



Ontdek de kracht van je brein: Herstel van Mind Body Syndroom (MBS)

In ons dagelijks leven ervaren we allemaal wel eens stress of spanning. Soms kan dit ervoor zorgen dat we ons niet lekker voelen, zowel in ons hoofd als in ons lichaam. Voor sommigen worden die klachten zo erg dat het hun leven flink beïnvloedt. Dit noemen we het Mind Body Syndroom (MBS). Het goede nieuws? Je kunt hiervan herstellen.

Vertrouwen in herstel

Om te kunnen herstellen, is er één belangrijk iets: je moet vertrouwen hebben. Vertrouwen in jezelf en in het idee dat je beter kunt worden. Onderzoekers hebben ontdekt dat mensen die denken dat ze zullen genezen, en het gevoel hebben controle te hebben over hun situatie, vaak ook sneller beter worden (Bandura, 1997). Het is dus heel belangrijk om positief te denken, want je brein luistert naar je gedachten. Als je gelooft dat je kunt herstellen, is de kans groot dat je dat ook doet.

Deze training helpt je om op een andere manier naar jezelf en je klachten te kijken. Je leert hoe je kunt geloven in je herstel en hoe je klachten kunt verminderen. Het is alsof je je brein opnieuw leert denken, zodat je jezelf kunt helpen om beter te worden.

Geduld is belangrijk

Net zoals je niet in één dag een nieuwe sport leert, duurt het ook even om van MBS te herstellen. We horen vaak verhalen van mensen die snel beter worden, maar meestal gaat het niet zo snel. Je hersenen zijn net als een netwerk van wegen; die wegen zijn lange tijd op dezelfde manier gebruikt en het duurt even om nieuwe routes te maken. Dit proces lijkt op het trainen van een hondje: het kost tijd, geduld en steeds weer herhaling. Maar als je dit geduld voor jezelf kunt opbrengen, dan maak je een goede kans op herstel (Kirsch, 1985).

Het is ook belangrijk dat je niet te streng voor jezelf bent. Te veel van jezelf eisen of jezelf bekritisieren, kan je herstel juist in de weg staan. Zorg goed voor jezelf en wees lief, net zoals je dat voor een goede vriend zou doen. Het is belangrijk om te onthouden dat deze training geen wedstrijd is, maar een reis die je op jouw eigen tempo mag afleggen.

Zet je in voor herstel

Hoewel deze training bedoeld is om een maand te volgen, duurt het herstel soms langer. Iedereen is anders, en daarom reageert ook iedereen anders op de training. Het belangrijkste is dat je blijft geloven in je herstel en doorgaat met de oefeningen, ook als je niet meteen resultaat ziet. Het is geen probleem als je



meer tijd nodig hebt. Wat telt, is dat jij je goed voelt tijdens dit proces. Zet jezelf niet te veel onder druk en onthoud dat jouw gezondheid en welzijn altijd voorop staan.

Mind Body Syndroom kan lastig zijn, maar met de juiste instelling en een beetje geduld kun je zeker herstellen. Je brein heeft de kracht om je beter te maken, en jij hebt de kracht om je eigen welzijn te verbeteren!

Bronnen

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.

Kirsch, I. (1985). *Response expectancy as a determinant of experience and behavior*. *American Psychologist*, 40(11), 1189–1202.