

Hei kaikki!

Kaikilla kevään kurseillamme on vielä tilaa! Kerrottehan mahdollisuuksista eri paikkakunnilla asuville ystäville ja muistattehan, että Helsingin kurseille pääsee kertaamaan puoleen hintaan! Olet sydämellisesti tervetullut mukaan!

NVC-peruskurssit

Kälviä 3.-4.4.2008
Oulu 26.-27.4.2008
Ylivieska 22.-23.5.2008

NVC-jatkokurssit

Helsinki 26.-27.4.2008
Oulu 14.-15.5.2008
Ylivieska 24.-25.5.2008

NVC-jatko2kurssi

Utajärvi 6.-8.6. (NVC-leiri)
Ohjelmasta on jo alustava suunnitelma. Se lähetetään halukkaille erikseen pyydetessä

INSPIS! Hyvinvoinnin ja inspiraation messut Oulussa 29.-30.3.

Hanna Savanna luennoi palautteen antamisesta ja kiitollisuudesta NVC-prosessin mukaan sunnuntaina klo 14.15. (Sali 2, 2.krs.) Oulun NVC-ryhmä esiintyy molempina päivinä päälavalla 2 kertaa, klo 11.30 ja 14.30, ja esittää n. 3-5 minuutin näytelmät nimeltä Vuorovaikutuksen ihanuus ja kurjuus ja Miten kuulen toisen viestin? Tulkaa katsomaan ja kuuntelemaan!

[Tarkemmat kurssi ja tapahtumatiedot sekä ilmoittautumisohteet](#)

Nordic-Baltic NVC Circle

Pohjoismaissa toimii tätä nykyä NBC (Nordic Baltic Circle) niminen CNVC:iin linkittyvä yhdistys (Center for Nonviolent Communication, www.cnvc.org), jonka tavoitteena on NVC:n kouluttamisen ja levittämisen lisäksi mm. verkostoituminen ja yhteistyö. Tämä joukko ihmisiä koostuu alueen sertifioituista kouluttajista ja muista NVC:stä kiinnostuneista. Tällä hetkellä NBC:n toiminnallinen johtaja on NVC-

kouluttaja Marianne Göthlin Ruotsista ja sihteeri on Hanna Savanna.

Lue lisää ryhmän toiminnasta NBC:n [sivuilta](#). Organisaatiomuotona sovelletaan sosiokratiaa, joka tukee hyvin NVC:tä. Lue tästä lisää [sosiokratiasta](#).

Lars-Erik Granskog on myös kirjoittanut aiheesta lyhyesti suomeksi NVC in Finland – yhdistyksen [nettisivuilla](#).

Haluaisimme mielellämme kansainväliseen toimintaamme mukaan lisää suomalaisia NVC:stä kiinnostuneita ihmisiä. Kokousten kieli on englanti. Tervetuloa mukaan seuraavaan kokoukseen Ruotsiin! [Stockholm 11-13 April 2008](#). Matkaan sisältyy 3 tilaisuutta. Vierailu Tukholman kirahvikouluun: [Skarpnåcks school 10 april](#), sosiokratiaan tutustuminen Tukholmassa: [introduction to sociocracy 11 april](#) ja NBC Circle kokous: [NBC meeting 12-13 april](#). Tarkka ohjelma päivitetään nettisivuille piakkoin. Hanna Savanna on lähdössä laivalla 9.4. Jos innostutte mukaan, niin ottakaa yhteyttä heti pääsiäisen jälkeen, niin varataan yhdessä matkat. Hanna Savanna voi pyydetessä järjestää laivalla myös NVC-prosessin esittelyn halukkaille mukaanlähtijöille.

Materiaalimyynti

[Lisätiedot ja tilausohjeet sivuiltamme](#)

Lisää tietoa Nonviolent Communication-prosessista ja työstämme: www.savannaconnexions.fi tai suoraan Hanna Savannalta, puh. 045-6797270 tai etunimi.sukunimi@savannaconnexions.fi

Leppoisaa pääsiäisen aikaa teille kaikille!

Savanna ConneXions

Hertta ja Hurtta eivät ole erityisesti ketään tiettyjä roolihahmoja. He edustavat ketä milloinkin, jotka joko haluavat tulla kuulluksi (Hurttia) tai haluavat kuulla toista (Hertta). Yksityisyyden ja kunnioituksen tarpeiden vuoksi nimitämme milloin ketäkin Hurttaksi ja Hertaksi. He siis saattavat olla naisia, miehiä, lapsia, aikuisia, tms. Jos haluat tuoda oman tilanteesi muiden luettavaksi, niin olet tervetullut ottamaan yhteyttä meihin!



Mummukaan ei jaksakaan ikuisesti

Hurttia: Herrajestas kun olen taas ihan poikki.

Hertta: Vai niin. Oletko rehkinyt jotain erityistä viime aikoina?

Hurttia: Ei kai vissiin mitään erityistä, on vaan niin kamalan paljon tekemistä joka päivä ihan tässä perusarjessa.

Hertta: Ai? minä kun luulin, että sinä olit päättänyt ottaa iisimmin kun olet jäänyt eläkkeelle.

Hurttia: No niinhän minä olin, mutta kun minulta koko ajan pyydetään kaikenlaista.

Hertta: Aijaa. Onko se niin, että olet suunnitellut alun perin iisimpää ohjelmaa, mutta sitten viime tipassa lupaavatkin vielä auttaa muita lisäksi, ja siitä se ohjelma sitten tiivistyykin.

Hurttia: Joo. Kyllä siinä niin tuppaa käymään. Tyttären A ja B pyytävät jatkuvasti kaikenlaista apua omien lastensa hoitamisessa. A oli matkoilla ja jätti lapsensa minun hoitoon ja B:n kaksi lasta on nyt myös asunut minun luona, kun niillä on täältä minun luota lyhyempi koulumatka.

Hertta: Kuulostaa siltä, että kotonasi on ollut viime aikoina kova vilske. Oletko saanut yhtään levätyä?

Hurttia: No en kyllä ole. Siksi minä olenkin ihan loppu. Nyt makaan tässä sängyllä selälläni ja ajattelin soittaa nyt tässä sinulle, kun en ole sitäkään ehtinyt vaikka olisin halunnut jo paljon aiemmin.

Hertta: ai sinä olet niin poikki? Minua alkoi huolestuttaa nyt ja haluaisin tarkistaa, että oletko ihan varma, ettet haluaisi mieluummin vaikka torkahtaa hetkeksi?

Hurttia: En halua nyt nukkua. Minä voin levätä tässä samalla kun jutellaan. Sitä

minä nyt haluan tosi paljon. Jutella sinun kanssa.

Hertta: OK. Minulle sopii mielellään.

Hurttia: Se on minusta niin kiva kun sinä aina välität siitä, että jaksanko minä.

Hertta: Vai niin. Kiva kuulla, että se välittyy, miten paljon siitä välitän.

Hurttia: Niin. Sinä tunnut ymmärtävän sen, että minäkään en jaksaa loputtomiin.

Hertta: Onko niin, että sinulle on tärkeää tulla nähdyksi sellaisena kuin olet, inhimillisenä ihmisenä tarpeineen?

Hurttia: Se se kuule just onkin. Ihan kuin A ja B välillä luulisi, että minä olen joku supermummu, joka jaksaa ihan mitä vaan. Eihän se se vielä minua uuvuta, että ne lapset ovat täällä. Sehän on minusta ihanaa. minä niin nautin ruoan laittamisesta ja lastenlasten kanssa olemisesta. Mutta se on se kausi. Minä olen ihan poikki siitä harrastuksiin kuskauksesta. Saattaa olla samana päivänä vaikka kaksikin eri harrastusta eli 4 keikkaa, ja minulle tämä liikkuminen ei ole niin helppoa enää. Polvet on kuule niin kipeät.

Hertta: Hmh. Onko siis niin, että osan hommista, mikä lastenlasten luonasi olemiseen liittyy, teet ilolla ja kevyesti, kun osa taas näyttää rasittavan sinut ihan uuvuksiin.

Hurttia: Niin just. Mutta minkäs teet, se on se mummun homma.

Hertta: Harmittaako sinua, kun sinun on niin vaikeata pitää itsestäsi parempaa huolta?

Hurttia: Kyllähän minä teen ihan niin paljon kuin jaksan, mutta viimeksi kun lapsenlapsi C pyysi kускаamaan yöllä kotiinsa, niin sanoin sille, että olen juonut 2 lasia viiniä, ihan vaan sen vuoksi, että ei tarvitsisi lähteä ajamaan, vaikka enhän minä mitään viiniä ollut juonut.

Hertta: Jaa. Että niin vaikeata oli sanoa "EI"?

Hurttia: Eihän sitä voinut mitenkään, kun C pyysi. Haluanhan minä tietenkin auttaa ja haluan, että se tietää, että auttaisin jos voisin.

Hertta: Joo. Eli haluaisit C:n kuulevan, että sinä auttaisit mielelläsi, jos vain jaksaisit, niinkö?

Hurttia: Niin.

Hertta: Minua vähän ihmetyttää, että mikäköhän sinua esti sanomasta sitä suoraan?

Hurtta: Ajatella. Minun oli vaan jotenkin niin vaikeata, kun ajattelin, että eihän se ole mikään pätevä syy.

Hertta: Sinun jaksamisesiko ei ollut sinusta pätevä syy?

Hurtta: (on ensin vähän aikaa ihan hiljaa – nieleskelee kyyneleitään ja sanoo sitten ponnekkaasti) No onhan se aika h-tin pätevä syy! Tätä minä just teen. Miksi minä en tajua. Eihän ne kukaan voi tietää, että en jaksa, jos en kerran sitä niille kerro.

Hertta: Ihan kun oivaltaisit nyt, miten tärkeätä olisi, että kertoisit A:lle ja B:lle ja heidän lapsilleen omasta lisääntyneestä levon tarpeestasi?

Hurtta: Niinpä. Jostain kohtaa se vielä pettää, jos minä vaan teen ja toimin niin kuin nuorempana.

Hertta: Eli sinua huolettaa oma terveytesikin?

Hurtta: Joo. Nuo sääret särkee ihan hirveästi vaikka syön niitä verenhennuslääkkeitä.

Hertta: Voi kun ikävä kuulla. Minullekin on niin tärkeätä, että sinä voit hyvin.

Hurtta: No tähän se just auttaa, kun sitten aina soitan sulle ja valitan – eiku eihän tämä ollutkaan valituspuhelu kun empatiaa! Sehän me sovittiin jo aiemmin.

Hertta: (naurahtaa) Kiva kuulla, että empatia taas auttaa.

Tämän ”mummu” tekemisen tahti ei ikävä kyllä hellittänyt. Hän sai aivoverenvuodon joulukuussa tultuaan venäjän tunnilta käymään pikaisesti kotona pakatakseen ja viedäkseen joulumyyjäisiin neulomansa kymmenet pipot, lapaset, kaulaliinat yms. Hän ei sen jälkeen enää palautunut entiselleen ja kuoli säärestä lähteneeseen veritulppaan helmikuussa.