

Ik-opbouwende psychotherapie (IOP)

*Ik ben Leon, 26 jaar.
Dit is mijn verhaal.*

Ik wist het niet meer. Al jaren tobde ik met gevoelens van 'ik zie het niet meer zitten, waarom kan niemand mij helpen?'. Ik kampte met depressies, ik kon moeilijk omgaan met emoties. Het leek alsof emoties mijn leven bepaalden en ik er geen grip op kreeg. Ik probeerde van alles, met en zonder professionele hulp. Het ging dan vaak in het begin een tijdje duidelijk beter, maar op den duur kon ik dat goede gevoel niet vasthouden en zakte ik weer terug. De eerste keren kon ik de moed opbrengen om tegen mezelf te zeggen: "Kom op, ga niet bij de pakken neerzitten. Zoek hulp en het komt weer goed". Maar het kwam niet goed. Ik belandde op het punt dat ik het echt niet meer zag zitten. Ik kon met niemand praten over mijn problemen en gevoelens en ik had de hoop verloren dat iemand mij kon helpen. Ik vond mezelf niets meer waard en kreeg de neiging een eind aan mijn leven te maken. Twee zelfmoordpogingen heb ik gedaan. En twee keer mislukte het. Typerend voor mijn leven.

De Viersprong

Wanneer u deze brochure leest, overweegt u waarschijnlijk een behandeling in Psychotherapeutisch Centrum De Viersprong of is u, na overleg met het intake-team, de Ik-opbouwende Psychotherapie (IOP) van De Viersprong geadviseerd. Deze brochure is bedoeld om u informatie te verschaffen over de behandeling en het leven in deze psychotherapeutische behandel eenheid.

U leest voor wie dit klinisch psychotherapeutisch programma is bedoeld, welke behandelingsvormen er plaatsvinden en wat een behandeling voor u kan betekenen. U treft ook globale informatie aan over de dagindeling, enkele huisregels en andere belangrijke afspraken voor een behandeling in De Viersprong.

Ik-opbouwende psychotherapie (IOP)

De Ik-opbouwende Psychotherapie biedt een behandelprogramma dat klinisch begint en doorloopt in een deeltijdprogramma. De klinische fase (de opname) beslaat zes maanden en kan eventueel verlengd worden (maximale opnameduur is twaalf maanden). De behandeling gaat over in een driedaags deeltijdprogramma en wordt daarna gevolgd door een 1-daags programma. De totale behandelduur staat niet vast en wordt toegesneden op de persoon.

Het IOP programma is bestemd voor mannen en vrouwen die gedurende langere tijd psychische problemen hebben. Sommigen hebben last van depressieve gevoelens, anderen lijden onder angst- en spanningsklachten die hun sociale leven ernstig inperken, soms is er sprake van eetproblemen of seksuele problemen. Wisselende stemmingen of juist het erg moeilijk gevoelens kunnen ervaren worden regelmatig genoemd. Angst en frustratie zijn veelal moeilijk te verdragen en leiden soms tot misbruik van alcohol en drugs of tot zelfbeschadigend gedrag. Veel problemen hebben te maken met het hanteren van grenzen tussen zichzelf en de ander: soms wordt te veel afstand gehouden, soms wordt te snel onbegrensde intimiteit aangegaan. Vaak zijn meerdere klachten tegelijkertijd aanwezig, zonder dat er één duidelijk op de voorgrond staat, zodat zij niet weten waar eerst te beginnen. Kenmerkend zijn de steeds terugkerende gedragspatronen. Zij slagen er nauwelijks in te leren van nieuwe ervaringen en neigen ertoe mislukkingen toe te schrijven aan anderen. Dit alles zorgt er voor dat zij vastlopen in intieme relaties of in relaties op het werk of opleiding. In de directe omgeving zijn er na verloop van tijd weinig of geen mensen overgebleven die echt kunnen helpen en waarmee over de problemen gesproken kan worden. Eerdere hulpverleningscontacten leverden vaak verlichting van de problemen op. Na enige tijd volgde echter een terugval of liep het hulpverleningscontact zelf vast, hetgeen weer leidde tot gevoelens van moedeloosheid.

De oorzaken van deze problemen en klachten kunnen geheel verschillend zijn, maar de vroegste wortels gaan vaak terug naar de (vroeg) jeugd en hangen samen met herhaalde en vaak voorkomende ervaringen rond (dreigend) verlies en verlating, maar kunnen ook te maken hebben met verwaarlozing, mishandeling, misbruik en andere psychische trauma's. De emotionele problemen leiden vaak tot lichamelijke klachten die ondanks frequent bezoek aan huisarts of specialist niet goed behandelbaar zijn.

Het behandelprogramma IOP biedt u de mogelijkheid om grondig aan uw psychische problemen te werken. De behandeling is intensief en confronterend. Voor een geslaagde behandeling is doorzettingsvermogen en een sterke wens om te veranderen noodzakelijk. De IOP behandelt mannen en vrouwen vanaf 19 jaar. De gemiddelde leeftijd ligt rond de 30 jaar.

Twee jaar geleden raakte ik in een flinke depressie. Ik werd verliefd, maar het meisje boonde mij weg. Dat deed heel erg pijn. Ik raakte psychisch helemaal in de knoop, een soort panische angst becroop me: "Ik moet weg uit dit leven, ik heb hier niets te zoeken", maar ik kreeg de kans ditmaal niet. Een vriend wist wat ik van plan was en liet mij op de PAAZ-afdeling in een ziekenhuis opnemen. Daar knapte ik na vijf maanden enigszins op en ik kreeg het dringende advies om met

De Viersprong contact op te nemen. Ik had nog nooit van De Viersprong gehoord en dacht dat het weer een of andere instantie was die mij toch niet kon helpen. Maar ik heb toch contact opgenomen en wekte bij De Viersprong het idee dat ik mezelf graag wilde helpen en veranderen. Dat was echter uiterlijke schijn. Onderhuids kriebelde het nog steeds om zelfnoord te plegen.

De eerste twee maanden bij de Ik-Opbouwende Psychotherapie waren erg moeilijk. Ik voelde me onbehaaglijk in het contact met anderen. Voor veel dingen was ik bang. Ik hield me groot, maar de behandelaars zagen al snel dat het een façade was. Dat ik kampte met sterk wisselende gevoelens. Het ene moment voelde ik me sterk en kon ik alles aan, het andere moment voelde ik me weer rot en dacht ik: "Wat doe ik hier, dit is verspilling van tijd". Daardoor botste ik ook regelmatig met groepsgenoten en met het behandelteam. De eerste twee maanden stonden bol van de conflicten. Ik ontkende dat ik geholpen kon worden. Bij alles straalde ik uit 'dit wordt toch niets'. Dat irriteerde anderen in de groep, dat zorgde voor botsingen met de therapeuten. Mijn negatieve houding was eigenlijk een schreeuw om

Het doel

Het doel van de IOP is u te helpen bij het verwerven van een grotere grip op uw leven en het verminderen van uw klachten zodat de kwaliteit van uw leven toeneemt. U krijgt hulp bij het kiezen van een beginpunt. U leert concreet om te gaan met grenzen tussen u en anderen, met gevoelens die u tot nu toe vaak overspoelden, en u leert uw mogelijkheden gebruiken om met ander, meer aan de situatie aangepast, gedrag te experimenteren. Tegelijkertijd leert u ook om te gaan met uw beperkingen. Waar nodig zult u tot nu toe niet of onvoldoende verwerkte gebeurtenissen en eventuele handicaps onder ogen moeten zien en er mee leren omgaan. U zult uw vaste gedragspatronen en valkuilen leren kennen. U zult op zoek gaan naar datgene wat uw problemen in stand houdt en uw eigen aandeel hierin leren herkennen. U zult leren hoe u uw angst en frustratie beter kunt controleren en verslavend of zelfbeschadigend gedrag kunt stopzetten. Kortom: u zult leren van nieuwe ervaringen.

De behandeling

Wanneer u op de IOP in behandeling bent, gaat u deel uitmaken van een groep van maximaal negen patiënten. U zult al snel merken dat de problemen die u buiten De Viersprong ondervindt in de omgang met anderen en met uzelf zich ook in deze omgeving voordoen. Ook hier is dus in eerste instantie sprake van herhaling. Alles wat zich afspeelt in de therapieën, in de leefgroep, op de slaapkamers, in de vrije tijd, maar ook de manier waarop u het weekeinde doorbrengt, kan onderwerp van gesprek zijn. Door de intensieve omgang met uw medepatiënten en met de staf krijgt u voortdurend de mogelijkheid zelf op vele manieren te zien, te beleven en te begrijpen. U wordt steeds uitgenodigd en soms uitgedaagd te oefenen met nieuw gedrag. Het is belangrijk de ruimte te nemen om te experimenteren, om te leren met vallen en opstaan. Vanaf het begin zal er samen met u tevens gekeken worden naar situaties waarin u vastloopt buiten De Viersprong en zult u gestimuleerd worden om ook in die omgeving bekende of minder bekende bezigheden op te pakken.

De beginfase van de behandeling beslaat een periode van zes weken tot twee maanden. In deze beginfase wordt samen met u uw problematiek, uw wensen, uw mogelijkheden en uw beperkingen in kaart gebracht. U levert hierbij een actieve bijdrage door een beeld te schetsen van uzelf en uw persoonlijke doelstellingen te bespreken met uw behandelaars. Naast voortgezet psychologisch en psychiatrisch onderzoek vindt ook een lichamelijk onderzoek plaats en wordt uw positie in de maatschappij in kaart gebracht. Deze gegevens worden, tezamen met de ervaringen die het leven in uw groep en het werken in de therapieën opleveren, gebruikt om samen met u een behandelplan op te stellen. Dit behandelplan is een samenwerkingsovereenkomst tussen u en uw behandelaars en vormt de rode draad voor uw behandeling.

Tijdens de daarop volgende behandelingsfase leert u op een nieuwe manier naar uw problemen kijken. Aan de hand van situaties die zich in het hier en nu voordoen wordt onderzocht wat u denkt, voelt en doet. Tevens wordt aandacht besteed aan de reactie van uw omgeving. U krijgt concrete handvatten aangereikt voor verandering waardoor u beter met bepaalde gevoelens om leert gaan en uw controle op uw gedrag toe kan nemen. Regelmatig wordt gekeken waar u vorderingen boekt, waar u vastloopt en waarom dit gebeurt. Van u wordt een actieve inzet gevraagd, bijvoorbeeld door ervaringen op schrift bij te houden of stapsgewijs met uw angsten te experimenteren.

hulp. Iemand moest mij bij de hand nemen en op weg helpen. Alleen kon ik het niet, ik had een steuntje in de rug nodig.

Na de eerste periode van twee maanden kwam er vooruitgang. Ik bespeurde bij mezelf dat ik steeds meer open stond voor de behandeling. Dat had én met de behandeling te maken én met het leefmilieu. Ik leefde de hele dag tussen mannen en vrouwen die ook met zichzelf in de knoop zaten en ook probeerden er bovenop te komen. Dat gaf een gevoel van herkenning en begrip. Een gevoel dat ik 'buiten' nooit had gekend. Ik durfde, weliswaar schoorvoetend, ook te praten over mijn problemen en gevoelens. En in plaats van dat ik een meewarig lachje kreeg, vond ik nu een luisterend en begrijpend oor. Heerlijk was dat, het gaf zo'n beschermd gevoel. En natuurlijk, vaak genoeg voelde ik me rot. Maar in plaats van daardoor depressief te raken, ging ik op zoek naar manieren en middelen om te kunnen omgaan met die negatieve gevoelens en die manieren en middelen hielpen. Ik merkte dat ik steeds meer zin in het leven kreeg, ook als het eventjes tegenzat. Na negen jaar was ik het gevoel van 'ik wil niet meer verder leven' kwijt.

Na de overgang van de klinische fase naar de deeltijd fase houdt u in principe uw persoonlijk begeleider en uw psychotherapeut. In deze fase gaat u verder met uw behandeling, maar bent u meer dan voorheen in staat de resultaten ervan te integreren in uw thuisomgeving.

Het programma

Het programma is opgebouwd uit een elkaar versterkend geheel van therapieën: psychotherapie, vaktherapie en sociotherapie. Er wordt gewerkt met inzichten vanuit verschillende theoretische stromingen, maar de gemeenschappelijke taal wordt gevormd door de Schema Therapie (J. Young). In het begin van de opname wordt u, door middel van een korte cursus, bekend gemaakt met deze methode.

In de psychotherapie verwerft u inzicht in uw klachten en de onderliggende patronen. Vanuit het hier en nu kan teruggegaan worden naar situaties van vroeger om meer zicht te krijgen op factoren die de patronen in stand houden. Het beeld wat u heeft van uzelf en van anderen speelt vaak een belangrijke rol in het geheel van de problemen. In de groep is er ruimte om uw gedachten en gevoelens te toetsen aan de situatie in het hier en nu. Her- en erkenning van uw problemen bij andere groepsleden kunnen u helpen met meer afstand te kijken, zodat er ruimte ontstaat om anders te denken, andere ervaringen op te doen en met ander gedrag te experimenteren. Tevens worden u in deze therapievorm concrete handvatten aangereikt om bijvoorbeeld meer grip te krijgen op uw emoties.

In de vaktherapie ligt het accent op expressie door middel van beweging en creatieve middelen. U krijgt situaties aangeboden waar u, al dan niet met woorden, uitdrukking kunt geven aan datgene wat u bezighoudt. Een belangrijk thema in deze therapieën zal zijn hoe u meer stil kunt gaan staan bij uzelf, meer zelfvertrouwen kunt ontwikkelen en oude patronen los kunt laten. Psychomotorische therapie, beeldende therapie en rollenspel maken deel uit van het aanbod. Daarnaast bieden we therapieblokken die vooral gericht zijn op trainen en leren. Buiten de tijden dat psychotherapie en vaktherapie in het rooster zijn ingepland, trekt u in uw groep - al dan niet binnen het woonhuis - met elkaar op. Het dagelijks leven binnen de groep is bij uitstek het werkterrein van de sociotherapie. Hier wordt u de mogelijkheid geboden om met allerlei spontane gebeurtenissen die zich iedere dag voordoen om te gaan en te experimenteren met nieuw gedrag. In het woonhuis zijn er naast de IOP nog vier andere groepen gehuisvest. Aan de samenwerking binnen de groep, tussen de groepen onderling, tussen de groep en staf, evenals de onderlinge afstemming van de therapieën en de contacten met de buitenwereld, wordt via de milieutherapie aandacht besteed.

De therapieën vinden hoofdzakelijk in groepsverband plaats. Daarnaast heeft u individuele gesprekken met een sociotherapeut (uw 'persoonlijk begeleider') en met uw psychotherapeut of assistent-psychotherapeut. In de individuele gesprekken kunt u specifieke zaken uitwerken en voorbereiden om moeilijke thema's in de groep in te brengen. In de beginfase van uw behandeling brengt u met uw persoonlijk begeleider uw thuissituatie, financiën en sociale contacten in kaart, waar nodig met bijstand van de maatschappelijk werker. Daarnaast is deze betrokken bij de sociale vaardigheidstraining. Indien geïndiceerd kan de maatschappelijk werker u in de loop van uw behandeling u in uw thuissituatie opzoeken. De Viersprong beschikt over een eigen huisarts, die bij uw behandeling betrokken is en inzage heeft in uw dossier.

Mijn 'grote doorbraak' kwam halverwege de behandeling, na een maand of zes. Ik was verliefd geworden op een meisje in onze groep. Maar ze wilde niets van me weten en wees me af. Voordat ik met de behandeling begon zou die afwijzing een lange, rotte periode hebben ingeluid. Maar dit keer duurde dat 'rotte gevoel' maar kort. Ik was down, maar ik kon omgaan met dat gevoel. Ik had incasseringsvermogen gekregen. Dat zij mij afwees, wilde niet zeggen dat ik niets waard was, maar dat ik haar type niet was. Dat deed pijn, maar daar kon ik mee leven. Dat ervoer ik als een geweldige overwinning op mezelf: ik kon een tegenslag verwerken, ik stond sterk in de schoenen! Het voordeel van het leefmilieu was dat ik kon en durfde te praten over de pijn die ik voelde toen ik werd afgewezen. Zonder de groep was ik in een hoekje gekropen, nu uitte ik me en werd ik getroost door anderen. Dat gevoel was nieuw voor mij.

De thuissituatie

Met de IOP werkt u met de hulp van het behandelteam en met de steun van andere patiënten aan het zicht krijgen op en het veranderen van oude gedrags- en levenspatronen. U zult de verantwoordelijkheid nemen voor uw eigen aandeel in de problemen en voor het opnieuw inrichten van uw leven. Om inzicht te krijgen in het hoe en waarom van uw problemen wordt u een enigszins van de buitenwereld afgeschermd omgeving aangeboden. Om onderdrukte gevoelens te durven beleven en om met nieuw gedrag te experimenteren is een voldoende veilige omgeving van belang. Daarom zijn er afspraken gemaakt met betrekking tot bijvoorbeeld telefoneren, bezoek, autorijden, alcohol- en druggebruik, maar ook rond medicijngebruik. U moet er dan ook rekening mee houden dat u binnen uw leefgroep geen bezoek kunt ontvangen. Wel kunt u met familie en vrienden afspraken maken waar en wanneer u elkaar in de omgeving van De Viersprong wilt ontmoeten. Dit wil echter niet zeggen dat u uw netwerk en thuissituatie volledig moet loslaten. Integendeel, contacten onderhouden met partner, familie en vrienden is juist van groot belang. De meeste wekeinden brengt u buiten De Viersprong door. Uw partner of ouders kunnen deelnemen aan een partnergroep of een oudergroep, waardoor zij elkaar kunnen steunen en helpen om in te spelen op uw veranderingsproces. Daarnaast organiseert u tijdens uw opname, samen met de staf, één of meerdere dagen waarbij telkens mensen van uw keuze nader kennis kunnen maken met de manier van werken met de IOP. Op indicatie worden afspraken gemaakt voor relatie- of gezinsgesprekken.

Een dag IOP

Een dag IOP telt meerdere therapieblokken. Tijd en structuur zijn belangrijk tijdens de behandeling. Vandaar dat het dagprogramma strak is geregisseerd. Binnen de therapiegroep zijn er taken die verdeeld worden, zoals bijvoorbeeld de groep vertegenwoordigen in overlegorganen, boodschappen doen, koken, zorgen voor eventuele zieken etc.

Hieronder treft u een tweetal mogelijke dagindelingen aan:

Dag X

08.00 - 08.30 uur	ontbijt
08.30 - 10.00 uur	beeldende therapie
10.00 - 10.30 uur	koffie / thee
10.30 - 12.00 uur	psychotherapie
12.00 - 12.30 uur	voorbereiden lunch
12.30 - 13.30 uur	lunch + huistaken
13.30 - 15.00 uur	psychomotorische therapie
15.00 - 15.15 uur	koffie / thee
15.15 - 16.00 uur	individuele therapie
16.00 - 16.30 uur	dagafsluiting
16.30 - 18.00 uur	koken en huistaken
18.00 - 18.30 uur	diner
18.30 - 22.10 uur	vrijtijdsbesteding
22.10 uur	avondronde

Het eerste weekeinde bleven we intern op De Viersprong. Dat vond ik heerlijk, want het was een beschermde omgeving. Ik weet nog hoe bang ik was toen ik het tweede weekeinde naar huis moest, terug naar mijn ouders. Ik wilde niet, ik was bang dat ik weer in een enorm dal zou belanden. Ik telde de uren af totdat het weer zondagavond was. Ik begrijp nu hoeveel pijn ik mijn ouders daarmee deed. Zij wilden mij helpen, maar wisten niet hoe. En ik liet hen ook niet toe om mij te helpen. Maar toen ik zelfverzekerder werd en merkte dat ik tegen een stootje kon en een tegenslag kon verwerken, groeide het contact met mijn ouders. Ik liet hen toe in mijn wereld, ik durfde met hen te praten. Na verloop van tijd durfden we zelfs over het verleden te praten, over dingen die misgingen, over het vertwijfelde gevoel waarmee mijn ouders kampen: ze zagen me steeds verder wegzakken, maar slaagden er niet in om me te helpen, om hun kind uit het dal te trekken. Dat lijkt me verschrikkelijk voor ouders. Toen had ik daar geen oog en oor voor, nu begrijp ik dat wel.

Dag Y (3-daagse deeltijd)

10.00 - 10.30 uur	ontvangst en koffie/thee
10.30 - 12.00 uur	doelenbespreking
12.00 - 12.30 uur	voorbereiden lunch
12.30 - 13.30 uur	lunch + huistaken
13.30 - 15.00 uur	groepspsychotherapie
15.00 - 15.15 uur	koffie/thee
15.15 - 16.00 uur	individuele therapie
16.00 - 16.30 uur	dagafsluiting

Behandeleffect en onderzoek

De meeste patiënten die het behandelprogramma IOP hebben gevolgd verlaten De Viersprong in het besef dat zij belangrijke veranderingen in hun leven hebben aangebracht, terwijl de klachten die zij bij aanmelding vertoonden sterk verminderd zijn en soms geheel verdwenen zijn. Dit betekent niet dat het behouden van het bereikte resultaat en het inpassen van de veranderingen in het dagelijks leven als vanzelf verlopen. Uit onderzoek weten we dat patiënten hiervoor een forse inspanning moeten leveren en vaak met vallen en opstaan vorderingen boeken.

De Viersprong streeft voortdurend naar verbetering van de kwaliteit en het effect van de behandelingen. Alle vormen van behandeling worden wetenschappelijk onderzocht en op basis van bevindingen zonodig bijgesteld, zodat we volgende groepen patiënten nog beter van dienst kunnen zijn. We hechten daarom ook veel waarde aan de ervaringen van patiënten die in De Viersprong in behandeling zijn of zijn geweest. Bij het begin van de behandeling en op enkele momenten na afloop van de behandeling, wordt u gevraagd een aantal vragenlijsten in te vullen om dit onderzoek mogelijk te maken.

Rechten en regels

In de IOP wordt u lid van een leefgroep. De hier geldende huisregels en werkafspraken zijn tot op zekere hoogte anders dan thuis, op school of op het werk. De leefgroep in De Viersprong heeft als doel een zo grondig mogelijke verandering van uw omgang met uzelf en anderen mogelijk te maken. Het is daarom belangrijk dat u tot zelfstandige keuzes en een eigen verantwoordelijkheid komt. De huisregels zijn er niet om u in te perken of te betuttelen, maar om de onderzoekstocht naar 'wie ben ik' beter mogelijk te maken. Huisregels en werkafspraken hebben in het leefmilieu van De Viersprong niet het karakter van strikte geboden en verboden, maar blijven regelmatig onderwerp van gesprek. Meer informatie over regels, uitgangspunten, voorwaarden en uw rechtspositie, krijgt u tegelijkertijd met de bevestiging van uw opname. U kunt deze informatie ook eerder opvragen bij De Viersprong. De afgelopen jaren zijn er nogal wat patiëntenrechten in wetgeving vastgelegd. Zonder er hier uitgebreid op in te gaan, noemen we de belangrijkste rechten:

- In de WGBO (Wet Geneeskundige Behandel Overeenkomst) is onder meer geregeld, dat u recht heeft op informatie, zodat u een goede keuze voor een behandeling kunt maken en met uw behandelaar een behandelovereenkomst kunt sluiten. U heeft recht op inzage in uw dossier, u heeft de plicht uw behandelaar van goede informatie over uw probleem te voorzien, en mee verantwoordelijkheid te nemen voor de uitvoering van het behandelplan.

In de laatste fase van de behandeling was alles gericht op een terugkeer in de maatschappij. Daar was ik aan toe. Ik wilde eindelijk weer op eigen benen staan. Na vele jaren van kommer en kwel hunkerde ik naar een nieuwe start. Het gaat nu redelijk goed. Soms heb ik nog slechte dagen, maar die heeft toch iedereen? Ik kan er nu wel mee omgaan. En de nazorg van De Viersprong is voor mij heel belangrijk. Eventjes praten, een steuntje in de rug krijgen. Ik heb heel hard gewerkt en veel verwerkt. Vroeger had ik geen zelfvertrouwen, geen eigenwaarde, geen zelfrespect. Nu mag ik er zijn zoals ik ben.

- In de Wet klachtrecht is geregeld dat u een klacht over uw behandeling kunt indienen bij een klachtencommissie. Uiteraard nadat u eerst met de betrokken behandelaar geprobeerd heeft uw klacht op te lossen. Tevens is er een patiëntenvertrouwenspersoon die u kan helpen bij klachten.
- In de Wet medezeggenschap cliënten zorgsector is geregeld dat de patiëntenraad van De Viersprong adviesrecht heeft over het (behandel)beleid van de instelling. De IOP is vertegenwoordigd in de patiëntenraad.

Psychotherapeutisch Centrum De Viersprong

Bezoekadres: De Beeklaan 2, 4661 EP Halsteren
Postadres: Postbus 7, 4660 AA Halsteren
Telefoon: 0164 632200
Fax: 0164 632220
Website: www.deviersprong.nl
E-mail: info@deviersprong.nl

Versie 17 oktober 2006