

ELSE DE HAAN, ROOS VAN EIK
& LIDEWIJ WOLTERS

Mijn kind heeft OCD

ALS DWANG

HET LEVEN VAN

JE KIND BEHEERST

Lannoo

” *Een dagelijks ritueel*

Het is een normale maandagochtend. Met het gerinkel van de wekker begint het ochtendritueel. Julie zit op bed, haar knieën opgetrokken. Op die manier raakt ze zo min mogelijk aan. Ik weet dat ik niet naast haar moet gaan zitten, want in haar ogen zou dan het hele bed worden ‘besmet’. Dan zou het vanavond een nog groter gevecht zijn om naar bed te gaan dan het nu al vaak is. Ze kiest heel zorgvuldig haar kleding uit op kleur – sommige kleuren wil ze niet meer dragen – en bovendien mag haar kleding niets aanraken. Een mooie bloes met bloemen erop is sowieso een no-go, omdat die volgens Julie te veel kleuren heeft en dus niet bestand is tegen haar dwang. Bovendien is de bloes ‘vies’ omdat ze – hoewel ze daarna gewassen is – ooit ergens in contact kwam met iets of iemand die ‘vies’ is in de ogen van Julie. Uiterst zorgvuldig neemt Julie een wit hemd tussen duim en wijsvinger, maar het ontglipt haar en het valt op de grond. Ze schreeuwt het uit. Ze kan het echt niet meer aandoen, zegt ze. Ik sputter tegen: ‘Ik heb het gisteren nog gewassen en de vloer pas nog gestofzuigd.’ Ik laat het ook snel weer los. Er zijn op dit moment te veel dwanghandelingen om tegen elke ervan in te gaan. Stapje voor stapje vorderen we. Als Julie is aangekleed, wordt het ontbijt onze volgende uitdaging. Julie vermijdt bepaalde stoelen, borden en broodbeleg. Uiteindelijk zijn we na twee uur zover dat we de deur – zoals altijd te laat – achter ons kunnen dichttrekken. Als we op school aankomen zou ik haar een afscheidsknuffel willen geven, haar even willen vasthouden om haar te laten weten hoeveel ik van haar houd en hoe graag ik haar zou willen helpen. Mijn dappere dochter van 9 jaar, die elke ochtend zoveel dwang moet doorstaan om de deur uit te komen. Maar ik weet ook dat als ik haar vast zou pakken,

ik haar 'vies' zou maken, met stress tot gevolg. Julie verdwijnt tussen de andere kinderen, hen zorgvuldig ontwijkend, zodat niemand haar aanraakt. Doodmoe keer ik terug naar huis. Hoewel de dag nog moet beginnen, voel ik me nu al uitgeput door de stress, de machteloosheid en schuldgevoelens. Waarom viel ik nu weer tegen haar uit? Mijn dochter heeft dwang, maar ze heeft die niet alleen. Dwang drukt een grote stempel op ons hele gezin: op mijn man, op mij en op onze twee andere kinderen. Ik kan het me op dat moment bijna niet voorstellen, maar er ligt beterschap in het verschiet. Er komt een moment waarop we de dwang achter ons kunnen laten. Er komt een moment dat ik ontspannen met mijn dochter door de stad loop.

Inhoud

Inleiding	II
<i>” Julie: het begin van de dwangstoornis</i>	13
HOOFDSTUK 1	
Wat is OCD?	17
Hoe ziet een dwangstoornis er precies uit?	19
De gevolgen van de dwangstoornis	29
Hoe vaak komt een dwangstoornis voor?	32
Jonge kinderen en rituelen	33
Andere klachten en problemen	34
Officiële criteria van de dwangstoornis	37
<i>” Julie: wat voorafging aan de dwangstoornis</i>	41
HOOFDSTUK 2	
Wat is de oorzaak van OCD?	49
Geen oorzaak, wel aanleidingen	50
Theorieën	51
Dwang houdt zichzelf in stand	53
Ouders kunnen dwang in stand houden	54
<i>” Julie: op zoek naar de juiste hulp</i>	59
HOOFDSTUK 3	
Waar en hoe vind je een goede behandeling?	63
Kennis	63
Ervaring	65
Vertrouwen	66
Waar vind je een goede behandelaar?	69

Wie betaalt de behandeling?	70
Wachttijden	71

” *Julie: de behandeling* 73

HOOFDSTUK 4

Hoe wordt OCD behandeld en helpt het?	83
Cognitieve gedragstherapie	83
Medicijnen	90
Andere vormen van behandeling	93
De behandeling in de praktijk	94
Resultaat van de behandeling	98

” *Julie: problemen bij haar behandeling* 103

HOOFDSTUK 5

Welke problemen kun je tegenkomen tijdens de behandeling?	109
Ruzies over de therapie-opdrachten	110
Boosheid omdat ouders niet meer meehelpen met de dwang	111
Niet gemotiveerd?	112
Er verandert bijna niets aan de dwangproblemen	113
Woedebuien	114
Depressiviteit	115
Zelfmoordgedachten	115
De ene dwang verdwijnt, de andere komt	116
Niet willen praten over angsten en dwanggedachten	117
De dwang neemt toe in plaats van af	118
We houden het thuis niet meer vol	118
De therapie heeft geen effect	119

” *Julie: de invloed van de dwang op ons gezin* 121

HOOFDSTUK 6

Hoe ga je er als ouders en gezin mee om?	143
Hoe kun je een beginnende dwangstoornis herkennen?	143
Wat je als ouder kunt doen om je kind te helpen	144

De invloed van de dwang op ouders en gezin	148
Broers en zussen	149
Behandeling	151
Werk van ouders	153
Grenzen	154
Niet willen meewerken aan de therapie	155
Wat vertelt het wetenschappelijk onderzoek?	156

” *Julie: school, vrienden en vrije tijd* 159

HOOFDSTUK 7

Wat betekent OCD voor school, vrienden en vrije tijd?	165
School	165
Contact met klasgenoten en leerkrachten	166
Sociale contacten	168
Hobby's en sport	168

” *Julie: hoe het verder ging* 171

Websites, boeken, films en podcasts	185
Geraadpleegde literatuur	197
Informatie voor leerkrachten	203

Inleiding

Steeds weer de handen wassen, hoewel ze allang schoon zijn. Alles vies vinden en niets meer willen aanraken. Vreemde rituelen om ervoor te zorgen dat er niets ergs gebeurt. Telkens dezelfde vragen stellen en dezelfde antwoorden willen. Dwang beheerst het leven van mijn kind, van ons als ouders en van ons gezin. Wat moeten we doen, waar kunnen we hulp vinden en welke hulp is er precies nodig? Zijn wij de enigen die dit meemaken? Hoe gaan andere ouders hiermee om? Wat hebben we verkeerd gedaan? Ouders van kinderen met OCD hebben een hoofd vol vragen.

In dit boek willen we zoveel mogelijk antwoorden geven. Soms biedt de wetenschap een antwoord, maar lang niet op alle vragen. Alleen al daarom is het belangrijk om de verhalen van andere ouders te lezen. Omgaan met een kind met dwang is vaak een zoektocht waarbij de wetenschap, maar zeker ook de ervaring van andere ouders kan helpen.

OCD is de afkorting van de Engelse term *Obsessive Compulsive Disorder*. In Nederland en België hebben we het ook vaak over een dwangstoornis. In dit boek gebruiken we beide termen.

We schrijven dit boek met z'n drieën. Een van ons weet hoe het is om de ouder van een kind met dwang te zijn. Haar dochter Julie werd jaren geleden behandeld voor ernstige dwangklachten. Ze praat nu regelmatig met ouders van een kind met dezelfde problemen. De verhalen van die ouders zijn herkenbaar. De dwanghandelingen van hun kinderen, maar ook hun wanhoop en hun zoektocht naar wat helpt, en vooral hun behoefte aan meer kennis.

De andere twee hebben jarenlange ervaring als behandelaar van kinderen en jongeren met een dwangstoornis. Ze schreven boeken en artikelen over de behandeling en deden onderzoek naar de effectiviteit ervan. Ze delen hun kennis en ervaring graag met ouders opdat die met meer kennis van zaken het vaak hobbelige en moeilijke pad van de dwangstoornis samen met hun kind kunnen lopen, en met meer informatie beslissingen kunnen nemen.

Julies moeder beschrijft in verschillende hoofdstukken haar ervaringen met de dwangstoornis van haar dochter en met de behandeling. Na elk hoofdstuk geven de andere twee auteurs informatie over wat bekend is over de stoornis, de behandeling, de problemen die daarbij kunnen optreden, en over de rol en betrokkenheid van ouders en andere gezinsleden. Het verhaal over Julie laat zien hoe al die theoretische kennis eruitziet in de praktijk.

Julie had een ernstige dwangstoornis. Haar behandeling duurde meer dan een jaar. Haar verhaal laat zien dat je ook een ernstige dwangstoornis kunt overwinnen. Er zijn echter ook kinderen met een minder ernstige dwangstoornis, waarvan de behandeling dan ook minder tijd in beslag zal nemen. In de theoretische hoofdstukken geven we korte voorbeelden van andere kinderen met een dwangstoornis.

In dit boek schrijven we over ouders en kinderen. Die kinderen kunnen jong zijn – meestal vanaf een jaar of acht – of ouder. Een jongen of meisje van 16 of 17 jaar noemen we meestal geen kind meer, maar een jongere of een adolescent. We hebben er toch voor gekozen de oudere kinderen ook ‘kinderen’ te noemen. Voor hun ouders blijven ze hun kind, en bovendien vermijden we zo het omslachtige ‘kinderen en jongeren’. Hetzelfde geldt voor ‘ouders’. Waar we ‘ouders’ schrijven, bedoelen we in voorkomende gevallen ook verzorgers.

Achter in het boek staan per hoofdstuk de belangrijkste wetenschappelijke artikelen vermeld die in dit boek zijn gebruikt.

” *Julie: het begin van de dwangstoornis*

Ik merkte Julies dwang voor het eerst op toen ik haar naar bed bracht. Het dekbed wilde maar niet recht liggen op de manier die voor Julie goed voelde. Keer op keer trok ze eraan. Uiteindelijk vond ze het goed en kroop ze in bed. Om er vervolgens weer uit te gaan en het opnieuw te doen. Het leek allemaal zo onschuldig. Eigenlijk vond ik het logisch: ik wil ook niet dat mijn dekbed helemaal scheef ligt en mijn voeten eronder uitsteken. Maar het ritueel begon steeds meer tijd in beslag te nemen. Natuurlijk zeiden mijn man en ik: ‘Stop ermee’ en: ‘Zo is het wel goed.’ Maar dan reageerde ze furieus en konden we haar niet meer bereiken. Juist door die heftige emoties en haar resolute weigering om het anders te doen, krabden we ons achter de oren. Wat was hier aan de hand?

In dat jaar waarin het bedritueel zo tijdrovend werd, vielen er nog meer dingen op. Julie wilde altijd precies weten waar ze aan toe was. Als we haar pas op de dag zelf vertelden dat we ergens naartoe gingen, kon ze boos en onrustig worden. Ze wilde exact weten wie er was, hoe het eruitzag en hoelang we er zouden blijven. Vragen waar we niet altijd een antwoord op hadden. Dat kon Julie slecht verdragen. Ze bleef dan maar doorvragen, terwijl geen enkel antwoord goed genoeg leek. Dat leidde bij ons dan weer tot irritatie.

Ze spendeerde ook steeds meer tijd aan zich aankleden. Heel kieskeurig koos ze uit wat ze wel en wat ze vooral niet aan wilde trekken. Haar hemd moest op een bepaalde manier in haar broek. Vaak moest dat keer op keer worden overgedaan, want het zat elke keer net niet goed.

Toch kwam het woord ‘dwang’ bij deze verschillende gedragingen niet bij ons op. Ik zou me zelfs hebben verzet als iemand tegen me had gezegd dat mijn dochter een dwangstoornis had. Etiketten plakken, dat is toch nergens goed voor? Kunnen we tegenwoordig niet meer accepteren dat mensen hun eigenaardigheden hebben? Zit er geen risico aan dat labelen? Dat Julie zich ernaar zou gedragen of dat anderen haar anders zouden bekijken en behandelen? Mijn beeld van een dwangstoornis was ook vrij stereotiep. Iemand met dwang durft geen deurklinken aan te raken of wast constant haar handen. Die twee dingen waren toen nog geen probleem voor Julie.

Soms sla ik me voor het hoofd dat we het niet eerder door hadden, maar het ging zo geleidelijk aan. Veel was ook niet echt zichtbaar voor ons. Pas toen we tijdens een therapie sessie een lijstje moesten opstellen van al Julies dwanghandelingen, zag ik beter wat er allemaal tot de dwang behoorde. Helaas had die zich toen al enorm uitgebreid. Julie meed bepaalde mensen, stoelen, kleding... maar het viel niet op. Ze was slim genoeg om haar dwanghandelingen voor ons verborgen te houden. Ze regelde het zo dat ze altijd op een eigen stoel kon zitten. Als we bij iemand op bezoek waren waar ze de stoelen vies vond, vroeg ze: ‘Mag ik bij jou op schoot zitten?’ En ik dacht: natuurlijk, waarom niet? Ze schaamde zich ervoor, realiseerden we ons later.

Haar en ons leven ging ook ‘gewoon’ door. Ze ging naar school, sprak af met vriendinnen, had plezier. Elk kind heeft weleens nukken, dachten we. Tot ze na een nierbekkenontsteking ineens helemaal in bezit genomen leek door de dwang. Vrijwel niets ging nog vanzelf. Eten, aankleden, wassen, slapen, alles ging met veel stress gepaard. Ze moest alles op een bepaalde manier of telkens opnieuw doen. Heel veel dingen vond ze ‘vies’. Van rode handdoeken tot kleren die de grond hadden geraakt. Zelfs van haar allerliefste knuffel, die ze daarvoor overal mee naartoe nam, moest ze niets meer weten. Er zat geen logica achter. Vooral haar halsstarrigheid viel ons op. Het was onbestaanbaar dat dingen anders gingen dan hoe zij het had bedacht. Als we ingrepen, werd ze heel boos. Dan duurde alles nog veel langer, want dan moest ze eerst afkoelen van haar woede-uitbarsting en daarna alsnog haar handelingen uitvoeren. Ook haar gewone leven

liep op allerlei gebieden vast. Naar school gaan ging niet meer, het lukte niet om met vriendjes te spelen... Het was duidelijk: we konden het niet alleen oplossen. We hadden professionele hulp nodig.

Wat is OCD?

De meeste mensen kennen wel voorbeelden van OCD of een dwangstoornis, zoals vaak en overbodig dingen controleren, herhalen, handen wassen of schoonmaken. Maar wat is een dwangstoornis precies? Wanneer heeft een kind een dwangstoornis en wanneer is het alleen maar heel precies en netjes? Wanneer spreken we niet langer van grillen die elk kind weleens heeft? Iedereen is weleens bijgelovig en heeft eigenzinnige rituelen. Toch maakt niemand zich daar druk over. Denk bijvoorbeeld aan een toets met een speciale pen willen maken, altijd 'Doe voorzichtig' zeggen als je kind naar school fietst, niet onder een ladder door lopen om een ongeluk te voorkomen of herhaaldelijk controleren of de wekker wel goed staat.

Van topsporters is bekend dat ze soms de wonderlijkste rituelen hebben voor een wedstrijd. Johan Cruyff wilde alleen spelen met rugnummer 14. Bovendien spuugde hij zijn kauwgum altijd uit op de speelhelft van de tegenstander. De hockeysters Ellen Hoog en Naomi van As moesten voor iedere wedstrijd de film *The Notebook* bekijken. Ze hielden daar pas mee op toen ze ondanks hun ritueel niet hadden gewonnen. De kampioen rituelen is de tennisser Rafael Nadal. Hij zet altijd eerst zijn rechterschoen op de tennisbaan en mag niet op de witte lijnen stappen. Zijn beroemdste ritueel draait rond zijn flesjes. Hij heeft er altijd twee, een met koud en een met lauwwater. Ze moeten netjes naast elkaar staan met het etiket gericht naar de kant waar hij gaat spelen.

Wanneer zijn dergelijke rituelen en bijgelovig gedrag ‘normaal’ en wanneer noemen we ze een stoornis? Want zeg nu zelf, ze lijken toch erg op elkaar. Het antwoord is eenvoudig: het wordt een stoornis als je er last van hebt. Anders dan bij lichamelijke ziekten kun je geen psychische stoornis hebben als je er niets van merkt. Bij lichamelijke ziekten kun je een kwaal hebben zonder dat je er last van hebt, zoals een kwaadaardige tumor. Zo’n tumor kan er al een tijdje zijn voordat hij wordt ontdekt. Bij psychische stoornissen is het anders. Daar is het meer een glijdende schaal: van problemen, verschijnselen en gedragingen die iedereen weleens heeft tot wat we een psychische stoornis noemen. Problemen, verschijnselen en gedragingen noemen we pas een stoornis als ze ernstige problemen opleveren, als ze het dagelijks leven van het kind of de familie aanzienlijk verstoren. Dat betekent bijvoorbeeld dat je kind er ongelukkig en gespannen door wordt als het vanwege de rituelen niet meer naar school kan gaan of als er ruzie door komt. Er moet met andere woorden ‘lijdensdruk’ zijn. Iemand die met veel plezier dwanghandelingen uitvoert waar niemand last van heeft, heeft geen dwangstoornis.

Die glijdende schaal maakt het moeilijk voor ouders om te weten of er iets aan de hand is. Als het leven ernstig wordt verstoord, het vreemde gedrag veel tijd gaat kosten en het kind niet meer voor rede vatbaar is, kunnen we van een dwangstoornis spreken en wordt het tijd om hulp te zoeken.

Sofie (8 jaar) is netjes en precies. In haar kamer zijn alle spullen netjes opgeruimd, ze smeert de boter op haar boterham altijd precies tot aan de randjes, haar sokken trekt ze helemaal op en ze houdt er niet van iets onbekends te eten. Ze heeft daar geen last van. Haar ouders ook niet. Haar gedrag is misschien wat eigenaardig, maar Sofie gaat met plezier naar school, speelt graag met haar vriendinnen en is een fanatiek hockeyster. Als er vriendinnen langskomen, mag het best even een troep worden in haar kamer, en als ze haast heeft, kan ze haar brood ook sneller smeren. Ze functioneert prima.

Anne (15 jaar) was vaak tot diep in de nacht bezig met haar huiswerk, omdat ze altijd meerdere keren moest controleren of ze geen fout had gemaakt. Ze had geen tijd meer voor vrienden en sport, raakte oververmoeid en ondanks het harde werken kelderden haar cijfers op school. Haar ouders probeerden haar te helpen, maar dat leverde enkel ruzie op. Ze besloten hulp te zoeken.

HOE ZIET EEN DWANGSTOORNIS ER PRECIES UIT?

Iemand met een dwangstoornis heeft dwanghandelingen, ook wel dwangrituelen genoemd, en dwanggedachten, ook wel obsessies genoemd. Het meest opvallende van een dwangstoornis zijn de dwanghandelingen, bijvoorbeeld handen wassen en schoonmaken, dingen controleren, vragen stellen, tellen en vaste (ingewikkelde) rituelen. We bespreken hierna een aantal vormen waarin dwanghandelingen voorkomen, maar moeten daarbij direct opmerken dat kinderen soms heel ‘creatief’ kunnen zijn. Met andere woorden, naast wat we hier beschrijven, kunnen er nog heel wat meer, vaak wonderlijke dwanghandelingen voorkomen. Hetzelfde geldt voor de dwanggedachten of obsessies, die we later bespreken.

Dwanghandelingen

» Handen wassen en schoonmaken

Smetvrees en het daaruit volgende handen wassen en schoonmaken zijn misschien wel de meest bekende voorbeelden van een dwangstoornis. Kinderen met smetvrees wassen hun handen te veel, erg uitgebreid en langdurig. Vaak wassen ze ook hun polsen en onderarmen, en de kraan en wasbak. Dat gaat niet in één keer, maar moet vaak worden herhaald. Soms is dat een vast aantal keren, soms net zo lang totdat het goed voelt. De smetvrees beperkt zich niet altijd tot de handen en polsen. Sommige kinderen hebben uitvoerige douches-rituelen en staan uren onder de douche. Niet om wat te suffen onder

de warme straal, maar om hun hele lijf in een vaste volgorde en met vaste herhalingen schoon te maken. Ze kunnen daarbij grote hoeveelheden zeep gebruiken. Anderen maken alles schoon wat andere mensen hebben aangeraakt: de stoel waarop ze willen zitten, deurknoppen, de tafel... Vaak is overdreven angst voor besmetting de reden, bijvoorbeeld de angst om ziek te worden of om andere mensen ziek te maken. Soms is die angst gericht op een bepaalde ziekte, zoals hiv of de gekkekoeienziekte.

Angst voor ziekten kunnen we natuurlijk begrijpen, maar de angst bij een dwangstoornis is overdreven en vaak is er geen enkele aanleiding voor. Soms zit een kind met smetvrees niet in over de mogelijke gevolgen van iets aanraken, zoals een besmetting, maar vindt het bepaalde zaken simpelweg vies. Sommige kinderen zijn niet zozeer bang, maar hebben een afkeer van bepaalde voorwerpen, zoals in het geval van Julie. Ze weigerde om rode handdoeken aan te raken.

De 16-jarige Shereen had uitgebreide schoonmaakrituelen om te voorkomen dat ze met bloed van iemand anders in aanraking zou komen. Op straat keek ze voortdurend naar de grond om eventuele bloedspetters te ontdekken. Op school probeerde ze zo min mogelijk aan te raken uit angst voor bloed. Thuis maakte ze haar schoenen, haar handen en haar kleren uitvoerig schoon. Ze was niet bang om ziek te worden. Ze vond bloed van anderen gewoon vies.

Soms is er wel een aanleiding voor de afkeer van vieze dingen of de overtuiging dat iets vies is.

Fien (15 jaar) vond een jongen op school die zichzelf slecht verzorgde en er slonzig uitzag vies. Ze ontweek hem en alles wat hij had aangeraakt zoveel mogelijk. Na verloop van tijd was alles op school volgens haar door hem besmet geraakt, en ten slotte haar kleren en schoolspullen ook. Thuis deed ze daarom haar 'schoolkleren' al direct op de mat achter de voordeur uit en bewaarde ze die in een vuilniszak. Nog liever deed ze haar kleren onmiddellijk in de

was. Haar schoolboeken kon ze pas weer gebruiken na een grondige schoonmaakbeurt.

In dit voorbeeld zie je hoe de dwang zich in de loop van de tijd uitbreidt. Niet alleen de dwanghandelingen worden steeds uitgebreider, maar ook de aanleiding voor de dwang. Eerst was enkel de jongen vies, na een tijd alles op school.

Er zijn ook kinderen die niet bang zijn om zelf vies of besmet te worden, maar om anderen te besmetten of vies te maken.

Jochem (14 jaar) ging na school meteen onder de douche en deed zijn kleren in de was. Hij had een eigen stoel waar niemand op mocht zitten en reserveerde bij spelletjes zijn eigen dobbelsteen. Zo zorgde hij ervoor dat niemand anders door hem besmet zou raken. Toch werkten deze voorzorgsmaatregelen niet goed, want na verloop van tijd vond hij zichzelf toch weer vies en stak de angst om anderen vies te maken weer de kop op. Hij ging dan douchen en in zijn bed liggen om 'besmettingen' te voorkomen.

De 16-jarige Tim was bang dat hij zou stinken en dat anderen dat zouden ruiken. De hele dag door rook hij aan zichzelf. Iedere ochtend stond hij minstens een uur onder de douche. In een vaste volgorde waste hij al zijn lichaamsdelen zorgvuldig. Vaak moest hij dat nog een paar keer herhalen omdat hij toch niet zeker wist of hij wel schoon was. Hij gebruikte per keer een fles douchegel.

» Controleren

Controleren is een ander veelvoorkomend dwangritueel. Controleren of deuren en ramen wel dicht zijn, of het gas of het licht uit is. Net als bij wassen is dat controleren vrijwel nooit na één keer klaar. Veel kinderen moeten een vast aantal controles uitvoeren voordat ze zich rustig en veilig voelen. Bij een ernstige dwangstoornis bereikt een kind dat gevoel vrijwel niet meer. De angst komt onmiddellijk terug. Op dat moment kan het kind bijna niet meer stoppen met controleren en herhalen, wat tot grote wanhoop leidt.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp en zetwerk: Studio Lannoo

Omslagillustratie: iStock

© Uitgeverij Lannoo, Tielt, 2023, Else de Haan,

Roos van Eik & Lidewij Wolters

D/2023/45/177 – NUR 770, 854

ISBN 978 94 014 9084 9

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleuvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaandelijke schriftelijke toestemming van de uitgever.