

Nº 6

2018ko Abendua

ADAHIGI 2018

"26 O" DÍA NACIONAL DEL TDAH EN ESPAÑA



Este año, desde FEAADAH se promovió una campaña, un RETO, en España. Dentro del MES de CONCIENCIACIÓN por el TDAH a nivel europeo, impulsado por ADHD EUROPE. Este RETO tenía un doble objetivo:

1. FIJAR UNA FECHA DE ACTUACIÓN CONJUNTA para dar una mayor visualización a nuestras demandas.
2. ENCENDIDO EN NARANJA DE EDIFICIOS EMBLEMÁTICOS DE CADA CIUDAD Y PUEBLO DE ESPAÑA .

La fecha elegida fue el : **26 de OCTUBRE**, se pidió un esfuerzo a las ASOCIACIONES para participar en esta iniciativa. EN ADAHIGI nos unimos a esta campaña además de solicitando el encendido del Ayuntamiento de color naranja, con una marcha motera desde el Peine del Viento hasta Alderdi Eder y como cierre la lectura del manifiesto que ADHD EUROPE propuso para el MES DE CONCIENCIACIÓN del TDAH.



ADAHIGI. KATALINA ELEIZEGI 40 BAJO DONOSTIA 20009. 943459594. adahigi@adahigi.org. WWW.ADAHIGI.ORG

NUEVA JUNTA DIRECTIVA EN ADAHIGI y FEAADAH

El 2018 ha sido un año de cambios.

En ADAHIGI, tocaba cambio de Junta Directiva. Cada cuatro años, diferentes personas han ido formando parte de la estructura y equipo que trabaja por y para cada uno/a de nuestros/as socios/as y por conseguir una mayor visibilización y mejora en la intervención que reciben las personas con TDAH.

Este año, Juan José Aguirre, el presidente de ADAHIGI desde 2006, dejaba su cargo, que no su presencia y apoyo. Durante 12 años ha estado al frente de nuestro equipo siempre dispuesto a dar todo y un poco más. Pero, como bien dijo él mismo, el relevo es necesario y es sano que nuevas personas tomen el relevo. Aunque sigue en la Junta Directiva, en un segundo plano, no podemos dejar de agradecerle de forma pública toda su dedicación. MILA ESKER!!!

Desde marzo la Asamblea dio su apoyo a una nueva presidenta y a un nuevo equipo. Una Presidenta, María Parra, que recogió el testigo de Juanjo con un gran entusiasmo y ganas de trabajar por el TDAH. Ahora que no nos oye, las personas que trabajamos en el día a día con ella, podemos decir que estamos en muy buenas manos. ONGI ETORRI!!

Por otra parte, en abril se produjo un cambio de Junta Directiva en FEAADAH (Federación Española). Maite Urkizu nuestra coordinadora, dio un paso hacia adelante y junto con un grupo de personas, de diferentes partes del país, formaron una candidatura para esas elecciones. En la Asamblea de Madrid del 28 de abril, consiguieron la mayoría del apoyo de las Asociaciones para liderar FEAADAH durante los próximos 4 años. Con lo que ADAHIGI, en la figura de Maite, es en la actualidad la Asociación que preside FEAADAH.



María Parra. Presidenta ADAHIGI
Maite Urkizu. Presidenta FEAADAH

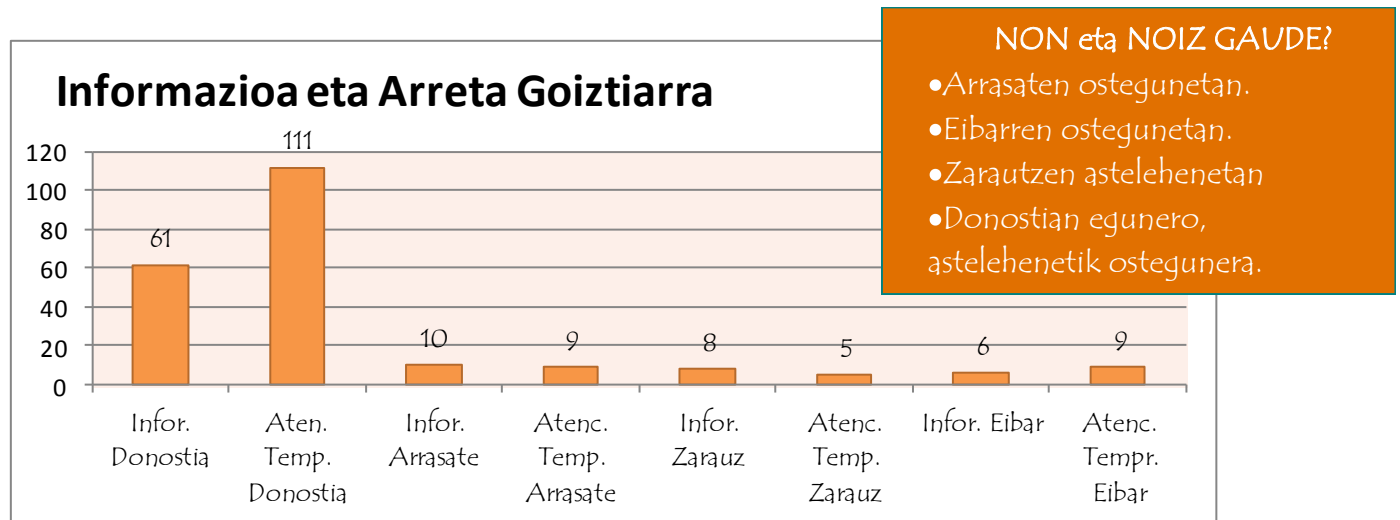


NUESTRAS SECCIONES EN NÚMEROS

1. Arreta goiztiarra

Gipuzkoan zehar egiten dugu, ahalik eta jende gehiagoetara heltzeko, hori dela eta Arrasaten, Eibarren eta Zarautzen zein Donostian eskaintzen dugu.

Horrez gain saio informatiboak egiten ditugu herri guzti horietan. Horrela zerbitzu honek probintziako zenbait udalerrri barne hartzen du. Udalerrri gehiagotan egoteak gure helburu nagusia lortzeko laguntzen dugu, hau da, gero eta familia gehiagoetara hurbiltzea.



El servicio de atención temprana lo realizamos desde 2015 y pretende llegar a toda Guipúzcoa por eso se realiza en diferentes poblaciones: Arrasate, Eibar, Zarauz y Donostia.

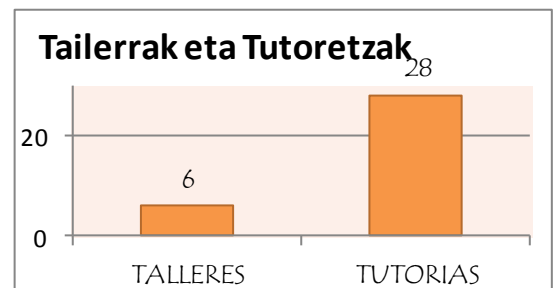
2. Ikastetxetako Tailerrak eta tutoretzak

Ikastetxetako tailerrak bi saiotan banatzen dira. Aurrenekoa teorikoa izaten da eta bigarrena praktikoagoa da. Bigarren saio honetan irakasleak eskatutakoa lantzen dugu, gela bizi dituzten egoerak eta zailtasunak zehaztuz.

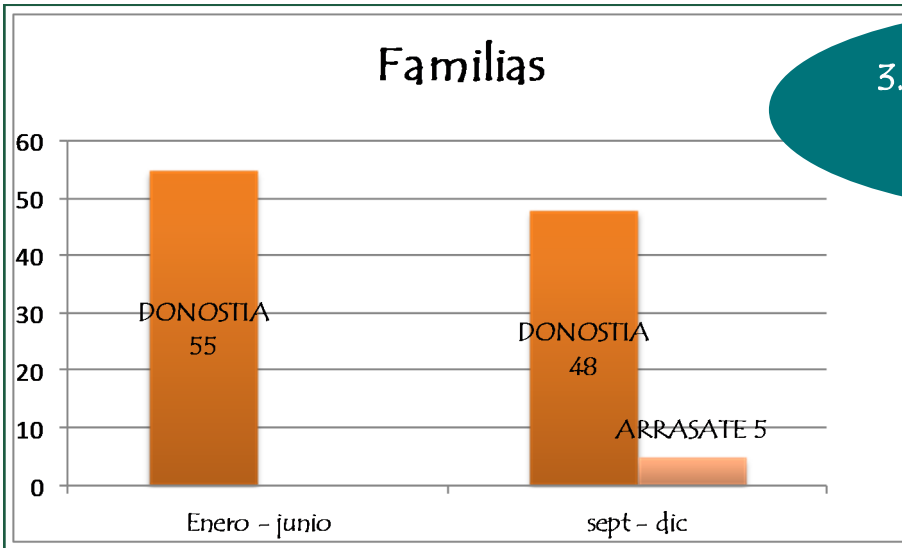
Tutoretzak, gure bazkideen irakasleei zuzeneko zerbitzu bat da. Beraien koordinatuta egiten da lana, egoera zehatzak konpontzen laguntzen zaie, era honetara gure bazkideen errendimendua eta beraien arteko harremana hobetuz.

Los talleres se dividen en 2 sesiones. La primera más teórica y la segunda práctica. En la segunda sesión intentamos ajustarnos a la demanda del profesorado y ahondar en las situaciones o dificultades que viven en el aula.

Las tutorías, se trata de un servicio directo a los /as profesores/as de nuestros/as socios/as. Se trabaja en coordinación con ellos para ayudarles a manejar situaciones puntuales con el fin de mejorar el rendimiento y relación de nuestros/as socios/as.



NUESTRAS SECCIONES EN NÚMEROS



3. Arrisku egoeran dauden familieri bitartetza

Grupos de autoayuda con familias

Continuamos con uno de los servicios más consolidados, con experiencia y resultados de ADAHIGI.

Este curso se ha formado, además de los habituales de DONOSTIA,

grupo en ARRASATE.

Los grupos los dividimos por edades de los hijos/as. En Donostia se han formado 4 por edades, que coincide con: 3-4 Primaria, 5-6 Primaria, ESO, Bachiller y Grados. En Arrasate hay un grupo de niños que cursan 5-6 primaria.

Familiekin autolauntzako taldea

ADAHIGIn daukagun serbitzu sendoenarekin jarraitzen dugu, emaitza eta esperientzia handikoena. Kurso hau, Donostian ezezik Arrasaten ere antolatu da talde bat.

Taldeak umeen adinaren arabera antolatzen ditugu. Donostian 4 talde antolatu dira: LH 3-4, LH5-6, DBH, Batxillergoa eta Graduak. Arrasaten talde bat dago LH 5-6koa.

APOYO E INTERVENCIÓN CON ADULTOS

Desde el servicio de atención temprana se sigue ofreciendo a las personas adultas con TDA-H una atención individualizada y grupal. Características de las personas atendidas durante el 2018:

Edad: 20-45 años.

Demandas iniciales: Dificultades de estado de ánimo y rendimiento laboral.

Nº personas en sesiones:

Atención individual: 35

Atención grupal: 13

4. Helduaroei arreta.

HELDVENTZAKO LAGUNTZA ETA ESKUHARTZEA

Arreta goiztiarra zerbitzutik TDA-Ha daukaten persona helduei banakako eta talde arreta eskeitzen zaie. 2018an izan diren pertsonen ezaugarriak:

Adina: 20-45 urte.

Hasierako eskaizuna: Egoera animikoa eta laborekin zailtasunak.

Sesioetako persona kopurua:

Banakako arreta: 35

Arreta grupala: 13

EL TDAH EN EL DÍA A DÍA

Aurten ere udalerriek ematen dizkiguten laguntzei erantzun bat emateko ate irekien hitzaldiak egin ditugu. Ekintza honen helburu nagusia ADAHIGI elkarteā eta bere lana herritarrei gerturatzea da. AGNH diagnostikoa daukatenei erantzun bat emateko sortu zen elkarteā da eta nahaste hau zabaltzea egin beharrezko lana da.

Hitzaldi hauei esker herritarrek behar dituzten informazio guztia eskura jartzen diogu, baita herriko ikastetxeei ere. Horrela udalteekek gure esku jartzen dute beharrezko guztia (gelak, proiektorea, orde-naigailua, etabar.) hitzaldiak egiteko.

Aurten, honako herrietan egin ditugu hitzaldiak:

- Soraluez
- Hernani
- Zarautz
- Zumaia
- Oñate

Donostiako Erizaintza Ikastetxean kolaborazio bat egin da. 100 pertsona parte hartu zuten.



MINTZALDI SOLASALDIA

MAIATZAREN 10ean,
OSTEGUNA
18:00etan

CHARLA COLOQUIO

JUEVES
10 DE MAYO
18:00 HORAS



Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) Síntomas y abordaje, desde la niñez hasta la madurez

Hizlaria:
Ponente:
Iker Arrizabalaga
Psicólogo de la Asociación ADAHIGI.

Laguntzaileak:
Colabora:



OSTU ETA
GUREZ
INFORMAZIOA:
943 455 572
www.adahigi.org

Entrada libre
hasta
completar aforo.

Tokia: Sede Colegio Oficial de
Lugar: Enfermería de Gipuzkoa
c/ Maestro Santesteban 2, 1º
(junto ARCO, Amsara)
Donostia - San Sebastián

AGNH EGUNEZ EGUN

- Nire seme-alaba, nire ikaslea:
- Gauzak mila aldiz errepikatu be-har zaizkio.
- Ez da gelditzen.
- Bukatu gabe uzten ditu lan guztiak.
- Ez duela entzuten ematen du.
- Arriskuak ez ditu ikusten...

Zer da **AGNH**?
Arriskuak epe luze eta motzean
Nola lagundu gaur?

NOIZ: Azaroak 19
ORDUA: 18:00
NON: Alondetxian- Kultur Etxean- Erribera Kalea.

Hau da zure Tailerra!!!

¿Qué es el TDAH?
Riesgos a corto y largo plazo
¿cómo ayudarle HOY?

Mi hijo/a, mi alumno:
-Hay que repetirle las cosas mil veces.
-No para quieto.
-Deja las cosas sin acabar.
-Parece que no escucha.
-No ve los riesgos...

iii Este es tu TALLER!!!

ANTOLATZAILEAK

WWW.ADAHIGI.ORG / adahigi@adahigi.org / 943459594

Zumaiako Udala





ADAHIGI-ren IX Formakuntza jardunaldia

El 15 de diciembre se organizó la IX Jornada de formación e información de ADAHIGI. En esta ocasión la Jornada se centró en un ámbito que interfiere de forma directa en el desarrollo de nuestros adolescentes y no es otro que la comunicación que los adultos mantenemos con ellos/as.

Partiendo de la percepción que nuestros/as adolescentes tienen de lo que es nuestra comunicación con ellos/as; quisimos acercar una forma mucho más productiva y satisfactoria para mejorar nuestra convivencia.

En esta ocasión hemos querido aprovechar el conocimiento y experiencia de nuestra coordinadora de profesionales y es ella la que llevó a cabo la Jornada: Maite Urkizu. Lda en psicopedagogía y especializada en conducta de niños/AS y adolescentes. Desde la creación de ADAHIGI ha estado trabajando con ADAHIGI y mostrando cómo es posible salir adelante teniendo TDAH.

Abenduak 15ean ADAHIGIko IX. Formakuntza Jardunaldia antolatu zen. Oraingo honetan gure nerabeen garapenean zuzenean eragina daukan arlo batean murgildu ginen, hau da, helduek beraien daukagun komunikatzeko era.

Kontutan hartuta nerabeek helduekin daukaten komunikatzeko ikuspuntua, elkarbizitza hobetzeko helburuarekin egunerokotasunean irizpide errazak eman genituen.

Gure profesionalen koordinatzailea den Maite Urkizuren (Psikopedagogian Lizenziaduta eta ume/nerabeen portaeran aditua) ezagutza eta esperientzia aprobetxatuz, bera izan zen formakuntzaren arduraduna. ADAHIGIren sorreratik gurekin egon da, lanean eta AGNHkin aurrera egin ahal dela egiaztatzen.

**IX JORNADA
FORMATIVA ADAHIGI**

“La buena comunicación con el adolescente con TDAH”

Dirigido a padres, madres y educadores

Lugar: KUTXAZABAL. Serapio Mujika 10. DONOSTIA.
Día: 15 de diciembre de 2018. Hora: 10:00 a 12:00.

PONENTE : Maite Urkizu.

Lda. Psicopedagogía.

Especialista en conducta de niños/as y adolescentes.

ORGANIZADOR



COLABORADOR



Donostiako Udala
Ayuntamiento de San Sebastián

!!PLAZAS LIMITADAS!!

INSCRIPCIONES EN LA WEB:

WWW.ADAHIGI.ORG

MÁS INFORMACIÓN

943459594/adahigi@adahigi.org

ADAHIGI MIEMBRO de:





TRABAJO DESDE EUSARGHI



AURTEN BILBON 3. JARDUNALDI TEKNIKO AEGIN DUGU, IZUGARRIZKO ARRAKASTAREKIN.

La 3era. JORNADA TÉCNICA DE EUSARGHI ESTE AÑO EN BILBAO, TODO UN ÉXITO.



10 URTE DARAMAGU UDALEKUAK ANTOLATZEN, AURTEN CABANILLAS-EN (NAFARROAN) EGON GARA BERRIZ ERE.

ESTE AÑO NOS JUNTAMOS EN VITORIA PARA SER UNA ÚNICA VOZ POR EL TDAH.

Durante esta Jornada se realizó un homenaje a Juanjo Aguirre por los 8 primeros años de vida de EUSARGHI.



AGN-Hren EGUNA EUSKADIN

2018ko URRIAK 6an

ANADAHÍ
www.anadahi.org
anadahi@outlook.es
945 213 943

PINTXO DASTAKETA

PROGRAMA

- 11:00: MANIFESTUAREN IRAKURKETA
- 11:30: ERAKUNDEEN AURKEZPENA
- 12:00: PINTXO DASTAKETA + TXOZNA MUSIKA ZUZENEAN HAURRENTZAKO LANTEGIAK + PUZGARRIAK
- 14:00: CAFEA
- 15:00: ZOZKETAK
- 15:30: ITXIERA

ANTOLATZALEA: ARTIUM PLAZAN

LAGUNTZALEAK:

Me llamo Uxue tengo 16 años y estudio 1 de Bachiller.

Desde pequeña he sido una persona muy inquieta y habladora, para mí era imposible quedarme sentada por ejemplo para ver una peli, necesitaba moverme y hablar. Ya cuando llegué a primaria, mi profesora se dio cuenta que me costaba prestar atención, y en tercero una profesora le habló a mis padres sobre el TDAH, ellos decidieron hacerme las pruebas y por fin comprendimos qué era lo que me hacía que me costase tanto estudiar.

Empecé a tomar unas pastillas para la concentración y empecé a aprender a controlarme. Al principio tenía miedo de DBH ya que era un gran cambio y no sabía si sería capaz, pero fui muy capaz de hacerlo todo, ya que, poco a poco fui entendiendo todo lo que me pasaba y todo lo que tenía que hacer para que el TDAH no llegase a ser un problema a la hora de estudiar.

Ahora después de 8 años entiendo que el TDAH no es un problema si aprendes a llevarlo.

Soy Mikel, tengo 16 años y soy TDAH.

Desde pequeño me costaba mucho controlarme, era muy movido y aunque quería no podía.

En el cole sacaba buenas notas, pero cuando llegué a la ESO, todo fue más difícil, sobre todo 3º, me tuvieron que quitar la medicación durante un año y al final repetí. Ahora estoy en 4º y me está resultando más fácil controlarme.

Con los amigos han sido etapas, siempre he sido el último con el que contaban (si contaban) y ahora tengo unos amigos que me valoran y me aceptan como soy. Yo quiero seguir creciendo como persona para desenvolverme en el día a día, y con la asociación, Maite y mis padres lo voy a conseguir.

**ISOIS GRANDES!
QUÉ GRAN ORGULLO
ACOMPañAR A PERSONAS
COMO VOSOTRAS.**

Soy Javier y tengo 44 años. Trabajo en la Universidad del País Vasco. Me gusta la natación y bailar y tengo TDAH. Desde pequeñito sabía que era diferente a los demás y no sabía porqué. Mi madre siempre puso todo de su parte, hasta enfrentarse a profesores para decir que su hijo sí valía para estudiar. Fueron años difíciles porque lo único que tenía que hacer era estudiar y lo hacía mal. Es muy difícil para los padres no separar las dos parcelas, estudio y vida personal del niño. Total, que todo el día metido en jaleos y con una autoestima tirada por los suelos. Un sin vivir. Pero mi madre seguía enfrentada al mundo por mí y diciendo que yo podía. Termina la niñez con la frase favorita del profesor: "El chico es trabajador pero no llega".

La juventud fue otro momento difícil. Cómo ocultar tus deficiencias a tus amigos. Para ser aceptado fui un tímido extrovertido. Me relacionaba siento el chistoso. Los estudios se complican. Sin saber ni como lo hice, fui pasando cursos. Cada aprobado era como si me hubiera tocado la lotería. Al final se llegó a la Universidad. Sitio muy complicado para una persona que no sabe organizarse en las tareas. Finalmente dejé los estudios porque el sufrimiento me llevó a una profunda depresión. Al final todo estalla y no se puede controlar. Yo sabía que seguía siendo diferente. Simpático, empático, soñador y una persona muy sensible. Más adelante me daría cuenta qué significaban estas características.

Empieza el mundo laboral, de empresa en empresa sin fundamento. Un sentimiento que siempre iba conmigo. Aparecen ráfagas de inteligencia que luego se van. No sé qué está pasando. Al final termino opositando y por primera vez me esfuerzo y hay un pequeño resultado. Menudo subidón!! Ese día lloré como nunca.

Al final un 24 de septiembre de 2016, casualidad de la vida, cumpleaños de mi madre, tenía fuerzas y decidí ir al psicólogo. Nada más hacerme las pruebas me detecto TDAH. Lloré como nunca en la vida y salió todo ese dolor que llevaba dentro. Empecé a leer sobre el TDAH y a ir a terapia en grupo. Ahora empiezo a entender mis emociones y gestionirlas.

Para terminar, según dice José Ramón Gamo: "si quieres que tus hijos coman la paella de los domingos, sus padres tiene que distinguir entre el plano de la escuela y su vida personal". Gracias mamá por toda la ayuda.