	—
7	Cafeïne heeft een sterker effect op mij dan op anderen.	—
8	Sterke geuren (parfum, schoonmaakmiddelen) overweldigen me snel.	—

9	Ik merk kleine veranderingen in temperatuur eerder op dan anderen.	—
10	Drukke, rumoerige omgevingen putten me snel uit.	—
11	Ik vermijd winkels of plekken met fel licht en harde muziek.	—
12	Ik heb een sterke voorkeur voor natuurlijke materialen en zachte texturen.	—

Subtotaal deelgebied 1: ___/84

Deelgebied 2: emotionele gevoeligheid en empathie

Dit deelgebied verkent je emotionele verwerkingsdiepte en empathische vermogens.

Nr	Vraag	Score (1-7)
13	Ik voel onmiddellijk de stemming en sfeer van een ruimte of groep mensen.	—
14	Ik kan me zeer goed inleven in de emoties van anderen.	—
15	Kunst, muziek of verhalen kunnen me diep raken tot tranen toe.	—
16	Ik heb een rijke en complexe innerlijke gevoelswereld.	—
17	Mijn dromen zijn vaak intens en vol emoties.	—
18	Ik voel een diepe verbinding met spirituele of transcendente ervaringen.	—
19	Het verdriet of de pijn van anderen raakt me persoonlijk.	—
20	Ik kan intuïtief aanvoelen wat dieren nodig hebben of hoe ze zich voelen.	—
21	Emotionele films of nieuwsberichten overweldigen me soms.	—
22	Ik voel me verantwoordelijk voor het welzijn van mensen om me heen.	—
23	Conflicten of spanningen tussen anderen beïnvloeden mijn eigen gemoedstoestand.	—
24	Ik kan de emotionele ondertoon van gesprekken oppikken, zelfs als deze niet wordt uitgesproken.	—
25	Ik ervaar emoties zeer intens, zowel positieve als negatieve.	—

Subtotaal deelgebied 2: ___/91

Deelgebied 3: sociale perceptie en empathische nauwkeurigheid

Dit deelgebied meet je vermogen om emoties, gedachten en behoeften van anderen nauwkeurig waar te nemen en te begrijpen. Hoogsensatieve mensen onderscheiden zich door een verfijnde sociale perceptie: ze herkennen subtiele emotionele signalen en begrijpen andermans innerlijke toestand vaak zonder dat dit hardop wordt uitgesproken (Pluess et al., 2026: Social Sensitivity-factor, $r=0.71$ met Cognitive Empathy).

Nr	Vraag	Score (1-7)
26	Ik voel de verwachtingen van anderen sterk en probeer hieraan te voldoen.	—
27	Ik herken gemakkelijk wat anderen voelen, ook als ze dit niet hardop zeggen.	—
28	Kritiek of afwijzing raakt me dieper dan de meeste mensen.	—
29	Ik ben goed in het inschatten van hoe iemand zich in een bepaalde situatie zal voelen.	—
30	Na sociale gebeurtenissen heb ik tijd nodig om alleen te zijn en bij te komen.	—
31	Ik merk subtiele veranderingen op in de gezichtsuitdrukking of lichaamstaal van anderen.	—
32	Anderen zeggen weleens dat ik goed begrijp wat zij denken of voelen.	—
33	Ik ben gevoelig voor de onderlinge dynamiek en machtsstructuren in groepen.	—
34	Ik vang emotionele nuances in gesprekken op die anderen lijken te missen.	—
35	Ik merk snel wanneer de onderlinge sfeer in een groep verandert.	—
36	Ik voel intuïtief aan wanneer iemand iets zegt wat niet overeenkomt met wat hij of zij voelt.	—

Subtotaal deelgebied 3: ___/77

Deelgebied 4: gevoeligheid voor veranderingen

Dit deelgebied meet je reactie op nieuwe situaties en veranderingen in routines. Noot: de herziene HSP-schaal van Pluess et al. (2026) bevestigt 'veranderingsgevoeligheid' niet als zelfstandige SPS-kerndimensie; de hier gemeten reacties overlappen deels met Overstimulatie (DG7). Dit deelgebied biedt waardevolle aanvullende inzichten voor coaching, maar is geen afzonderlijke SPS-indicator.

Nr	Vraag	Score (1-7)
37	Ik observeer eerst een nieuwe situatie voordat ik volledig deelneem.	—
38	Plotselinge veranderingen in planning brengen me van mijn stuk.	—
39	Ik heb moeite met veranderingen in mijn dagritme (eet- of slaaptijden).	—
40	Onverwachte gebeurtenissen laten me langdurig schrikken of van slag raken.	—
41	Ik merk kleine veranderingen in mijn omgeving meteen op.	—
42	Ik heb tijd nodig om te wennen aan nieuwe omstandigheden of mensen.	—
43	Ik voel me overweldigd wanneer er te veel tegelijk verandert in mijn leven.	—
44	Ik bereid me graag uitgebreid voor op nieuwe situaties.	—
45	Verhuizen of grote levensveranderingen kosten me veel energie.	—

46	Ik heb een sterke behoefte aan voorspelbaarheid en structuur.	—
----	---	---

Subtotaal deelgebied 4: ___/70

Deelgebied 5: diepgaande informatieverwerking

Dit deelgebied verkent je neiging tot grondig nadenken en complexe analyse.

Nr	Vraag	Score (1-7)
47	Ik denk vaak diep na over de betekenis van ervaringen en gebeurtenissen.	—
48	Ik overweeg verschillende perspectieven voordat ik een beslissing neem.	—
49	Ik ben gefascineerd door filosofische of existentiële vraagstukken.	—
50	Ik zoek altijd naar de beste oplossing, zelfs voor kleine problemen.	—
51	Ik reflecteer vaak op mijn eigen gedrag en motivaties.	—
52	Ik zie verbanden en patronen die anderen over het hoofd zien.	—
53	Ik heb moeite met oppervlakkige gesprekken of activiteiten.	—
54	Ik denk lang na over gesprekken die ik heb gehad.	—
55	Ik ben nieuwsgierig naar de diepere lagen van mensen en situaties.	—
56	Ik kan uren bezig zijn met het doordenken van een interessant onderwerp.	—
57	Ik voel me aangetrokken tot complexe, uitdagende vraagstukken.	—

Subtotaal deelgebied 5: ___/77

Deelgebied 6: plichtsgetrouwheid en perfectionisme (aanvullend gedragsprofiel – telt niet mee in HSP-kernscore)

Dit deelgebied verkent gedragspatronen van zorgvuldigheid en hoge standaarden die bij hoogsensitieve mensen kunnen voorkomen. Belangrijk: plichtsgetrouwheid en perfectionisme zijn geen kerndimensies van Sensory Processing Sensitivity (SPS). Pluess et al. (2026) sloot dit construct bewust uit de herziene HSP-schaal uit. Een hoge score hier zegt iets over je gedragsstijl en mogelijk ook over onderliggende drivers (zie ook de vijf drijfveren uit de Transactionele Analyse), maar vergroot of verkleint je HSP-kernscore niet.

Nr	Vraag	Score (1-7)
58	Ik doe er alles aan om fouten en vergissingen te vermijden.	—
59	Ik ben zeer zorgvuldig en nauwkeurig in mijn werk.	—
60	Ik wil graag voldoen aan de verwachtingen van anderen.	—

61	Ik denk na over hoe mijn acties anderen kunnen beïnvloeden.	—
62	Ik voel een sterk verantwoordelijkheidsgevoel voor mijn taken.	—
63	Ik ben vaak ontevreden over mijn eigen prestaties, ook als anderen tevreden zijn.	—
64	Ik stel hoge eisen aan mezelf in alles wat ik doe.	—
65	Ik controleer mijn werk vaak meerdere keren.	—
66	Ik voel me schuldig als ik iets niet perfect heb gedaan.	—
67	Ik heb moeite met het accepteren van “goed genoeg”.	—
68	Ik ben gevoelig voor kritiek op mijn werk of prestaties.	—

Subtotaal deelgebied 6: ___/77

Deelgebied 7: overstimulatie en stressgevoeligheid

Dit deelgebied meet hoe snel je overprikkeld raakt en behoefte hebt aan rust.

Nr	Vraag	Score (1-7)
69	Ik raak snel overweldigd wanneer er veel tegelijk gebeurt.	—
70	Ik heb regelmatig behoefte om me terug te trekken en alleen te zijn.	—
71	Ik merk al vroeg dat de druk te hoog wordt en voel de behoefte om mijn tempo aan te passen.	—
72	Ik raak geïrriteerd wanneer meerdere mensen tegelijk iets van me vragen.	—
73	Ik vermijd bewust overstimulerende situaties (festivals, drukke evenementen).	—
74	Na een drukke dag voel ik me volledig uitgeput.	—
75	Ik herstel het beste wanneer ik voldoende rust en stille tijd krijg.	—
76	Stress heeft een sterke fysieke impact op mij (hoofdpijn, maagklachten).	—
77	Ik kan moeilijk ontspannen in een rumoerige omgeving.	—
78	Multitasking put me meer uit dan anderen.	—
79	Ik plan bewust rustmomenten in mijn dag.	—
80	Ik heb een rustige thuisomgeving nodig om te kunnen herstellen.	—

Subtotaal deelgebied 7: ___/84

Deelgebied 8: esthetische gevoeligheid

Dit deelgebied verkent je waardering voor schoonheid en esthetische ervaringen.

Nr	Vraag	Score (1-7)
81	Ik word diep geraakt door de schoonheid van kunst, muziek of natuur.	—
82	Ik heb een sterk ontwikkeld gevoel voor esthetiek en stijl.	—
83	Mooie muziek kan me emotioneel overweldigen.	—
84	Ik let op details in kunst of design die anderen niet opmerken.	—
85	Ik geniet intens van esthetische ervaringen (zonsondergangen, concerten).	—
86	Ik voel me aangetrokken tot harmonie en evenwicht in mijn omgeving.	—
87	Lelijkheid of chaos in mijn omgeving beïnvloedt mijn humeur.	—
88	Ik heb behoefte aan schoonheid in mijn dagelijks leven.	—
89	Ik kan uren kijken naar of luisteren naar iets wat ik mooi vind.	—
90	Ik ben creatief en heb behoefte aan esthetische expressie.	—
91	De schoonheid van de natuur geeft me rust en inspiratie.	—

Subtotaal deelgebied 8: ___/77

Deelgebied 9: intuïtie en subtiele waarneming

Dit deelgebied meet je vermogen om subtiele signalen en intuïtieve informatie op te pikken.

Nr	Vraag	Score (1-7)
92	Ik pik subtiele signalen op in de omgeving die anderen missen.	—
93	Ik heb vaak een intuïtief gevoel over mensen en situaties.	—
94	Ik merk vaak wat anderen nodig hebben zonder dat ze het zeggen.	—
95	Ik kan sfeerveranderingen voelen voordat ze zichtbaar worden.	—
96	Ik ben gevoelig voor non-verbale communicatie en lichaamstaal.	—
97	Mijn eerste indruk van mensen blijkt vaak accuraat te zijn.	—
98	Ik neem de sfeer en spanning in een ruimte waar, ook als dit niet expliciet wordt uitgesproken.	—
99	Ik vertrouw op mijn intuïtie bij het nemen van beslissingen.	—
100	Ik voel wanneer iemand niet eerlijk is of iets verbergt.	—
101	Ik vertrouw op subtiele signalen die ik waarneem om situaties in te schatten, ook als ik niet precies kan benoemen waar mijn indruk op gebaseerd is.	—

102	Ik kan voorspellen hoe mensen zullen reageren in bepaalde situaties.	—
103	Ik merk subtiele veranderingen in stemming of houding van anderen op.	—

Subtotaal deelgebied 9: ___/84

Aanvullende dimensies

Deelgebied 10: positieve aspecten / zelfacceptatie

Dit deelgebied verkent je zelfacceptatie en de betekenis die je geeft aan je gevoeligheid. De vragen meten niet de gevoeligheid zelf, maar hoe je deze waardeert en ervaart. Een hoge score weerspiegelt een positieve relatie met je sensitiviteit. Dit profiel telt niet mee in de HSP-kernscore. Het biedt waardevolle inzichten voor persoonlijke groei en coaching.

Nr	Vraag	Score (1-7)
104	Mijn gevoeligheid helpt me om een goede vriendin/vriend/partner te zijn.	—
105	Ik waardeer mijn vermogen om diep te voelen en te ervaren.	—
106	Mijn gevoeligheid stelt me in staat om anderen goed te helpen.	—
107	Ik zie mijn gevoeligheid als een gave, niet als een probleem.	—
108	Mijn gevoeligheid verrijkt mijn leven ervaringen.	—
109	Ik kan genieten van subtiele plezieren die anderen missen.	—
110	Mijn empathie maakt me tot een waardevolle teamspeler.	—
111	Ik ben dankbaar voor mijn diepe emotionele beleving.	—
112	Mijn gevoeligheid helpt me om creatieve oplossingen te vinden.	—
113	Ik voel me verbonden met andere hoogsensitieve mensen.	—

Subtotaal deelgebied 10: ___/70

Deelgebied 11: aanpassingsstrategieën en zelfzorg (copingprofiel – telt niet mee in HSP-kernscore)

Dit deelgebied brengt je copingvaardigheden en zelfzorgstrategieën in kaart. De vragen meten niet de gevoeligheid zelf, maar hoe goed je geleerd hebt om ermee om te gaan. Een hogere score betekent grotere innerlijke draagkracht en betere zelfregulatie, niet een lagere of hogere HSP-score. Dit profiel telt niet mee in de HSP-kernscore en wordt afzonderlijk geïnterpreteerd als ontwikkelingsprofiel.

Nr	Vraag	Score (1-7)
114	Ik heb effectieve strategieën ontwikkeld om met overstimulatie om te gaan.	—
115	Ik plan bewust tijd in voor zelfzorg en herstel.	—
116	Ik weet wanneer ik grenzen moet stellen om mezelf te beschermen.	—
117	Ik heb geleerd om mijn gevoeligheid te communiceren naar anderen.	—
118	Ik zoek bewust omgevingen op die bij mijn gevoeligheid passen.	—
119	Ik heb een goed ondersteuningsnetwerk van begripvolle mensen.	—
120	Ik kan onderscheid maken tussen mijn eigen emoties en die van anderen.	—
121	Ik houd me regelmatig bezig met activiteiten die me helpen ontspannen.	—
122	Ik accepteer mijn gevoeligheid als onderdeel van wie ik ben.	—
123	Ik kan "nee" zeggen wanneer iets te veel voor me wordt.	—

Subtotaal deelgebied 11: ___/70

Scoring en Interpretatie

Individuele Deelgebied Scores:

Deelgebied	Uw Score	Maximum	Percentage
1. Zintuiglijke gevoeligheid	___/84	84	___%
2. Emotionele gevoeligheid	___/91	91	___%
3. Sociale gevoeligheid	___/77	77	___%
4. Gevoeligheid voor veranderingen	___/70	70	___%
5. Diepgaande informatieverwerking	___/77	77	___%
6. Plichtsgetrouwheid en perfectionisme >Aanvullend profiel (niet meegerekend in HSP-kernscore)	___/77	77	___%
7. Over stimulatie en stressgevoeligheid	___/84	84	___%
8. Esthetische gevoeligheid	___/77	77	___%
9. Intuïtie en subtiele waarneming	___/84	84	___%
10. Positieve aspecten/zelfacceptatie > Aanvullend profiel (niet meegerekend in HSP-kernscore)	___/70	70	___%
11. Aanpassingsstrategieën en zelfzorg > Copingprofiel (niet meegerekend in HSP-kernscore)	___/70	70	___%

HSP-Kernscore (deelgebieden 1 – 5 + 7 – 9): __/644

Kernscore Sensory Processing Sensitivity (SPS) – indicatie van hoogsensitiviteit (HSP)

Aanvullend gedragsprofiel deelgebied 6: __/77

Geen onderdeel van kern-SPS; aanverwant gedragspatroon

Zelfacceptatieprofiel deelgebied 10: __/70

Niet kern-SPS; meting van zelfwaardering rondom gevoeligheid

Copingprofiel deelgebied 11: __/70

Geen onderdeel van kern-SPS; vaardigheidsontwikkeling

Interpretatie van Scores:

Per deelgebied:

- 70-100% (Hoog): dit is een sterk uitgesproken gebied van gevoeligheid voor jou.
- 40-69% (Gemiddeld): je hebt een gemiddelde gevoeligheid in dit gebied.
- 0-39% (Laag): dit gebied speelt een minder prominente rol in jouw gevoeligheid.

Totaalscore:

- **451+ punten (70%+ van 644): je bent zeer waarschijnlijk hoogsensitief (HSP). Je hebt een brede, uitgesproken sensitiviteit op meerdere deelgebieden.**
- **322 – 450 punten (50 – 69%): je bent matig hoogsensitief met specifieke gevoelige gebieden. Je hebt duidelijke gevoeligheid op bepaalde deelgebieden.**
- **225 – 321 punten (35 – 49%): je hebt enkele hoogsensitieve kenmerken. Je hebt selectieve gevoeligheid; niet een volledig HSP-profiel.**

- **Onder 225 punten (<35%): je bent waarschijnlijk niet hoogsensitief. Je hebt lage gevoeligheid op de meeste deelgebieden.**

Noot: bereken je HSP-kernscore door de subtotalen van DG1 tot en met DG5 en DG7 tot en met DG9 bij elkaar op te tellen. DG6, DG10 en DG11 worden apart besproken als aanvullende profielen.

[Klik hier om een uitgebreide toelichting op je testresultaten direct te downloaden \(pdf\).](#)

Deze test integreert o.a. bevindingen van:

- Aron & Aron (1997): oorspronkelijke HSP-schaal en SPS-theorie.
- DOES Model (2020): *Depth of Processing, Overstimulation, Emotional Reactivity, Sensing the Subtle*. Pluess et al. (2026) breidt dit model uit met *Social Sensitivity en Sensitivity to Positive Experiences*.
- Smolewska et al. (2006): drie-factorstructuur (Ease of Excitation, Low Sensory Threshold, Aesthetic Sensitivity).
- Gubler et al. (2024): DOES-schaalvalidatie en factor correlaties.
- De Gucht et al. (2022, 2023): the Different Faces of (High) Sensitivity, Toward a More Comprehensive Measurement Instrument. Development and Validation of the Sensory Processing Sensitivity Questionnaire (SPSQ); dimensionality and Validation of the Highly Sensitive Person Scale (HSPS) in a Dutch General Population Sample and Two Clinical Samples.
- Pluess & Lionetti (2018): environmental sensitivity research.
- Pluess, M., Aron, E.N., Kähkönen, J.E., Lionetti, F., Huang, Y., Tillmann, T., Greven, C.U., & Aron, A. (2026). Evolution of the concept of sensory processing sensitivity and its measurement: The Highly Sensitive Person scale-revised. *Personality and Individual Differences*, 257, 113782. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2026.113782>
- Recent onderzoek (2021-2026): positieve aspecten, aanpassingsstrategieën en herziene meetinstrumenten.

Pluess, M., Aron, E.N., Kähkönen, J.E., Lionetti, F., Huang, Y., Tillmann, T., Greven, C.U., & Aron, A. (2026). Evolution of the concept of sensory processing sensitivity and its measurement: The Highly Sensitive Person scale-revised. *Personality and Individual Differences*, 257, 113782. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2026.113782>

Dit artikel introduceert en valideert de herziene HSP-schaal (HSP-R), een 18-items meetinstrument dat de oorspronkelijke 27-itemsversie van Aron & Aron vervangt. De herziening was nodig omdat de originele schaal tekortschoot in dekking van positieve aspecten van gevoeligheid en een bias had naar negatieve ervaringen.

De HSP-R meet zes dimensies: Gevoeligheid voor Details, Diepgaande Verwerking, Sociale Gevoeligheid, Gevoeligheid voor Positieve Ervaringen, Emotionele Reactiviteit en Overstimulatie. Daarmee sluit het instrument aan op de bredere verschuiving in het veld. Van een eendimensioneel naar een multidimensioneel begrip van sensitiviteit.

Belangrijk:

1. Geen diagnose: deze test is een hulpmiddel voor zelfverkenning, geen medische diagnose.
2. Persoonlijke variatie: hoogsensitiviteit manifesteert zich uniek bij ieder individu.
3. Positieve benadering: focus op krachten en aanpassingsmogelijkheden, niet alleen op uitdagingen.
4. Professionele begeleiding: voor diepere verkenning en professionele coaching en begeleiding kun je contact met mij opnemen.

Vervolgstappen:

- Reflectie: bespreek je resultaten met vertrouwde personen.
- Aanpassingen: gebruik inzichten voor levensstijl aanpassingen.
- Ondersteuning: overweeg professionele begeleiding bij Tijdloos Coachen.
- Community: zoek verbinding met andere hoogsensitieve personen.
- Verdere verkenning: lees meer over hoogsensitiviteit (HSP) en Sensory Processing Sensitivity (SPS) onderzoek.

Deze test is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek naar Sensory Processing Sensitivity en jarenlange praktijkervaring in het begeleiden van hoogsensitieve mensen. Voor meer informatie over professionele coaching en begeleiding voor hoogsensitieve professionals en leiders, bezoek www.tijdlooscoachen.nl. Hoewel de vragen zijn geïnspireerd op wetenschappelijke inzichten, is deze test zelf niet gevalideerd* als diagnostisch instrument. De uitkomst dient uitsluitend ter inspiratie en kan niet worden beschouwd als medisch of psychologisch advies. Heb je na het lezen van je [uitgebreide toelichting](#) vragen over je resultaten of over een mogelijke vervolgstap? Neem dan gerust contact op voor een gratis kennismakingsgesprek van 30 minuten.

* Een gevalideerde test betekent dat er wetenschappelijk onderzoek is verricht om de betrouwbaarheid en juistheid van het instrument aan te tonen; de test meet dan daadwerkelijk wat hij beweert te meten, ook bij verschillende doelgroepen en situaties. Een niet-gevalideerde test biedt wel wetenschappelijk geïnspireerde inzichten, maar kan niet dezelfde mate van betrouwbaarheid en generaliseerbaarheid garanderen; resultaten dienen daarom voorzichtig geïnterpreteerd te worden en vormen geen formele diagnose.

[Logosynthese®](#) is een geregistreerd handelsmerk van dr. Willem Lammers, MSc, DPsych, TSTA. Het gebruik van het model en de methoden is voorbehouden aan gecertificeerde professionals via de Logosynthese International Association. © 2005 – 2026 dr. Willem Lammers. Alle rechten voorbehouden.

Kennisgeving: deze tekst is uitsluitend bedoeld voor informatieve doeleinden en vormt geen vervanging voor professioneel medisch, psychologisch of therapeutisch advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg altijd een gekwalificeerde zorgverlener bij medische vragen of bij (ernstige) psychische klachten. De informatie in deze tekst is gebaseerd op algemene kennis en ervaringen en kan niet worden toegepast op individuele situaties zonder professionele beoordeling.
