

Hoe steun ik mijn kind?

Als kinderen opgroeien met een langdurig zieke ouder

- Wat is een normale reactie van kinderen?
- Heeft mijn kind behoefte aan extra steun?
- Wat kan ik doen als mijn kind zich niet laat helpen?
- Wat vertel ik aan mijn kind en mag ik mijn emoties laten zien?
- Is het wel verantwoord dat mijn kind bijspringt in het huishouden?
- Ben ik nog wel een goede ouder?
- Moet ik de school informeren?
- Waar kan ik terecht als ik er alleen voor sta?

NIZW



Over deze brochure

Opvoeden is onder normale omstandigheden al een hele klus. Als een ouder langdurig ziek is, wordt het een stuk ingewikkelder. Ziekten als reuma, parkinson, multiple sclerose, een beroerte, hersenletsel, hartziekten, diabetes en spierziekten hebben grote invloed op het gezin. Veel ouders hebben behoefte aan informatie over de opvoeding van kinderen in een dergelijke situatie. Ze willen hun kinderen zo normaal mogelijk opvoeden, maar dat lukt niet altijd. Ze vragen zich af of hun kinderen extra steun nodig hebben. Wat ze hun wel en niet moeten vertellen. Of het erg is dat hun kind af en toe bijspringt in het huishouden. En of ze nog wel een goede ouder zijn. In deze brochure wordt antwoord gegeven op dit soort vragen.

De brochure is bedoeld voor opvoeders die chronisch ziek zijn of van wie de partner een chronische ziekte heeft. De informatie en adviezen in deze brochure zijn gebaseerd op ervaringen van ouders en op onderzoek en literatuur.



Wat is een normale reactie van kinderen?



Alle gezinsleden moeten leren omgaan met de chronische ziekte in het gezin. Door ontwikkelingen in de ziekte en veranderingen in het gezin zullen zich telkens nieuwe vragen en problemen voordoen. De kinderen zullen in elke leeftijdsfase weer andere vragen hebben.

Er zijn kinderen die de problemen in het gezin goed aankunnen. Hun eigen ontwikkeling komt niet of nauwelijks in het gedrang. Maar er zijn ook kinderen die het er moeilijk mee hebben. Die zich terugtrekken, gaan spijbelen, brutaal of vernielzuchtig worden in reactie op wat er thuis aan de hand is. Of ze doen juist alsof het hun allemaal niets kan schelen. Hoe kinderen met de situatie omgaan, is onder meer afhankelijk van hun leeftijd.



Baby's en peuters

Baby's moeten kunnen vertrouwen op hun verzorgers. Daardoor leren ze zich te hechten aan mensen. En dat is de basis voor een gezonde ontwikkeling. Heel jonge kinderen die niet de warmte en zorg krijgen die ze nodig hebben – bijvoorbeeld omdat de ouder langdurig in het ziekenhuis ligt – voelen zich onprettig. Ze vertonen schrikachtig gedrag, huilen veel of keren zich af van mensen. In dat geval is aanvullende zorg belangrijk.

Kinderen van 2 tot 7 jaar

Kinderen tot een jaar of 7 bekijken de wereld vooral vanuit hun eigen standpunt en kunnen slechts verbanden leggen tussen twee dingen, bijvoorbeeld tussen de ziekte en een speciale gebeurtenis. Zo kunnen ze denken dat de ouder ziek is geworden omdat zij niet lief zijn geweest. Voor hen is duidelijkheid erg belangrijk. Als ze zich niet prettig voelen, kunnen ze gedrag gaan vertonen dat bij een jongere leeftijd past, zoals weer onzindelijk worden. Of ze krijgen problemen met slapen of eten. Sommige kinderen gaan zich lastig gedragen op momenten waarop dat net slecht uitkomt, bijvoorbeeld tijdens een telefoongesprek.

Kinderen van 7 tot 12 jaar

Op deze leeftijd kunnen kinderen verbanden leggen tussen meerdere gebeurtenissen. Ze zien ziekte als een reeks symptomen en begrijpen dat de ziekte wordt veroorzaakt door iets buiten henzelf. Ze snappen al beter waarom een ziekenhuisopname nodig is, of dat de zieke veel moet rusten. Ze kunnen zich heel verantwoordelijk voelen, zowel voor de zieke ouder als voor de gezonde ouder en de andere gezinsleden. Sommige kinderen stellen zich zeer behulpzaam op, bijvoorbeeld door veel in het huishouden te doen. Problemen kunnen tot uiting komen in bijvoorbeeld angsten, slecht slapen of concentratieproblemen op school.

Pubers

Pubers – jongeren vanaf ongeveer 12 jaar – begrijpen de situatie al bijna zoals een volwassene. Maar juist doordat ze puber zijn, hebben ze het soms bijzonder moeilijk. Ze zetten zich af tegen thuis: alles wat hun ouders doen is stom. Vrienden daarentegen zijn erg belangrijk. Ze verkennen hun grenzen door te experimenteren en langzaam ontwikkelen ze een eigen identiteit. Pubers van chronisch zieke ouders kunnen zich verscheurd voelen: ze willen minder met thuis te maken hebben, maar tegelijkertijd voelen ze zich geroepen thuis te zijn en te zorgen. De meeste kinderen zijn erg loyaal en kiezen voor thuis. Ze hebben dan niet alleen minder tijd om met hun vrienden om te gaan, ook vinden ze minder aansluiting bij hun leeftijdgenoten omdat ze thuis heel andere dingen meemaken. Soms schamen ze zich voor de situatie thuis. Deze jongeren ontdekken minder gemakkelijk wie ze zelf zijn. Hun reacties kunnen erg verschillen. Bij sommigen volgt een reactie pas op latere leeftijd.

- Kinderen laten door hun gedrag blijken hoe het met hen gaat. Veranderingen in gedrag, zeker plotselinge veranderingen, betekenen meestal dat er wat aan de hand is. Neem uw kind serieus. Kijk en luister goed en praat met het kind.

- Er zijn ook kinderen die hun gevoelens niet tonen omdat ze hun ouders willen ontzien. Zij gedragen zich thuis anders dan op school of bij anderen. Vraag eens aan anderen hoe ze vinden dat het met uw kind gaat. Bijvoorbeeld aan de leerkracht; tenslotte maakt die het kind een groot deel van de dag mee.
- Vaak krijgen 'lastige' kinderen veel aandacht. Maar ook kinderen die zich juist goed aanpassen en daardoor niet opvallen, kunnen het moeilijk hebben.
- Schroom niet om deskundige hulp in te schakelen als u denkt dat het niet goed gaat met uw kind. De huisarts kan vertellen wie u het beste om advies kunt vragen.





Heeft mijn kind behoefte aan extra steun?

Uit zichzelf vragen kinderen niet gemakkelijk om steun. Veel kinderen van langdurig zieke ouders vinden hun situatie normaal. En, zo redeneren ze, als iets normaal is, heb je toch geen hulp nodig? Ze willen niet anders zijn dan anderen. En ze willen zeker niet zielig gevonden worden. Ook zijn er kinderen die hun ouders niet willen belasten met hun eigen problemen: 'Mijn ouders hebben het al zo moeilijk.' Als kinderen al hulp willen, weten ze niet bij wie ze moeten aankloppen. Ze kennen meestal alleen de hulpverleners die thuis over de vloer komen. Maar die zijn er voor de zieke ouder, en niet voor hen, zo denken ze.

Toch hebben kinderen van zieke ouders wel behoefte aan steun, zo blijkt uit onderzoek. Vooral aan iemand bij wie ze hun verhaal kwijt kunnen. Iemand die ook eens vraagt: 'Hoe gaat het nou met jou?' Dat kan een ouder zijn of een broer of zus. Maar ook iemand buiten het gezin. Een vriend of vriendin, een tante, een mentor of een goede buur. Daarnaast hebben ze behoefte aan informatie over de ziekte. En over wat de ziekte betekent voor hun toekomst.

Sommige jongeren willen graag met een professionele hulpverlener praten, zoals een huisarts of een psycholoog. Er zijn ouders die het moeilijk vinden als hun kind steun 'buiten de deur' zoekt. Dat betekent immers dat de gezinssituatie met anderen wordt besproken. Maar tegelijkertijd is het wel een erkenning van de invloed die een chronische ziekte kan hebben op het gezin. Wanneer uw kind met anderen praat, hoeft dit niet te betekenen dat hij of zij geen vertrouwen in u heeft. Soms is het nu eenmaal makkelijker om te praten met iemand die iets meer afstand heeft. Ook voor u kan het prettig zijn dat een kind steun krijgt van anderen.

Ook lotgenoten – kinderen in dezelfde situatie – kunnen belangrijk zijn. 'Mijn klasgenoten begrijpen me niet want ze weten niet wat ik meemaak.' Lotgenoten begrijpen elkaar met een half woord. Via chatboxen en lotgenotengroepen vinden ze herkenning bij elkaar. Maar ook door verhalen in boeken, brochures en op websites over dit onderwerp.

6

- Het kan een kind een gevoel van veiligheid geven als u, bijvoorbeeld bij het naar bed brengen, even de dag met hem of haar doorneemt. U kunt daarbij uw gevoelens en die van het kind benoemen.
- Meer informatie over lotgenotencontact is verkrijgbaar bij de LOT (zie achter in deze brochure).

Wat kan ik doen als mijn kind zich niet laat helpen?

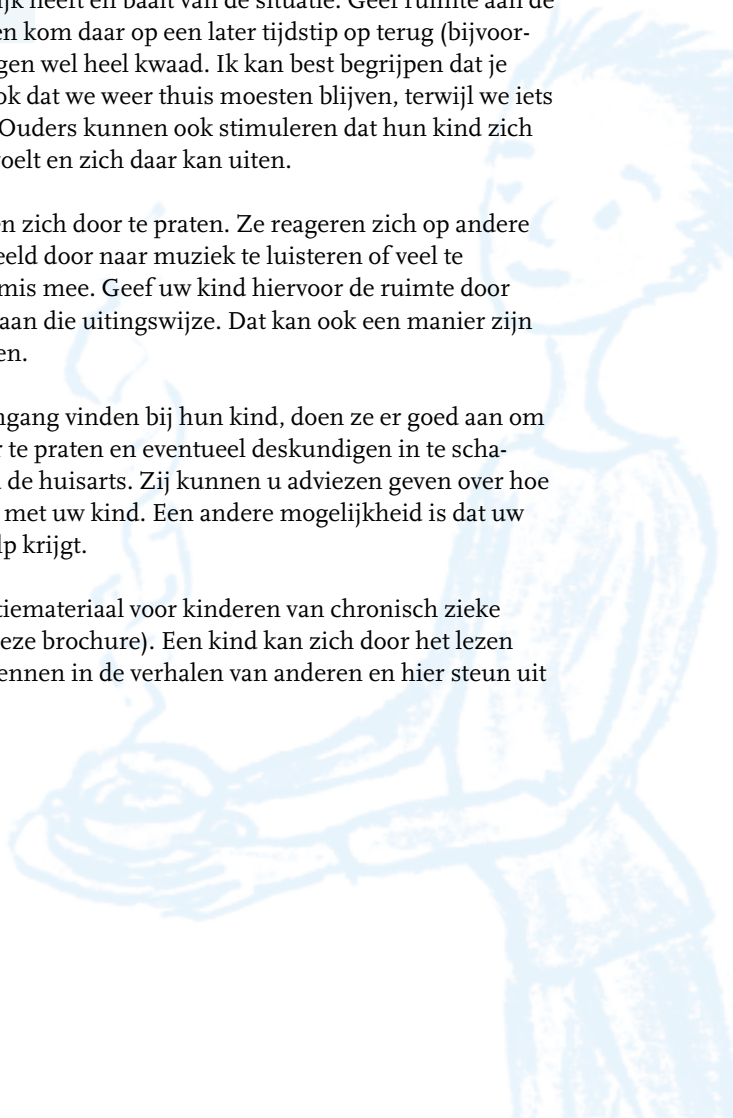
Sommige kinderen laten zich niet gemakkelijk helpen. Praten willen ze niet. Ze lopen weg als het moeilijk dreigt te worden. Ze trekken zich terug in hun eigen wereld. Voor ouders is dit heel frustrerend. Ze merken dat het niet lekker gaat met hun kind, maar alle pogingen om daar wat aan te doen, lopen op niets uit.

Ouders kunnen in ieder geval hun kind duidelijk maken dat ze begrijpen dat hij of zij het moeilijk heeft en baalt van de situatie. Geef ruimte aan de emoties van het kind en kom daar op een later tijdstip op terug (bijvoorbeeld: 'Je was vanmorgen wel heel kwaad. Ik kan best begrijpen dat je boos bent. Ik baalde ook dat we weer thuis moesten blijven, terwijl we iets leuks zouden doen.'). Ouders kunnen ook stimuleren dat hun kind zich bij anderen plezierig voelt en zich daar kan uiten.

Niet alle kinderen uiten zich door te praten. Ze reageren zich op andere manieren af, bijvoorbeeld door naar muziek te luisteren of veel te sporten. Daar is niets mis mee. Geef uw kind hiervoor de ruimte door aandacht te schenken aan die uitingswijze. Dat kan ook een manier zijn om in gesprek te komen.

Als ouders zelf geen ingang vinden bij hun kind, doen ze er goed aan om daar met anderen over te praten en eventueel deskundigen in te schakelen, bijvoorbeeld via de huisarts. Zij kunnen u adviezen geven over hoe u contact kunt krijgen met uw kind. Een andere mogelijkheid is dat uw kind professionele hulp krijgt.

- Er is speciaal informatiemateriaal voor kinderen van chronisch zieke ouders (zie achter in deze brochure). Een kind kan zich door het lezen van dit materiaal herkennen in de verhalen van anderen en hier steun uit halen.



Wat vertel ik aan mijn kind en mag ik mijn emoties laten zien?

Het lijkt wel of kinderen speciale antennes hebben: ze hebben snel in de gaten als er iets aan de hand is. Doen 'alsof' heeft dan ook geen zin. Informeer de kinderen daarom, ook al zijn ze nog zo klein en al is de informatie nog zo moeilijk of verdrietig. Doe dit wel op een manier die bij hen past en doseer de informatie. Als kinderen in eigen woorden kunnen vertellen wat er thuis aan de hand is, geeft hun dat het gevoel dat ze controle hebben over de situatie. En het voorkomt dat de ziekte in hun fantasie ernstiger vormen aanneemt. Hoe meer het u lukt om de dingen op een gewone manier te bespreken, hoe gemakkelijker het voor de kinderen is om erover te praten.

Voor ouders kan het moeilijk zijn om hun kinderen op een goede manier voor te lichten. Zeker als ze zelf nog niet alle informatie op een rij hebben. Deskundige hulp is dan gewenst, bijvoorbeeld van een verpleegkundige, een arts, pedagoog of kinder- en jeugdpsycholoog. Deze kan met de ouders bespreken hoe zij hun kinderen het beste kunnen informeren. Als ouders hun kinderen zelf niet kunnen informeren, kan bijvoorbeeld een verpleegkundige dit doen.

Kinderen voelen feilloos aan wanneer volwassenen verdriet hebben, boos zijn of zich machteloos voelen. Het zal dan ook niet lukken die gevoelens helemaal te verbergen. Het is beter er open over te praten, bijvoorbeeld door uit te leggen waarom u verdrietig bent. Voor kinderen is dan duidelijk dat gevoelens erbij horen. Stimuleer uw kinderen ook hun emoties te uiten. Vooral jonge kinderen denken al snel dat zij schuld hebben aan de situatie. Ze denken bijvoorbeeld dat moeder huilt omdat ze iets stouts hebben gedaan. Het is goed om kinderen uit te leggen wat er aan de hand is.

- Patiëntenverenigingen hebben vaak bruikbaar informatiemateriaal voor kinderen (zie adressen achter in deze brochure).
- Ouders die van tevoren weten dat ze worden opgenomen in een ziekenhuis of revalidatiecentrum, kunnen daar alvast met hun kinderen een kijkje nemen. Die zien dan bijvoorbeeld welke apparatuur straks gebruikt wordt. Zo'n bezoek vooraf maakt het allemaal minder vreemd.
- Kinderen pikken veel op uit telefoongesprekken die u voert. Probeer deze gesprekken op een tijdstip te houden dat de kinderen er niet bij zijn.


Is het wel verantwoord dat mijn kind bijspringt in het huishouden?

Het is heel normaal dat kinderen thuis meehelpen. Door taken te doen die bij hun leeftijd passen, leren ze hun mogelijkheden kennen. Bij taken horen verantwoordelijkheden; ook die moeten passen bij het kind. Zo kunt u van een kind van 7 jaar verwachten dat hij zelfstandig naar de bakker gaat om brood te kopen. Maar een kind van die leeftijd kan niet de verantwoordelijkheid dragen dat er elke dag voldoende brood in huis is.

Het is niet altijd slecht voor kinderen als ze meer verantwoordelijkheid krijgen dan andere kinderen van hun leeftijd. Ze vinden het vaak prettig om als volwassen beschouwd te worden. Als kinderen oudertaken doen, neem ze dan ook serieus. Zorg er wel voor dat het nooit vanzelfsprekend wordt. Geef ze de waardering die ze verdienen. Houd zo veel mogelijk zelf de regie in handen. Overleg ook met de kinderen wanneer het voor hen het beste uitkomt om bijvoorbeeld te strijken of boodschappen te doen, zodat ook rekening wordt gehouden met hun agenda en belangen. Dat kunnen ook gewone pleziertjes zijn.

Tijdelijk kunnen kinderen best wat meer doen dan normaal, bijvoorbeeld bij een ziekenhuisopname van de ouder. De kans dat een kind te zwaar wordt belast, is dan niet zo groot. Maar het kan gebeuren dat een kind ongemerkt meer taken op zijn schouders krijgt dan het aankan. Daardoor komt het te weinig aan eigen bezigheden toe, zoals huiswerk, met vrienden optrekken, hobby's. De taken kunnen letterlijk en figuurlijk te zwaar worden. Zo zijn er kinderen die door veelvuldig verkeerd tillen rugklachten krijgen. Of somber worden omdat ze zich zorgen maken. Uit loyaliteit met de ouders zullen kinderen niet snel toegeven dat het hun te zwaar wordt. Ze hebben het ook niet altijd in de gaten, omdat de zwaarte meestal geleidelijk toeneemt. Volwassenen moeten dus zelf de grenzen trekken. Zij bepalen wat nog wel en wat niet meer door het kind kan worden gedaan.





In sommige gezinnen doen kinderen noodgedwongen intieme taken, zoals de ouder helpen met douchen of naar het toilet gaan, medicijnen geven of incontinentiemateriaal verschonen. Vaak voelen beide partijen zich daar niet prettig bij. Het is dan zaak om met elkaar te zoeken naar andere oplossingen, eventueel in overleg met de huisarts en de thuiszorg.

Voor kinderen van chronisch zieke ouders is het extra belangrijk dat ze eigen activiteiten hebben buitenshuis, zoals een sportclub. Ze hebben die verstrooiing hard nodig en ook kinderen moeten af en toe bijtanken, net als u. Soms is het moeilijk om die tijd elke keer weer vrij te plannen. Misschien lukt het met hulp van anderen, zoals burens of de thuiszorg. Daarnaast is het belangrijk dat ze ook thuis af en toe geen verplichtingen hebben, dat ze ongestoord met hun hobby's bezig kunnen zijn. Het helpt om daar afspraken over te maken.

Wanneer u met professionele hulpverleners, zoals van het Regionale Indicatie Orgaan (RIO), over de hulp aan uw gezin praat, maak dan duidelijk waar de grenzen liggen voor de inzet van uw kinderen.

Ben ik nog wel een goede ouder?

Langdurig zieke ouders en hun partners voelen zich vaak schuldig omdat ze hun kinderen niet genoeg aandacht kunnen geven. Of omdat ze niet meer op vakantie gaan of geen computer kunnen aanschaffen. Ze voelen zich dan tekortschieten.

Voor kinderen is het allerbelangrijkste dat ze merken dat hun ouders van ze houden, welke problemen er ook zijn. Naar hen luisteren, met ze praten, samen dingen doen, een complimentje, een aai over de bol. Dat zijn de dingen die tellen. Daarnaast hebben kinderen veiligheid en structuur nodig. In gezinnen met een chronische zieke is dat lastig, juist omdat er zo veel onzeker is, bijvoorbeeld doordat de ziekte plotseling verergert. Ouders kunnen veiligheid bieden door open met hun kinderen om te gaan en niet om de hete brij heen te draaien. Kinderen weten dan waar ze aan toe zijn. Ook in een chaotische situatie kunnen er duidelijke regels en grenzen zijn. Bijvoorbeeld: zelfs al ligt de zieke ouder in het ziekenhuis, toch tandenpoetsen en op tijd naar bed.

Kinderen voelen zich graag serieus genomen. Ze willen dat er rekening met hen wordt gehouden. Dat betekent vooral luisteren en ze ruimte geven om te vertellen hoe zij de situatie ervaren en wat zij graag willen. Het is dan ook belangrijk om kinderen te betrekken bij de gang van zaken thuis.

Het kan zijn dat een zieke ouder of de partner (tijdelijk) niet de ouderrol kan vervullen. Voor kinderen is het dan nodig dat ze terecht kunnen bij andere volwassenen. Dat kan een tante of oom zijn, een opa of oma, een leerkracht of buur of de ouder van een vriend of vriendin. Ouders hoeven de opvoeding niet helemaal alleen te doen. Probeer ook te accepteren dat andere volwassenen uw kind helpen.



- Bedenk wat u allemaal nog wel kunt: een luisterend oor bieden, een spelletje doen, huiswerk overhoren. Het belangrijkste is dat u er bent, zowel lichfelijk als in aandacht. Dit vraagt soms wel de nodige creativiteit als u niet meer alles kunt doen zoals voorheen. Bedenk daarbij: u kunt niet meer dan uw best doen.
- Wees eerlijk tegen uw kinderen, ook over uw gevoelens. Lach samen, maar huil ook samen.
- Bied duidelijkheid: kinderen voelen zich veilig als ze weten waar ze aan toe zijn.
- Houd tradities in ere, zoals samen de kerstboom optuigen. Dat zijn de leuke dingen om van te genieten. De ziekte staat dan even niet voorop.



Moet ik de school informeren?



Voor alle kinderen is school erg belangrijk. Dat geldt zeker voor kinderen van langdurig zieke ouders. Voor hen is de school een plek waar de ziekte niet 'heerst' en soms is het de enige plek die 'gewoon' is gebleven.

Er zijn kinderen die hun zorgen mee naar school nemen: ze vragen zich tijdens de les af of het wel goed gaat met de zieke ouder of ze maken alvast een boodschappenlijstje. Kinderen die zich zorgen maken en thuis veel in het huishouden doen, kunnen last hebben van ernstige vermoeidheid, slecht slapen en concentratiestoornissen. En dat komt hun functioneren op school niet ten goede. Het is daarom belangrijk om de school op de hoogte te stellen van de situatie thuis. Overleg hierover met uw kind. Het ene kind wil alleen dat de leerkracht of mentor het weet, het andere kind vindt het prettig om de klas voor te lichten, bijvoorbeeld via een spreekbuurt of een werkstuk over de ziekte.

Ouders hebben soms steun aan leerkrachten. Die kunnen aan de bel trekken als ze denken dat het niet zo goed gaat met het kind en meedenken over de beste oplossing. Regelmatig contact tussen de school en thuis is dus belangrijk.

- De school kan een aantal praktische zaken regelen, zoals extra huiswerkbegeleiding, verlof bij een ziekenhuisopname van de ouder en aangepaste regelingen voor huiswerkopdrachten of examens.
- De school kan het kind ook in contact brengen met jongeren die in dezelfde situatie zitten of verwijzen naar professionele hulp.

Waar kan ik terecht als ik er alleen voor sta?

Er zijn ouders die geen partner hebben of een partner die door de ziekte niet meer de ouderrol kan vervullen. Zo kan een ouder voortdurend moeten bemiddelen tussen de kinderen en de zieke ouder. Dat kost veel inspanning.

Soms groeit de situatie ouders boven het hoofd. Dan wordt het zeker tijd om daar andere volwassenen bij te betrekken. Maar het is beter om al in een eerder stadium de opvoeding met anderen te delen. Een ander ziet vaak andere dingen bij het kind dan uzelf.

Ouders die zich zorgen maken over de opvoeding van hun kinderen, kunnen hulp inroepen van bijvoorbeeld een pedagoog. Bij de huisarts, de jeugdzorg of het maatschappelijk werk is hierover informatie te krijgen. Ook patiëntenverenigingen geven informatie en tips (zie achter in deze brochure). Via die verenigingen is het tevens mogelijk om in gesprek te komen met ouders die in een vergelijkbare situatie verkeren; de herkenning die zij bieden kan zeer waardevol zijn.

Schroom niet om om hulp te vragen. Het gaat tenslotte om het welzijn van uw kinderen. Als u hulp vraagt, betekent dit niet dat u het roer uit handen geeft: u vraagt alleen maar ruggespraak.

Meer informatie

Patiëntenverenigingen

Via NPCF (Nederlandse Patiënten
Consumenten Federatie)
Postbus 1539
3500 BM Utrecht
Telefoon (030) 297 03 03
E-mail npcf@npcf.nl
Website www.spin.nl

Lotgenoten voor jongeren vanaf 16 jaar met een zieke ouder

Werkgroep *Zij aan zij* – jongeren met een
chronisch zieke ouder te bereiken via de LOT
(adres: zie hierboven) of e-mail
zijaanzij@hotmail.com

Vereniging van mantelzorgers

LOT
JF Kennedylaan 99
3981 GB Bunnik
Telefoon (030) 659 22 22
mantelzorglijn (0900) 202 04 96
E-mail lot_lovt@euronet.nl
Website www.demantelzorger.nl

Algemene informatie

Nederlands Instituut voor Zorg en
Welzijn / NIZW
Project *Jonge mantelzorgers*
Postbus 19152
3501 DD Utrecht
Telefoon (030) 230 63 11
Infolijn (030) 230 63 06
E-mail infolijn@nizw.nl
Website www.nizw.nl

Bij het NIZW is een lijst te verkrijgen met boeken, brochures en websites over dit onderwerp.

Verborgene zorgen, brochure voor opgroeiende kinderen met een chronisch zieke vader of moeder, LOT/NIZW 2000 (verkrijgbaar bij de LOT in Bunnik)

Hé, ik ben er ook nog..., brochure voor professionals, LOT/NIZW 2000 (verkrijgbaar bij NIZW Uitgeverij, bestelnummer E 326612)

Colofon

© 2002 Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn / NIZW

Het is toegestaan om stukken uit deze brochure over te nemen op voorwaarde dat dit gebeurt met bronvermelding.

Deze brochure is gemaakt in opdracht van het project *Jonge mantelzorgers* van het Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn / NIZW met financiering van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

Tekst: Annet Huizing en Lucia Tielen

Illustraties: Pieke Stuvell (auteur van kinderboek *Een bloes met armen* over het ziekteproces van een moeder met kanker gezien door de ogen van haar 9-jarige dochter. Amsterdam: Podium, 2001)

Vormgeving: Zeno

ISBN: 90-5050-990-8

NIZW-bestelnummer: E 326614



Innovatiepartner in zorg en welzijn

NIZW Uitgeverij

Postbus 19152

3501 DD Utrecht

Telefoon (030) 230 66 07

Fax (030) 230 64 91

E-mail bestel@nizw.nl

Website www.nizw.nl