

# 3X OMGEVINGSGEVOELIG

Als mensen zijn we afhankelijk van onze omgeving voor voedsel, bescherming tegen rampen en sociale steun. Wij zijn toegerust om aanwijzingen uit onze omgeving waar te nemen, deze te verwerken en erop te reageren. Zo zien we welke plekken of zaken gunstig of ongunstig zijn. Hierdoor kunnen we ons aanpassen aan onze omgeving en gebruik maken van kansen of juist rampen voorkomen/vermijden. Hoewel iedereen voldoende gevoelig is om te overleven blijkt dat niet iedereen éven responsief is. Ongeveer 30-35% van de mensen is veel gevoeliger en reactiever dan anderen. We kunnen vanuit drie verschillende standpunten kijken naar de basis van omgevingsgevoeligheid (of omgevings sensitiviteit).

## Omgevingsgevoeligheid

De hierboven uitgelegde omgevingsgevoeligheid werd vroeger vooral gezien als zwak en kwetsbaar. Echter, de invloed blijkt niet enkel negatief te zijn. Er is namelijk een net zo sterke positieve invloed zichtbaar.

### Differentiële gevoeligheid (Vantage Sensitivity)

Omgevingsgevoeligheid vindt zijn basis in genetische oorzaken. De verschillen brengen een evolutionair voordeel voor de samenleving met zich mee. Gevoelige mensen doen het niet goed onder slechte omstandigheden maar zijn in staat om onder optimale omstandigheden tot nog hogere resultaten te komen.

### Biologische gevoeligheid (voor context)

Vanuit dit standpunt gezien wordt omgevingsgevoeligheid gevormd onder invloed van de omgeving. Kinderen die steun ervaren tijdens het opgroeien profiteren in hun toekomst nóg meer van een gunstige omgeving en kinderen die opgroeien onder hoge stress zijn meer waakzaam en alert omdat ze (ook) in de toekomst meer vijandigheid verwachten.

### Sensory processing sensitivity

HSP is een karaktereigenschap, gekenmerkt door diepere informatieverwerking, sterke positieve en negatieve emoties, groter bewustzijn van de omgeving en gemak van overstimulatie. Het wordt bij 15-20% van de samenleving teruggevonden en aangestuurd door een sterk reagerend centraal zenuwstelsel.