

Lian en Tommie



over een meisje met EAS en haar hondje

Amarins Kok

Wat fijn dat je dit boekje wil lezen.
Voor meer informatie over FAS
kun je terecht bij de FAS stichting.



Welkom

Lian en Tommie

over een meisje met FAS en haar hondje

Amarins Kok

"Voor mijn lieve dochter Celine"

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van de schrijver.

Blij

Dit is Lian. Lian heeft FAS.
Lian heeft ook een hond. Haar hond heet Tommie.

Tommie is een vrolijke en soms ondeugende hond. Lian is meestal blij en heel ondeugend.

Soms doet Lian dingen zonder er over na te denken. Zo kan ze zichzelf wel eens in de nesten werken. Laatst had ze bijvoorbeeld zo veel zin in snoep dat ze dit stiekem uit de tas van haar oma had gepikt. Oma kwam er achter en was een beetje boos.

★ Doe jij wel eens dingen zonder er over na te denken?



ETEN

Lian en Tommie zijn dol op eten. Tommie is dol op kauwstaafjes en Lian op ijs met spikkels. Stroopwafels en poffertjes zijn ook haar lievelings.

Lian kan niet goed voelen wanneer ze vol zit of wanneer ze iets moet eten. Dat komt omdat Lian FAS heeft. Kinderen kunnen FAS krijgen doordat hun buikmoeder alcohol drinkt tijdens de zwangerschap.

Laats waren Tommie en Lian op een feestje. Ze zagen zoveel lekkers staan en konden niet stoppen met eten. Ze aten zoveel dat Lian moest overgeven en Tommie buikpijn had.

- ★ Wat is jouw lievelingseten?
- ★ Eet je ook wel eens teveel?



JOUW LICHAAM

Lian haar gezicht ziet er ook een beetje anders uit door FAS. Vaak hebben kinderen met FAS een dunnere bovenlip, kleinere oren die soms iets lager staan en een kleiner hoofd.

Lian en Tommie zijn niet zo groot. Lian zou graag groter willen zijn, Tommie maakt het niet uit.

- ★ *Is jouw gezicht ook een beetje anders?*
- ★ *Zo ja, wat is er anders?*
- ★ *Wat vind jij het mooiste aan jezelf?*



SCHOOL

Lian heeft een hele lieve juf die haar goed helpt. Rekenen vindt ze moeilijk en schrijven ook. Muziek vindt ze het leukst.

In de pauze en tijdens de gymles valt Lian vaak. Door FAS is haar motoriek niet zo goed. Gelukkig heeft juf, speciaal voor Lian, hele mooie pleisters met hondenplaatjes.



Na schooltijd voelt Lian zich vaak druk. Wandelen met mama en Tommie is dan fijn.

★ Wat vind jij leuk op school?

★ Wat vind jij moeilijk?



BOOS

Lian kan heel boos zijn. Bijvoorbeeld na een drukke schooldag of een feestje. Soms is Lian boos op zichzelf omdat ze weer eens iets vergeet. Maar meestal is Lian boos op haar papa of mama. Omdat ze niet duidelijk zijn of omdat alles even teveel is.

- ★ Waar word jij boos van?
- ★ Wanneer is iets voor jou te veel?
- ★ Wat heb jij nodig van een ander om weer rustig te worden?



BANG

Lian is erg dapper en niet snel **bang**. Bij de tandarts is ze soms wel een beetje bang. De geluiden en het felle licht vindt ze spannend. Lian moet vaak naar de tandarts, omdat haar tanden en kiezen door FAS niet sterk zijn. Tommie gaat nooit naar de tandarts en Lian vindt dat oneerlijk.

★ Hoe vind jij het om naar de tandarts te gaan?



KALM

Toen Lian hoorde dat ze FAS had legde de dokter ook uit dat haar nadenker stuk is.

Lian heeft hierdoor vaak hulp nodig en Tommie wil haar altijd helpen. Door het knuffelen van Tommie wordt Lian **kalm**.

Ook papa, mama en juf helpen Lian bij de dingen die ze moeilijk vindt.

★ *Wie zijn jouw helpers?*



SLAPEN

Tommie kan heerlijk slapen maar Lian niet.
Dat komt omdat het vaak druk is in haar
hoofd.

Mama zegt dat Lian dan overprikkeld is.

Als papa en mama verhaaltjes voorlezen,
kan Lian soms wel goed slapen.

★ Wat kan jou helpen om in slaap te
vallen?



Lian en Tommie

over een meisje met FAS en haar hondje

Het verhaal van Lian en Tommie zal herkenbaar zijn voor kinderen met het Foetaal Alcohol Syndroom (FAS) en hun ouders. De vragen maken het verhaal interactief waardoor het geschikt is voor ouders, hulpverleners en andere betrokkenen met het kind te praten over FAS.

"Voor mijn lieve dochter Celine"

Mijn dochter inspireerde mij tot het maken van dit boekje. Het Foetaal Alcohol Syndroom (FAS) is een heftige en veelomvattende diagnose die te voorkomen is door geen alcohol te drinken tijdens de zwangerschap.

Tekeningen en tekst Amarins Kok,
computerbewerking Nelleke Hienekamp