

Stichting "Buteyko Lucht Op!"

Jaarverslag 2017

Buteyko

Voor een luchtige kijk op gezondheid



Jaarverslag 2017

Inhoudsopgave:

1. Dankwoord
2. Inleiding
3. Visie
4. De Buteyko methode
5. Doelgroep
6. Terugblik 2017
7. Vooruitblik 2018
8. Financieel verslag 2017
9. Begroting 2018

1. Dankwoord

Hartelijk dank voor uw interesse in ons jaarverslag 2017. 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

2017 is ons zesde jaar als stichting. Onze stichting heeft tot doel mensen te 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 Buteyko-methode 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 behandelmethode die inmiddels in ruim 50 landen wordt toegepast.

Buteyko is effectief bij aandoeningen als astma, allergieën, eczeem, 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 e.o. 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

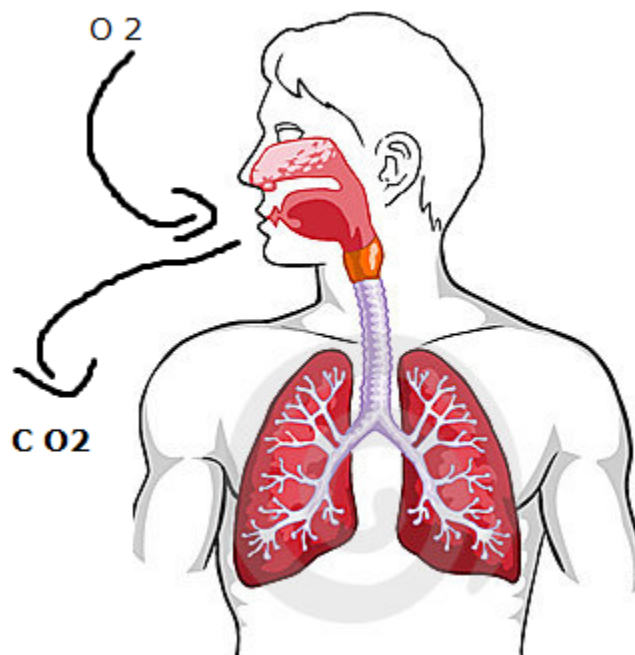
De Buteyko methode is ontwikkeld door Konstantin Buteyko (1923-2003), een Russische arts. In eerste instantie als remedie tegen astma en hoge bloeddruk. Hij ontdekte dat veel mensen meer ademen dan nodig is. Ze zijn eigenlijk steeds een beetje aan het hyperventileren. Mensen die chronisch hyperventileren, 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
- exceem
- hoesten
- hoge bloeddruk
- hooikoorts
- hyperventilatie
- vaak verkouden
- vermoeidheidsklachten
- verstopte neus

6. Terugblik 2017

Afgelopen jaar hebben wij prettig gebruik kunnen maken van de faciliteiten om cursussen aan te bieden. We hebben een prettige ruimte tot onze beschikking, waar we mensen individueel (of eventueel met een kleine groep) kunnen begeleiden. Gerhard Dekker heeft met een kraam gestaan op de Molenmarkt en op de studentenmarkt AID in Wageningen. Deze laatste is voor de introductie van nieuwe studenten aan de Universiteit van Wageningen. Al met al waren dit goede ervaringen om op een goede wijze informatie te kunnen overbrengen. In de Volkskrant heeft een groot artikel gestaan over buteyko.

Dit jaar zijn er elf cursisten begeleid, een record aantal! Uit de evaluaties blijkt dat de cursisten overwegend blij zijn met de cursus. Een ruime helft van de mensen is binnengekomen via de website. Deze wordt steeds beter gevonden. Anderen via mond tot mond reclame. De leeftijden varieerden van 18 tot 65 jaar. Het totaal aantal begeleidde cursisten door Gerhard komt daarmee op 39 personen.

Verder is de website onderhouden 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 opnieuw dankbaar kunnen gebruiken.

Gerhard heeft tevens een dag bijscholing gehad in Ede van Dick Kuijper door wie hij tevens is opgeleid. Gerhard heeft zijn verslagen/evaluaties afgerond voor verdere creditering.

Eind 2015 is er een internationaal netwerk van Buteyko therapeuten opgezet, www.buteykoclinic.com. Dit om meer bekendheid en professionaliteit te geven aan de Buteyko-methode. Als stichting zijn wij hier lid van.

7. Vooruitblik 2018

In 2018 hopen wij aan meer tevreden cursisten begeleiding te bieden. Aan alle randvoorwaarden om een goede cursus te geven is voldaan. Verder zal Gerhard verder werken aan zijn bijscholing als therapeut via het Buteyko instituut in afwachting van de beoordeling van zijn verslagen.

De stichting wil zich in 2018 wederom presenteren met een kraam op de Molenmarkt en AID markt. Wat betreft PR wordt er goed gekeken naar de vindbaarheid op internet.

Verder staat er nog een vertaalproject in de steigers van een kinderboek over Buteyko. De planning is dat hier dit jaar verder aan gewerkt wordt.

8. Financieel Verslag 2017

Hieronder volgt het financiële overzicht van de in- en uitgaven voor 2017. Wellicht ten overvloede is het goed te vermelden dat onze stichting geen winstoogmerk heeft. Het opstart vermogen van de stichting bestond uit een renteloze lening. Deze is afgelopen jaar volledig afgelost. De stichting staat geheel op eigen benen!

Afboekpost	Uitgaven	Inkomsten	Toelichting
Beginsaldo		€ 687,15	
Hardware	€ 15,00	€ 0,00	Zaken als laptop, beamer etc.
Bankkosten	€ 122,86	€ 0,07	Abonnements- en transactie
Administratie	€ 0,00	€ 0,00	Kantoormateriaal, KvK, kopie- en printkosten
Cursus + verkoop	€ 110,10	€ 1.948,00	Werkboeken, readers, cursusmateriaal etc.
Presentatie	€ 427,50	€ 0,00	PR materiaal, presentatie etc.
Bijscholing	€ 26,85	€ 0,00	Boeken, bijscholing
Ruimte inrichting	€ 0,00	€ 0,00	Stoelen, kachel, verlichting etc.
Terugbetaling	€ 1500,00	€ 0,00	Lening opstart
TOTALEN	€ 2202,31	€ 2.635,22	
EINDSALDO		€ 432,91	
Lening opstart	€ 0,00		Particuliere lening om stichting vermogen te verschaffen terug te betalen op onbepaalde tijd

9. Begroting 2018

Afboekpost	Uitgaven	Inkomsten	Toelichting
Beginsaldo 2018	€ 0,00	€ 432,91	
Hardware	€ 50,00	€ 0,00	Zaken als laptop, beamer, usb, snoeren etc.
Bankkosten	€ 125,00	€ 0,00	Abonnements- en transactie
Administratie	€ 50,00	€ 0,00	Kantoormateriaal, Kamer v Koophandel, kopie- en printkosten
Cursus	€ 150,00	€ 1.500,00	Werkboeken, readers, cursusmateriaal etc.
Presentatie	€ 150,00	€ 0,00	PR materiaal, presentatie, huur en voorlichtingsmateriaal
Bijscholing	€ 50,00	€ 0,00	Boeken, bijscholing
Ruimte inrichting	€ 0,00	€ 0,00	Stoelen, kachel, verlichting etc.
Onvoorzien	€ 50,00	€ 0,00	
TOTALEN	€ 625,00	€ 1.932,91	
EINDSALDO		€ 1307,91	

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*