



Seksualiteit en een chronische ziekte



Heeft u een chronische ziekte en wilt u meer weten over de mogelijke invloed ervan op uw seksuele leven? Dan is deze brochure iets voor u (en voor uw eventuele partner). Deze brochure geeft inzicht in de invloed die een ziekte kan hebben op seksualiteit. En er staan tips in om seks (weer) fijn te maken.

www.seksualiteit.nl

Naast deze brochure biedt Rutgers WPF op de website seksualiteit.nl informatie over seksuele problemen die zich kunnen voordoen bij onder meer astma, borstkanker, COPD, diabetes, hartziekten, multiple sclerose, nierziekten en Parkinson.

Wat is de invloed van een ziekte?

Een ziekte zorgt vaak voor ingrijpende veranderingen, ook op seksueel gebied. Welke effecten zijn er?

Lichamelijke effecten

Sommige ziekten hebben een directe invloed op het lichaam. Dit is bijvoorbeeld het geval bij aandoeningen aan het zenuw-, vaat- of hormoonstelsel. Mensen die hier last van hebben, merken dat hun lichaam niet goed reageert op seksuele prikkels. Ze hebben minder zin in seks of worden bijvoorbeeld niet opgewonden als ze aangeraakt worden, terwijl dat voor de ziekte wel zo was. Of het gevoel is anders: de geslachtsdelen kunnen minder gevoelig zijn en het orgasme kan minder sterk voelen of uitblijven. Bij mannen kan het voorkomen dat ze minder vaak een erectie krijgen en bij vrouwen kan de vagina minder vochtig worden.

Oplossingen?

Deze directe invloeden zijn meestal niet weg te nemen, maar vaak is er wel een manier te vinden om er mee om te gaan. Bij moeite met het opgewonden worden, kan gezocht worden naar extra prikkelingen. Zoals fantasieën, opwindende verhalen of hulpmiddelen zoals een vibrator. Ook een glijmiddel kan bijdragen aan de opwinding en helpen als een vrouw last heeft van een droge vagina.

Een chronische ziekte kan ook indirect van invloed zijn. Anders gezegd: het seksuele leven verandert door de symptomen van de ziekte, bijvoorbeeld door pijn, stijfheid, vermoeidheid, energieverlies, evenwichtsstoornis, incontinentie of verlamming. Ook een uiterlijke verandering kan van invloed zijn op de beleving van seksualiteit.

Douche

Marijke (64 jaar) heeft reuma en merkt dat vrijen prettiger is als ze van tevoren rustig aan doet. Meestal neemt ze eerst een douche. Dat maakt de spieren soepel waardoor ze makkelijker kan bewegen.

Psychische effecten

Een ziekte vraagt soms dat iemand op een andere manier omgaat met seksualiteit. Dingen die voor de ziekte konden, kunnen soms niet meer. Dit kan leiden tot gevoelens van verdriet en rouw ('ik ben zo veel kwijt geraakt') of tot gevoelens van boosheid ('waarom ik?'). Als iemand zich moeilijk kan aanpassen aan de veranderingen en deze ziet als een achteruitgang, kan dat invloed hebben op het seksuele leven. Het vermijden van seks is een veel voorkomende reactie. Het kan echter ook zo zijn dat iemand de veranderingen ziet als een uitdaging om te zoeken naar andere of nieuwe manieren om seksualiteit te beleven.

Nieuwe manieren

- Seksuele fantasieën delen met uw partner, in situaties waar lichamelijk heel weinig mogelijk is.
- Zorgen voor intimiteit en een goede sfeer. Bijvoorbeeld door interesse te tonen, elkaar terloops aan te raken of complimentjes te geven.
- Ontdekken welke plekken van het lichaam opwinding geven als ze worden aangeraakt.

Veranderd lichaamsbeeld

Een ziekte kan er ook voor zorgen dat iemand anders naar zichzelf kijkt. Iemand kan minder zeker zijn over het eigen lichaam of zichzelf niet aantrekkelijk vinden, bijvoorbeeld als gevolg van littekens, gewichtstoename door medicijngebruik of veranderingen van het uiterlijk. Dit kan invloed hebben op de wijze waarop iemand omgaat met seksualiteit. Als iemand negatief over zichzelf denkt, denkt hij of zij misschien dat de (seksuele) beperkingen groter zijn dan eigenlijk het geval is.

Neem de tijd

Vertrouwd raken met het nieuwe lichaam en het opnieuw ontdekken van de mooie kanten van het lichaam kost tijd, juist omdat je telkens geconfronteerd wordt met het gemis. Als iemand er uiteindelijk in slaagt om weer met het lichaam vertrouwd te zijn, is de kans groot dat hij of zij ook weer meer open staat voor seks en intimiteit.

Onzekerheid

Het komt ook voor dat de zin in seks niet terugkomt nadat een ziekte met succes is behandeld. Soms voelen mensen zich onzeker. Of ze hebben last van angst voor bijvoorbeeld een nieuw hartinfarct of een nieuwe hersenbloeding. Deze angsten kunnen trouwens ook spelen bij de partner die gezond is. Een bekende reactie van mensen die langdurig ziek zijn is dat zij de gevoelens in hun lichaam 'uitschakelen'. Onbedoeld schakelen zij daarmee ook hun seksuele gevoelens uit.

Medicijnen en operaties

Sommige medicijnen hebben bijwerkingen die invloed kunnen hebben op seks. Sommige medicijnen verminderen de zin in seks, andere kunnen bijvoorbeeld problemen geven met de erectie of een droge vagina veroorzaken. Of ze kunnen orgasmeproblemen veroorzaken. Ook operaties kunnen invloed hebben op seks. Na operaties moet het lichaam herstellen. De wond kan pijn doen, de medicatie kan bijwerkingen hebben en het fysieke herstel kan energie kosten. Bovendien voelen veel mensen die geopereerd zijn zich niet zo aantrekkelijk. Al deze dingen kunnen ervoor zorgen dat de zin om te vrijen afneemt of verdwijnt. Het gebrek aan privacy bij een ziekenhuisopname of opname in een verpleeginstelling kan ook effect hebben op het seksuele leven.

Moe

Carla (33 jaar) laat zich drie keer per week dialyseren. Ze wacht al een jaar op een donornier, maar hier is nog geen zicht op. Ze is erg moe en voelt zich alles behalve sexy. Als ze met haar partner Roy vrijt, doet ze het alleen om hem een plezier te doen. Zelf wordt Carla er niet opgewonden van. Af en toe is ze iets fitter, doordat ze beter heeft geslapen. Dan gaat het vrijen een stuk prettiger.

Anticonceptie

Bij sommige ziektes kunnen niet alle soorten anticonceptie gebruikt worden. Sommige anticonceptie kan minder goed werken of je kunt er zeker van worden. Dit hangt onder meer af van de medicatie die iemand gebruikt en zijn of haar lichamelijke conditie. Gelukkig zijn er veel verschillende soorten anticonceptie, dus er is altijd wel een middel dat geschikt is. Op www.seksualiteit.nl staat een schema met een aantal ziektes. Bij elke ziekte kunt u in het schema zien of een bepaald middel veilig of onveilig is en bij welk middel u een arts

moet raadplegen. Staat uw ziekte er niet bij? Vraag het dan aan uw arts, ook als u twijfelt of een bepaald middel wel geschikt is voor u.

Ziek sinds uw kindertijd?

Kinderen met een chronische ziekte hebben soms een andere seksuele ontwikkeling gehad dan hun gezonde leeftijdsgenoten. Vaak worden zij heel beschermd opgevoed, waardoor zij weinig de gelegenheid hebben gehad om te experimenteren met seks. Sommige ouders denken zelfs dat kinderen en jongeren met een chronische ziekte helemaal geen seksuele gevoelens kennen. Deze opvatting houdt ze tegen om hun kind informatie te geven over seks en om het de gelegenheid te geven om zich seksueel te ontwikkelen en het eigen lichaam te ontdekken. Iemand leert dan niet wat hij of zij prettig vindt op seksueel gebied. Dat maakt het soms lastiger om wensen duidelijk te maken.

Chronisch zieke kinderen krijgen behalve van hun ouders ook veel zorg van artsen en andere zorgverleners. Door al het 'gedokter' aan hun lijf kan het zijn dat zij onbewust hun lichamelijke gevoelens hebben uitgeschakeld, of dat het lastiger is om hun eigen grenzen te kennen. Het kan helpen om voor uzelf onderscheid te maken tussen noodzakelijke aanraking (zoals wassen), liefdevolle aanraking (knuffelen) en seksuele aanraking (masturbatie, vrijen).

Samen ontdekken

John (25 jaar) heeft vanaf zijn twaalfde de ziekte van Crohn. Hij heeft veel klachten zoals diarree, pijn, gewichtsverlies en vermoeidheid. Door zijn ziekte heeft hij zich in de puberteit eigenlijk nooit bezig gehouden met meisjes en seks. Hij dacht dat meisjes seks met hem toch niet zouden zien zitten vanwege zijn ziekte. Maar sinds een jaar heeft hij een relatie met Maria. In het begin schaamde hij zich ervoor dat hij eigenlijk nog geen ervaring had. Maar Maria vindt dat helemaal niet erg. Ze vindt het zelfs wel leuk dat ze nu alles samen kunnen ontdekken.

Totally Sexy

Voor jongeren met een chronische ziekte of lichamelijke beperking is er de brochure 'You are Totally Sexy'. Deze is beschikbaar via de webwinkel van Rutgers WPF.



Veranderingen in de relatie

Een chronische ziekte kan de relatie met de partner hechter maken, maar het omgekeerde komt ook voor.

Zoeken naar een nieuw evenwicht

Een chronische ziekte kan een ingrijpende invloed hebben op de relatie. De relatie kan hechter worden, met als mogelijk gevolg dat het sociale leven met anderen afbrokkelt. Het kan ook zijn dat de relatie ongelijkwaardig wordt, omdat de zieke partner in bepaalde dingen afhankelijk is van de gezonde partner. Dit kan zich ook uiten op het gebied van seksualiteit. Ook kan de behoefte aan seksualiteit door de ziekte uiteenlopen: de één wil meer dan de ander. Of de zorg om de gezondheid kan zo op de voorgrond komen dat seks geheel uit beeld verdwijnt. Om het evenwicht in de relatie te hervinden, is het belangrijk om met elkaar te blijven praten.

De gezonde partner

Veel partners zoeken naar evenwicht tussen de zorg voor de ander, de zieke partner, en de zorg voor zichzelf. Soms ontstaan er problemen bij de partner als reactie op de ziekte. Die kunnen te maken hebben met zorgzaamheid (de ander geen pijn willen doen), met angst (bijvoorbeeld voor een epileptische aanval), maar ook met solidariteit, afkeer, onwennigheid, verdriet of onzekerheid.

Initiatief

Sam (46 jaar) was altijd degene die het initiatief nam in het vrijen met Irene. Na twintig jaar getrouwd te zijn, was dat een gewoonte geworden, en dat was prima. Door een beroerte is Sam nu aan zijn linkerzijde verlamd en veel passiever. Irene merkt dat als zij met hem gaat kroelen, hij wel op haar aanrakingen reageert, maar dan niet verder gaat. Zij vindt het zelf moeilijk om het initiatief te nemen voor seks. Praten hierover doen zij niet. Het ging toch altijd vanzelf?

Op zoek naar een partner?

Sommige mensen voelen zich door hun chronische ziekte beperkt bij het vinden van een partner. Mensen met bijvoorbeeld een huidprobleem kunnen bang zijn dat dit anderen afstoot. Angst voor afwijzing en schaamte kan contact in de weg staan. En als er contact is gelegd, dan spelen vragen als 'wanneer vertel ik het?', 'hoe zal hij of zij het vinden om seks met mij te hebben?', 'wat kan ik wel en niet in seksueel opzicht', 'kan ik wel (gezonde) kinderen krijgen?' en 'hoe groot is de kans dat ik mijn ziekte doorgeef?'. Veel mensen vinden een partner via internet. Er bestaan talloze internetdating-websites voor oud en jong, hoog en laag opgeleid, mensen met of zonder een geloof en mensen met of zonder een lichamelijke beperking. Via www.start2date.nl kunt u de datingwebsite vinden die het beste bij u past.

Wel seks, geen partner

Mensen die geen partner hebben, maar wel seks met iemand willen hebben, kunnen gebruik maken van seksuele dienstverlening. Er zijn speciale bureaus voor mensen met een chronische ziekte of lichamelijke beperking: www.stichtingsar.nl en www.flekszorg.nl.

Wandelmaatje

Omdat Joop (54 jaar) erg van de natuur houdt heeft hij drie jaar geleden een oproep gedaan op 50plusnet voor een wandelmaatje. Zelf zit hij sinds tien jaar in een rolstoel. Zo heeft hij Mariët leren kennen. Hij had nooit verwacht dat hij verliefd zou worden en al helemaal niet dat dat wederzijds zou zijn. Sinds twee jaar hebben ze nu een relatie en is hij erg gelukkig.

Wat kunt u zelf doen aan seksuele problemen?

Er is vaak wel een oplossing voor seksuele problemen. Hoe kunt u de oorzaak van uw probleem achterhalen en wat kunt u er vervolgens zelf aan doen?

Stel uzelf vragen

Vraag uzelf af of er inderdaad een probleem is, voor uzelf en/of voor uw partner. Veranderingen in seksualiteit hoeven niet altijd als een probleem te worden beleefd. Is er een probleem, dan is de volgende vraag: heeft het te maken met uw ziekte? Het kan zijn dat u zegt: 'het voelt anders'. Maar komt dat doordat u bezig bent met het verwerken van het feit dat u ziek bent (waardoor alles anders voelt) of komt het werkelijk door de ziekte? Seksuele problemen worden meestal veroorzaakt door een combinatie van lichamelijke, psychische en sociale factoren. Zo kunnen erectieproblemen bijvoorbeeld worden veroorzaakt door medicijnen, maar ook door faalangst, relatieproblemen of de ziekte zelf.

Zoek informatie

Misschien weet u niet goed de oorzaak van het probleem te achterhalen. Ga dan op zoek naar informatie. Er is informatie te halen op het internet of bij bibliotheek. Raadpleeg zo nodig uw huisarts, specialist of revalidatiearts voor mogelijke verklaringen en oplossingen.

Stap voor stap

Jan (63 jaar) heeft een hartklepoperatie gehad. Daarna heeft het lang geduurd voordat hij weer zin kreeg in seks. Hij vond het doodeng in het begin, maar stapje voor stapje hebben hij en zijn partner opnieuw leren vrijen. Niet forceren, dat was het belangrijkste

Praat met uw partner

Bij alle problemen en dus ook bij seksuele problemen geldt: praat erover met uw partner. Vertel waar u last van heeft, wat mogelijk de oorzaak is, waar u bang voor bent en wat u wilt. Vraag ook uw partner hoe dingen voor hem of haar zijn. Praten met elkaar is een voorwaarde om het elkaar seksueel naar de zin te kunnen maken en allebei tevreden te zijn met de seksuele relatie.

In gesprek over seks

Praten over seks is iets wat veel mensen lastig vinden. Raar eigenlijk, want seks hoort bij het leven, net als slapen en eten. Een paar tips om in gesprek te gaan over seks:

- Schrijf van tevoren op waar u het over wilt hebben, bijvoorbeeld over de veranderingen in de seksuele relatie sinds één van beiden ziek is, of over de veranderingen in rollen.
- Kies een moment uit dat u beiden goed uitkomt.
- Geef aan hoe u het vindt om over seks te praten, bijvoorbeeld dat u het spannend of moeilijk vindt.
- Vraag of uw partner naar u wil luisteren, en geef aan ook naar hem of haar te willen luisteren.
- Bekritiseer niet, maar formuleer wensen. Zeg 'ik vind het prettig 's ochtends te vrijen' in plaats van 'jij wilt ook nooit 's ochtends vrijen'.

Nieuwe gebruiksaanwijzingen

Michelle (28 jaar) heeft sinds zij een jaar geleden MS kreeg het gevoel dat haar lichaam heel anders werkt. Ook bij seks lijkt ze een nieuwe gebruiksaanwijzing te hebben. Leuk vindt ze dat niet, maar ze heeft voor zichzelf meteen besloten dat ze seks en intimiteit met haar partner Bas te belangrijk vindt om het erbij te laten zitten. Michelle vertelt Bas nu veel meer wat fijn voelt en wat niet en wat haar verlangens zijn. Ze merken dat zij zich hier allebei vrijer door beginnen te voelen. En dat ze soms zelfs opwindende gesprekken met elkaar hebben. Dit deden ze vroeger nooit!

Praat met lotgenoten

Het kan soms helpen om te horen hoe anderen met gelijksoortige problemen omgaan. Het kan helpen om te ervaren dat u niet de enige bent. Maar ook om te ontdekken dat ieder er op een eigen manier mee omgaat. Dit kan via bijvoorbeeld patiëntenverenigingen en fora.



Praktische tips bij fysieke ongemakken

Moeite met bewegen, vermoeidheid, spanning en pijn en andere fysieke ongemakken zoals incontinentie en een stoma kunnen uw seksleven beïnvloeden.

Beperking in beweging

- Probeer uit welke houdingen nog wel mogelijk zijn.
- Gebruik kussens voor een prettige positie.
- Gebruik een streelveer of pauwveer en streel uw partner ermee.
- Overweeg de 'Cupids Couch', een ergonomische elektrisch opblaasbare bank waarop allerlei standjes gemakkelijker kunnen worden uitgevoerd.
- De 'Body Bouncer' neemt de zwaartekracht weg bij het vrijen. Hierop zijn veel verschillende seksstandjes uit te oefenen.
- De 'Love Swing' is een schommel om aan het plafond te hangen en verschillende standjes mee uit te voeren.

Vermoeidheid

- Vrij op een moment dat u nog genoeg energie heeft, bijvoorbeeld 's ochtends in plaats van 's avonds.
- Probeer uit welke houdingen prettig zijn. Bijvoorbeeld de 'zijligging', een houding waarbij beide partners met de gezichten naar elkaar toe liggen. Deze houding is lang vol te houden.
- Laat uw partner de bewegingen maken.

- Gebruik een vibrator om uw partner te bevredigen zodat u zelf minder bewegingen hoeft te maken.
- Gebruik hulpmiddelen als de eerder genoemde 'Body Bouncer', 'Cupids Couch' of 'Love Swing'.

Spanning en pijnklachten

- Probeer te vrijen op momenten dat de pijn het minst erg is.
- Neem op het juiste moment voor het vrijen pijnmedicatie in.
- Probeer houdingen te vinden die geen of minder pijn veroorzaken.
- Neem een warme douche voor het vrijen.
- U kunt ook uw mond in plaats van uw hand gebruiken om uw partner te bevredigen.
- Gebruik hulpmiddelen als een vibrator of een 'Body Bouncer'.

Incontinentie

- Probeer voor het vrijen minder te drinken.
- Zorg dat u voor het vrijen uw blaas goed hebt geleegd.
- Leg een plastic zeiltje of handdoek onder u of onder het hoeslaken.
- Vrij onder de douche, dan is incontinentie minder hinderlijk.
- Een ongelukje is geen ramp. Humor is het beste hulpmiddel.
- Train uw bekkenbodemspieren. Op www.seksualiteit.nl staan oefeningen die u kunt doen.

Stoma

- Vervang het opvangzakje voor het vrijen.
- Gebruik eventueel een speciaal beschermhoesje met een zachte stof of gebruik mini-opvangmateriaal. Of bedek uw stoma met een mooie sjaal of kledingstuk.
- Er bestaat speciale lingerie voor mensen met een stoma.

Littekens

- Kleding en lingerie (ook voor mannen) kunnen een lichaamsdeel of litteken bedekken.
- Een voile kan sexy zijn (om u gedeeltelijk mee te bedekken en toch ook weer niet).
- U kunt make-up gebruiken om bijvoorbeeld een litteken minder zichtbaar te maken.
- Blinddoek uw partner (bijvoorbeeld als u zich onzeker voelt), of doe allebei een blinddoek voor om elkaar op de tast te verkennen.

Professionele hulp

U kunt voor professionele hulp altijd naar de huisarts of uw specialist gaan. Deze biedt een luisterend oor en zal met u bekijken wat nodig of gewenst is. Hij of zij kan u vertellen welke verschijnselen bij uw ziekte horen, wat eventuele bijwerkingen van medicijnen en medische behandelingen zijn en wat er aan te doen is. Hij of zij kan ook adviseren over medicatie en medisch-technische hulpmiddelen en behandelingen. Soms is het al voldoende als de huisarts of de behandelend arts uitleg en informatie geeft of geruststelt. Als er meer hulp nodig is, zal de arts doorverwijzen naar een andere hulpverlener. Naar wie hij zal verwijzen, is afhankelijk van de klachten die u heeft.

Fysiotherapeut

Een fysiotherapeut kan helpen bij het vinden van een goede houding om prettig te vrijen, en om te leren ontspannen. Een bekkenbodempysiotherapeut kan helpen bij het beter bewust maken van het onderlichaam en de spierspanning van de bekkenbodem. Dit gebeurt door het doen van oefeningen om de spieren van het bekken en van de bekkenbodem te herkennen, te ontspannen en te controleren.

Seksuoloog

Een seksuoloog is meestal een psycholoog of een arts of een maatschappelijk werkende die gespecialiseerd is in seksuele problemen. Een seksuoloog biedt dus hulp bij seksuele problemen. Een arts-seksuoloog kan in de behandeling ook lichamelijk onderzoek doen en medicijnen voorschrijven. De vragen en problemen waarmee je bij een seksuoloog terecht kunt, zijn heel verschillend. Het kan bijvoorbeeld gaan om erectieproblemen, orgasmeproblemen, pijn bij het vrijen of geen zin meer hebben om te vrijen. Maar ook om vragen over het anders zijn gaan ervaren van seksualiteit door ziekte, of om problemen in de relatie.

U kunt een geregistreerd seksuoloog NVVS vinden via www.nvvs.info, de website van de Nederlandse Vereniging voor Seksuologie (NVVS) of via www.seksualiteit.nl. Op www.seksualiteit.nl staan bij 'Hulp en steun' ook seksuologen vermeld die gespecialiseerd zijn in het behandelen van mensen met een chronische ziekte.

Tot slot

Tot slot een aantal basisweetjes over seks: interessant voor iedereen, voor gezonde en zieke mensen.

1. Seksualiteit is meer dan een puur lichamelijk iets. Het wordt bepaald door biologische aspecten (het lichaam), psychologische aspecten (denken en voelen) en sociale aspecten (relaties en omgeving).
2. Seksualiteit is niet statisch, maar voortdurend in beweging. De ene keer kan seks heel spannend en opwindend zijn, de andere keer vooral knus en weer een andere keer stelt het weinig voor. In sommige perioden in het leven loopt de seks 'op rolletjes' en op andere momenten niet.
3. Seks is niet alleen lust, maar ook intimiteit, contact en erotiek.
4. Het is een misverstand om te denken dat goede seks spontaan begint. Zin in seks komt niet uit de lucht vallen, zin kun je maken. Meer informatie hierover is te vinden op www.seksualiteit.nl en www.zininseks.nl.
5. Goede communicatie, wederzijds begrip, fantasie en lef zijn nodig om seks (weer) leuk te maken. Dit kan op allerlei manieren. Soms helpt het om vaste patronen te doorbreken. Een andere plek of een ander tijdstip kan inspiratie geven, net zoals het uitproberen van nieuwe dingen.

Meer weten?

www.seksualiteit.nl

Op deze website is informatie te vinden over seksualiteit bij veel voorkomende ziekten waaronder: astma, borstkanker, COPD, diabetes, dwarslaesie, hart- en vaatziekten, multiple sclerose, nierziekten en Parkinson. Bij 'Hulp en steun' staan ook seksuologen vermeld die gespecialiseerd zijn in het behandelen van mensen met een chronische ziekte. Op de site staan ook patiëntenorganisaties en bureaus die seksuele dienstverlening bieden aan mensen met een lichamelijke beperking.

www.rutgerswfp.nl

Rutgers WPF, kenniscentrum seksualiteit, doet onderzoek, ontwikkelt voorlichtingsinterventies en doet aan pleitbezorging op het gebied van seksualiteit. Hier kunt u in de webwinkel verschillende informatiebrochures bestellen of downloaden. Gerelateerd aan dit onderwerp zijn de volgende brochures beschikbaar:

- Erectiestoornis
- Verschil in verlangen
- Pijn bij het vrijen
- Seks als je ouder wordt

www.nvvs.info

Via deze website van de Nederlandse Vereniging voor Seksuologie kunt u zelf een geregistreerd seksuoloog zoeken.

Verwijzing

Ga bij uw zorgverzekeraar na of u een verwijzing nodig heeft voor een seksuoloog of een psycholoog en of de kosten geheel of gedeeltelijk vergoed worden.

COLOFON

© 2012, Rutgers WPF
Alle rechten voorbehouden
www.rutgerswfp.nl

RutgersWPF

t (030) 231 34 31
office@rutgerswpf.nl
www.rutgerswpf.nl

Oudenoord 176-178
3513 EV Utrecht
Postbus 9200
3506 GA Utrecht