

Eigenwijze nieuwkomer in GGZ heeft innovatieve en eeuwenoude visie.

Het zijn juist eeuwenoude en de nieuwste inzichten die dezelfde boodschap hebben. Dit is de visie van de OplaadFabriek, een innovatieve nieuwkomer binnen de Geestelijke Gezondheid Zorg. Ze willen meer meditatie en minder medicatie.

“Hoe kunnen mensen eenvoudig happy en gezond blijven in een tijd waarin we steeds verder van de natuur komen te staan?” Die vraag vormde de aanleiding tot het oprichten van een gespecialiseerde GGZ onderneming, de OplaadFabriek met als credo, ‘natuurlijk jezelf’.

DE OPLAADFABRIEK

natuurlijk jezelf

Wetenschap

Een 75 jaar lange Harvard studie laat zien dat persoonlijke relaties de grootste rol spelen in de gelukkigste levens. Volgens professor Ilardi leidt de epidemie van ongezonde levensstijlen tot o.a. depressie. Dokter Henk Fransen legt uit hoe we onszelf op 5 verschillende niveaus gezond kunnen houden (lichaam, denken, voelen, relaties en ziel). De OplaadFabriek ziet overeenkomsten tussen oude wijsheden over gezondheid en de nieuwste wetenschappelijke bevindingen.

De huidige wetenschap maakt onvoorstelbaar veel progressie. De filosofie is echter die van een mechanisch lichaam, symptomatologie en “evidence based science”. Prof. Ivo Smulders legt uit hoezeer “evidence based science”-data gemanipuleerd wordt en er soms weinig “evidence” bestaat voor de werking van sommige antidepressiva. De OplaadFabriek ziet van de wetenschappelijke bevindingen die aanduiden dat meditatie evenveel doet als medicatie, niets terug in de GGZ praktijk. De bijwerkingen van meditatie zijn alvast een stuk veiliger, aldus de OplaadFabriek.

Cijfers

Het Centraal bureau voor statistiek zegt het glashelder:

“Meer dan een miljoen mensen, acht procent van de Nederlanders van 12 jaar of ouder gaf in 2014 zelf aan een depressie te hebben of in het afgelopen jaar te hebben gehad.

Hoe effectief is de huidige GGZ, vraagt de Oplaadfabriek zich af, kijkend naar deze cijfers. Onze uitdaging ligt in het bieden van een alternatief en we durven daarbij heilige huisjes omver te schoppen en onze nek uit te steken. “Als de kritiek op de persoon is, en niet op de inhoud, zitten we op de goede weg”, aldus de OplaadFabriek.

De benadering van de OplaadFabriek

De OplaadFabriek gelooft dat 5 specifieke elementen van belang zijn:

1) **Warme (veilige) menselijke relaties**, thuis en op je werk. Maar ook met je therapeut. Onderzoek wijst uit dat je band met je therapeut van grotere invloed is op je herstel, dan de therapiesoort.

2) **Meditatie**. De effecten hiervan zijn wetenschappelijk bewezen en al eeuwen oud. Zingeving en spiritualiteit komt ook aan bod. Je rol op aarde, de zin van het leven en andere levensvragen worden besproken. De OplaadFabriek heeft niet alle antwoorden, maar wel een paar interessante vragen die ze graag stellen.

3) **Bewegen** is goed voor je. Zuurstof en circulatie in je lijf en hersens zijn van groot belang. Zowel de aanvoer van zuurstof en gezonde nutriënten als ook de afvoer van afvalstoffen en toxines zijn cruciaal voor je gezondheid. Zon, frisse lucht en natuur hebben een positieve uitwerking op je gezondheid. Ja, in de natuur zijn is "gewoon gezond" en wetenschappelijk bewezen.

4) **Voeding** is van groot belang. Met name complete voeding met alles dat je lichaam nodig heeft, van vitamines tot mineralen. Door minder suiker, koolhydraten en minder vlees te nuttigen, doe je jezelf al een groot plezier.

5) **Therapie** - Onderzoek toont aan dat bij depressies veelal trauma een rol speelt. Het zijn ook negatieve gedachtepatronen die bij depressie de situatie in stand houden. Verschillende therapieën bieden een uitkomst. Vooral hier geloven ze in minder medicatie en meer meditatie.

Het zit hem echt in de mix van alle elementen, aldus de oplaadFabriek. Relaties, voeding, beweging, meditatie en zingeving, spelen hierbij een belangrijke rol. Met een natuurlijke levensstijl wordt je weer "natuurlijke zelf" - aldus de OplaadFabriek.



Meer informatie: www.deOplaadFabriek.com