

Jaarverslag 2025

Een terugblik op onze activiteiten en financiën

**Betrouwbare informatie,
herkenning en steun**

TERUGBLIK OP 2025

Samen maken we het verschil

Hyperventilatie kan een grote invloed hebben op het dagelijks leven. Klachten kunnen onzekerheid en angst veroorzaken en soms is het moeilijk om uit te leggen aan anderen wat er precies gebeurt.

De Nederlandse Hyperventilatie Stichting is er voor mensen die hiermee te maken hebben en voor hun naasten. Ook in 2025 hebben we ons ingezet om mensen te informeren, ondersteunen en met elkaar in contact te brengen.

In dit activiteitenverslag kijken we terug op onze belangrijkste activiteiten van 2025.



“Bij ons staat niet de klacht, maar de mens centraal.”

DIT DEDEN WE IN 2025

Onze belangrijkste activiteiten

Een luisterend oor

Onze telefonische hulpdienst is er voor mensen met vragen, zorgen of onzekerheid rondom hyperventilatie. Ervaringsdeskundige vrijwilligers bieden een luisterend oor, delen herkenning en geven informatie vanuit hun kennis en eigen ervaring. Zo helpen we mensen om hun klachten beter te begrijpen en zich minder alleen te voelen.

Informatie en voorlichting

De Nederlandse Hyperventilatie stichting biedt duidelijke en toegankelijke informatie over hyperventilatie en aanverwante klachten. Via onze website, nieuwsbrief en persoonlijk contact helpen we mensen hun klachten beter te begrijpen en wijzen we hen de weg naar passende informatie en ondersteuning.

Ontmoeten en ervaringen delen

De Nederlandse Hyperventilatie stichting biedt lotgenotencontact, waar mensen ervaringen kunnen delen met anderen die begrijpen wat hyperventilatie met je kan doen. Herkenning, begrip en het gevoel er niet alleen voor te staan staan hierbij centraal.

Trainingen en activiteiten

Met onze trainingen en activiteiten bieden we praktische handvatten om beter om te gaan met hyperventilatie, spanning en angst. Deelnemers krijgen informatie, oefenen met verschillende technieken en leren vanuit hun eigen ervaringen en die van anderen.



Achter iedere activiteit staat een mens met een eigen verhaal.

EEN LUISTEREND OOR

Soms helpt het om te praten met iemand die begrijpt wat hyperventilatie met je kan doen

Ook in 2025 konden mensen terecht bij onze telefonische hulpdienst. Onze ervaringsdeskundige vrijwilligers luisteren naar persoonlijke verhalen, beantwoorden vragen en delen hun kennis en ervaring rondom hyperventilatie.

De hulpdienst is er voor iedereen die met hyperventilatie te maken heeft. Of de klachten nu samenhangen met spanning, angst of paniek, of juist met lichamelijke klachten. Ook naasten en professionals kunnen bij ons terecht met vragen of voor meer informatie.

Tijdens de gesprekken is er ruimte voor het persoonlijke verhaal, zorgen en onzekerheden en de invloed die de klachten kunnen hebben op het dagelijks leven. Onze telefonische hulpdienst is iedere werkdag tussen 10:00 en 14:00 uur bereikbaar via 0343 - 753 010.

Luisteren, herkennen en ondersteunen – soms kan een gesprek al verschil maken.



Onze vrijwilligers stellen geen medische diagnoses. Bij medische vragen adviseren wij contact op te nemen met een huisarts of andere zorgprofessional.

ONTMOETEN EN VAN ELKAAR LEREN

Herkenning kan veel betekenen

Ontdekken dat je niet de enige bent die bepaalde klachten, angsten of onzekerheden ervaart, kan veel steun en herkenning geven. Daarom vinden we het belangrijk dat mensen hun ervaringen kunnen delen, elkaar kunnen ontmoeten en van elkaar kunnen leren.

In 2025 organiseerden we zowel online als fysieke lotgenotenbijeenkomsten voor mensen met hyperventilatieklachten. Tijdens deze ontmoetingen was er ruimte om ervaringen te delen, vragen te stellen en herkenning en steun bij elkaar te vinden.

Samen delen, herkennen en ervaren dat je er niet alleen voor staat.

Herkenning

Verbinding

Ervaring



INFORMATIE DIE VERDER HELPT

Psycho-educatie en zelfregie

Wat gebeurt er met mijn lichaam?

Met psycho-educatie helpen we mensen om beter te begrijpen wat er bij hyperventilatie in lichaam en geest gebeurt. We geven uitleg over de wisselwerking tussen ademhaling, lichamelijke klachten, spanning, angst en gedachten.

Waar komen mijn klachten vandaan?

Via onze voorlichting, gesprekken, trainingen en workshops delen we kennis en bieden we praktische handvatten. Meer inzicht in de klachten kan helpen om signalen beter te herkennen, er anders mee om te gaan en meer vertrouwen te krijgen in het eigen lichaam.

Wat kan ik zelf doen?

Daarbij hebben we aandacht voor hyperventilatie die samenhangt met zowel mentale als lichamelijke klachten.

Waar kan ik terecht voor ondersteuning?

In 2025 hebben wij samen met de Coalitie Leefstijl en TNO een leefstijlbrochure uitgebracht waarmee we mensen willen informeren over hoe leefstijl een positief effect kan hebben op hun klachten.



Informatie
Inzicht
Handvatten
Ondersteuning

DE KRACHT VAN INFORMATIEVEVOORZIENING

Kennis, herkenning en nieuwe inzichten

Met Vizier magazine bieden we een combinatie van persoonlijke ervaringsverhalen en inhoudelijke informatie over hyperventilatie. Ervaringsverhalen zorgen voor herkenning en laten zien hoe anderen omgaan met hun klachten en de gevolgen daarvan in het dagelijks leven.

Daarnaast besteden we aandacht aan nieuwe behandelmethoden, wetenschappelijke inzichten, ontwikkelingen binnen de zorg en praktische informatie rondom hyperventilatie en aanverwante klachten.

Zo draagt Vizier magazine bij aan kennis, herkenning en bewustwording en biedt het ondersteuning aan mensen met hyperventilatieklachten, hun naasten en andere geïnteresseerden.

De Vizier komt 4 x per jaar uit. Wanneer je lid bent van de Nederlandse Hyperventilatie Stichting is deze gratis. Verder ligt de vizier bij onze samenwerkingsorganisaties zoals huisartsen, fysiotherapeuten en GGZ instellingen.

Het magazine word mede samengesteld door onze ervaringsdeskundige vrijwilligers.



SAMENWERKEN EN VERBINDEN

Samen bereiken we meer

Om kennis te delen en de belangen van mensen met hyperventilatieklachten onder de aandacht te brengen, onderhouden we contact met andere patiëntenorganisaties en organisaties binnen zorg en welzijn. Als patiëntenorganisatie zijn wij aangesloten bij koepelorganisatie MIND en werken we samen met de Patiëntenfederatie Nederland.

Door samen te werken en kennis en ervaringen uit te wisselen, versterken we de stem van mensen met hyperventilatieklachten. We brengen hun ervaringen, behoeften en belangen onder de aandacht en dragen zo bij aan meer kennis, begrip en herkenning rondom hyperventilatie.

Door samenwerking kunnen we meer betekenen voor mensen met hyperventilatieklachten.



Wij willen al onze vrijwilligers hartelijk bedanken voor hun betrokkenheid, enthousiasme en waardevolle inzet. Dankzij hun tijd, energie en toewijding kunnen wij ons blijven inzetten voor de doelstellingen van de stichting. Zonder hun onmisbare hulp zou ons werk niet mogelijk zijn. Wij zijn hen dan ook bijzonder dankbaar!

ZORGVULDIG EN BETROKKEN

ANBI

De Nederlandse Hyperventilatie Stichting heeft een ANBI-status. De middelen die aan onze stichting worden toevertrouwd, zetten we in voor het realiseren van onze doelstellingen en activiteiten.

Daarbij gaat het onder andere om informatie en voorlichting, ondersteuning en lotgenotencontact, trainingen en bijeenkomsten, communicatie en de ondersteuning van onze vrijwilligers.

Het bestuur ziet toe op een zorgvuldige besteding van de beschikbare middelen. De financiële verantwoording over 2025 wordt afzonderlijk gepubliceerd bij onze ANBI-informatie.

Adres:

Hoofdstraat 122

3972 LD DRIEBERGEN

0343 518080

info@hyperventilatie.org

KVK: 41202814

RSIN: 8679939

Voorzitter J.C. van Hamersveld

Penningmeester M. van den Brink

Secretaris A. Versluis

Toeziethoudend bestuur L. van Egmond

Toeziethoudend bestuur G.J. Hendriks