

# tikoteekki

**Daglig Uppmärksam Samvaro**  
(Huomioivaa Yhdessäoloa Päivittäin)  
För personer som är i risk att bli  
ensamma

## HYP-periodens inledningsmöte

Bekanta dig också med  
handledningshäftet  
*Sheridan Forster: HYP Modell för  
uppmärksam samvaro*



# Vad är HYP?

- HYP är en förkortning av finskans Huomioivaa Yhdessäoloa Päivittäin - ungefär Daglig uppmärksam samvaro
- HYP är attityd och ett sätt att vara tillsammans
- HYP-attityd:
  - Alla människor behöver få samspela med andra
- HYP-ett sätt att vara tillsammans:
  - Var 10 minuter i samspel med en person i behov av stöd så att din uppmärksamhet är riktad endast mot henne 100%

# Varför behövs HYP?

- En del av människor är i risk att bli utan samspel för att
  - De kan inte initiera samspel
  - De kan inte upprätthålla samspel
  - Andra har svårt att förstå deras individuella sätt att kommunicera

## HYP attityd:

Alla människor behöver få samspela med andra

- Förmågan att vara nära andra och förmågan att njuta av att vara tillsammans är grundfärdigheter i kommunikation. **För att lära sig dessa färdigheter har man rätt till stöd.**
  - Samspelpartners till personer i behov av stöd bör kunna knyta kontakt och ha samspelsfärdigheter
- Kontakten och samspelet skall vara **meningsfullt och bidra till glädje** för båda.
  - Samspelspartnern bör **anpassa sitt eget sätt** att kommunicera så att personen i behov av stöd förstår budskapets betydelse.

# Vilka färdigheter behöver du?

Som samspelepartner till en person i behov av stöd

- Kan du kasta dig in i samspel
- Vill du tillbringa tid och vara tillsammans med henne
- Kan du observera hurudan samvaro hon tycker att är meningsfull
- Kan du sluta använda sådana verksamhets- och samspele sätt som inte fungerar och istället prova på ngt nytt
- Kan du reflektera över samspele situationer och betydelsen om ditt samspele sätt och anteckna dina observationer

# Vad är en HYP-stund

- Var 10 minuter med henne och koncentrera dig för 100% endast på henne.
- Kom ihåg att situationen har inga andra ändamål än trevlig samvaro.
- Prova på olika saker med henne och se hur hon svarar. Svarar hon snabbt, långsamt, nekande, jakande, intresserad eller drar hon sig undan.
- Ibland svarar mänsikor bäst på sådant som dom själva gör. Observera vad hon gör om du ljuder eller rör dig på samma sätt som hon.
- Observera hurudant samspel ni har. Är det långsamt, snabbt, ljudligt, mjukt, enkelt, upprepande...?
- Och framför allt, observera om samspelet är meningsfullt för henne.
  
- Anteckna vad som hände under 10 minuter

# För vem lämpar sig HYP??

## Diskussion

- *Vem kan ha nytta av HYP?*

# Idéer för HYP-stunder

- *Vi väljer någon person*
- *Vi funderar på hurudan hon är i samspelssituationer. Vad gör hon?*
- *Vi funderar på vad man kunde göra med henne.*
- *Vi provar i praktiken*
  - *Den andra visar hurudan hon är som samspelpartner*
  - *Den andra funderar på vad man kunde göra tillsammans med henne*
- *Vi diskuterar*
- *Vi väljer någon annan, provar och kläcker idéer på liknande sätt*
- *O.s.v.*



# Idéer för HYP-stunder



- Titta på föremål i rummet
- Var ansikte mot ansikte
- Kläm varandras händer
- Samtala turvis med nysningar
- Kittlas
- Vifta med händerna
- Vifta med fingrarna och lek fingerlekar
- Utveckla en gemensam lek och förbered lekens höjdpunkt genom att pausa före den
- Sträck er efter föremål
- Lek klapp- och sparklekar
- Imitera varandras miner
- Blinka till varandra
- Gör "highfive" eller "lowfive" med händerna
- Lek med ljud
- Blås på varandras händer, kinder
- Försök nå en godbit men tungan
- Viska
- Gör en turtagningslek av det ni håller på med
- o.s.v. o.s.v.

# Något att fundera på



- Beröring i samspel – behovet av beröring vs. gränser
- Barnsånger i samspel – motivation vs. ålder
- Lekar i samspel – motivation vs. ålder
- Föremål och bilder i samspel – hon leder samspelet vs. föremålet leder samspelet
- Personkemi – hon gillar på vilket sätt partnern är i samspelet vs. hon gillar just denna partner
- Samspel med en sådan partner som har tendens att skada sig själv eller sin partner - känslor, gränser
- Vad om det inte finns tid för HYP-stunder - 10 minuter koncentrerat vs. några minuter då och då
- Vad om HYP-stunderna förverkligas, men det görs inga anteckningar – framsteg samlas ihop och informationen finns tillgänglig vs. HYP-situationerna finns bara i minnet
- Hur uppmärksamma och svara på budskap av personer i behov av stöd när HYP-stunden är ofullbordad – klara gemensamt överkomna handlingsätt

# Frågor innan HYP-perioden inleds




*Deltagarnas tankar antecknas och man återkommer till dem under sammanfattningsmötet*

- Vilken nytta kan ni ha av HYP?*
- På vilka grunder valde ni partnern med vem ni förverkligar HYP-perioden?*
- På vilket sätt önskar ni att er utvalde partner har nytta av HYP-perioden?*

# Att göra anteckningar

- Anteckna efter varje HYP-stund
  - Vad som hände
  - Vad som gick bra
  - Vad som inte gick bra
  - Vad jag prövar på nästa gång

 Framstegen bevaras, blir synliga och det går att berätta om dem

 Det är lättare att komma in i rätt sämning för samspelet

# Att sammanfatta anteckningarna

- Någon av samtalspartners gör med några veckors mellanrum en sammanfattning av HYP-periodens anteckningar:
  - Vad gick bra under HYP-perioden
  - Svar som man kan förvänta sig av henne
  - Vad gick inte bra
  - Vad lärde vi oss
- HYP-sammanfattningen är till hjälp då man utvärderar hur förverkligandet av HYP har lyckats.

# Hur fortsätta

- Diskussion
  - *Vem har nytta av HYP?*
  - *Vem förverkligar HYP-stunder med dem?*
  - *När förverkligar man HYP-stunder?*
    - *Anteckna i kalendern varje dag (vem, när, var)*
  - *Hur försäkrar man sig att HYP-stunder inte störs eller blir avbrutna?*
  - *Vem sammanfattar saker nedskrivna på HYP-blanketten?*
  - *I hurudana intervaller bedöms HYP förverkligandet?*