

Stichting "Buteyko Lucht Op!"

Jaarverslag 2020

Adem Bewust Correct



Dit boek kan je gebruiken om je verstopte neus te openen, altijd door je neus te ademen, astma te verminderen, je concentratie te verbeteren en een mooi gezicht met rechte tanden te ontwikkelen.

Voor kinderen van de basisschoolleeftijd

Voorpagina van het boek 'Adem Bewust Correct'
Vertaalde versie van 'Always Breathe Correctly'.

Jaarverslag 2020

Inhoudsopgave:

1. Dankwoord
2. Inleiding
3. Visie
4. De Buteyko methode
5. Doelgroep
6. Terugblik 2020
7. Vooruitblik 2021
8. Financieel verslag 2020
9. Begroting 2021

1. Dankwoord

Hartelijk dank voor uw interesse in ons jaarverslag 2020. 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 geveer die onze website sponsort hartelijk bedanken!

2. Inleiding

2020 is ons negende 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.

De stichting wilde zich afgelopen jaar graag meer gaan richten op het begeleiden van kinderen. Door de Corona crisis was dit niet haalbaar. We hopen dat we in 2021 ons weer kunnen gaan richten op de begeleiding van kinderen.

Het boek 'Always Breathe Correctly' is vertaald en gedrukt!

Het heet 'Adem Bewust Correct' en is vertaald door Gerhard Dekker (zie voorblad).

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 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 uitademing. Misschien zonder dat je dit zelf merkt.

Tevens zijn wij aan het onderzoeken wat Buteyko kan bieden voor mensen met blijvende klachten, zoals vermoeidheid en kortademigheid, na het COVID-19 virus.

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

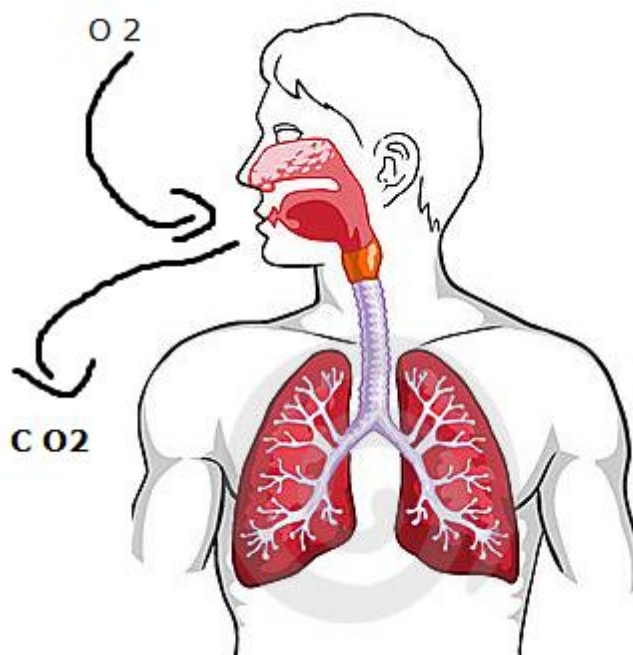
De Buteyko methode is ontwikkeld door Konstantin Buteyko (1923-2003), een Russische arts. In eerste instantie als remedie tegen astma en hoge bloeddruk. Hij ontdekte dat veel mensen meer ademen dan nodig is. Ze zijn eigenlijk steeds een beetje aan het hyperventileren. Mensen die chronisch hyperventileren, 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 (CO₂) uit. Als je teveel in- en uitademt, raak je teveel CO₂ kwijt. En dat CO₂ 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
- blijvende COVID-19 klachten
- eczeem
- hoest klachten
- hoge bloeddruk
- hooikoorts
- hyperventilatie
- vaak verkouden
- vermoeidheidsklachten

6. Terugblik 2020

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, ondanks de coronamaatregelen, wel met een kraam kunnen staan op de studentenmarkt AID in Wageningen. Dit was weer een waardevolle ervaring om informatie over te kunnen brengen.

In 2020 zijn er 10 cursisten begeleid. Het jaar begon normaal, maar door COVID-19 is er in de periode maart t/m juni niemand begeleid. In de maand juli is Gerhard weer gestart met begeleiden. Dit is hij de rest van het jaar blijven doen. De meeste mensen vinden Buteyko via de website. Het totaal aantal begeleidde cursisten door Gerhard komt daarmee op meer dan 50 personen.

In 2020 is het boek 'Adem Bewust Correct' afgerond en uitgegeven! Als gevolg van COVID-19 is er veel tijd geweest waardoor het boek kon worden afgerond. Het boek is zelf uitgegeven en verkrijgbaar via Stichting 'Buteyko Lucht Op!'. Het boek wordt vooral gebruikt bij het begeleiden van kinderen van de basisschoolleeftijd.

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.

De geplande dag bijscholing kon helaas niet doorgaan. In plaats daarvan is er een online bijeenkomst georganiseerd die Gerhard heeft bijgewoond.

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 2021

Er is besloten om vanaf de zomer weer mensen te gaan begeleiden. Dit in verband met COVID-19. Gerhard verheugt zich erop om weer mensen te kunnen begeleiden.

Dit jaar hoopt Gerhard meer aandacht te kunnen geven aan het promoten van het boek 'Adem Bewust Correct'. Dit mede door kinderen (met astma) te gaan begeleiden.

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

De stichting hoopt zich in 2021 weer te kunnen presenteren met een kraam op zowel de Molenmarkt, de AID markt en de Bedrijvenmarkt. In verband met COVID-19 is het onzeker of deze markten doorgaan.

8. Financieel Verslag 2020

Hieronder volgt het financiële overzicht van de in- en uitgaven voor 2020. Wellicht ten overvloede, is het goed te vermelden dat onze stichting geen winstoogmerk heeft.

Afboekpost	Uitgaven	Inkomsten	Toelichting
Beginsaldo 2020		€ 1.086,05	
Hardware	€ 49,99	€ 0,00	Zaken als laptop, beamer etc.
Bankkosten	€ 161,76	€ 0,00	Abonnements- en transactie
Administratie	€ 0,00	€ 0,00	Kantoormateriaal, kopie- en printkosten
Cursus + verkoop	€ 497,66	€ 2.720,90	Werkboeken, readers, cursusmateriaal etc.
Presentatie	€ 125,19	€ 60,00	PR materiaal, presentatie etc.
Bijscholing	€ 12,50	€ 0,00	Boeken, bijscholing
Ruimte inrichting	€ 0,00	€ 0,00	Stoelen, kachel, verlichting etc.
Boek uitgeven	€2.128,29	€765,00	Vertaling 'Always Breathe Correctly'
TOTALEN	€ 2.975,39	€ 4.631,95	
EINDSALDO		€ 1.656,56	

9. Begroting 2021

Afboekpost	Uitgaven	Inkomsten	Toelichting
Beginsaldo 2020		€ 1.656,56	
Hardware	€ 50,00	€ 0,00	Zaken als laptop, beamer, usb, snoeren etc.
Bankkosten	€ 200,00	€ 0,00	Abonnements- en transactie
Administratie	€ 50,00	€ 0,00	Kantoomateriaal, kopie- en printkosten
Cursus	€ 150,00	€ 1.000,00	Werkboeken, readers, cursusmateriaal etc.
Presentatie	€ 400,00	€ 0,00	PR materiaal, presentatie, huur en voorlichtingsmateriaal
Bijscholing	€ 50,00	€ 0,00	Boeken, bijscholing
Ruimte inrichting	€ 75,00	€ 0,00	Stoelen, kachel, verlichting etc.
TOTALEN	€ 975,00	€ 2.656,56	
EINDSALDO		€ 1.681,56	

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*