

#### Les 4 Is pijn voor iedereen hetzelfde?

Pijn is absoluut een individuele ervaring. Het is afhankelijk van wat je hebt geleerd als kind, eerdere ervaringen, de situatie waar je je in bevindt of je last hebt van stress of niet. Maar er zijn nog een paar dingen die maken dat pijn voor iedereen anders is. Bijvoorbeeld of je man of vrouw bent, hoe oud je bent en je culturele achtergrond. We lopen alle punten even langs.

Pijn kan voor jou een hele andere **ervaring** worden wanneer je als kind erg een erg beschermende en bezorgde moeder hebt gehad die bij alles snel aan kwam rennen en je helemaal naliep op schade dan wanneer je een moeder had die op afstand bleef en riep dat je niet moest zeuren en gewoon door moest gaan. Dit zijn natuurlijk uitersten, maar het heeft invloed op hoe je pijn gaat ervaren.

De **situatie** waar je je in bevindt, maakt ook veel uit. Of je nu door je enkel gaat terwijl je eindelijk op die gave excursie bent of wanneer je naar een hele saaie excursie moest. Waarschijnlijk heb je in het laatste geval toch wat meer last. Maar natuurlijk ook of je in een hele veilige of onveilige situatie bent. Straks bij de les verhalen wordt dit verder duidelijk gemaakt.

**Stress** speelt ook een rol. Bij meer stress zie je vaak dat mensen meer pijn ervaren. Ik hoor dit regelmatig van mijn patiënten dat ze dit zijn gaan herkennen in hun leven. Zo wordt het hanteren van stress een van de factoren van invloed op jouw pijn en iets waar je in best veel gevallen wat aan kunt doen of beter mee kan leren omgaan.

**Geslacht.** De eeuwige discussie is ook natuurlijk of mannen of vrouwen nu beter tegen pijn kunnen. Het antwoord is niet eenvoudig. Vanuit de maatschappij wordt het van vrouwen meer geaccepteerd dat ze hun pijn kenbaar maken dan mannen, waardoor het mogelijk lijkt dat vrouwen minder pijn kunnen hebben. Opvallend is wel dat uit onderzoek blijkt dat vrouwen vaak onder gedoseerd worden met pijnmedicatie. Mogelijk dat artsen de pijn bij vrouwen toch wat sneller als 'psychologisch' bestempelen.

**Leeftijd** lijkt niet bepalend of iemand meer of minder pijn ervaart. Wel kunnen de reacties natuurlijk verschillen. Een kind zal eerder huilen wanneer het zich bezeert dan een volwassene. Hoe ouder je wordt hoe meer tekenen van slijtage een lichaam gaat tonen, bijvoorbeeld in de rug. Echter is het opvallende dat naarmate men ouder wordt, er uiteraard meer slijtage zichtbaar wordt op foto's en scans, maar het voorkomen van rugklachten juist afneemt. Dit is ook weer een voorbeeld dat schade en pijn niet direct met elkaar gerelateerd zijn.

Tot slot nog de **culturele invloeden**. Wat opvalt is dat sommige culturen een andere manier hebben om hun pijn te uiten dan andere culturen. In het zuiden, bijvoorbeeld, kunnen ze vaak wat meer uiting geven aan hun klachten. Dat betekent overigens niet dat ze zich meer aanstellen of meer pijn ervaren, maar hoe ze zich uiten is vanuit hun cultuur anders. Zo zijn er ook culturen die pijnlijk uitzierende rituelen erop na houden met snijden in de huid of het doorboren van de huid. De personen die deze rituelen ondergaan lijken er vaak weinig last van te hebben. Dit heeft te maken met de betekenis die het ritueel met zich mee brengt, bijvoorbeeld de overgang naar volwassenheid. In de volgende video vertel ik nog meer bizarre verhalen over pijn.