

Stichting "Buteyko Lucht Op!"

Jaarverslag 2013



*Ademen, lekker diep ademen, is goed voor een mens.
Toch?*

Volgens de theorie van Buteyko is het tegendeel het geval.

Jaarverslag 2013

Inhoudsopgave:

1. Dankwoord
2. Inleiding
3. Visie
4. De Buteyko methode
5. Doelgroep
6. Terugblik 2013
7. Vooruitblik 2014
8. Financieel verslag 2013
9. Begroting 2014

1. Dankwoord

Hartelijk dank voor uw interesse in ons jaarverslag 2013. Stichting 'Buteyko Lucht Op!' wil graag haar bestuursleden hartelijk danken voor hun inzet. We bedanken ook de cursisten en andere betrokkenen! Niet vergeten willen we ook de gulle gever die onze website sponsort!

2. Inleiding

2013 is ons tweede jaar als stichting. Onze stichting heeft tot doel mensen begeleiden tot het verkrijgen van een gezondere levensstijl. In het bijzonder door het aanleren van de Buteyko ademhalingstechniek. Door het aanbieden van kortdurende cursussen willen wij dit doel bereiken.

3. Visie

Veel mensen lopen rond met gezondheidsklachten zoals benauwdheid of vermoeidheid. Naast ongezonde voeding is ook een verkeerde ademhaling een belangrijke oorzaak hiervan. Als stichting willen wij deze mensen graag helpen. **Hieronder wordt kort onze visie uitgelegd.**

"Buteyko" is een natuurlijke behandelwijze van lichamelijke klachten. Veel aandoeningen ontstaan door verkeerde ademhaling of worden daardoor verergerd. Met de Buteykomethode leer je een andere wijze van ademen aan, waardoor je ervaart dat je klachten afnemen en je minder medicijnen hoeft te gebruiken.

Medicijnen brengen vaak geen genezing van een ziekte. Ze geven verlichting van je klachten, maar nemen de oorzaak niet weg. Veel ziekten worden (mede) veroorzaakt door een verkeerde ademhaling. Met Buteyko pak je de oorzaak van je klachten aan. Buteyko is een effectieve behandelmethodes die inmiddels in veel landen wordt toegepast.

Buteyko is een effectief bij aandoeningen als astma, allergieën, vermoeidheidsklachten en nog veel meer, waarbij sprake is van teveel in- en uitademen, misschien zonder dat je dit zelf merkt. Stichting "Buteyko Lucht Op!" verzorgt in Wageningen cursussen voor mensen die zelf aan de slag willen om hun gezondheid te verbeteren en hun medicijnverbruik te verminderen. Verder wil onze stichting voorlichting geven over Buteyko en een gezondere levensstijl promoten.

4. De Buteyko methode

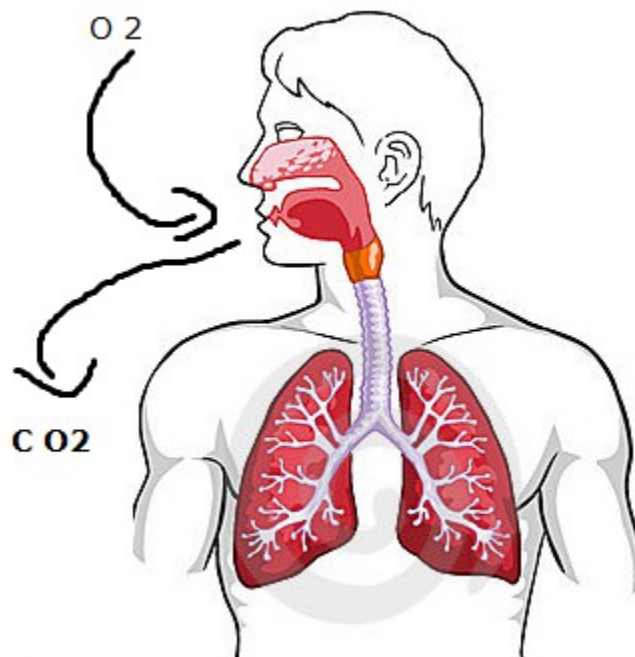
De Buteyko methode is ontwikkeld door Konstantin Buteyko (1923-2003), een Russische arts. In eerste instantie als remedie tegen astma en hoge bloeddruk. Hij ontdekte dat veel mensen meer ademen dan nodig is. Ze zijn eigenlijk steeds een beetje aan het hyperventileren. Mensen die chronisch hyperventileren, merken daar over het algemeen niet zoveel van. Ze merken niet, dat de klachten die ze ervaren veroorzaakt worden door de diepe ademhaling. Ondertussen kunnen ze er wel degelijk ziek van worden. Konstantin Buteyko, bracht maar liefst 150 uiteenlopende ziektebeelden in verband met overmatige ademhaling.

Hoe kun je nou ziek worden van teveel ademen? Iedereen moet ademen, want iedereen heeft zuurstof nodig voor het vervullen van noodzakelijke lichaamsfuncties. Als je teveel ademhaalt, krijgen je organen echter te weinig zuurstof binnen! Dat komt zo: als je ademhaalt, adem je koolzuur (CO_2) uit. Als je teveel in- en uitademt, raak je teveel CO_2 kwijt. En dat CO_2 heb je nodig, omdat de zuurstof anders niet goed vanuit je bloed aan de organen kan worden afgegeven. Je slijmvliezen zwellen op en je bloedvaten verkrampen. Dat verklaart hoe het komt dat je het benauwd kunt krijgen door teveel te ademen.

Met de Buteyko methode leert een cursist een andere manier van ademen aan. Bij overmatige ademhaling hebben de hersens zichzelf aangeleerd dat je veel moet ademen, terwijl dat niet nodig is. Dat moeten ze weer afleren, en daar bestaan goede oefeningen voor. Het vergt de nodige training, daarom bieden wij als stichting een [cursus](#) aan, met persoonlijke begeleiding.

Als een cursist de Buteyko-methode eigen heeft gemaakt, zal hij/zij

- minder last hebben van symptomen als benauwdheid, allergie, hoesten en vermoeidheid;
- zich gezonder en fitter voelen, en een betere weerstand hebben;
- minder medicijnen nodig hebben.



5. Doelgroep

De cursus van Stichting 'Buteyko Lucht Op!' richt zich o.m. op mensen met:

- astma
- allergie
- benauwdheid
- hoesten
- hoge bloeddruk
- hooikoorts
- hyperventilatie
- vaak verkouden
- vermoeidheidsklachten
- verstopte neus

6. Terugblik 2013

Afgelopen jaar hebben wij prettig gebruik kunnen maken van de faciliteiten om cursussen te kunnen aanbieden. We hebben een prettige ruimte tot onze beschikking, waar maximaal 5 mensen tegelijk begeleiding kunnen krijgen. Er is geïnvesteerd in met name in publiciteit. Gerhard Dekker heeft o.m. Met een kraam gestaan op het festival 'Lokale Schoonheid' en tevens op de Molenmarkt in Wageningen. Verder heeft Gerhard een workshop gegeven aan tieners op het Pantarijn in Wageningen en op een avond van Happiness4all. Beide waren een goede ervaring om op een goede wijze informatie te kunnen overbrengen. Qua cursisten heeft het helaas niet veel opgeleverd, maar het is fijn te mogen bijdragen aan een stukje bewustwording. Eén van de bezoekers van de Lokale Schoonheid is geweest voor een oriëntatie gesprek voor hun kind.

Verder is er een A5 flyer ontwikkeld, die tevens als poster fungeert. Gerhard heeft dit opgehangen op diverse locaties in Wageningen. Hieruit zijn cursisten uit gekomen, met de leeftijden van 8 en 10. Beiden kinderen hadden last van astma en zijn van hun klachten afgekomen.

Verder is de website afgemaakt waarin onze visie, en ons cursusaanbod duidelijk worden neergezet. Kijk eens op www.buteykoluchtop.nl. De website is gesponsord door één van onze bestuursleden.

De goede basis voor de administratie en boekhouding neergezet in 2012 hebben we dankbaar kunnen gebruiken.

Gerhard heeft tevens een bijscholing gehad van Patrick McKeown. Patrick is zelf nog opgeleid door dr. Buteyko zelf.

7. Vooruitblik 2014

In 2014 hopen wij aan meer tevreden cursisten begeleiding te bieden. Aan alle randvoorwaarden om een goede cursus te geven is voldaan.

Gerhard wil zich met name gaan richten op het geven van de cursus aan kinderen van basisschool leeftijd. Hiertoe is hij een boek van Patrick McKeown aan het vertalen (ABC, to be asthma free), wat een methode is voor kinderen. Bij succesvol gebruik, zou het tot de mogelijkheden kunnen behoren om dit boek in 2015 in het Nederlands uit te geven.

De stichting wil zich in 2014 meer naar buiten toe presenteren door informatie avonden. In april is een avond rondom astma gepland in de Jozefschool in Wageningen. Hierbij zijn ouders van kinderen van diverse scholen uitgenodigd.

Tot de mogelijkheden behoort verder een kraam op de Molenmarkt.

8. Financieel Verslag 2013

Hieronder volgt het financiële overzicht van de in- en uitgaven voor 2013. Wellicht ten overvloede is het goed te vermelden dat onze stichting geen winstoogmerk heeft. Het opstart vermogen van de stichting bestaat uit een renteloze lening.

Afboekpost	Uitgaven	Inkomsten	Toelichting
Beginsaldo		€ 318,70	
Hardware			Zaken als laptop, beamer, usb, snoeren etc.
Bankkosten	€ 125,16		Abbonement- en transactiekosten
Administratie	€ 25,00		Kantoormateriaal, KvK, kopie- en printkosten
Cursus	€ 10,00	€ 324,00	Werkboeken, readers, cursusmateriaal etc.
Presentatie	€ 208,60		PR materiaal, presentatie en voorlichtingsmateriaal
Bijscholing	€ 230,00		Boeken, bijscholing
Ruimte inrichting			Stoelen, kachel, verlichting etc.
TOTALEN	€ 598,76	€ 324,00	
EINDSALDO		+ € 43,94	
Lening opstart	€ 2000,00		Particuliere lening om stichting vermogen te verschaffen terug te betalen op onbepaalde tijd

9. Begroting 2014

Afboekpost	Uitgaven	Inkomsten	Toelichting
Beginsaldo 2013		€ 43,94	
Hardware	€ 50,00		Zaken als laptop, beamer, usb, snoeren etc.
Bankkosten	€ 130,00		Abbonement- en transactiekosten
Administratie	€ 50,00		Kantoormateriaal, Kamer v Koophandel, kopie- en printkosten
Cursus	€ 75,00	€ 750,00	Werkboeken, readers, cursusmateriaal etc.
Presentatie	€ 75,00		PR materiaal, presentatie, huur en voorlichtingsmateriaal
Bijscholing	€ 80,00		Boeken, bijscholing
Ruimte inrichting	€ 0,00		Stoelen, kachel, verlichting etc.
Onvoorziene	€ 50,00		
Lening opstart	€ 0,00		Terugbetalen lening
TOTALEN	€ 460,00	€ 793,94	
EINDSALDO		+ € 333,94	

10. Contactgegevens

Stichting 'Buteyko Lucht Op!'

gevestigd in Wageningen.

KvK nr.: 54723450

W: www.buteykoluchtop.nl

E: info@buteykoluchtop.nl

Als je telefonisch contact wilt, vermeld dan je telefoonnummer in je e-mail.



*Gerhard Dekker,
Voorzitter & Therapeut*