



# SAVANNA NEWS # 41

heinäkuu 2013

## Hei kaikki!

Tervetuloa lukemaan uutisiamme! Menipä alkuvuosi hujauksessa. Kevät oli kiireisempää kuin minulla on vielä koskaan ollut. Nyt olen toipunut ja lepäillyt melkein koko kesä- ja heinäkuun. Ihanaa! ☺

Tällä viikolla suunnittelemme kesän 2014 NVC-leiriä Kvarnuddenille, Pernajalle. Siitä laitamme lisätiedot ja ilmoittautumishojheet syksyn aikana nettisivuillemme.

Syksyn toimintaamme on jo suunniteltu paljonkin. 12-päiväiset rakentavan vuorovaikutuksen koulutukset, joita nimitämme myös

”Kirahvikuuntelijakoulutuksiksi” ☺, jatkuvat Helsingissä ja Oulussa. IV koulutus (arkipäivisin) alkaa syyskuussa Sipoossa ja V koulutus (perjantai ja lauantai) vielä ennen joulua Oulussa. Otathan heti yhteyttä, mikäli haluat mukaan pääkaupunkiseudun kurssillemme Sipooseen. VI koulutus on suunnitteilla viikonloppuisin Helsingissä. I koulutus päättyi kesäkuussa ja II päättyy elokuussa. Tässä yhden osallistujan suositus:

*KKK-koulutus antoi elämäni upeita taitoja sekä perheemme, parisuhteeni että työni suhteen! Elämä ei todellakaan mennyt hukkaan koulutukseen panostamalla, tällaisia taitoja kannattaisi harjoitella jo paljon aiemminkin elämän varrella! Sain sekä kouluttajilta, ryhmäläisiltä ja empatiapariiltani tarpeellista ja merkityksellistä tukea omaan kehittymiseeni. Suosittelen lämpimästi.*

*Tytti Laine, yrittäjä, toimitusjohtaja*

Tutustutthän [koulutuskalenterisivulla](#)

tähän mahdollisuuteen syventää NVC-taitojanne! Olette kaikki sydämellisesti tervetulleita, uudet ja vanhat NVC-opiskelijat.

Voit osallistua halutessasi vain osaan 1 ja päättää sen jälkeen, haluatko sitoutua ja jatkaa koulutusta.

Lisäksi, mikäli olet jo käynyt Savanna ConneXionsin perus- ja jatkokurssin, saat osasta 1 ja 2 puolet alennusta.

## SIPOO

IV Rakentavan vuorovaikutuksen koulutus:  
Ilmoittautumiset 23.8. mennessä.

Osa 1	9.-10.9.2013 (ma-ti)
Osa 2	21.-22.10.2013 (ma-ti)
Osa 3	7.-8.1.2014 (ti-ke)
Osa 4	5.-6.3.2014 (ke-to)
Osa 5	28.-29.4.2014 (ma-ti)
Osa 6	23.-24.6.2014 (ma-ti)

## HELSINKI

Perinteinen NVC-peruskurssi

Ilmoittautumiset 31.8. mennessä

Lauantai 28.9. klo 09:00-17:00

Sunnuntai 29.9. klo 09:00-17:00

Paikka: Helsinki tai Sipoo - ilmoitetaan tarkemmin ilmoittautuneille

Hinta: 300 € (sisältää alv 24%)

## Kansainväliset NVC -koulutukset Suomessa:

### Viha, syällisyys ja häpeä -kurssi

Ruotsalainen NVC-kouluttajakollegani ja yhteistyökumppanini on tutkinut vihaa, syällisyyttä ja häpeää kirjassaan ”Ilska, skuld och skam – tre sidor av samma mynt” (suom. ”Viha, syällisyys ja häpeä - kolikon kolme eri puolta”) ja hän tulee pitämään kurssin Suomeen 18.-20.10. Kurssi on tarkoitettu sinulle, jolla on jo NVC-perustaidot hallussa. (Jos et ole vielä käynyt NVC-kursseja, huomaathan, että ehdit opiskelemaan perustaidot Sipoossa alkavalla kurssilla 9.-10.9. tai osallistamalla NVC-peruskurssille 28.-29.9.) Tämä kurssi pidetään englanniksi. Ilmoittautumisia otetaan jo vastaan! [Lisätiedot ja ilmoittautumiset](#)

### Syvä empatia ja eheytyminen

Olemme suunnitelleet, että srilankalainen kouluttajakollegani ja yhteistyökumppanini Jeyanthi Siva tulisi jälleen Suomeen pitämään syvästä empatiasta ja eheytymisestä koulutuksen kevättalvella 2014. Tästä laitamme lisätietoa loppusyksystä enemmän. Tämäkin kurssi on tarkoitus pitää englanniksi.

### NVC -materiaalit

Muistatthän käydä aika ajoin tutustumassa lisääntyvään [NVC-kirjavalikoimaamme!](#)

Viha, syällisyys ja häpeä –kurssille suositellaan kirjan lukemista etukäteen. Meiltä sitä saa nyt ruotsiksi ja pian englanniksi.

**Tunne- ja tarvekortit** ovat valmistumassa tänä vuonna. Ennakkotilauksia otetaan edelleen vastaan. Hinnaksi tulee noin 30 euroa. Voitte tutustua niihin etukäteen täällä:

[Korttien esittelyvideo](#)

[Vihapokeri](#)

[Empatiapokeri](#)

**Valmennustalo Virta Oy** järjestää syksyllä 2013 6-päiväisen kaikille avoimen NVC-pohjaisen työyhteisösovittelu-koulutuksen Oulussa. Koulutus toteutetaan yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopiston kanssa. Jatkoa tälle kurssille järjestetään mahdollisesti myös 6 päivää keväällä 2014. Kerrottehan myös työyhteisöissänne tästä mahdollisuudesta! Koulutuksen ensimmäinen lähijakso on jo 8.-9.10.2013. Lisätietoja saat Pohjois-Pohjanmaan [kesäyliopiston nettisivuilta](http://kesayliopiston nettisivuilta) tai suoraan Eija Raatikaiselta, puh: 08 321 4071 ja sähköposti: [eija.raatikainen@pohjois-pohjanmaa.fi](mailto:eija.raatikainen@pohjois-pohjanmaa.fi)

[Lisätietoa Valmennustalo Virta Oy:stä ja muista NVC-pohjaisista työyhteisövalmennuksistamme](#)

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 Hurttaksi ja Herttaksi. He siis saattavat olla naisia, miehiä, lapsia, aikuisia, tms. Jos haluat tuoda oman tilanteesi muiden luettavaksi, niin olet tervetullut ottamaan yhteyttä meihin!*



## Hankalan asian puheeksi ottaminen, kun toisella on rankkaa

**Hertta:** Sä halusit kertoa mulle jotain?

**Hurttta:** Joo. Tää on sellainen asia, mikä on noussut esiin tämän kesän aikana, kun mulla on ollut paljon rakkaita ihmisiä ympärilläni. Se on ollu monella tavalla aivan ihanaa. Ja sit on ollu muutamia hankalia tilanteita, jotka on jääny painamaan mieltä.

**Hertta:** Okei. Haluaisitko sä niistä kertoa?

**Hurttta:** Joo. Esimerkiksi kun mun kaveri oli käymässä mun luona sen 3,5 -vuotiaan lapsen kanssa viikon verran. Mä olin odottanu sitä vierailua paljon, koska meillä on monella tavalla aivan ihana yhteys. Tiesin myös, että sillä on rankka kausi meneillään, koska se

on ehkä eroamassa miehestään. Olin iloinen siitä, että koska se luottaa minuun, niin minä ehkä pystyisin sitä tukemaan ja tarjoamaan sille jotain henkireikää, ja niin mä varmaan osittain pystyinkin. Kuuntelinhan sitä tuntikaupalla iltaisin ja öisin, ja se sai itkeä ja raivota ja surra ja purkaa kaikkea, mitä pinnan alla kupli. Kuitenkin minua rasitti muutama kohta sen lapseen liittyvissä asioissa.

**Hertta:** Okei. Oliko niin, että sen lapsen läsnäolo jotenkin mutkisti teidän yhteyttä?

**Hurttta:** Joo. Just niin. Mä en tiedä kuinka monta tuntia meni sen viikon jokaisena päivänä siihen, että me muut, koko porukka kuunneltiin sen lapsen kiukuttelua ja valitusta. Enkä päässyt puhumaan melkein ollenkaan mun ystävän kanssa sen lapsen ollessa valveilla. Se rohmusi pöydästä ruokaa kysymättä, että sopiiko se muille. Se halusi kaiken heti ja ensimmäisenä eikä kuunnellut kun minun poika yritti pitää omista tavaroistaan huolta. Mun pojallakin meni hermot jo parin ekan päivän aikana. Äiti ei näyttäny pystyvän sille asialle yhtään mitään ja lopulta se vaan raivosi sille pojalle, kun silläkin meni hermo.

**Hertta:** Kuulostaa siltä, että olisit toivonut muitten huomioimista ja ehkä halunnut jotenkin tukea sitä äitiä enemmän siihen suuntaan?

**Hurttta:** Kyllä. Ja niin minä sitten teinkin. Kerroin näistä asioista pikku hiljaa ja aloin myös itse puhumaan suoraan sille pojalle niistä asioista, mitkä ei sopinu mulle. Huomasin kuitenkin, että minä en tehny niin riittävän usein, koska hermot kiristyi enemmän ja enemmän ja nyt jälkeen päin on ollut iso tarve jakaa sitä turhautumista.

**Hertta:** Minä kuulen, että olisit halunnut pitää itsestäsi ja ehkä myös pojastasi vielä enemmän huolta kuin mihin kykenit. Ja että silloin, kun et kertonut turhautuneisuudestasi, niin olitko ehkä huolissasi ystäväsi ja sinun yhteydestä, ja jotenkin et raaskinut puuttua?

**Hurttta:** Niinpä, koska niillä molemmilla oli niin rankkaa... ei jotenkin raaskinut ruveta jankuttamaan esim. Jostain maissin syömisestä, kun niillä on niin isoja asioita meneillään... (tauko) Mutta se mikä minua ehkä kuitenkin hämää on se, että mä en ymmärrä miksi mun ystävä antaa pojalleen koko ajan periksi – ja se tekee sen muulloinkin, ei vaan nyt kun sillä itsellä on rankkaa. Niinkin minua järkyttävissä asioissa, että viedään toisten lautasilta ruokaa. Se sanoo ei, ja kun poika ei laita ottamaansa ruokaa takaisin, niin se vaan toteaa, että pojalla on nälkä eikä se kuuntele minua. Kun minä tiedän, että mun ystävälle on niin tärkeitä huomioida muita ihmisiä, niin miksi se antaa poikansa käyttäytyä noin!

**Hertta:** Järkyttääkö sinua, kun haluaisit ymmärtää, miten sinun mielestä eri tavalla äiti huomioi muut ihmiset kun poika on paikalla?

**Hurttta:** Joo, todellakin – se on ihan kuin eri ihminen! (tauko) Ja sit mua vaivaa se, että kun se on nimenomaan sanonu, että sillä ei ole sellaisia turvapaikkoja sen ympäristössä, missä se saa olla rauhassa oma itsensä, ja mä halusin tarjota sille just sellasta. Nyt siinä kävi kuitenkin niin, että kun se poika ja kaikki hässäkkä sen ympärillä oli niin rankkaa ja rasittavaa ja aikaa vievää, ja mä niin järkytyin sen pojan tekemisistä, niin mulla ei sit ollu antaa niin paljon tilaa heille kun olisin toivonu... vaik kyllähän sitäkin oli sitten iltaisin ja öisin onneks.

**Hertta:** Oliko se niin, että tämä viikko oli kaiken kaikkiaan tosi raskas? Päivisin annoit tilaa pojalle ja iltaisin ja öisin kuuntelit äitiä?

**Hurttta:** Joo, olihan se. Olishan se ollu kivaa, jos meillä ois ollu enemmän hauskaakin yhdessä. Ja samalla mä kuitenkin tajusin sen, että ne tarttee enemmän tilaa niiden elämän tilanteesta johtuen ja halusinkin sitä antaa, mutta se meni joissain tilanteissa minusta ehkä kuitenkin liian pitkälle. Minulla oli kuitenkin oma poikani ja itseni ja käytännön asiakin hoidettavana. Ja kun sen pojan raivarit ja itkut ja loputtomat mä haluun, mä haluun, mä haluun... tuntui joka päivä kestäväen tuntikaupalla... !

**Hertta:** Oliko se niin, että se poika oli jotenkin päivisin ainoa, joka otti tilan ja halusi ja tuli kuulluksi ja nähdyksi. Muille ei sinun mielestä ollu tarpeeksi tilaa?

**Hurttta:** Kyllä. Just noin. Enkä minä olisi halunnut ainoastaan sitä poikaa kuunnella kaikki ne ajat kun se oli valveilla, vaan myös sen äitiä, mun ystävää.

**Hertta:** Onko niin, että sinulle oli todella tärkeätä antaa sinun ystävällesi tilaa ja tukea myös päivällä eikä vain öisin?

**Hurttta:** Kyllä, todellakin, ja myös meidän ystävyydelle!(tauko) Ja minua harmittaa se, että minulle on niin vaikeata ottaa puheeksi asioita silloin, kun ne koskevat toisille niin rakkaita ja ehkä arkoja asioita, kuten oman lapsen käyttäytyminen. Minusta tulee silloin jotenkin niin varovainen, että en sano mitään, ennen kuin tilanne on jo mennyt niin pitkälle, että voin tosi huonosti.

**Hertta:** Minä kuulen tuossa nyt kaksi asiaa, toisaalta sen, miten tärkeätä sinulle on teidän ystävyys ja yhteys teidän välillä ja toisaalta sen, miten sinua harmittaa, jos et kerro avoimesti miten itse voit ja mitä tarvitset. Onko näin?

**Hurttta:** On. Se oli kuitenkin niin vaikeata ottaa asioita puheeksi, kun niillä on nyt niin paljon rankempaa kuin minulla.

**Hertta:** Haluatko olla ihan varma siitä, että se, miten paljon välität ja haluat auttaa, tulee myös esille samanaikaisesti?

**Hurttta:** Kyllä, koska minä oikeasti välitän! Ja sitten minua niin harmittaa, kun haluan niin kovasti antaa heille tilaa ja tukea, ja kun en sano tärkeistä asioista, niin minulla ei enää olekaan niin paljon energiaa ja

halua auttaa kuin toivoisin. Ja sitten syytän itseäni siitä.

**Hertta:** Onko niin, että sinua nyt surettaa, kun ajattelet, miten toimit, kun haluaisit olla varmempi siitä, että toimit niin, että huomioit kaikki tarpeesi?

**Hurttta:** Joo. Jos minä en ole täysin rehellinen, niin sitten kukaan ei voi hyvin. Miten tällaista voi sano toiselle niin, ettei se loukkantuis?

**Hertta:** Niin. Kuulostaa siltä, että teidän yhteys on sinulle suunnattoman tärkeätä ja haluaisit sitä vaalia etkä yhtään riskeerata?

**Hurttta:** Joo, ja kun ajattelen muitakin vastaavia tilanteita kesän aikana, jolloin olen pitänyt suuni kiinni, niin tajuan miten tärkeätä minulle on sopeutua eikä olla hankala.

**Hertta:** Niin, kun sinulle on vissiin tärkeätä tulla hyväksytyksi?

**Hurttta:** Joo. Kun mun ystävät on mulle niin tärkeitä. Ne on minun ja poikani perhe ja meille on tosi tärkeätä olla tervetulleita ja hyväksytyjä.

**Hertta:** Tuoko se sinulle turvaa, jos luotat siihen, että sinut hyväksytään sellaisena kuin olet?

**Hurttta:** (huokaus) Vitsit kun siihen pystyis aina luottamaan.

**Hertta:** Niin – siihenkö, että tulee hyväksytyksi ja on turvassa, vaikka ottaisikin puheeksi hankalia asioita?

**Hurttta:** Ehkä siitä on tullut jonkinlainen selviytymisstrategia, että yrittää olla olematta hankala ja toivomatta erilaisia asioita kuin muut tärkeät ihmiseni. Yritän pitää itseni sillä tavalla turvassa ja varmistaa, että ihmiset tykkäävät minusta ja meistä.

**Hertta:** Oisko sinusta kuitenkin ihanaa, että olisit vapaa ilmaisemaan heti asiat, jotka sinua jotenkin vaivaa?

**Hurttta:** (tosin painokkaasti): Joo, ois. Tavallaan minä nyt annoin heidän ilmaista vapaasti itseään, mutta en antanut sitä vapautta itselleni!

**Hertta:** Niin, siltä se kuulostaa. Mitenkä sinä nyt voit sen oivallettuasi?

**Hurttta:** (huokaa syvään) jotenkin pysäyttävää, että minä just itse kaipaen sitä, mitä halusin heille antaa. (pitää pienen tauon) Jotenkin rauhallisempi olo ja tämä herättää kuitenkin paljon ajatuksia.

**Hertta:** Okei. Oisko tämä sellainen kohta, jossa voitais pysähtyä?

**Hurttta:** Joo. Mä tarviinkin nyt vähän aikaa pohtia ja sulatella tätä.