

# PERSBERICHT

3 april 2020



## Gratis luisteroefeningen ter ondersteuning tijdens coronacrisis

Om een steentje bij te dragen aan de bestrijding van het coronavirus heeft de Nederlandse Beroepsvereniging van Hypnotherapeuten (NBVH) enkele geluidsopnamen online beschikbaar gesteld. Het gaat om drie ondersteunende luisteroefeningen: voor mensen die zelf zijn getroffen door het virus, voor mensen die als zorgverlener momenteel veel draaglast ervaren en –meer in het algemeen– voor iedereen die zich zorgen maakt en het eigen immuunsysteem wil versterken. In de oefeningen wordt het voorstellingsvermogen gebruikt om te ontspannen, emoties te verwerken en de mentale en fysieke weerstand te vergroten. De opnamen kunnen worden beluisterd via YouTube en zijn gratis te downloaden op de website van de NBVH: [www.hypnotherapie.nl](http://www.hypnotherapie.nl)

### Onzekere tijden

Op dit moment wordt er veel van mensen gevraagd. Patiënten moeten op eigen kracht zien te herstellen van hun lichamelijke klachten, in veel gevallen zonder de direct aanwezige steun van hun familieleden en vrienden. Veel zorgverleners staan voor een zware taak; ze werken lange dagen met een hoge werkdruk en krijgen emotioneel veel te verwerken. Maar ook voor de rest van ons is het een onzekere tijd, waarin we proberen zo veilig en gezond mogelijk te blijven.

### Geluidsopnamen

Met de drie gratis geluidsopnamen willen we als NBVH ondersteuning bieden aan iedereen die daaraan behoefte heeft. De oefeningen dragen bij aan meer ontspanning, innerlijke rust, kracht, vertrouwen en versterking van het immuunsysteem. De opnamen zijn voor iedereen eenvoudig te beluisteren. Ervaring met visualiseren of mediteren is niet nodig.

Bezoek ons YouTube-kanaal: <https://www.youtube.com/channel/UCFzb9aH8RHuiNXV4wvQwOOg>

Downloaden van oefeningen is mogelijk vanaf onze website: <https://hypnotherapie.nl/corona/>

### Over de NBVH

De NBVH is een landelijk erkende beroepsvereniging met circa 400 gekwalificeerde hypnotherapeuten. Zij voldoen aan strenge eisen en beschikken over veel vakkennis. Onze therapeuten hebben dan ook veel ervaring met het begeleiden van mensen met lichamelijke klachten, mensen die schokkende en nare gebeurtenissen hebben meegemaakt en mensen die last hebben van piekeren of angstig zijn. Hun vakkennis is ingezet bij het maken van deze oefeningen en wij hopen als vereniging dat het beluisteren van de opnamen veel mensen zal helpen om beter door deze moeilijke tijd heen te komen. Mochten mensen meer ondersteuning nodig hebben, dan zijn veel van onze hypnotherapeuten beschikbaar voor online consulten via beeldbellen.

### Informatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met bestuurslid Leonie Looijen-Vogelaar, telefoon 06 53728167, mail [leonie.looijen@nbvh.nl](mailto:leonie.looijen@nbvh.nl)