

Stichting "Buteyko Lucht Op!"

## Jaarverslag 2019



*een verademing*

*Buteyko Lucht Op!*

# Jaarverslag 2019

## **Inhoudsopgave:**

1. Dankwoord
2. Inleiding
3. Visie
4. De Buteyko methode
5. Doelgroep
6. Terugblik 2019
7. Vooruitblik 2020
8. Financieel verslag 2019
9. Begroting 2020

## **1. Dankwoord**

Hartelijk dank voor uw interesse in ons jaarverslag 2019. Stichting 'Buteyko Lucht Op!' wil, om te beginnen, graag haar bestuursleden hartelijk danken voor hun inzet. We bedanken ook de cursisten en andere betrokkenen!

Als laatste willen we ook de gulle gever die onze website sponsort hartelijk bedanken!

## **2. Inleiding**

2019 is ons achtste 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.

Tevens is de stichting bezig geweest om zich wat meer te focussen op het begeleiden van kinderen. Dit mede door het vertalen van een Engels boek 'Always Breathe Correctly'.

## **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 ademhalen 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 behandelwijze die inmiddels in 55 landen wordt toegepast.

Buteyko is effectief bij aandoeningen als astma, allergieën, eczeem, vermoeidheidsklachten en nog veel meer, waarbij sprake is van teveel in- en uitademingen. 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

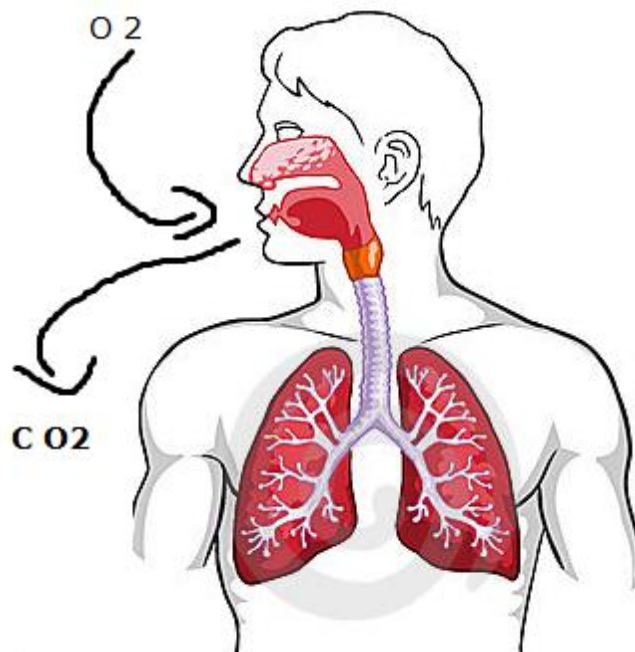
De Buteyko methode is ontwikkeld door Konstantin Buteyko (1923-2003), een Russische arts. In eerste instantie als remedie tegen astma en hoge bloeddruk. Hij ontdekte dat veel mensen meer ademen dan nodig is. Ze zijn eigenlijk steeds een beetje aan het hyperventileren. Mensen die chronisch hyperventileren, 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<sub>2</sub>) uit. Als je teveel in- en uitademt, raak je teveel CO<sub>2</sub> kwijt. En dat CO<sub>2</sub> 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.a. op mensen met:

- astma
- allergie
- benauwdheid
- eczeem
- hoest klachten
- hoge bloeddruk
- hooikoorts
- hyperventilatie
- vaak verkouden
- vermoeidheidsklachten

## **6. Terugblik 2019**

*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 studentenmarkt AID, de molenmarkt en de bedrijvenmarkt Noord-West. Alle drie in Wageningen. Al met al waren dit waardevolle ervaringen om op een goede wijze informatie over te kunnen brengen.*

*In 2019 is er slechts één cursist begeleid. Ook dit jaar is er door privé omstandigheden minder tijd en ruimte geweest om meer cursisten te begeleiden. Tevens zijn er afgelopen jaar weinig aanmeldingen binnengekomen. De meeste mensen vinden Buteyko via de website. Het totaal aantal begeleidde cursisten door Gerhard komt daarmee op 44 personen.*

*Verder is de website onderhouden waarin onze visie en ons cursusaanbod duidelijk worden neergezet. Kijk eens op [www.buteykoluchtop.nl](http://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 ook is opgeleid.*

*In het jaarverslag van 2018 werd genoemd dat er in 2019 gewerkt zou worden aan het vertaalproject van het kinderboek "Always Breathe Correctly". Hier is, zoals gepland, hard aan gewerkt. Het boek is helemaal vertaald en er is goedkeuring gekomen van de auteur om het boek in het Nederlands uit te geven.*

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

## 7. Vooruitblik 2020

*Eind 2019 waren er al enkele aanmeldingen voor 2020 binnengekomen. Hierdoor is 2020 al een actiever jaar, qua cursisten, dan 2019. Wij hopen dat dit op deze manier doorgaat.*

*Verder zal Gerhard blijven werken aan zijn bijscholing als therapeut via het Buteyko instituut.*

*De stichting wil zich in 2020 weer graag presenteren met een kraam op zowel de Molenmarkt, de AID markt en de Bedrijvenmarkt.*

*Verder is het de bedoeling dat de vertaling van het kinderboek (Always Breathe Correctly) dit jaar afgerond kan worden. De vertaling is al klaar, alleen de lay-out moet nog worden afgerond. Daarna wordt er gekeken hoe het boek gedrukt gaat worden. Er zijn al gesprekken geweest hoe het boek verkocht kan gaan worden.*

## 8. Financieel Verslag 2019

Hieronder volgt het financiële overzicht van de in- en uitgaven voor 2019. Wellicht ten overvloede, is het goed te vermelden dat onze stichting geen winstoogmerk heeft.

<b>Afboekpost</b>	<b>Uitgaven</b>	<b>Inkomsten</b>	<b>Toelichting</b>
Beginsaldo 2019		€ 928,06	
Hardware	€ 0,00	€ 0,00	Zaken als laptop, beamer etc.
Bankkosten	€ 127,01	€ 0,18	Abonnements- en transactie
Administratie	€ 0,00	€ 0,00	Kantoormateriaal, kopie- en printkosten
Cursus + verkoop	€ 0,00	€ 400,00	Werkboeken, readers, cursusmateriaal etc.
Presentatie	€ 65,00	€ 0,00	PR materiaal, presentatie etc.
Bijscholing	€ 50,00	€ 0,00	Boeken, bijscholing
Ruimte inrichting	€ 0,00	€ 0,00	Stoelen, kachel, verlichting etc.
<b>TOTALEN</b>	€ 242,01	€ 1.328,06	
<b>EINDSALDO</b>		€ 1.086,05	

## 9. Begroting 2020

Afboekpost	Uitgaven	Inkomsten	Toelichting
Beginsaldo 2020		€ 1.086,05	
Hardware	€ 50,00	€ 0,00	Zaken als laptop, beamer, usb, snoeren etc.
Bankkosten	€ 175,00	€ 0,00	Abonnements- en transactie
Administratie	€ 50,00	€ 0,00	Kantoormateriaal, Kamer v Koophandel, kopie- en printkosten
Cursus	€ 150,00	€ 1.000,00	Werkboeken, readers, cursusmateriaal etc.
Presentatie	€ 200,00	€ 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.
Boek uitgeven	€ 750,00	€ 0,00	Uitgeven van de vertaalde versie 'Always Breathe Correctly'
Onvoorzien	€ 50,00	€ 0,00	
TOTALEN	€ 1,475,00	€ 2.086,05	
<b>EINDSALDO</b>		<b>€ 611,05</b>	

## 10. Contactgegevens

Stichting 'Buteyko Lucht Op!'

gevestigd in Wageningen.

KvK nr.: 54723450

W: [www.buteykoluchtop.nl](http://www.buteykoluchtop.nl)

E: [info@buteykoluchtop.nl](mailto:info@buteykoluchtop.nl)

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



*Gerhard Dekker,  
Voorzitter & Therapeut*