



# SAVANNA NEWS # 45

*joulukuu 2014*

## Hei kaikki!

Tervetuloa lukemaan uutisiamme!  
Oikein mukavaa joulun odotusta teille!

Uudet koulutusohjelmamme starttaavat pian vuoden vaihteen jälkeen Helsingissä ja Kruusilassa. Oulussa aloitamme toukokuussa uuden koulutuksen.

## HELSINKI

### VIII Rakentavan vuorovaikutuksen ohjaaja – koulutus viikonloppuisin

Osa 1 (la-su) 24.-25.1.2015  
Osa 2 (la-su) 7.-8.3.2015  
Osa 3 (la-su) 25.-26.4.2015  
Osa 4 (la-su) 13.-14.6.2015  
Osa 5 (la-su) 22.-23.8.2015  
Osa 6 (la-su) 24.-25.10.2015

**TERVETULOA! MUKAAN MAHTUU VIELÄ MUUTAMA!**

## KRUUSILA

### IX Rakentavan vuorovaikutuksen ohjaaja –koulutus arkisin Ystävyyden Majatalossa, Helsingin ja Turun puolivälissä, lähellä Saloa

Osa 1 (ti-ke) 17.-18.2.2015  
Osa 2 (ti-ke) 21.-22.4.2015  
Osa 3 (ti-ke) 9.-10.6.2015  
Osa 4 (ti-ke) 25.-26.8.2015  
Osa 5 (ti-ke) 13.-14.10.2015  
Osa 6 (ti-ke) 15.-16.12.2015

**TERVETULOA! MUKAAN MAHTUU VIELÄ!**

## OULU

### X Rakentavan vuorovaikutuksen ohjaaja –koulutus perjantaisin ja lauantaisin Oulussa

Osa 1 (pe-la) 15.-16.5.2015  
Osa 2 (pe-la) 26.-27.6.2015  
Osa 3 (pe-la) 14.-15.8.2015  
Osa 4 (pe-la) 9.-10.10.2015  
Osa 5 (pe-la) 4.-5.12.2015  
Osa 6 (pe-la) 8.-9.1.2016

**TERVETULOA! MUKAAN MAHTUU VIELÄ!**

Tutustutthän tarkemmin koulutuksiimme ja [koulutusohjelmaamme!](#) [Koulutuskalenterisivulta](#) löytyvät myös ilmoittautumisohjeet jne. 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 puolet alennusta.

## Rakentavan vuorovaikutuksen perusteet – koulutukset, 2 päivää

Perusteet -kurssien vetäjä: [Sara Hellsten](#), Rakentavan vuorovaikutuksen ohjaaja, kehityspsykologian maisteri. Sara on ollut harjoittelemassa Hannan mukana jo yli kolme vuotta ja on nyt aloittanut kouluttamaan myös itsenäisesti. Koulutuksemme ovat saaneet uutta sisältöä kehityspsykologian teoriasta ja tutkimuksista. Sara kouluttaa myös ruotsiksi ja englanniksi. Ilmoittaudu Saralle 2-päiväiseen koulutukseen! Järjestämme koulutuksia sitä mukaa kun olemme saaneet riittävän määrän porukkaa mukaan.

## Yhteistyötä

Auli Hedmanin rakentamissa [Life Coach Academyn](#) Life Coach –koulutuksissa jatkuvat 2-päiväiset NVC-koulutukset – samoin Tommy Hellstenin perustamissa [Ihminen tavattavissa](#) -mentorikoulutuksissa. Ja pääkaupunkiseudun perheet ovat saaneet kesäkuusta lähtien mahdollisuuden tutustua NVC:hen Savanna ConneXions Oy:n ja Anastasia Kozlovskin perustaman [Aitologia Oy:n](#) yhteistyön tuloksena. Aitologian kautta tarjoamme mm. arki-ilta-koulutuksia ja helmikuussa alkaa eronneille oma elämäntilanteen muutoksen tunteita ja tarpeita tutkiva koulutus. Tervetuloa mukaan!

**Tunne- ja tarvekortteja** odottelemme edelleen. Ennakkotilauksia otamme edelleen vastaan ja hinta on noin 30 euroa. Tervetuloa tutustumaan korttivideoihin:

[Korttien esittelyvideo](#) [Vihapokeri](#) [Empatiapokeri](#)

## NVC -materiaalit

Muistatthän vieraila aika ajoin tutustumassa lisääntyvään [NVC-kirjavalikoimaamme!](#) Myötäelämisen taidon uusi painos valmistuu ensi vuonna. Ilmoitamme heti saatuaamme tarkemman tiedon ja otamme koko ajan ennakkotilauksia vastaan. Muitakin käännösprojekteja on suunnitteilla.

Tervetuloa tykkäämään [facebookisivustamme](#) - sitä kautta saatte tietoa tapahtumistamme nopeasti!

Myös [lehtiartikkeleita](#) sivullamme on uusia juttuja!

Hanna Savanna, Savanna ConneXions Oy

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



## Kun todellisuudet eivät kohtaa

*Hertta kuuntelee puhelimesta iäkistä läheistä sukulaistaan Hurttaa, jonka todellisuus joskus poikkeaa hyvinkin paljon muiden todellisuudesta. Hertta ei luota siihen, että yhteys Hurttaan säilyisi, mikäli hän toistuvasti kertoisi, miten hänen todellisuutensa eroaa Hurttan todellisuudesta ja antaa itselleen empatiaa hiljaa mielessään. Hurttta on juuri palannut kotiin hoitokodista, jossa vietti viikon antaakseen lähiomaiselleen viikon vapaata omaishoitajuudesta.*

**Hertta:** Heissan! Mitä sinulle tänään kuuluu?

**Hurttta:** No nyt kuuluu ihan hyvää kun oon taas kotona.

**Hertta:** Okei. Kiva kuulla. Oliko siellä jotenkin rankkaa olla siellä hoitokodissa viime viikko?

**Hurttta:** No kyllähän siellä se viikko meni kun en muuta tehny kun makasin sängyssä.

**Hertta:** Ihanko totta? Etkö käynyt kävelyllä ulkona ollenkaan?

**Hurttta:** No en kertaakaan.

**Hertta:** Vai niin. Ihmettelen, kun sinusta on ollut aina niin tärkeätä päästä lenkille. Minkälainen paikka se hoitokoti oli?

**Hurttta:** Se oli sellainen pimeä kellarihuone, jonne tällaiset vanhat ihmiset laitetaan vähän niin kuin säilöön.

**Hertta** (antaa empatiaa itselleen hiljaa mielessään: Apua! Minä en käsitä! Miten Hurttan kokemus voi olla tuollainen? Surettaa kovasti, koska haluaisin, että todellisuutemme kohtaisivat. Lisäksi surettaa, koska haluaisin rakkaiden ihmisten pystyvän nauttivan elämästään vanhoinakin.) Sanoo Hurttalle:

Pimeä kellarihuone? Kerro enemmän? Eikö sinne saanut riittävästi valoa?

**Hurttta:** Ei saanut. Ehkä sinne olisi voinut kutsua jonkun vahtimestarin, mutta en sitten viitsinyt kun nukuin vaan pimeässä koko viikon.

**Hertta:** (on vielä enemmän empatian tarpeessa: Hurttta luulee, että on viettänyt viikon pimeässä kellarihuoneessa, vaikka on ollut tasokkaassa hoitokodissa – tämä on niin surullista, tarttisin löytää jonkun keinon, mikä auttaisi Hurttaa ymmärtämään, miten hullulta tämä mielestäni kuulostaa) Sanoo Hurttalle:

Minun on tosi vaikea uskoa, että valoa olisi ollut niin vaikeata saada. Olisitko kaivannut enemmän huolenpitoa?

**Hurttta:** Totta se on. Ruokaakaan minä en sitten syönyt yhtään mitään koko viikkoon.

**Hertta** (itselle empatiaa: Minun on koko ajan vaikeampaa ja vaikeampaa kuunnella, alan olla ihan epätoivoinen, kun haluaisin tuon rakkaan ihmisen kykenevän näkemään sen, miten hänestä yritetään pitää huolta. Lisäksi surettaa se, että kun hänen elämänsä sisältää muutenkin noin vanhana niin paljon luopumista kaikesta, mikä on aiemmin tuottanut iloa, niin toivoisin, että hän näkisi edes niitä asioita, mitkä saattaisivat tuottaa iloa tässä elämäntilanteessa sen sijaan, että näkee asiat noin eri tavalla kuin minä) Sanoo Hurttalle: Tuokin kuulostaa uskomattomalta. Sanotko, ettet syönyt mitään ruokaa kokonaiseen viikkoon?

**Hurttta:** En syönyt. Olisi siellä toisessa kerroksessa ollut joitain ravintoloita, vähän niin kuin ravintolakansi, mutta sinne oli niin jyrkät ja pitkät portaat, etten minä sitten yrittänytäkään sinne saakka päästä.

**Hertta** (pidättelee itkua, kun ajattelee, miten on kuullut, että rakennus on yksikerroksinen ja siellä on tarjottu lämmin ateria 3 kertaa päivässä – huomaa, miten suru kasvaa ja empatian tarve vaikuttaa selvästi kykyyn olla läsnä) päättää ilmaista edes jotain tästä Hurttalle:

Onpa todella surullista kuulla miten kuvailit viime viikkoja, kun niin toivoin, että olisit viihtynyt siellä hoitokodissa ja haluaisit ehkä mennä sinne uudelleenkin tarvittaessa.

**Hurttta:** Niin. Olishan se kiva, mutta täällä kotona on parasta olla.

**Hertta:** Niin. Sinä taidat viihtyä ihan parhaiten vaan kotona?

**Hurttta:** Joo. Se on minulle helpointa.

**Hertta:** Onko se helppoa kun on oma ihminen, jolta pyytää apua ja kaikki paikat on tutut ja turvalliset?

**Hurttta:** No niinhän se on. Monet monet asiat ovat muuttuneet niin vaikeiksi.

**Hertta:** Surettaako sinua, kun ajattelet, miten hankala nykyisin on tehdä joitain asioita, mitkä

nuorempana olivat helppoja ja haluaisit luottaa omiin taitoihisi?

**Hurtti:** Kyllä. Päivä päivältä on vaan hankalampaa.

**Hertta:** Niin. Onko se raskasta, kun tietää, että taidot ja voimat vaan koko ajan hupenevat?

**Hurtti:** No on se. Hiihtämäänkään en enää uskalla lähteä ollenkaan – en yrittämäänkään.

**Hertta:** Niin, sinä niin nautit ennen hiihtämisestä ja sekin surettaa, kun et luota, että siihen pystyisit enää?

**Hurtti:** Joo, mutta eihän minulla täällä mitään hätää ole, kun kuitenkin minusta koko ajan huolta pidetään.

**Hertta:** Onko niin, että olet samalla myös kiitollinen siitä, että sinusta huolehditaan, vaikka onkin niin raskasta luopua niin monista asioista, jotka ovat tuoneet elämään iloa?

**Hurtti:** No niinhän se on. Sekin on niin kiva kun sinä soitit. Kiitos sinulle siitä. Nyt minä taidan lähteä tästä lepäämään.

**Hertta:** Kiva kuulla, kiitos kun kerroit. Minustakin oli taas mukava kuulla äänesi. Soitetaan taas.