

**Hei kaikki!**

Joo joutui armas aa-ai-kaa...  
Ihanaa kun lapsilla alkaa kesäloma!

**NVC-jatko2kurssi**

Utajärvi 6.-8.6. (NVC-leiri)  
Mukaan mahtuu vielä vaikka kiirettä  
pitääkin! Osallistujia on nyt kymmenkunta.

Ensi syksyn kurssit päivitämme nettisivuille  
kesän aikana.

[Tarkemmat kurssi ja tapahtumatiedot sekä ilmoittautumisohjeet](#)

**TV-dokumentti**

Kuvaukset on aloitettu ja materiaalia on jo tuntikaupalla. Kuvaajamme Seija tutkii materiaalia ja sen jälkeen suunnittelemme vielä täydennyskuvauksia. Jos mieleesi tulee joku idea, minkä haluaisit pukea kuviksi ja näyttää katsojille, niin otathan yhteyttä Hanna Savannaan mahdollisimman pian.  
Sovittelutilannetta kaipaamme kuvattavaksi edelleenkin, joten muistathan meitä riitatilanteissasi ja tilaathan sovittelijan paikalle! :-)

**Nordic-Baltic NVC Circle  
Teleconference**

Seuraava puhelinkonferenssi on kesäkuun 4. päivä keskiviikkona klo 19:00.  
Soittoohjeet:  
Wednesday 4th of June 2008,  
18:00-20:00 Central European Time  
Scheduled Start Time: 7:00 PM Finland  
Dial-in Number: 1-218-936-1600  
Participant Access code: 87383  
Tervetuloa mukaan! Haluaisimme kansainväliseen toimintaamme mukaan ja yhdistykseemme jäseniksi lisää suomalaisia NVC:stä kiinnostuneita ihmisiä.  
Lue lisää ryhmän toiminnasta NBC:n [sivuilta](#). Organisaatiomuotona sovelletaan sosiokratiaa, joka tukee hyvin NVC:tä. Lue tästä lisää [sosiokratiasta](#).

Ruotsissa järjestetään 6.-10.8. Nordic-Baltic **NVC Summer CAMP**

Lisätietoa NBC:n [sivuilta](#) otsikon "Events" alta. Aiempi tietämys NVC:stä ei ole tarpeen, joten leirille voi osallistua koko perheen ja kaikkien ystävien kanssa.

**Saattohoitoadressi**

Saattohoito on parantumaton, pahanlaatuista ja etenevää tautia sairastavan potilaan elämänlaatua parantavaa ja läheisiä tukevaa hoitoa. Suuri osa kuolemaa lähenevistä ihmisistä on ilmaissut kokevansa itsensä hylätyiksi, turvattomiksi ja ihmisarvonsa menettäneiksi myös terveydenhuollon piirissä. Voit tukea saattohoidon kehittämistä kirjoittamalla nimesi tähän Terhokodin adressiin. Pääset sinne joko Terhokodin sivuston [www.terho.fi](http://www.terho.fi) kautta (linkki on siellä aika piilossa) tai suoraan: <http://www.findit.fi/terhokoti/>

**Mindfulness- tietoisien läsnäolon matka  
Lanzarotelle, Puerto del Carmeniin  
1.-8-11.2008**

Jos kärsit kiireestä ja riittämättömyyden tunteesta, jos olet stressaantunut, voit huonosti ja ilo näyttää kadonneen elämästäsi, on mahdollisesti aika pysähtyä, hellittää tahtia ja ottaa elämä vastaan hetki kerrallaan.

Miltä tuntuisi laskeutua kaikesta tavoittelemisesta ja tekemisestä olemisen tilaan? Jos voisitkin rauhassa katsella, kuunnella ja tuntee mielen ja kehon viestejä, tiedostaa syviä tarpeitasi ja tervehtiä hyväksyen kaikkea, mikä ilmenee sinussa juuri nyt?

Matka tarjoaa sinulle mahdollisuuden harjoitella tietoista tapaa olla, kuulla, nähdä ja hyväksyä kaikki, tässä hetkessä. Läsnäolon taito on myös oleellista empaattisen yhteyden luomisessa sekä itseen että toisiin ja helpottaa suuresti selkeää havainnointia sekä tunteidemme ja tarpeidemme tiedostamista.

Hinta 965€ (sis 22% alv)  
Kysy lisää NVC-kouluttajaharjoittelija, mindfulness-ohjaaja Susanna Koljonen p.050 350 4614  
tai mindfulness-ohjaaja Reija Suntio p.050 594 4806  
[www.olemisentila.fi](http://www.olemisentila.fi)

Poistettu: 3

## Materiaalimyyni

### [Lisätiedot ja tilausohjeet sivultamme](#)

Lisää tietoa Nonviolent Communication-prosessista ja työstämme: [www.savannaconnexions.fi](http://www.savannaconnexions.fi) tai suoraan Hanna Savannalta, puh. 045-6797270 tai [etunimi.sukunimi@savannaconnexions.fi](mailto:etunimi.sukunimi@savannaconnexions.fi)

Aurinkoista kesää 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 (Herttaa). 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!*

Hurttia



Herttaa

### Ystävyyttä

**Hurttia:** Ei minusta ole ystäväksi kenellekään.

**Herttaa:** Kuulostaapa synkältä. Onko jotain ikävää tapahtunut jonkun ystäväsi kanssa?

**Hurttia:** Ei mitään erityistä. Olen vaan tullut siihen tulokseen ihan omin päin.

**Herttaa:** Ai? Olet pohdiskellut ystävyyttä ja itseäsi ystäväne?

**Hurttia:** Joo. Mä olen päättänyt luovuttaa.

**Herttaa:** Ahaa...

**Hurttia:** Niin. Minä olen tähän saakka elätellyt toiveita, että olisin jotenkin merkityksellinen ihminen, mutta nyt huomaan, että en olekaan.

**Herttaa:** Tarvitsetko luottamusta siihen, että sinun antamasi aika ja energia olisi merkityksellistä muille ihmisille?

**Hurttia:** Kyllä kai. Kato kun olen vuosikausia suunnitellut ottavani yhteyttä vanhoihin ystäviini, entisiin kämppiksiini, lapsuuden kavereihini, ystäviini eri paikkakunnilla ja eri maissa, mutta en ole ottanut. Aikaakin on varmaan kulunut jo

niin paljon, että yhteistiedotkaan eivät enää pidä paikkaansa ja en edes löytäisi ketään vaikka yrittäisinkin.

**Herttaa:** Ai jaa. Huolestuttaako sinua se, että saattaa olla vaikeata tavoittaa vanhoja ystäviä?

**Hurttia:** Joo. Sekin. Mutta vielä enemmän se, että entä jos näen hirveästi vaivaa eivätkä ne sitten edes ole iloisia "löydettyksi tulemisesta".

**Herttaa:** Okei, eli haluaisit olla varmempi siitä, että se olisi heillekin merkityksellistä?

**Hurttia:** Niin. Vaikka ei kai sitä tiedä sitten vasta kun sen jälkeen, että mitä sitten tapahtuu kun saa ne kiinni.

**Herttaa:** Niin. Epäilet, että vasta kun on se yhteys uudelleen, niin tietää, että kannattiko?

**Hurttia:** Joo. Sitä paitsi miksi se olisi minun tehtäväni se niitten metsästys?

**Herttaa:** Eli onko niin, että haluaisit jakaa vastuuta yhteyden rakentamisessa vanhoihin kavereihisi?

**Hurttia:** Joo. Eihän nekään ole ottaneet yhteyttä. Ehkä niitä ei kiinnostakaan enää.

**Herttaa:** Sinulle taitaa olla tosi tärkeätä, että yhteyden rakentaminen olisi yhteinen toive molemmille?

**Hurttia:** Totta kai. Siitähän tässä tosiaankin taitaa olla kysymys. (huokaa)

**Herttaa:** Eli toisen huomioiminen on sinulle tässä asiassa hyvin tärkeätä? Se, että kykenisit jotenkin ennalta arvaamaan, että ilahtuvatko vanhat kaverisi vai eivät?

**Hurttia:** Niin. En minä halua, että multa menee aikaa hukkaan, jos niitä ei voisi vähempää kiinnostaa mun elämä.

**Herttaa:** Joo. Kun ei ole pitkiin aikoihin ollut yhteyttä, niin et tiedä, millaisessa arvossa yhteydenottoa pidettäisiin?

**Hurttia:** Niinpä.

**Herttaa:** Okei. Eli osa sinusta haluaisi rakentaa yhteyttä ja osa epäroi sen merkityksellisyyttä?

**Hurttia:** Joo. Välillä on niin syyllinenkin olo kun ei ole pitänyt yhteyttä. Jos sekin on vaikka ihan turhan takia.

**Herttaa:** Syyllistätkö itseäsi siitä, miten olet hoitanut yhteyksiä?

**Hurttia:** Joo. Mä oon ollu tosi huono ystävä.

**Herttaa:** Kuulen, että sinua surettaa, kun haluaisit luottaa siihen, että hoidat ystävyysuhteitasi sillä tavalla, että olisit itse tyytyväinen?

**Hurttia:** Joo. Mä haluaisin että mun KAIKKI vanhat ystävät tietäisivät, että minusta olis kiva kuulla mitä niille kuuluu, mutta en

Poistettu: 3

usko, että saan itse tehtyä mitään aloitetta. Niin se varmaan on.

**Hertta:** Haluaisit siis heidän kuulevan, että välität heistä kaikista ja ilahtuisit yhteydestä?

**Hurttu:** Joo.

**Hertta:** Ja lisäksi kuulen, että tällä hetkellä et luota siihen, että tekisit itse sen asian eteen välttämättä kovinkaan paljon?

**Hurttu:** Niin. Ja se on tosi surullista. Mulla on niin kamalasti vanhoja ystäviä. Ainakin sata.

**Hertta:** Onko niin, että pelkkä ajatus siitä, miten monta ihmistä tämä vanhojen ystävien joukko käsittää, uuvuttaa, koska haluat elää merkityksellisesti?

**Hurttu:** Joo, enkä halua ottaa yhteyttä vain muutamaan ihmiseen vaan joko kaikkiin tai en kehenkään.

**Hertta:** Haluatko olla tasapuolinen ja reilu?

**Hurttu:** Joo. Just sitä.

**Hertta:** Ja tämän asian kanssa kamppailtuasi tulit siihen tulokseen, ettei sinusta olisi ystäväksi kenellekään?

**Hurttu:** Kuulostaahan se aika pöllöltä. Onhan minulla ihania läheisiä ystäviä koko ajan ympärilläni.

**Hertta:** Haluatko minun kuulevan miten arvostat ystävyyttä, mikä sinut nykyisinkin ympäröi?

**Hurttu:** No kyllä todellakin. Ja silti haluaisin niitten vanhojen kavereiden tietävän, ettei niissäkään ole minun mielestä ollut mitään vikaa.

**Hertta:** Niin. Haluaisit vanhojen ystäväsi kuulevan, että arvostat ensinnäkin sitä, mitä heidän kanssaan on ollut, ja uskot, että teidänkin välinen ystävyys olisi saattanut olla yhtä arvokasta, jos olosuhteet olisivat olleet sellaiset, että ne ystävyudet olisivat jatkuneet.

**Hurttu:** Just niin. Tuo on se ydin juttu. (on ihan hiljaa vähän aikaa)

**Hertta:** No miten sinä nyt voit?

**Hurttu:** Helpottaa. Nyt minä ainakin tiedän mitä mieltä minä olen.

**Hertta:** Kiva kuulla. Tämä toi sinulle vissiin selkeyttä.

**Hurttu:** Kyllä... kiitos.

**Hertta:** 😊