



# SAVANNA NEWS # 35

maaliskuu 2011

## Hei kaikki!

Toivon, että vuotenne on lähtenyt mukavasti käyntiin. Savanna ConneXionsilla on ollut tänä talvena enemmän töitä kuin koskaan, ja tahti vaan näyttää kiihtyvän. NVC-perus-, jatko- ja jatko2kurssien lisäksi Hanna on tehnyt kovasti työyhteisövalmennuksia, työnohjauksia, sovitteluja, sovittelukoulutusta ym.

Ensi kesän tarjonnassa on eri paikkakunnilla järjestettävien perus- ja jatkokurssien lisäksi intensiivikurssi The Power of Empathy, jonka Savanna ConneXions järjestää jo toistamiseen yhteistyössä srilankalaisen Sandhi Instituutin kanssa. Jeyanthy Siva siis vierailee kesä-heinäkuussa Suomessa. Tervetuloa tapaamaan Jeyanthy Onnelaan, Tuusulaan, uudet ja vanhat tutut! Kurssi on tarkoitettu niille, joilla on jo perustiedot NVC:stä, joten kerrottehan kavereillenne, että Helsingissä ehtii vielä käymään NVC-peruskurssin huhtikuussa ja jatkokurssin toukokuussa! Huomaattehan, että ilmoittautumiset kurssille on 15.5. mennessä! Savanna ConneXionsin nettisivuilla on myös oma sivu NVC-työstä Sri Lankassa.

Vuoden mittainen sovittelukurssimme on päässyt hienosti alkuun 19 innokkaan sovittelijan kanssa. Ensimmäinen lähijaksomme oli helmi-maaliskuun vaihteessa ja joka ikinen osanottaja ilmaisi tyytyväisyyttään siitä, että oli päättänyt osallistua kurssille! Ensi vuonna on tarkoituksemme järjestää vuoden mittainen sovittelukurssi suomeksi, siitä laitan lisätietoa sitä mukaa kun suunnitelmat etenevät. Huomatkaa, että jo nyt kesäkuussa järjestämme 2-päiväisen "Sovittelun alkeet" -kurssin NVC-peruskurssin käyneille ja NVC-taitoja jo harjoitelleille.

Tervetuloa mukaan kaikille kurseillemmme!

## HELSINKI

### Peruskurssi:

Lauantai 16.4.2011 klo 09:00 - 17:00

Sunnuntai 17.4.2011 klo 09:00 - 17:00

### Jatkokurssi:

Lauantai 28.5.2011 klo 09:00 - 17:00

Sunnuntai 29.5.2011 klo 09:00 - 17:00

### Sovittelun alkeet:

Lauantai 18.6.2011 klo 09:00 - 17:00

Sunnuntai 19.6.2011 klo 09:00 - 17:00

## OULU

### Peruskurssit:

Perjantai 1.4.2011 klo 09:00 - 16:00

Lauantai 2.4.2011 klo 09:00 - 16:00

## Materiaalimyynti

Syksyllä 2011 ilmestyy Liv Larssonin ruotsiksi kirjoittamasta sovittelukirjasta suomenkielinen versio. Tämä Livin kirja on käännetty jo englanniksi, puolaksi ja saksaksi. Meiltä sitä voi ostaa ruotsiksi ja englanniksi. Englanniksi se ilmestyi nyt helmikuussa ja me käytämme sitä nyt sovittelukurssimme oppikirjana.

**A Helping Hand - IS IT POSSIBLE TO HELP OTHER PEOPLE SOLVE THEIR CONFLICTS WITHOUT GETTING SUCKED IN YOURSELF? YES!** And there is a specific set of skills which makes it much more likely that your efforts will be successful. This book, step by step, teaches you how to become an effective mediator. Add practice, practice, practice (and some self-reflection), and you will soon celebrate your first successes in helping people to connect, whether you are a parent, teacher, business manager, counselor or peace worker. Apart from that, you will get a good foundation in Marshall Rosenberg's Nonviolent Communication (NVC), on which this very down-to-earth approach to mediation is based upon, and lots of answers to practical questions. Take the chance to learn mediation from Liv Larsson, an experienced trainer who has taught peacemakers in violent conflicts in Thailand and Sri Lanka (and to many others in Western countries) and who applies the very same skills to solve conflicts in her family! Suunnitteilla on muitakin käännoksiä Livin kirjoittamista kirjoista.

Joko olette tutustuneet ihastuttavaan Liv Larssonin ja poikansa Neon kirjoittamaan Lohikäärmekirjaan? **Draken som inte kunde spruta eld** Ensimmäinen painos on jo loppuunmyyty ja uutta painosta odotellaan.

Muitakin uutuuksia on tarjolla:

**Connecting across Differences** - Experience the power of compassion in your life today! This combined book/workbook brings NVC to life with extensive, in-depth examples, exercises, cartoons and photos. Part Two applies NVC to "difficult" topics in "real time" situations.

Syyllisyyden käsitteleminen NVC:n avulla:  
**Graduating From Guilt** - The burden of guilt leaves us stuck, stressed, and feeling like we can never measure up. Through a proven six-step process, this book helps liberate you from the toxic guilt, blame and shame you carry.

NVC:tä työyhteisöihin. NVC-kouluttaja ja asianajaja Ike Lassaterin kirjoittama kirjanen:

### **Words that Work in Business**

Former attorney-turned-mediator, Ike Lassater, offers practical tools matched with recognizable work scenarios to help anyone address the most common workplace relationship challenges.

Ja kauan odotettu NVC-kirja terveydenhuoltoon  
NVC-kouluttaja ja sairaanhoitaja Melanie Searsiltä:  
**Humanizing Medical Care**

In this engaging book, Melanie Sears, RN, MBA leverages more than 25 years nursing experience to demonstrate the profound effectiveness of NVC to create lasting, positive improvements to patient care and the health care workplace.

Oikein mukavaa kevään odotusta! Joka toinen päivä sataa lunta ja joka toinen paistaa aurinko ja on ihan keväistä. Minä alan jo olla kyllästynyt talveen ja toivoisin, että nämä lumet jo alkaisivat sulaa.

Hanna Savanna,  
Savanna ConneXions

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



**Hertta:** No me sovittiin, että me juteltais siitä, millaista sinun isäsi alkoholin käyttö on sinun mielestäsi? Mistäs sinä haluaisit aloittaa?

**Hurttta:** Musta on tosi ärsyttävää kun se tekee aina sillein, että se saattaa olla monta päivää poissa, ja sitten kun se tulee kotiin, niin se käyttäytyy niin kuin se omistais koko paikan ja sit se luulee, että kaikki on hyvin ja kaikki tykkää siitä taas.

**Hertta:** Ärsyttääkö sinua se, kun haluaisit, että se ottais enemmän vastuuta tekemisistään ja vaikka kuuntelisi, että miten te muut perheessä voitte sen suhteen, että se on ollu monta päivää poissa.

**Hurttta:** Joo. Must ois tosi kiva, kun se miettis niitä seurauksia. Jos sille sanoo siitä jotain, niin se vaan vitsailee eikä ota tosissaan. Niinku se ei haluais puhua siitä koko asiasta. Se puhuu siitä asiasta ainoastaan, jos se on kännissä. Silloin se sanoo, että joo tää juominen on tyhmää, mutta se puhuu siitä vaan kännissä.

**Hertta:** Kuulostaa siltä, että sä haluaisit puhua sen kanssa silloin, kun se on selvin päin?

**Hurttta:** No ei ehkä niinkään, kun mä en yleensä halua sen kanssa siitä asiasta puhua muuta kuin silloin, kun huomaan, että se on juonut - silloin se tulee mun mieleen. Mua ärsyttää se, että se ei tee sellaista päätöstä, että joko joisi ja jättäisi meidät tai sitten lopettaisi juomisen. Kun näin se on siksi ärsyttävää, kun sen kanssa ei voi mitään asioita sopia, kun ei voi tietää, että alkaako se sitten juomaan.

**Hertta:** Eli oisko niin, että sinä haluaisit jotain selkeyttä siihen, että mitkä hänen suunnitelmansa ovat, juoda vai olla teidän kanssa? Ja kuulen myös, että sinua ärsyttää, koska sinä tarvitset enemmän luottamusta siihen, että sopimuksista pidetään kiinni, onko näin?

**Hurttta:** No niin. On tosi vaikeata elää sillä tavalla, ettei koskaan tiedä, mitä on huomenna odotettavissa. ainoa, mitä sen kanssa voi sopia on se, että jos se on kotona selvin päin illalla, niin että pääseekö sen kyydissä aamulla kouluun. Mitään ei voi sopia edes iltapäiväksi, koska ei voi koskaan tietää, että alkaako se työpäivänsä aikana juomaan.

**Hertta:** Kuulostaa siltä, että sinulla on monia kokemuksia, missä olet pettynyt siihen, kun isä ei ole pitänyt sopimuksista kiinni?

**Hurttta:** Tää on aika hassua, että en oikein edes muista niitä tilanteita tarkasti. Niitä on ollut, muistan, että olen ajatellut, että ai jaa, se alkoi taas juomaan, että sille asialle ei sitten voi tehdä mitään. Ja siksi en nykyisin sovi mitään, koska tiedän, ettei se kannata.

**Hertta:** Tuo kuulostaa siltä, että olet oppinut jollain lailla pitämään itsestäsi huolta? Tarkoitan, että onko niin, että haluat varjella itseäsi pettymyksiltä ja siksi et enää sovi isän kanssa mitään, missä on joku riski olemassa, että se joisikin ja rikkoisi lupauksensa?

**Hurttta:** En ehkä niinkään halua varjella itseäni pettymyksiltä, kun haluan vaan varmistaa, että minun asiat toteutuvat. Minulla on aina varasuunnitelma. Jos vaikka aion lähteä junalla aamulla aikaisin mummolaan 3 päivän kuluttua, niin

tarkistan ensin itse, että millä bussilla ehdin junaan ja sitten vasta kysyn isältä, että voiko se viedä minut. Sitten jos se juokin, niin tiedän, että minun matkani ei ole siitä kiinni.

**Hertta:** Eli olet päättänyt pärjätä monissa asioissa siitä, asiat tapahtuvat?

**Hurttu:** Niin.

**Hertta:** Onko se vastuunottaminen sinusta välillä raskasta, sinä olet kuitenkin vasta 16 vuotta?

**Hurttu:** No ei oikeastaan enää. Pienempänä oli, silloin kun vasta aloin tajuamaan, että se isä on sellainen. Joskus kun minä olin ala-asteella ja se ekan kerran menetti ajokortin ja se tuli usein sen jälkeen kännissä kotiin bussilla ja minä ajattelin, että se oli tosi noloa, kun kaikki näkee. Nykyisin olen siihen jo niin tottunut - en voi sitä asiaa muuttaa - ehkä olen sen jotenkin hyväksynyt.

**Hertta:** Okei. Sanoit aluksi, että sinua ärsyttää se, miten isäsi käyttäytyy kun hän tulee kotiin ryyppyputken jälkeen. Miten sinä toivoisit, että hän käyttäytyisi?

**Hurttu:** No kyse ei ookaan oikeestaan siitä, että minua ärsyttää se, miten se käyttäytyy kun se tulee kotiin. Mua ärsyttää kuitenkin se, että se ryyppää. Ja sitten kun se tulee kotiin niin siitä ei puhuta. Minä haluaisin, että se vaikka kertoisi, että se katu, ja että se tajuaisi, että ei se tee pelkästään itselleen pahaa vaan koko perheelle. Ja sitten kun se alkaa minua vaikka määräilemään, että tule tyhjentämään tiskikone, niin minun tekisi mieli sanoa, että se olet sinä, joka on tehnyt väärin eikä muut.

**Hertta:** Haluaisitko, että sinun isäsi kuulisi ja ymmärtäisi sen, mitä mieltä sinä olet hänen ryyppäämisestään ja haluaisitko, että hänkin rehellisesti kertoisi, että mitä mieltä hän itse on siitä, muulloinkin kuin silloin kun on itse kännissä?

**Hurttu:** Joo. Minä haluaisin jotenkin tuntee tai tajuta, että miltä siitä tuntuu, kun se haluaa viinaa. Minä kysyin siltä kerran, että onko se samanlaista kun se, kun minä menen vaikka Mäkkiin ja siellä tuoksuu hyvältä ja alkaa tehdä mieli hampurilaista, niin se alkoi nauraa ja sanoi, että joo, kai se aika lailla samanlaista on.

**Hertta:** Haluaisitko sinä ymmärtää ne syyt, minkä vuoksi sinun isäsi valitsee sen viinan juomisen?

**Hurttu:** No joo. Se auttais minua ymmärtämään, että minkä takia se tekee niin, että miksi aina viina menee etusijalla eikä perhe. Ja sitten ois ehkä helpompi auttaa sitä..

**Hertta:** Minä kuulen, että haluaisit auttaa häntä. Sinun isä on varmaan sinulle kaikesta huolimatta tosi rakas?

**Hurttu:** Joo.. Vaikka välillä niin paljon ärsyttää, niin ei aina. Tottakai minä toivoisin, että se lopettais juomisen, mutta kun siitä on niin monta kertaa sovittu eikä siitä ole koskaan tullut mitään, niin en kyllä enää yhtään luota siihen. **Hertta:** Kuulen, että toivoisit isän raitistumista ja samanaikaisesti sinulla

on hyvin vähän luottamusta siihen, että se ikinä onnistuisi.

**Hurttu:** Joo. (hiljenee ja katselee alaspäin)

**Hertta:** Haluaisitko kertoa, miten voit sen kanssa, että toivot kovasti jotain, minkä et oikein usko toteutuvan?

**Hurttu:** Ei se enää minun elämäni niin paljon vaikuta enkä minä koko ajan sitä mieltä mielessäni. Se ärsyttää vaan, kun äiti sitten aina stressaa kun isä juo niin äiti joutuu tekemään senkin työt ja sitten ei välttämättä ole rahaa kun isä juo ne rahat.

**Hertta:** Eli sinua huolestuttaa myös sinun äidin hyvinvointi?

**Hurttu:** No kyllä todellakin. Minä joskus toivon, että äiti etsis jonkun muun työn eikä olisi siellä niitten yhteisessä firmassa töissä, mut sitten pelottaa se, että se olisi sitten isälle tosi huono homma. Sitten se varmaan vaan jois ja jois.

**Hertta:** Eli sinua huolestuttaa se, että mitkä seuraukset sillä olisi, jos sinun äitisi huolehtisi itsestään - ehkä vähän samaan tapaan kuin sinä olet oppinut huolehtimaan?

**Hurttu:** Joo. (on ihan hiljaa)

**Hertta:** Okei. Haluaisitko sinä vielä kertoa jotain?

**Hurttu:** Mä just ajattelin, että miten paljon mä olen jutellut. Tuntuu, että voisin jatkaa ja jatkaa tästä vaikka kuinka kauan.

**Hertta:** Ok. Kuulostaa siltä, että sinusta on ollut helppoa puhua tästä asiasta minun kanssa?

Muistelen sinun aiemmin kertoneen, ettet ole oikeastaan kenenkään kanssa tästä puhunut?

**Hurttu** nyökkää.

**Hertta:** Sopisko sulle, että jatketaan myöhemmin, jos haluat. Miten sinä nyt voit? Millaista tämä on sinulle ollut?

**Hurttu:** Mua jännitti ihan hirveesti kun me aloitettiin, mutta sitten kaikki olikin kivaa.

**Hertta:** Kiva kuulla, että sinulta oli kivaa. Kiitos kun kerroit. Minua kiinnostaisi kovasti kuulla pari sanaa siitä, että mikä jännitti ja mikä oli kivaa. Huvittaisko sinua vielä kertoa siitä?

**Hurttu:** No se jännitti, että osaanko minä sanoa jotain ja että jos en keksi mitä sanoisin. Ja kivaa oli se, että se ollukkaan sellaista ja että sai ihan rauhassa ja vapaasti puhua.

**Hertta:** Kiitos kun kerroit. Minustakin oli kivaa. Minusta oli kiva tutustua taas enemmän sinuun ja kuunnella ja ymmärtää sinua entistä enemmän. Jatketaan taas!

**Hurttu:** Joo. Nyt mä lähden leipomaan keksejä.