



# DE OPLAADFABRIEK

---

natuurlijk jezelf

# De OplaadFabriek

natuurlijk jezelf

# de OplaadFabriek - de data

- In absolute aantallen maken zo'n 546.500 volwassenen per jaar een depressieve episode door.
- Jaarlijks krijgen zo'n 135.600 volwassenen voor het eerst een depressie.
- Naar schatting hebben bijna 800.000 mensen een stemmingsstoornis.
- Tussen 50% tot 80% van zieke werknemers hebben geen medische klachten, aldus de vereniging van bedrijfsartsen (NVAB).
- De MKB servicedesk schat de gemiddelde kosten per dag op zo'n €410,-. per zieke werknemer.
- Gemiddeld zijn werknemers per jaar 6 dagen ziek.
- Risicogroepen zijn werknemers in stressvolle beroepen

# de OplaadFabriek - de data

De OpaadFabriek werkt aan de levensstijl. Bewegen en in de natuur zijn, gezonde voeding en voldoende rust werken preventief bij de meest voorkomende “westerse ziektebeelden” zoals:

- Depressie,
- Stress en spanningsklachten,
- Burn-outs,
- Angsten en fobieën

De OplaadFabriek voegt daar “non-violent communication”, zingeving en meditatie aan toe.

# De OplaadFabriek - filosofie

“Uit onderzoek bleek dat trauma’s de hoofdoorzaak zijn voor angsten en depressie; hoe de persoon over die ervaringen denkt, bepaalt hoeveel stress erdoor ervaren wordt.” University of Liverpool

”We zouden ons moeten richten op voeding, veranderingen in levensstijl, lichaamsbeweging en dan pas therapie en als laatste pas aan medicatie, als al het andere niets doet. - Prof. Julia Rucklidge

Director of Clinical Psychology Programme, University of Canterbury

“We zijn niet gemaakt voor een binnenshuis, sedentair sociaal isolement met slaapgebrek, een fast-food dieet en een krampachtig gehaast modern levenstempo”.

Stephen Ilardi, PhD, University of Kansas

# De OplaadFabriek

Met de OplaadFabriek kunnen we werknemers helpen, weer *en* langer, lekkerder in hun vel te laten zitten. Door meer rust te ervaren en minder last van stressvolle gedachten te hebben. Het voorkomt ook conflicten.

Boek een Oplaad-workshop of retraite en investeer in je werknemers.

Wij bieden adviezen en therapeutische (zelf) hulp met de volgende elementen:

1. Warm menselijk contact.
2. Gezonde voeding
3. Activiteiten en in de natuur zijn
4. Zingeving en zelf-inzicht
5. Meditatie / mindfulness

**Maak een afspraak via [www.deOplaadFabriek.com](http://www.deOplaadFabriek.com)**