

Rosenborg

ET ADL-TILBUD



EFTERSKOLEN  
ØSTERGÅRD

## Hvad er ADL-huset?

ADL står for **A**lmindelig **D**aglig **L**ivsførelse. I Østergårds ADL-hus fokuserer vi på at hjælpe unge med at mestre hverdagens aktiviteter. Vores mål er, at hver elev i løbet af året opnår nye færdigheder og strategier, så de kan tage vare på sig selv og navigere bedre i deres hverdag.

## Hvem henvender vi os til?

Vi tilbyder udvidet pædagogisk støtte til unge mellem 14-18 år, der har udfordringer med at klare enkle hverdagsaktiviteter som personlig hygiejne, tøjvask, rengøring og social interaktion.

Vores tilgang er individuel, og vi arbejder med at opbygge rutiner og støttesystemer, der hjælper hver elev med at føle sig tryk og kompetent i deres dagligdag.

Vores ADL hus er mere end bare et sted at bo; det er et hjem, hvor vi prioriterer at skabe et trygt og støttende miljø. Der er dagligt en voksen til stede i huset, som guider eleven i forhold til praksisnære opgaver, men også støtter og hjælper husets elever med at indgå socialt i Østergårds ungdomsliv for derved styrke deres deltagelsesmuligheder i skolens sociale fællesskaber og aktiviteter.

# ADL-HUSET tilbyder eleven

## Særlig grundig opstart og udvidet forældresamarbejde

**Hjemmebesøg:** Ugen før skolestart tilbyder vi et hjemmebesøg for at afstemme forventninger.

**Rolig opstart:** På første skoledag inviteres elever og forældre til at ankomme 2 timer før resten af skolen for en stille introduktion.

**Ugentlig forældresamtale:** Vi tilbyder ugentlige samtaler med kontaktlærerne for at sikre et tæt samarbejde.

## Udvidet støtte i hverdagen på Østergård

**Struktur og visualisering:** Vi hjælper eleverne med at strukturere deres daglige rutiner for eksempel ved hjælp af piktogrammer og visuelle hjælpemidler.

**Praktisk støtte:** Eleverne får hjælp til at tage ansvar for deres personlige hygiejne, tøjvask, oprydning og morgenrutiner. Der laves desuden fælles mad i slottet én gang om ugen.

**Udvikling af sociale færdigheder:** ADL-huset tilbyder et mindre, trygt miljø, hvor eleverne kan udvikle sociale færdigheder og forståelse for sociale spilleregler.

**Mulighed for måltider hjemme i huset:** På en efterskole er der tradition for at indtage alle måltider sammen i spisesalen, en kontekst ADL-husets målgruppe ofte har svært ved at indgå i. Der er derfor mulighed for, at eleverne i ADL-huset kan indtage alle måltider hjemme i huset, med guidning og støtte fra en af husets faste voksne, hvilket giver dem gode muligheder for at træne sociale færdigheder.

## Det sociale liv på Østergård

Det sociale liv på Østergård er præget af en unik og intens fællesskabsfølelse, som opstår, når eleverne bor og går i skole sammen. Østergård tilbyder en bred vifte af aktiviteter – også i fritidsdelen. Dette inkluderer sport, musik, teater og kreative værksteder, hvilket giver eleverne mulighed for at mødes og samarbejde om fælles interesser.

Der arrangeres ofte fester, temaaftener, udflugter og andre sociale events, som fremmer samvær og skaber minder. På Østergård har vi desuden et tilbud, der hedder Klub Ø, hvor fokus er på, at eleverne træner de sociale fællesskaber på tværs af slottene, men i trygge rammer i samspil med en voksen. Vi vurderer samlet set, at det sociale liv på en efterskole er en vigtig del af oplevelsen og glæden ved et efterskoleophold, da det både bidrager til elevens personlige og sociale udvikling. Østergård forsøger derved at skabe det miljø, hvor eleverne bedst muligt kan trives, udvikle sig og danne gode relationer.



## Den sociale indsats i ADL-huset

Eleverne får i ADL-huset et mindre, støttet miljø, som udgør en træningsbane for udvikling af sociale færdigheder, afkodning og forståelse for sociale spilleregler. Der undervises i socialfag og botræning, hvilket styrker chancen for potentielle venskaber. Trygheden i det mindre miljø i ADL-huset bliver elevernes base, hvorfra der bygges bro til det større fællesskab som tilbydes ude på skolen. Målsætningen er at styrke og udvide den enkelte elevs deltagelsesmuligheder, og kort sagt få dem ud af værelserne, væk fra skærmen og ind i skolens ungdomsmiljø.



# STØTTEN I PRAKSIS

## Ekstra støtte i huset hele skoleåret

- Intensiv støtte de første 4 uger efter skolestart, hvor der vil være en voksen tilknyttet ADL-huset fra kl. 7.15-22.30.
- Efter de første 4 uger målrettes indsatsen til fritidsdelen, dvs. før og efter skoledagen og undervisningen påbegyndes. Der vil fortsat dagligt være en voksen i huset om morgenen, som sikrer, at den enkelte elev har styr på sit skema og sin skoledag. Det samme gør sig gældende om eftermiddagen, når skoledagen afsluttes og eleverne har behov for støtte og guidning til praksisfaglige og sociale aktiviteter.
- En voksen til stede i huset i forbindelse med alle hovedmåltider, som indtages skærmet i eget hus.
- Trivselssamtaler for eleverne.
- Et udvidet forældresamarbejde hele skoleåret.

## Rammer og økonomi

ADL-huset er et specialpædagogisk tiltag, som tilbyder en udsat målgruppe et skærmet tilbud midt i ungdomslivet på vores skønne specialefterskole. En plads i ADL-huset afhænger indledningsvis af en grundig visitationsproces, og dernæst af de ekstra støttetimer det kræver at få en plads i ADL huset. Disse støttetimer giver eleven en plads i ADL-huset og dermed tilgang til den daglige støtte, som er beskrevet i denne brochure.

## EFTERSKOLEN ØSTERGÅRD

### Kontaktinformation

Telefon 55 39 61 30

Mail: kontor@oe42.dk

Østergårdstræde 42, 4735 Mern

[www.efterskolenoestergaard.dk](http://www.efterskolenoestergaard.dk)

Fang os på facebook

