



Fit Five

STRESS RESET

Een fysieke aanpak voor stress
en burn-out



Mark Huele – Fit Five

Inhoud

- 1** Wie ben ik
- 2** Wat is stress
- 3** Hoe werkt dat
- 4** Het probleem met de klassieke stressaanpak
- 5** Het Stress Reset Model
- 6** Praktische tips

Wie ben ik

Ik ben Mark Huele, Physis Specialist en fysiotherapeut. In mijn werk behandel ik vanuit een breed perspectief, omdat achter aanhoudende klachten vaak meer schuilgaat dan alleen een probleem met bewegen. Daardoor zie ik ook veel stressgerelateerde klachten.



Ongeveer twintig jaar geleden heb ik zelf de gevolgen van een burn-out ervaren. Geen makkelijke periode, maar wel enorm leerzaam. Ik voelde de signalen al lang aankomen, maar schoof ze steeds terzijde. 'Ik kan dit wel aan, ik los het wel op.' Maar dat bleek een misvatting.

Tijdens mijn burn-out kreeg ik te maken met allerlei fysieke klachten: hartkloppingen, slapeloze nachten, een opgejaagd gevoel, hyperventilatie, nervositeit en zelfs bewegingsangst. Niemand die daar iets mee deed. Het enige advies was: 'Doe maar rustig aan, ga wandelen, zoek ontspanning.'

Pas veel later ontdekte ik dat mijn klachten grotendeels voortkwamen uit fysieke problemen die jarenlang waren genegeerd: slechte slaap, verkeerde ademhaling en chronische spanning in mijn lichaam. Ik bleef daardoor jarenlang restklachten houden, totdat ik zelf Physis Specialist werd en de achterliggende problematiek echt begon te begrijpen.

Dat is ook de reden waarom stress mijn bijzondere aandacht heeft. Ik gun niemand de lange weg die ik zelf heb moeten afleggen. Het kan anders – het móét anders

Wat is stress

Stress hoort bij het leven. Het is een belangrijk mechanisme van ons lichaam dat ervoor zorgt dat je in noodsituaties snel kunt handelen. Oorspronkelijk was het een oerinstinct: stel je staat oog in oog met een tijger die jou als prooi ziet.

In onze moderne samenleving komen zulke levensbedreigende situaties nauwelijks meer voor, maar toch ervaren we veel stress. Niet door tijgers, maar door werkdruk, sociale verplichtingen en de voortdurende prikkels van onze maatschappij.

Er zijn twee vormen van stress:

- Acute stress: kortdurend, bijvoorbeeld examenstress, inpakstress voor je vakantie, of een schrikmoment tijdens een wandeling. Deze vorm verdwijnt meestal snel.
- Chronische stress: langdurig aanwezig, zoals aanhoudende werkdruk of persoonlijke problemen. Dit leidt vaak tot klachten als hoofdpijn, gespannen spieren, slaapproblemen en piekeren. Uiteindelijk kan dit uitmonden in een burn-out.

Hoewel acute stress vaak als normaal wordt gezien en chronische stress als negatief, is de biologische basis hetzelfde: in beide gevallen wordt de stress-as in ons lichaam geactiveerd. Het verschil is dat acute stress snel weer afneemt, terwijl bij chronische stress de cirkel niet doorbroken wordt.



Maar is chronische stress écht altijd slecht? Waarom krijgt de één een burn-out bij hoge werkdruk, terwijl de ander overeind blijft? Het antwoord ligt in mindset én in de fysieke kant. Negatieve gedachten, borstademhaling en langdurige slaapproblemen versterken stressreacties.

Hoe werkt dat

Stel: op je werk is het druk, er is te weinig personeel en de leiding verhoogt de druk omdat afspraken met klanten gehaald moeten worden. Je voelt de spanning oplopen. Krijg je hiervan een tijdelijke boost of ontstaan er juist klachten?

Als je lichaam al lange tijd uit balans is – slechte slaap, vermoeidheid, nek- en hoofdpijn, weinig beweging – dan werkt extra werkdruk als een versneller. De stress vergroot de klachten, en zo kan uiteindelijk een burn-out ontstaan. Belangrijk om te begrijpen: de stress zelf is niet de oorzaak van al je klachten. Stress werkt als een accelerator. Als je alleen mentaal ontspant, mindfulness doet of erover praat, blijven de onderliggende fysieke problemen bestaan.

Pak je echter de fysieke kant aan – bijvoorbeeld je slaapproblemen en ademhaling – dan creëer je rust in je lichaam. Je slaapt beter, piekert minder en voelt je energie terugkomen.

Stress en burn-out zijn dus méér dan alleen een psychisch probleem. Dat betekent niet dat de mentale kant onbelangrijk is – integendeel. Maar pas als je de fysieke én mentale component samen aanpakt, kom je echt duurzaam verder.



Het probleem met de klassieke stressaanpak

De meeste stressbehandelingen richten zich uitsluitend op de mentale kant: praten, mindfulness, coaching. Het nadeel is dat de fysieke component vaak blijft liggen, waardoor klachten terugkeren.

Het Stress Reset Model doet het anders: het stelt de fysieke kant centraal en combineert dit met mindsettraining. Hierdoor wordt herstel niet alleen sneller, maar ook duurzamer.

Stress is geen vijand, maar een signaal. Als je stress begrijpt en je lichaam fysiek reset, kun je groeien en weer vol energie leven.

Het Stress Reset Model

Het Stress Reset Model bestaat uit 5 stappen:

1. Intake & analyse
2. Fysieke reset (dominante domeinen)
3. Mindset reset (5 opdrachten)
4. Evaluatie & groei (Growth Index)
5. Eindevaluatie & zelfzorg

Het programma duurt 12 weken en is geschikt voor iedereen met stress gerelateerde klachten, burn-out, of restklachten na eerdere behandelingen.



Praktische tips

Slaap:

- Houd een vast slaapritueel aan
- Ga op tijd naar bed
- Vermijd beeldschermen in het uur voor het slapengaan
- Eet niets meer in de laatste 3 uur voor het slapen
- Ga elke dag naar buiten (zonder zonnebril, voor daglicht)

Ademhaling:

- Doe vlak voor het slapengaan 5–10 minuten rustige ademhalingsoefeningen
- Leg één hand op je buik en één op je borst
- Observeer: waar zit je ademhaling?
- Breng deze naar de buik
- Adem 3 tellen in door je neus en 6 tellen uit door je neus

Mindset:

Schrijf elke dag 3 dingen op waar je dankbaar voor bent, bijvoorbeeld:

- Een knuffel van je kind
- Een fijne wandeling met je partner
- Lekker gesport
- Een moment waarop je hard hebt gelachen

Contact

Fit Five

 0655131071

 fitfive.nl

 info@fitfive.nl

 Waterlandlaan 81, 1e etage, 1441 RS
Purmerend

Fit Five

STRESS RESET