

# De FAS-krant van Nederland

- Van de voorzitter
- Symposium
- Nieuws
- Verslag lezing Alkmaar
- Laatste onderzoek
- Agenda
- Tips: Hoe overleef ik de feestdagen

Nieuwsbrief van de Foetaal Alcohol Syndroom Stichting Nederland

Uitgave No. 7

www.fasstichting.nl

25 december 2006

**De FASstichting wenst u allen prettige kerstdagen  
en een voorspoedig nieuwjaar!**

## Van de voorzitter

*"Martha, weet je wel hoeveel dingen je allemaal met een potlood kunt doen? Nou, je pleegzoon heeft ze vanmorgen allemaal gedaan!"*

Gniffelend las ik bovenstaande mededeling in het schriftje van mijn pleegzoon dat door zijn juf geschreven is. Zijn juf, die hem helpt te concentreren, die supergeduldig is en ongevraagd zijn geheugen traint, elke dag maar weer. Zijn juf, die elke dag na de groepsinstructie met hem apart gaat zitten en één op één de instructie in stukjes herhaald. U begrijpt, ik ben dolblij met zo'n juf. Goed onderwijs is voor onze FASDkinderen niet vanzelfsprekend. Hoe moet je omgaan met FASDkinderen in de klas? Deze vraag bereikt ons vaak per mail. Het is een van onze speerpunten om zo snel mogelijk hiervoor goed materiaal te ontwikkelen. Ook in het afgelopen jaar heeft de FASstichting weer hard gewerkt. In het jaarrapport dat in januari uitkomt kunt u daar alles over lezen. Op dit moment werken wij hard aan fondsenwerving, en uitbreiding van ons bestuur.

**Kijk naar de website! Nu staan er ook de nieuwsbrieven, jaarverslagen, agenda, en meer.**

Ook noemen we nog maar eens het symposium, dat in voorbereiding is. Op 21 april 2007 komen we bij elkaar in Amersfoort. U hoort nog meer van ons hierover. We zijn blij dat ons donateursbestand in het afgelopen jaar is uitgebreid, nu weten we dat u ons steunt bij ons werk!

De FASstichting wenst u allemaal fijne kerstdagen en een heel gezond 2007.

Martha Krijgsheld,  
voorzitter van de FASstichting Nederland.

**2e Nederlandse FAS  
Symposium, 21 april 2007  
Prenatale blootstelling aan alcohol:  
een miskende oorzaak van  
verstandelijke handicap en  
probleemgedrag**

De effecten van de blootstelling aan alcohol op het ongeboren kind worden in Nederland nauwelijks herkend. Tijdens dit symposium zullen internationale en Nederlandse sprekers de lichamelijke, cognitieve en sociaal-emotionele effecten van de blootstelling aan alcohol beschrijven en strategieën presenteren om de vooruitzichten voor deze kinderen te verbeteren. Voor ouders/ opvoeders, artsen, hulpverleners en andere

belangstellenden. Sprekers: Dr. Hans Spohr (Berlin), Dr. Inge van Balkom (Groningen), Dr. Raja Mukherjee (Londen), Drs. Dick Beugeling (Delfzijl), Dr. Lex Lemmer (Trimbos) en meer.

Vroege vogel inschrijving tot 15 januari!  
Meer weten?

[www.fasstichting.nl/nieuws/symp.pdf](http://www.fasstichting.nl/nieuws/symp.pdf)

---

## Nieuws

### Frankrijk: Nieuwe wetgeving rond labeling

Volgens het Arret van 2 oktober 2006 moeten alle alcoholhoudende dranken, zowel te koop als gratis, voorzien zijn van een duidelijk label met tenminste de volgende tekst of afbeelding:

*'Alcoholische dranken tijdens de zwangerschap hebben zelfs in klein hoeveelheden grote consequenties voor de gezondheid van de baby'*



Bron: Journal Officiel de la République Française, 3 octobre 2006, text 16 sur 21.

---

### Australië: Waarschuwinglabels

Australische gezondheidsautoriteiten overwegen het labelen van flessen alcoholhoudende dranken.

Bron:  
<http://www.news.com.au/dailytelegraph/story/0,22049,20941972-5006009,00.html>

---

## Verslag lezing in Alkmaar

Op 7 Nov. was er bij Pleegzorg in Alkmaar een lezing gepland door Martha om wat meer te vertellen over FAS. Hierbij had Martha mij gevraagd om hierbij aanwezig te zijn. Degenen die de lezing bij zouden wonen (ongeveer 25 mensen) waren allemaal mensen werkzaam in de pleegzorg op dit bureau, ieder met zijn of haar eigen taak. En het is toch belangrijk dat hulpverleners ook een stukje praktijk ervaring horen, vandaar dat Martha mij had gevraagd om wat te

vertellen over mijn ervaring als moeder met een "FAS-Kind".

Om 9.00u. begon Martha met haar lezing over FAS en de FAS Stichting. Er werd goed geluisterd en zo nu en dan werden er kritische vragen gesteld. Er kwamen ook wel vragen van: Is het echt zo erg? Waarop Martha goed kon uit leggen, Ja het is echt zo erg. Zo nu en dan kon ik vertellen over mijn ervaring met een FAS Kind, ook daar werd serieus naar geluisterd. Tijdens de korte pauze werd er ook nog meer doorgevraagd aan zowel Martha als aan mij en ik had een gevoel dat er ook echt voor werd op gestaan van wat er allemaal bij komt kijken. Ik heb verteld met hoeveel hulpverleners wij tot nu toe al te maken hebben gehad, alleen al voor dit ene kind. Ook Martha heeft veel praktijk ervaring kunnen delen.

Om 11.00u. werd het weer afgesloten want er moest weer verder gewerkt worden. Zelf heb ik het als prettig en zinvol ervaren en ik heb wel begrepen dat ook de mensen die de lezing hebben bijgewoond het interessant en zinvol vonden.

Dus, ik hoop dat er meer van dit soort ochtenden komen want hoe meer mensen hier van weten hoe beter het is voor de kinderen die FAS of gerelateerde problemen hebben want het gaat uiteindelijk toch om hun!

Groetjes Jeanet Sluys.  
Andijk.

---

## Laatste onderzoek

### Meer "binge-drinking" onder Amerikaanse vrouwen

Een recente studie van het Amerikaanse CDC laat zien dat "binge-drinking" stijgt onder vrouwen tussen 18-44 jaar oud. De cijfers voor 2001, 2002 en 2003 zijn respectievelijk 11,9%, 12,4% en 13,0%. "Binge-drinking" was gedefinieerd als 5 of meer dranken per gelegenheid tenminste een keer in de laatste 30 dagen. "Binge-drinking" onder zwangeren

is de meest schadelijk drink patroon voor het ongeboren kind.

Bron: Tsai J, Floyd RL, Bertrand J. Tracking binge drinking among U.S. childbearing-age women. *Prev Med.* 2006 Dec 4; [Epub ahead of print].

---

### **Kennis FAS onder kinderartsen**

Een recente Amerikaanse studie onderzocht de kennis over FAS onder kinderartsen. Bijna elke arts kende de basiskenmerken van FAS. 62% vond zichzelf in staat FAS te identificeren, 50% voelde zichzelf in staat om de diagnose te geven, echter ongeveer 34% vond zichzelf voldoende voorbereid om de behandeling van kinderen met FAS te coördineren. Slechts 13% voerde gesprekken met adolescentie patiënten over de gevaren van drinken tijdens de zwangerschap.

Bron: Gahagan S, et al. Pediatricians' knowledge, training, and experience in the care of children with fetal alcohol syndrome. *Pediatrics.* 2006 Sep;118(3):e657-68.

---

### **Stress factoren bij ouders**

Deze studie onderzoekt de karakteristieken in kinderen en andere factoren in associatie tot de stress die ouders van kinderen met FASD ervaren. Enkele van de meest belangrijke karakteristieken wat betreft het kind waren: zwak functioneren bij het uitvoeren van taken (plannen en het uitvoeren van complexe handelingen), minder goed aanpassingsvermogen, en gedragsproblemen. IQ van het kind en de specifieke diagnose (volledig FAS of niet) waren niet van invloed op de stress. Wat betreft de ouders en de familie karakteristieken kan men zeggen dat slechtere economische omstandigheden meer stress opleverden. De belangrijkste conclusies uit de resultaten van deze studie zijn dat niet alleen de kinderen met FASD begeleiding nodig hebben maar de opvoeders ook!

Bron: Paley B, O'connor MJ, Frankel F, Marquardt R. Predictors of stress in parents of children with fetal alcohol spectrum disorders. *J Dev Behav Pediatr.* 2006 Oct;27(5):396-404.

### **Prenatale blootstelling verhoogt risico op alcoholverslaving**

Prenatale blootstelling aan alcohol verhoogt het risico op alcoholisme op jong volwassen leeftijd. Dit is aangetoond in dierstudies en in een recente studie onder mensen. In deze betreffende studie bestudeerden onderzoekers gegevens uit een follow-up studie van de Mater Universiteit in Queensland, Australië, die begon in 1981. Er werden gegevens van moeders en kinderen verzameld bij de geboorte, bij 6 maanden oud en 5, 14 en 21 jaar na de geboorte. Het alcoholgebruik van de moeder werd beoordeeld in de vroege en late stadia van de zwangerschap, door te vragen hoe vaak de moeder dronk en hoeveel men per keer dronk. De resultaten tonen aan dat bij prenatale blootstelling door 3 of meer glazen per keer het risico verhoogt op alcoholisme op de leeftijd van 21 jaar. Deze studie bevestigt eerdere conclusies dat prenatale blootstelling aan alcohol een belangrijke factor is bij het ontwikkelen van drinkproblematiek.

Bron: Alati, R, et al. In utero alcohol exposure and prediction of alcohol disorders in early adulthood: a birth cohort study. *Arch Gen Psychiatry.* 2006 Sep;63(9):1009-16.

---

### **Spanje: 23% zwangeren drinken**

De drinkgewoontes van vrouwen in Cantabria in Spanje is recent onderzocht. Bijna de helft van de vrouwen dronk regelmatig voor de zwangerschap en 23 % dronk tijdens de zwangerschap. Hoogopgeleide vrouwen en vrouwen die waren gestopt met roken stopten vaker met drinken tijdens de zwangerschap. Oudere vrouwen en vrouwen die buitenshuis werkten stopten echter minder vaak. Vrouwen die vaker op werkdagen dronken stopten minder vaak dan vrouwen die voornamelijk in het weekend dronken.

Bron: Palma S, et al. Weekday but not weekend alcohol consumption before pregnancy influences alcohol cessation during pregnancy. *Eur J Public Health.* 2006 Dec 9; [Epub ahead of print]

---

## Agenda

► The 2nd International Conference on Fetal Alcohol Spectrum Disorder: Research, Policy and Practice Around the World. Victoria Conference Centre, Victoria, BC, Canada. March 7-10, 2007.

[www.interprofessional.ubc.ca](http://www.interprofessional.ubc.ca)

► 2<sup>e</sup> FAS Symposium in Nederland:  
**Prenatale blootstelling aan alcohol: een miskende oorzaak van verstandelijke handihandicap en probleemgedrag.**

21 april 2007, Amersfoort.

<http://www.fasstichting.nl>

► Alcohol and Pregnancy Seminar  
18-20 oktober 2007

Reunion Island

Frans- en Engelstalig.

<http://www.reunisaf.com>

---

## Steunt ú de FASstichting al?

In november verstuurde de FASstichting naar alle mailadressen in haar bestand een verzoek om donateur te worden van de stichting. Voor het eerst in haar 4 jarig bestaan durft de stichting bij haar achterban aan te kloppen voor een donatie.

Martha Krijgsheld: "Het is voor ons erg belangrijk dat wij ons gesteund weten in ons werk, én wij kunnen het geld heel goed gebruiken!" Al velen van u hebben gereageerd en een donatie overgemaakt.

Hartelijk bedankt!

Mocht u ons ook willen steunen en hebt u dit nog niet kunnen doen? Maak dan uw donatie over op bankrekeningnummer 37.45.06.647 tnv FASstichting, Uithuizen.

**Heel erg bedankt!**

## Hoe overleven we de feestdagen?

- Houd de structuur in de dagen zoveel mogelijk vast of introduceer een "vakantiestructuur". Als het kind doorslaapt tot 8 of 9 uur, laat het dan lekker uitslapen, maar dan komt het normale dagritme van opstaan, wassen, aankleden en ontbijt. Hanteer een vast dagschema met maaltijden en bedtijd. Eet gezond, geef niet teveel snoep .
- Plan nuttige en gezellige activiteiten, zoals een boek lezen, spelletjes, knutselen, samen koken of bakken. Vermijdt uren voor de t.v. of achter de computer. Eén van de moeders maakt met haar kinderen een plan om veel te leren over een ander land in de vakantie. Ze lezen boeken, koken recepten uit dat land en doen andere activiteiten.
- Als mamma een dutje wil doen kunnen de kinderen ook best een uurtje met wat speelgoedjes of een boek in bed na de lunch. Op Oudejaarsavond doet één van onze ouders een dut van 5 tot 8 of 9 uur 's avonds! Vaste regel: Als je niet slaapt mag je niet opblijven om 12 uur!
- Buiten spelen is fantastisch, maar als het weer slecht is kun je ook een leuke dans c.d. opzetten voor de broodnodige beweging. Doe spelletjes met ballonnen, ga naar het zwembad of een overdekte speeltuin.
- Komen er gasten, leg ze dan van te voren de regels van het huis uit. Dit is nodig om het kind rustig en blij te houden. U kunt beter van te voren uitleggen dat het kind geen snoep mag voor het eten of t.v. kijken voor het naar bed gaan. Eén moeder vertelde: Diegene die Jamie wild en onrustig maakt mag baby-sitten tot hij weer rustig is!
- Maak een rustig plekje in het huis waar het kind zich kan terugtrekken als het overprikkeld raakt. Een tentje in zijn eigen slaapkamer met wat boeken en een favoriet speeltje. Afhankelijk van de leeftijd van het kind kan het daar alleen naar toe of onder mamma's begeleiding.
- Als u ergens op visite gaat leg dan van te voren aan de gastvrouw uit dat het kind op de eerste plaats komt. Je moet wellicht het etentje vroegtijdig verlaten om het kind in een rustige slaapkamer te kalmeren door voor te lezen. Eén moeder bracht een deken mee naar het feest en hing die over een tafel om een hut te maken en verstopte zich daar uren met het kind tot het zich prettig voelde.
- Denk er steeds aan dat uw kind het meeste behoefte heeft aan saaie gestructureerde activiteiten. Luister niet naar goedwillende kennissen die je willen overhalen te stoppen met hem steeds te zeggen wat hij moet gaan doen. Te veel vrijheid leidt tot frustraties en tranen. Het is jouw taak om de structuur aan te brengen waar hijzelf niet toe in staat is.
- Laat de kinderen voor bedtijd lezen, woorden spellen of rekenen. Eén van de moeders merkt dat de kinderen de hele dag kunnen rennen en vliegen maar pas gaan gapen en moe worden na "denkwerk". Stop dus in elke dag een intellectuele activiteit zodat ze moe worden.