URHO

UUSIA VÄYLIÄ MIEHILLE

MIESSAKIT RY - JÄSENTIEDOTE - KESÄ 2015

Helsingin Sanomat 7.5.2015

MIESSAKIT RY

JÄSENTIEDOTE KESÄ 2015

TÄSSÄ NUMEROSSA

Olé kiltti (pääkirjoitus)	3
Miessakit ry vastaanotti vuoden 2015 Miehen työ –palkinnon	4
Miessakkiopiston tapahtumia	9
Pro gradu: Arkipuheesta tunteiden pohtimiseen.	14
Erosta Elossa -tukihenkilökoulutus | Oulu	17
Isyyslaki uudistuu vuonna 2016	18

ILMESTYMISAIKATAULU

Syksy 2015
aineistopäivä 15.9.2015

Joulu 2015
aineistopäivä 30.11.2015

Kevät 2016
aineistopäivä 28.2.2016

Kesä 2016
aineistopäivä 31.5.2016

URHO - UUSIA VÄYLIÄ MIEHILLE

Päätoimittaja
Tomi Timperi

Ulkoasu ja taitto
Jami Snäkä

Kannen kuva
Pertti Jarla / Helsingin Sanomat / Arktinen banaani

Toimituksen yhteystiedot
URHO / Miessakit ry
Annankatu 16 B 28, 00120 Helsinki
puh. 09 6126 620, sähköposti miessakit@miessakit.fi, www.miessakit.fi

Kiltti, kunnollinen, reipas. Nämä hyveet ovat tavanneet ohjata kasvuamme ja kasvatustamme vastuullisiksi aikuisiksi. Länsimaissa on jo jonkin aikaa kyseenalaistettu tätä pohtimalla esimerkiksi kiltteysvaatimuksen vaikutusta tyttöjen hyvinvointiin. Asiaa on pohdittu muun muassa psykologisesta näkökulmasta, ei-väkivaltaisen puheviestinnän näkökulmasta ja patriarkaatin harjoittaman sorron näkökulmasta. Ruotsissa asian tiimoilta onkin diskuteerattu niin maan perusteellisesti, ja kuten aina, kun rajoja on koeteltu riittävästi, ydinviisaus nostaa lempeän mutta lujan katseensa – tällä kertaa kunnollisen tytön hahmossa. Hen kirjoitti paljon näkyvyyttä saaneessa mielipidekirjoituksessaan siitä, miten hen koki nimenomaan perinteisiä kunnollisuusarvoja noudattamalla huolehtineensa siitä, että saa hyvän koulutuksen ja työpaikan.

Näkisin, että sielua vaurioittava kiltteys juontaa pohjimmiltaan siitä, että lapsi kokee kiltteyden kautta saavuttavansa sen hyväksynnän vanhempiensa silmissä, jota kipeästi kaipaa. Hän kokee, ettei muuten kelpaa. Ja sama kokemus matkaa hänen arjessaan koko elämän. En siis koe, että kyse olisi pahan patriarkaatin tahdosta alistaa (ja siksi jätänkin pohtimatta sen enempää tässä kohdassa kyseistä vastakulttuuri-ilmiötä), vaan kyse on nähdäkseni nimenomaan lapsuuden perheyhteyden haasteista.

No kun nyt sitten perheytimessä ollaan, niin millä tavoin vanhempien tulisi se kelpaavuuden osoitus formuloida? Jotkut sanovat, että ei saa sanoa lasta kiltiksi, kunnolliseksi tai reippaaksi. Näin ajattelevat perustelevat asiaa muun muassa siten, että on väkivaltaista määrittää oikeintoimiminen lapsen ulkopuolelta sanomalla mikä on kilttiä tai kaunista, ja mikä ei. Että lapsen tulisi itse saada määritellä nämä. Samaan perusteluun pohjaa myös se, ettei koululaisille kuulemma pitäisi antaa stipendejä, koska niiden taustalla on vain yksi ajatus siitä, mikä on reipasta. Ymmärrän sinänsä tällaisen ajattelun hyvän tahdon, mutta koen sen ennen kaikkea sellaiseksi aikuisuuden epävarmuudeksi, joka monissa länsimaisissa yhteiskunnissa vavisuttaa sosiaalisen hyvinvointimme perusteita.

Lastemme kaksi tärkeintä tarvetta ovat sielun ja ruumiin ravinto. Vanhempien tehtävä on huolehtia molempien tasapainoisesta saannista. Lautasmallin täyttävään sielunravintoon kuuluvat muun muassa rakkaus, hellyys, hoiva, turvallisuus, opastus, hyväksyntä ja rajoittaminen. Lapset haluavat, että heille kerrotaan yhteisön pelisäännöistä. Vaikka lapsuuteen kuuluukin niiden kyseenalaistaminen, ei se tarkoita, etteivätkö lapset tiedosta niiden tarpeellisuutta. Jos teini tuittuilee, hän tietää tuittuilevansa. Hän ”vihaa” vanhempiaan, mukamas. Vanhempien on siis tärkeätä ”ulkopuolelta” kertoa, mitkä ovat heidän elämänarvonsa, jotta lapsella on perusta, johon liittyä. On hyvä, että lapsi voi myös turvallisesti kyseenalaistaa asioita, ja muuttaa vanhempana arvosuuntaansa, jos niikseen kokee.

Näen siis, että lasta tulee kehua kiltiksi, kunnolliseksi ja reippaaksi silloin, kun vanhempi niin ajattelee. Se on keskeistä siinä hyvässä kehityksessä, joka johtaa kelpaavuuskokemuksen hyvään vahvistumiseen. Olennainen täydennys saadaan, kun lasta torutaan ylilyönneistä (ei epäonnistumisista), ja ohjataan rakentavan kanssakäymisen ja yhdessäsovitunlaisen yhteishyvän vahvistamiseen. Ja näissäkin tilanteissa tuodaan samalla esille se, ettemme silti näe lasta kelpaamattomana tai pahana. Silloin lapsen ei tarvitse olla liian kiltti kokeakseen hyväksyntää ja jättääkseen sen takia huolehtimatta itsestään ja itselle tärkeistä tarpeista.

On hyvä erottaa se, milloin ihminen on kiltti vahvuuttaan ja milloin heikkouttaan. Vahvuuttaan kiltit ovat nähdäkseni yhteiskuntamme ja yhteisen hyvinvointimme päärakennusaine. Räiskyvät, rohkeat ja kapinoivat tuovat väriä ja luovat suurtekoja, muokkaavat monasti esimerkillään suuntaa. Mutta jos kaikki tai suurin osa olisi sellaisia, emme kykenisi huolehtimaan kollektiivisesta hyvästä. Tämä siksi, että räiskyvät persoonat harvemmin sietävät rinnallaan toista samankaltaista. Suurtekoja luovien yksilöiden onnistumisen takana on aina valtava massa kunnollisia. Kiltteys tekee hyvää itselle ja muille. Kaikkein tasapainoisimmat ihmiset uskaltavat olla kilttejä. Siis, jos koet pistoksen omassatunnossasi, kun jätät ostoskärryt palauttamatta, olet potentiaalinen vastuunkantaja, mutta vielä nupulla.

Tomi Timperi
toiminnanjohtaja

MIESSAKIT RY VASTAANOTTI VUODEN 2015 MIEHEN TYÖ –PALKINNON

Kuvat Jyrki Vesa

Tasa-arvoasiain neuvottelukunta (TANE) luovutti Miehen työ -palkinnon Miessakeille torstaina 7.5.2015 Helsingissä Tieteiden Talolla. Palkinnon luovuttivat kansanedustaja, tasa-arvoasiain neuvottelukunnan jäsen ja Miesjaoston puheenjohtaja Kari Uotila ja erikoistutkija, tasa-arvoasiain neuvottelukunnan jäsen Tapio Bergholm.

Miessakit ry:n palkinto on taitelija Pertti Jarlan Miessakeille piirtämä strippi, jossa kuvastuu menneen maailman miesten tuhoavan maskuliinisuuden jyrkkä ero Miessakkien miesten keskinäistä tukea ja hyvinvointia edistävään uuteen miehisyyteen. Strippi on julkaistiin Helsingin Sanomissa 7.5. (ja nyt myös tämän lehden kannessa).

Miehen työ –palkinto jaettiin Tieteiden talolla samana päivänä pidetyn Aikamme pojat -seminaarin yhteydessä. Miessakkilaisista psykoterapeutti Matti Kupila, kehittämispäällikkö Peter Peitsalo ja hallintopäällikkö Antti Alén pohdiskelivat seminaarin antia.

Otteita palkinnonjakajan puolesta puhuneen Tapio Bergholmin puheesta:

”Minulle tuottaa suura iloa Tasa-arvoasian neuvottelukunnan - eli TANE:n puolesta olla jakamassa tätä palkintoa Miessakit ry:lle. Arvostan läheistä yhteistyötä yhdistyksen edustajien kanssa, joka on ollut mahdollista varsinkin STM:n asettamassa miestyöryhmässä, kun itse olin TANE:n edustaja tuossa työryhmässä.

TANE on vuonna 1972 perustettu pysyväluoteinen parlamentaarinen neuvottelukunta, joka toimii käytännössä eduskunnan toimikauden ajan.

TANE on luonteeltaan pysyvä, ja sillä on neuvoa antava asema valtionhallinnossa. Neuvottelukunta toimii asiantuntijana ja uusien esitysten, ideoiden ja lausuntojen antajana sukupuolten tasa-arvoa koskevissa asioissa. Se on tasa-arvon toteutumisen seuraaja ja edistäjä sekä yksi kolmesta kansallisesta tasa-arvoelimestä. Kaksi muuta ovat tasa-arvovaltuutetun toimisto ja tasa-arvoyksikkö.

TANE on toimintansa alusta saakka kiinnittänyt huomiota myös miehiin. Ensimmäinen uudistus, mitä miehille esitettiin, oli isyysloma, jonka isä olisi voinut viettää lapsen syntymän yhteydessä. Aikansa tunnetuin pilapiirtäjä Kari Suomalainen luonnehti esitystä pornoksi ja perverssiksi. Näistä ajoista on toki tultu eteenpäin, mutta useat naisten tasa-arvo-ongelmat ovat yhä ratkaisematta. Tällä vuosituhannelle miesten ja poikien

tasa-arvo-ongelmat ovat tulleet vahvemmin esiin ja osaksi yhteiskunnallista keskustelua.

Miessakit ry:llä on keskeinen ansio näiden mieserityisten ongelmien esiintuomisessa ja niihin toimivien ratkaisujen etsimisessä, kehittelemisessä, kokeilemisessa ja käytäntöön soveltamisessa. Miehet ovat yhteiskunnallisten tilastojen mukaan äärimmäinen sukupuoli. Meitä löytyy yhteiskunnan huipulta ja pohjamudista. Miessakit ovat rohkeasti ja päättäväisesti tarttuneet miesten elämän kasvun paikkoihin ja vaikeisiin kipupisteisiin korostaen miesten omia voimavaroja ja kykyä selvitä tukeutumalla toisiin miehiin.

TANE:ssa todettiin varhain, että tasa-arvo on molempien sukupuolten yhteinen asia. Tätä varten perutettiin vuonna 1988 Miesjaosto kartoittamaan ja tuomaan miehiin ja poikiin liittyviä kysymyksiä su-

Malja Miessakeille! Kuvassa (suurin piirtein eturivissä) oikealta vasemmalle Kari Uotila (TANE:n miesjaoston puheenjohtaja), Erkki Nuutinen (valtuuston jäsen, Miessakit ry), Tapio Bergholm (TANE:n jäsen), Tomi Timperi (toiminnanjohtaja, Miessakit ry), Jarmo Holttinen (pääkaupunkiseudun yhdysmies, Miessakit ry), Kelle Möller (valtuuston jäsen, Miessakit ry), Jyrki Mustonen (hallituksen puheenjohtaja, Miessakit ry), Antti Alén (hallintopäällikkö, Miessakit ry) ja Pekka Virtanen (valtuuston varapuheenjohtaja, Miessakit ry). Taaempana miessakkilaisista kurkistelevat muun muassa Risto Railo, Matti Kupila, Kari Kopra, Sami Koikkalainen ja Rolf Paqvalin.

kupuolen ja tasa-arvon näkökulmasta esiin. Jaoston tehtävä on myös tuoda tasa-arvokysymyksiä lähemmäs miesten arkea ja innostamaan heitä tasa-arvotyön pariin.

Tänään palkittava Miessakit ry tekee työtä niillä tärkeillä alueilla, joilla myös Miesjaosto toimii, tosin erilaisin keinoin. Näitä ovat esimerkiksi Lyömätön linja väkivallan torjumiseksi parisuhteessa; isyyden vahvistaminen; miesten henkinen kasvu ja viime vuosina yhä näkyvämmäksi nousseet kysymykset liittyen miesten selviytymiseen avio- ja avoerotilanteista.

Koko TANE:n ja omastakin puolesta haluan kiittää ja onnitella Miessakkeja, joka on todella ansainnut Miehen työ-palkinnon vuonna 2015."

Otteita palkinnonjakajan puolesta puhuneen Kari Uotilan puheesta:

"Tänään palkittava Miessakit ry on monella tapaa pioneeri suomalaisessa miestyössä ja miesaktivismissa. Yhdistys täyttää tänä vuonna 20 vuotta, josta haluan erikseen onnitella Miessakkeja, mutta yhdistyksen historia menee kauemmaksi 90-luvun alkuun, jolloin psykoterapeutti Antti-Veikko Perheentupa perusti miesten kasvuryhmiä, joissa miehet toinen toistaan peilinä käyttäen hakivat aineksia omaan henkiseen kasvuunsa. Idea oli, että sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvät kysymykset ovat samanlaisia miehille ja naisille, mutta sukupuoleen liittyvistä sosiokulttuurisista ja biologisista tekijöistä johtuen tarvitaan myös sukupuolierityisiä yhteisöjä.

Miehen työ –palkinto jaettiin Tieteiden talon aulassa. Kuvassa TANE:n pääsihteeri Hannele Varsa pitää käsissään Miessakeille omistettua taidepalkinota ja TANE:n miesjaoston sihteeri Arto Jokinen avaa yleisölle teoksen syvempää merkitystä.

Ryhmissä mukana olleet miehet kokivat toiminnan niin tärkeäksi, että he perustivat yhdessä Perheentuvan kanssa Miessakit ry:n vuonna 1995. Tavoitteena oli aluksi koota valtakunnallinen, miehille tarkoitettujen ryhmien verkosto. Järjestön perustamiseen vaikutti lisäksi tieto miesten ongelmien, kuten naisiin kohdistuvan väkivallan noususta kasvavan huomion kohteeksi.

Miessakkien alkuvuosina järjestettiin lyhytkursseja, joista valmistuneiden avulla miesverkosto lähti kasvamaan. Kursseilla käsiteltyjä aiheita olivat esimerkiksi: kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen; tunteet todellisuuden kohtaamisessa; miesten ja naisten erilaiset kokemustodellisuudet; elämänkaari ja ihmisenä kasvaminen; yhteisöt, johtajuus ja valta; parisuhde ja perhedynamiikka; miehen tunteet, seksuaalisuus ja väkivalta sekä ryhmän ohjaaminen. Koulutuksen aikana tai sen päätyttyä osallistujat saivat ohjattavakseen oman miesryhmän.

Miessakkien kasvu ei jäänyt miesryhmien verkoston rakentamisen varaan, vaan yhdistys on kehittänyt vuosien varrella miehille räätälöityjä, sukupuolisensitiivisiä toiminnan muotoja. Ensimmäinen oli perhe- ja parisuhdeväkivaltaan syyllistyneille miehille tarkoitettu kriisityö nimeltään Lyömätön Linja. Sen sisältöä kehitettiin alkujaan TANE:n väkivaltajaostossa ja miesjaostossa, mutta sen toteuttamisen aloitti Naisten Apu Espoossa ry vuonna 1993 työntekijänään Lasse Reijomaa. Järjestö halusi kuitenkin siirtää vastuun toiminnasta kokonaan miehille itselleen ja työ siirtyi Miessakeille vuoden 1997 alusta. Työ on edelleen yksi keskeinen ja tunnettu osa Miessakkien toteuttamaa kriisityötä.

Miessakkien miesryhmätoiminnassa nousivat toistuvasti tietyt teemat esiin. Näitä olivat erityisesti vanhemmuuteen ja parisuhteeseen liittyvät kysymykset, oman merkityksellisyyden löytäminen esimerkiksi työelämän paineissa sekä mahdollisuudet toimia yhdessä muiden miesten kanssa. Näihin Miessakit on vastannut aloittamalla mieserityisiä työmuotoja, joita ovat erokriisissä miehiä tukeva Erosta Elossa, miesten vanhemmuutta vahvistava Isyyden Tueksi sekä kotoutumista tukeva Vieraasta Veljeksi -toiminta.

Kaikkia Miessakkien eri toimintamuotoja ohjaavia arvoja ovat sukupuolisensitiivisyys, vertaisuus, ammatillisuus ja hyvinvoinnin edistäminen. Sukupuolisensitiivisyys merkitsee sukupuolen biologisten, psykologisten ja sosiokulttuuristen tekijöiden huomioon ottamista. Vertaisuus kumpuaa miesten keskinäisestä toiminnasta ja on koko yhdistyksen käyttövoima. Ammatillisuus on järjestötoimijoiden ja työntekijöiden asiantuntijuuden hyödyntämistä ja jatkuvaa vahvistamista. Hyvinvoinnin edistäminen on koko toiminnan tähtäin, maali ja suunta.

Miessakit ry:tä ei perustettu ajamaan miesten tasa-arvo-ongelmien ratkaisua tai vastaamaan siihen kutsuun, mitä tasa-arvotyön kentältä miehiin kohdistui jo

90-luvulla. Mutta siihen sen on ensimmäisenä ja suurimpana miesjärjestönä haluttu - ja toisinaan myös tulkittu - vastaavan. Miessakkien tie on ollut kuitenkin toinen. Sen vastaus tasa-arvopoliittisiin kysymyksiin on ollut ennen kaikkea miesten hyvinvoinnin edistäminen ja turvaaminen. Tasa-arvo on hyvinvointia; tasa-arvo on sukupuolten kumppanuutta. Hyvinvoiva mies ja nainen kykenevät tasa-arvoiseen suhteeseen.

Miessakit on ollut menestystarina. Tänä päivänä tarvitaan yhä enemmän miehiin liittyvää sukupuolierityistä tietoa. Miessakeille sitä on kertynyt kahdessa vuosikymmenessä ja uskon, että sitä osataan jatkossa myös käyttää.

Malja Miessakeille; malja miehille."

VIERAASTA VELJEKSI

FUTSALIA KONTULAN TEKONURMELLA

Liikkukaa - Sports for All ry / Ei rasismille -hanke järjestää yhteistyössä Miessakit ry:n Vieraasta veljeksi -toiminnan kanssa futsalin pelaamista Kontulan tekonurmella yli 25-vuotiaille kantasuomalaisille ja maahanmuuttajataustaisille miehille.

Maksuton osallistuminen!

Aika

Lauantaisin klo 12-13 8.8. asti (paitsi 6.6. ja 20.6.).

Paikka

Kontulan tekonurmi, Tanhuantie 4, Hki

Lisätiedot ja ilmoittautuminen (suositellaan)

Petri Öhman
ohman@liikkukaa.org
044 716 7797

UUSIOPERH(S)E
Mitä tapahtuu, kun neljä toisilleen tuntematonta ihmistä kohtaa itsensä ja toisensa uusperheiden tukiryhmässä? Hetkiä oikeasta elämästä. Rohkeita tunnustuksia inhimillisyydestä, perhedynamiikan haastavuudesta, ulkopuolisuudesta, oman aseman epämääräisyydestä. Peloista, rakkaudesta ja vanhemmuudesta.

Rooleissa Titta Jokinen, Paavo Kerosuo, Kiti Kokkonen ja Ella Pyhältö.
Ohjaus: Outi Mäenpää.

Aika ja paikka
Torstaina 8.10. klo 19.
Aleksanterin teatteri, Albertinkatu 32, Hki.

Lauantaina 10.10. klo 19.
Teatteri Rio, Hallituskatu 11, Oulu.

Hinta
20 €

Lisätiedot ja ilmoittautumiset
Miessakit ry
09 6126 620
miessakit@miessakit.fi

Ilmoittaudu mukaan osoitteessa miessakit.fi/fi/toimintamuodot/miessakkiopisto/teatterisakki. Sitovat ilmoittautumiset tiistaihin 25.8. menneessä.

NYT KUN OLET MINUN
Pasi Lampelan Nyt kun olet minun on tunnistettava ja elämänmakuinen uutuusdraama ihmisistä velvollisuuksien ja todellisten tarpeiden ristivedossa, oman itsensä kuilun reunalla.

Rooleissa Katariina Kaitue, Esa-Matti Long, Sari Puumalainen ja Timo Tuominen.
Ohjaus: Pasi Lampela.

Aika ja paikka
Torstaina 5.11. klo 19. Kansallisteatterin Willensauna, Bergbominkuja 2, Helsinki.

Hinta
25 €

Lisätiedot ja ilmoittautumiset
Miessakit ry
09 6126 620
miessakit@miessakit.fi

Ilmoittaudu mukaan osoitteessa miessakit.fi/fi/toimintamuodot/miessakkiopisto/teatterisakki. Sitovat ilmoittautumiset maanantaihin 21.9. menneessä.

Esityksen yhteyteen pyritään järjestämään keskustelutilaisuus tekijöiden kanssa ja se järjestetään osana Miesten Viikkoa.

MIESTEN KIRJALLISUUSSAKKI | HELSINKI JA JÄRVENPÄÄ

Miessakit ry:n Miesten Kirjallisuussakki jatkaa syksyllä 2015 Helsingissä ja Järvenpäässä. Mukaan kutsutaan miehiä, jotka haluavat yhdessä tutustua mieskirjallisuuteen, joka voidaan käsittää sangen laaja-alaisesti. Osallistujat voivat ehdottaa käsiteltäviä teoksia.

Kirjoista keskustellaan vapaasti, kukin omien ajatustensa ja tuntojensa pohjalta, ajatuksia jakaen. Ryhmästä muodostuu kaveriporukka, jonka kanssa voi pohtia omaa mieheyttään niin klassikkojen kuin uudemmankin kirjallisuuden mieskuvia vasten.

HELSINKI

Seuraavaksi kerraksi luettava teos

Syksyn ensimmäinen teos, jota käsitellään 1.9., on Louis-Ferdinand Célinen Niin kauas kuin yötä riittää (Voyage au bout de la nuit). Kahdesta suomennoksesta suositellaan tuoreempaa Jukka Mannerkorven käännöstä vuodelta 2012. Seuraavat teokset valitaan taas yhteisesti syksyn edetessä.

Paikka

Miessakkien tilat, Annankatu 16 B 28, 00120 Helsinki.

Aika

Tiistaina 1.9. klo 18.00 - 19.30. Seuraavat tapaamiset 22.9., 13.10., 3.11. ja 24.11.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

Petri Öhman
pjohman@netti.fi

JÄRVENPÄÄ

Paikka

Sahan koulu (Keski-Uudenmaan Yhdistysverkosto ry), Puistotie 83, 04430 Järvenpää.

Aika

Lukupiiri kokoontuu kerran kuukaudessa.

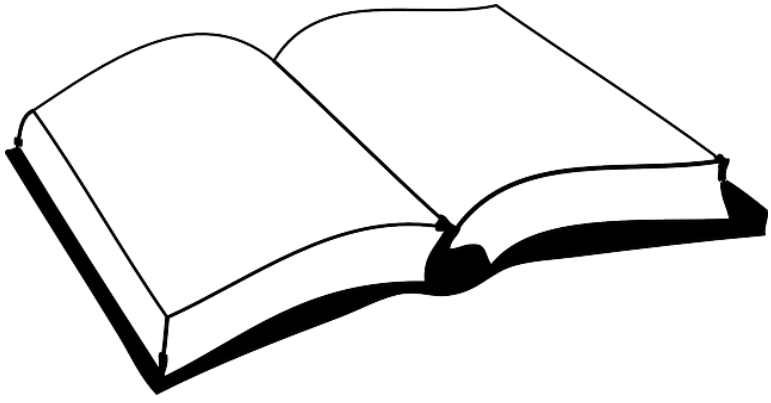
Seuraava tapaaminen on keskiviikkona 12.8. klo 18 - 19.30 Sahan koululla. Elokuun kirja on Antti Tuurin Ikitie.

Seuraavat tapaamiset ovat keskiviikkoisin 9.9, 14.10., 11.11. ja 9.12.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

Risto Salovaara
risto.salovaara@miessakit.fi
040 537 2038

Tervetuloa mukaan!



MIESTEN KIRJALLISUUSPIIRI | VIHTI

Piiriin voi liittyä kuka tahansa miespuolinen henkilö, ylä- tai alaikärajaa ei ole eikä laajaa perehtyneisyyttä kirjallisuuteen edellytetä. Ryhmäläisiltä toivotaan aktiivista mieltä, hurtin huumorin tajua ja kunnioitusta toisten ryhmäläisten ehkä kuohuttaviakin mielipiteitä kohtaan.

Joka kerralle valitaan ryhmän jäsenten kesken luettavaksi ja ruodittavaksi uusi kirja, joka voi olla yhtä hyvin kauno- kuin tietokirjallisuuttakin. Ensimmäisenä käsiteltävänä teoksena on Esko Valtaojan "Kaiken käsikirja". Erikseen kesäläksynä on Väinö Linnan "Tuntematon sotilas " tai "Sotaromaani".

Ryhmän vetäjänä toimii kirjastonhoitaja Erkki Hipponen.

Aika ja paikka
Kokoontumisia pidetään kerran kuussa. Syksyn ensimmäinen kokoontuminen järjestetään torstaina 10.9.2015 klo 18. Jokainen istunto kestää noin tunnin tai vaikka pidempäänkin, jos keskusteltavaa riittää.

Vihdin pääkirjasto,
Asemantie 30, Nummela.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset
Erkki Hipponen
erkki.hipponen@vihti.fi
044 767 4692

Ryhmään voi myös ilmoittautua kirjaston tiskillä.

VÄKIVALTA ON EHKÄISTÄVISSÄ -KOULUTUS 2015–2016

Väkivalta on yhteiskunnallinen haaste. Sen varhainen tunnistaminen ja siihen puuttuminen on ihmissuhdealojen ammattilaisten vastuu ja velvollisuus. Maria Akatemian väkivaltaan erikoistuneessa Demeter-työssä tuetaan väkivaltaa käyttäviä tai sen käyttöä pelkääviä naisia luopumaan väkivaltaisesta käyttäytymisestä, sekä koulutetaan ammattilaisia, joiden vastuulla on tunnistaa psyykkistä ja fyysistä väkivaltaa asiakkaissaan ja yhteisöissä.

Koulutus perustuu Demeter- ja MaSu-työssä saatuun kokemustietoon ja siitä luotuun teoriaan väkivallan dynamiikasta ja sisäisestä käsikirjoituksesta. Se on prosessikoulutus, jonka viitekehys on psyko- ja perhedynaaminen sekä sukupuolierityinen. Oppimateriaalina on Britt-Marie Perheentuvan kirjoittama ja Marjo-Riitta Karhusen toimittama kirja Tietoisuuden tie alkurakkauteen – väkivalta on ehkäistävissä (2010), joka kuuluu koulutuksen hintaan.

Tavoite

Auttaa ammattilaisia kantamaan vastuuta väkivallan ehkäisystä yhteiskunnassa

- antamalla lisäymmärrystä ja valmiuksia tunnistaa ja kohdata psyykkistä ja fyysistä väkivaltaa
- antamalla työvälineitä ja menetelmiä väkivallan ehkäisyyn ja hoitoon
- lisäämällä itsetuntemusta ammatillisena laatutekijänä
- vahvistamalla ja lisäämällä eri sektoreiden moniammatillista yhteistyötä valtakunnallisesti

Tarkoitettu

Sosiaali-, terveys- ja opetusalan ammattilaisille ja opiskelijoille, kirkon ja järjestökentän toimijoille, johtajille, työnohjaajille ja psykoterapeuteille.

Rakenne

7 koulutuspäivää, jotka sisältävät luento-osuuden ja pienryhmätyöskentelyn. Ryhmätyöskentely on ammatillisesti reflektoivaa ja prosessuaalista.

Aika ja paikka

Koulutuspäivät ovat 17.9., 15.10., 12.11. ja 10.12.2015 sekä 14.1., 11.2. ja 10.3.2016. Sitovat ilmoittautumiset 31.8.2015 mennessä.

Maria Akatemia, Fredrikinkatu 33 A, Hki.

Hinta

1 200 € / 960 € jäsenhinta. Koulutuksen voi maksaa kuukausierissä 6 x 200 €. Ihmissuhdealan opiskelija, kysy edullista opiskelijahintaa!

Peruutusehdot

Ilmoittautuminen on sitova, ks. maria-akatemia.fi/sites/default/files/koulutusten_peruutusehdot_2015.pdf

Tiedustelut ja ilmoittautumiset

Hanna Kommeri, 045 1443 953
hanna.kommeri@maria-akatemia.fi

Koulutusohjelma löytyy osoitteesta maria-akatemia.fi. Maria Akatemia pidättää oikeudet koulutusohjelman muutoksiin.

Sukupuolierityisyyden oivaltaminen antaa yksilölle ja yhteisölle mahdollisuuden sisäiseen vahvistumiseen. Kyse on miehen ja naisen sukupuolten ainutkertaisista ominaislaaduista. Sukupuolierityisyyden syvä ymmärtäminen itsessä ja toisissa toimii yksilön ja yhteisöjen elämässä voimavarana ja ammatillisena laatutekijänä.

Maria Akatemian sukupuolierityisyyden ammatillinen täydennyskoulutus painottaa sukupuolten merkitystä yhteiskunnan ja yhteisöjen toiminnassa.

Koulutuksen teemat

1. Johdatus sukupuolierityisyyteen: historialliset ja nykyajan sukupuolierityisyyteen liittyvät ajattelijat; sisäinen käsikirjoitus ja sukupuolierityisyys; sukupolviketju ja perhedynamiikka.
2. Naistietoisuuden eri näkökulmat— naislaadun ydin: naisen ja miehen laatu ja erityiskysymykset, mahdollisuudet ja kipupisteet; naisen eettinen vastuu, kumppanuuskulttuurien ja sukupolviketjun merkityksen kehittäminen.

3.Sukupuolierityisyys ammatillisena laatutekijänä: yhteiskunta, työelämä, nainen ja hyvinvointi; naisjohtajuus— johtajuus naisessa.

Kohderyhmä

Asiakas- ja ihmissuhdetyötä tekevät sekä kaikki aiheesta kiinnostuneet naiset, jotka etsivät uusia työvälineitä yksilöiden, perheiden ja työyhteisöjen identiteetin, hyvinvoinnin ja luovuuden vapautumiselle ja voimaantumiselle. Osallistujalta toivotaan ymmärrystä oman sisäisen kasvun ja eheytymisen merkityksestä.

Tavoite

Koulutuksessa perehdytään sukupuolierityisyyden teemoihin sekä teoreettisella että käytännönläheisellä tavalla. Koulutus antaa välineitä sukupuolierityisyyden tarkasteluun sekä ammatillisissa että henkilökohtaisissa yhteyksissä.

Rakenne ja menetelmät

Koulutuskokonaisuus on ohjattu prosessi sisältäen luento-osuudet sekä ohjatun pienryhmäprosessin ja oppimispäiväkirjan.

Aika ja paikka

Seminaaripäivät ovat seuraavina torstaina klo 13:30 - 18:00: 29.10., 19.11. ja 3.12.2015, 7.1., 28.1. ja 18.2.2016.

Maria Akatemia, Fredrikinkatu 33 A, Hki.

Hinta

890 € / 820 € jäsenille sekä opiskelijoille.

Peruutusehdot

Ilmoittautuminen on sitova, ks. maria-akatemia.fi/sites/default/files/koulutusten_peruutusehdot_2015.pdf.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset

Maria Akatemia toimisto@maria-akatemia.fi, 09 7562 2250. Maria Akatemia pidättää oikeudet koulutusohjelman muutoksiin.

ARKIPUHEESTA TUNTEIDEN POHTIMISEEN

Pekka Seppänen
Helsingin yliopisto
Valtiotieteellinen tiedekunta
Sosiologian laitos
Pro gradu –tutkielma
2015

Otsake

Arkipuheesta tunteiden pohtimiseen. Aikuisten miesten käsityksiä parisuhteessa keskustelemisesta.

Abstrakti

Tässä tutkimuksessa selvitetään, mitä parisuhteessa keskusteleminen on miehille. Tutkimuksessa keskitytään miesten käsitykseen asiasta, koska parisuhteen kommunikaatiosta puhutaan tavallisesti erottelematta miesten ja naisten kokemuksia. Kysymys miesten käsityksestä parisuhteessa keskustelemisesta on jaettu kolmeen osa-alueeseen: miesten taidot ja tarpeet, puolison kanssa parisuhteessa keskustelemisen merkitys miehille ja muutos miehissä suhteessa keskustelemiseen. Tutkimuksen tavoite on selvittää, mikä parisuhteessa puhumisessa on miehille vaikeaa ja mikä helppoa ja minkälainen parisuhteen osa-alue puolison kanssa keskusteleminen on miehille. Yleisesti käytetty termi “kommunikaatio” jaetaan pienempiin osiin.

Tutkimusaineisto hankittiin etsimällä haastateltaviksi miehiä, joilla oli kokemusta puolison kanssa keskustelemisesta parisuhteessa ja jotka osasivat sanoittaa kokemuksiaan ja ajatuksiaan parisuhteessa keskustelemisesta. Kymmenen tällaista miestä haastateltiin. Haastattelumuotona oli strukturoitu teemahaastattelu. Litteroinnin jälkeen aineisto analysoitiin kvalitatiivisen sisällönanalyysin avulla ryhmittelemällä se teemojen mukaisesti. Aineiston analysoinnin apuna käytetään puheen jakamista eri tasoihin. Niistä tarkemmin keskitytään arkipuheeseen ja syvälliseen puheeseen.

Tutkimuksen lähtökohtana ovat Riitta Jallinojan ja Jaana Maksimaisen tutkimukset sekä Eva Illouzin, Elisabeth Beck-Gernsheimin ja Ulrich Beckin kirjoitukset avioliiton ja parisuhteen muuttumisesta niin, että kommunikaatio on parisuhteen keskeinen ja välttämätön osa. Voimakkaimmillaan sen ilmaisee Maksimainen esittämällä, että ilman kommunikaatiota ei ole parisuhdetta. Tämän tutkimuksen lähtökohtana on myös terapiakulttuurin ajatus siitä, että kaikki reflektoivat tunteitaan. Anthony Giddensin esittelemää puhdasta suhdetta käytetään mallina terapiakulttuurin parisuhteesta.

Tutkimusta varten haastatelluille miehille parisuhteessa keskusteleminen on tärkeää. Arkiasioista puhuminen on kaikille helppoa ja sujuvaa. Helpoiten keskustelu alkaa muun tekemisen ohessa. Kolme haastatelluista miehistä kaipaa puolison kanssa keskustelemiselta enemmän, kuin mitä siinä on. Kaikki haastatellut miehet ovat lapsuudessaan sosiaalistuneet sellaiseen kulttuuriin, jossa mies ei ilmaise tunteitaan eikä puhu tunteista puolisolleen. Miesten elinaikana ilmapiiri liittyen parisuhteessa keskustelemiseen on muuttunut: keskustelusta on tullut tärkeä asia ja siitä puhutaan paljon. Miehet ovat eri tavoilla oppineet

keskustelemaan parisuhteessa: osa vähitellen opiskelun ja työn kautta, osa kriisin ja muutoksen kautta. Kaikki miehet eivät kuitenkaan reflektoi tunteitaan yksin tai puolisonsa kanssa. Parisuhteessa keskustelemisen merkityksestä selvisi, että arjen asioista puhuminen lähentää miestä ja puolisoa ja nostaa pintaan hyviä tunteita. Syvällinen puhuminen syventää miehen ja puolison välistä suhdetta. Syvällinen puhuminen on myös edellytys syvälle parisuhteelle. Haastatelluille miehille kommunikaatio on parisuhteessa tärkeä osa. Osalle haastatteluista miehistä se on välttämätön osa parisuhdetta.

Tutkielma luettavissa osoitteessa https://helda.helsinki.fi/handle/10138/154591.

SYKSYN 2015 ERORYHMÄT

Miessakit ry:n eroryhmiä kootaan syksyllä 2015 seuraavilla paikkakunnilla:

- Helsinki
- Järvenpää
- Lahti
- Oulu
- Pori
- Tampere
- Turku.

Lisätietoa ajankohdista ym. löytyy netistä osoitteesta miessakit.fi.

MIESTEN MINDFULNESS –KURSSI

Tule kehittämään tietoisen hyväksyvän läsnäolon kykyäsi. Tietoinen hyväksyvä läsnäolo eli mindfulness on kaiken sen aistimista, jota tämä olemassa oleva hetki tarjoaa. Menetelmä lisää stressinhallintakykyäsi, vähentää uupumusta ja auttaa sinua kohtaamaan tunteita sekä murehtivia ajatuksiasi. Se auttaa myös selkeyttämään omia tavoitteita, lisää myönteisyyttä ja omien voimavarojen käyttöön ottamista. Tästä on hyötyä niin työssä kuin kotonakin.

Mindfulness menetelmä koostuu harjoituksista, jotka ovat yksinkertaisia ja helposti opittavissa. Kurssilla opimme keskustellen, ja teemme paljon erilaisia harjoituksia istuen, seisten tai lattialla maaten. Harjoitteiden tekemiseen saat ohjausta ja tukea kurssin aikana. Kurssi sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta.

Ohjaajana Tomi Tommola (mindfulness-ohjaaja, joogaohjaaja, uravalmentaja, VTM).

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin 12.8. – 2.9. klo 17.30 - 19.30. Tapaamiset 12.8., 19.8., 26.8. ja 2.9.2015.

Paikka: Annankatu 16 B 28, Helsinki
Hinta: 125 € (Miessakkien jäsenet –15%).

Tiedustelut ja ilmoittautumiset

Tomi Tommola, 050 540 7654
tomi.tommola@gmail.com

Ilmoittautumiset 5.8. menneessä.

MIES TAVATTAVISSA | TAMPERE JA HELSINKI

Miessakit ry:n Mies Tavattavissa - ryhmän tarkoituksena on koota miehiä pienryhmään, jossa keskustellaan miehenä olemiseen liittyvistä kysymyksistä ja toinen toistaan peilinä käyttäen haetaan aineksia omaan henkiseen kasvuun.

Perinteisesti ongelmiaan kätkevä suomalainen mies löytää ryhmän kautta uutta rohkeutta ja itseluottamusta tulla hyväksytyksi ongelmineen ja epävarmuuksineen miehenä. Näin myös tuen ja hoidon hakemisen kynnys madaltuu, ja apua etsitään ennen kuin mahdollinen kriisi tai sairaus on edennyt selvästi vaikeammaksi hoitaa. Toisaalta ryhmästä saa tukea myös arjen pienempiin kysymyksiin ja ongelmiin. Tämä ennaltaehkäisee selvittämättömien asioiden kasaantumista.

Ryhmä on avoin. Ryhmään voi siis liittyä milloin vain eikä mukaan tuleminen edellytä osallistumista koko syyskaudeksi.

Aika ja paikka TAMPERE
Joka kuukauden toinen ja neljäs maanantai
10.8.-14.12.2015 klo 16.30–18.30
Tampereen Seudun Vertaiskeskus, Mustanlahdenkatu 19, Tampere

Lisätiedot ja ilmoittautumiset
Pekka Huttunen
pekka.e.huttunen@miessakit.fi
0500 794 794

Aika ja paikka HELSINKI
Joka toinen tiistai klo 17.30–19.30
(alkamisajankohta elo/syyskuu 2015).
Miessakit ry Helsinki,
Annankatu 16 B 28

Lisätiedot ja ilmoittautumiset
Jyrki Seppälä
jyrki.t.seppala@netti.fi
044 380 0870

EROSTA ELOSSA -TUKIHENKILÖKOULUTUS EROMIEHILLE (EETU) | OULU

Erosta Elossa

Miehet jäävät erotilanteessa usein aivan yksin. Itse eron kokenut, tehtäväänsä koulutettu vertaistukihenkilö tukee eromiehen jaksamista, kuuntelee ja neuvoo käytännön asioissa.

Koulutus sisältää kaksi 6 tunnin jaksoa, jotka pidetään kahtena lauantaina kahden viikon välein. Koulutus käsittää mm. seuraavia elementtejä: mies ja ero, erotukeminen, tukihenkilötoiminta ja kriisiauttaminen. Oppimismenetelminä ovat luennot, tilanneharjoitukset, ryhmätyöt, itsenäiset tehtävät ja oppimispäiväkirja.

Koulutukseen voi osallistua asuinpaikasta riippumatta ja koulutuksen käyneet toimivat tukihenkilöinä omilla paikkakunnillaan. Koulutuksen järjestää Kari Vilkko, erotyöntekijä. Koulutukseen hakeneet haastatellaan ennen valintaa. Koulutus on ilmainen.

Hyödyt osallistujalle
Koulutuksen jälkeen henkilöllä on perusvalmiudet toimia eromiehen vertaistukijana. Hän ymmärtää ja osaa käsitellä entistä paremmin paitsi tuettavan myös omia tunteitaan. Tukihenkilöllä on takanaan oma eroprosessi. Toisen eromiehen auttaminen voi olla itselle erittäin myönteinen kokemus.

Kenelle
Omasta eroprosessistaan tasapainotilan saavuttanut mies, joka on aidosti kiinnostunut vapaaehtoisesta auttamistyöstä. Koulutusryhmän koko on enintään 8. Koulutukseen hakeneet haastatellaan ennen valintaa.

Hinta
Koulutus on osallistujille ilmainen.

Aika ja paikka
La 26.9.2015 klo 10.30 -16.30 ja
la 10.10. 2015 klo 10.30 -16.30

Kumppanuuskeskus
(kokoustila Pikkuseppä)
Isokatu 47
90100 Oulu

Lisätiedot ja ilmoittautuminen
Kari Vilkko
erotyöntekijä
044 751 1341
kari.vilkko@miessakit.fi

Ilmoittautuminen viimeistään pe 11.9.2015. Haastattelut sopimuksen mukaan.

ISYYDEN VOI TUNNUSTAA JO ÄITIYSNEUVOLASSA

Teksti STM Tiedote 105/2015

STM, oikeusministeriö ja THL tiedottavat.

Jos avioliiton ulkopuolella syntyvän lapsen biologinen isyys on selvä, voi isyyden jatkossa tunnustaa jo ennen lapsen syntymää äitiysneuvolassa. Näin voi toimia esimerkiksi silloin, kun tulevat vanhemmat asuvat avoliitossa. Perheen ei enää tarvitse käydä lastenvalvojan luona lapsen syntymän jälkeen, kuten nykyisin. Muutos sisältyy uuteen isyyslakiin, joka tulee voimaan 1. tammikuuta 2016.

Uuden lain on tarkoitus muun muassa helpottaa isyyden tunnustamismenettelyä ja säästää etenkin isien työaikaa. Isyyden tunnustaminen jo raskausaikana vahvistaa myös tulevan isän vanhemmuutta.

Avioliittoon perustuva ns. isyysolettama säilyy käytännössä ennallaan. Avioliittoon syntyvän lapsen isäksi todetaan jatkossakin lapsen äidin aviopuoliso.

Uuden lain myötä äiti ei voi enää vastustaa lapsen isän selvittämistä. Tällä pyritään edistämään lapsen oikeutta tietää molemmat biologiset vanhempansa.

Suurin syy isyyslainsäädännön uudistamiseen ovat perherakenteissa tapahtuneet muutokset.

Nykyisin joka kolmas lapsi, eli noin 24 000 lasta vuodessa, syntyy avoliittoperheeseen. Näissä perheissä biologinen isyys on useimmiten selvä ja avomies yleensä haluaa tunnustaa lapsen isyyden. Arvioiden mukaan 70-80 prosenttia avoliitossa syntyneistä lapsista (noin 16 400-17 800 lasta vuodessa) voitaisiin tunnustaa äitiysneuvolassa. Samalla pari voi tehdä sopimuksen lapsen yhteishuollosta. Tunnustamista ja huoltoa koskevat asiakirjat toimitetaan äitiysneuvolasta isyyden selvittämisestä huolehtivalle lastenvalvojalle.

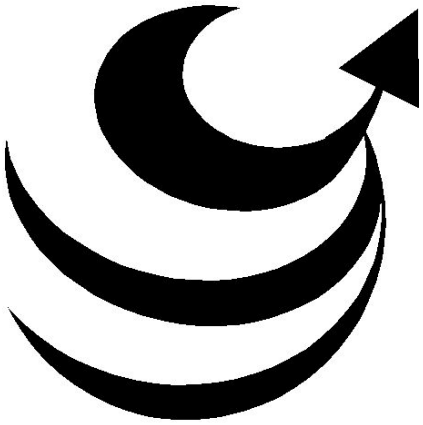
Isyyden tunnustaminen äitiysneuvoloissa on uusi tehtävä, joka muuttaa äitiysneuvoloiden ja lastenvalvojien keskinäistä työnjakoa ja ajankäyttöä. Suurin osa isyyden tunnustamiskäynneistä siirtyy lastenvalvojilta äitiysneuvoloihin. Isyyden tunnustamisen arvioidaan pidentävän neuvolakäyntiä noin puolella tunnilla, mikä kuntien on otettava huomioon neuvoloiden henkilöstömitoituksissa. Pitemmällä aikavälillä uudesta käytännöstä voi olla kunnalle taloudellista hyötyä myös siksi, ettei isyysnäytettä enää tarvitse ottaa terveyskeskuksen laboratoriossa lääkärin valvonnassa.

Kunnat ovat saaneet ohjeistusta uuden isyyslain toimeenpanon tueksi. Lisäksi sosiaali- ja terveysministeriö, oikeusministeriö ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos järjestävät neuvoloiden terveydenhoitajille ja kätilöille sekä sosiaalitoimen lastenvalvojille yhteistä koulutusta ensi syksynä.

Uusi isyyslaki kumoaa vuodesta 1976 voimassa olleen isyyslain.

Lisätietoja
Marjaana Pelkonen, 02951 63331
etunimi.sukunimi(at)stm.fi

MIESSAKIT RY PALVELUKSESSASI



Toimisto
Jami Snäkä, toimistosihteeri
09 612 6620
jami.snaka(at)miessakit.fi
miessakit(at)miessakit.fi

Hallinto
Tomi Timperi, toiminnanjohtaja
050 588 1687
tomi.timperi(at)miessakit.fi
Antti Alén, hallintopäällikkö
0500 934 303
antti.alen(at)miessakit.fi
Peter Peitsalo, kehittämispäällikkö
044 751 1331
peter.peitsalo(at)miessakit.fi

Miestyön Osaamiskeskus
miestyon_osaamiskeskus(at)miessakit.fi
Peter Peitsalo, kehittämispäällikkö
044 751 1331
peter.peitsalo(at)miessakit.fi

Miessakkiopisto
Jami Snäkä, toimistosihteeri
09 612 6620
miessakit(at)miessakit.fi

Alueelliset yhdysmiehet
Ks. tämän lehden takakansi

Lyömätön Linja
09 6126 6212
044 751 1334
lyomaton.linja(at)miessakit.fi
Pekka Jolkkonen, vastaava psykoterapeutti
044 751 1335
pekka.jolkkonen(at)miessakit.fi
Matti Kupila, psykoterapeutti
044 751 1330
matti.kupila(at)miessakit.fi
Jukka Lampinen, väkivaltatyöntekijä
044 751 1336
jukka.lampinen(at)miessakit.fi

Erosta Elossa
09 6126 6216
erosta.elossa(at)miessakit.fi
Jouni Linnankoski, erotyövastaava, psykoterapeutti
044 751 1333
jouni.linnankoski(at)miessakit.fi
Kari Vilkko, erotyöntekijä
044 751 1341
kari.vilkko(at)miessakit.fi
miessakit.tampere(at)miessakit.fi

Isyyden Tueksi
miessakit.lahti(at)miessakit.fi
Timo Tikka, vastaava isätyöntekijä
050 511 3360
timo.tikka(at)miessakit.fi
Ilmo Saneri, isätyöntekijä
050 511 3361
ilmo.saneri(at)miessakit.fi

Vieraasta Veljeksi
Heikki Kerkkänen, Vieraasta Veljeksi -yhdysmies
heikki.kerkkanen(at)miessakit.fi
Kimmo Saastamoinen, Vieraasta Veljeksi -yhdysmies
kimmo.saastamoinen(at)miessakit.fi

Hallitus ja valtuusto
Ks. yhdistyksen Internet-sivusto

MIESSAKIT RY

YHDYSMIESVERKOSTO

Miessakit ry ylläpitää valtakunnallista yhdysmiesten verkostoa paikallisen miestoiminnan tukemiseksi. Yhdysmiehiin voi olla yhteydessä tiedustellakseen tarkemmin yhdistyksen toiminnasta ja muista mahdollisista miehille suunnatuista palveluista.

Jos olet halukas ryhtymään yhdysmieheksi, olethan yhteydessä toimistoomme!

Hartola
Markku Palm
0400 49 2222
markku.palm@miessakit.fi

Joensuu
Onni Voutilainen
050 365 6138
onni.voutilainen@miessakit.fi

Järvenpää
Risto Salovaara
040 537 2038
rsalovaara@gmail.com

Kainuu
Raimo Reinikainen
0400 881 166
andracon.rr@gmail.com

Lahti
Jouni Judén
044 334 6344
jouni.juden(at)hotmail.com

Lahti
Timo Pesonen
040 579 7978
timo.pesonen(at)miessakit.fi

Mäntsälä
Risto Nuutinen
0400 174 414
risto.nuutinen@miessakit.fi

Pääkaupunkiseutu
Jarmo Holttinen
040 555 3509
jarmo.holttinen@miessakit.fi

Pääkaupunkiseutu
Sami Koikkalainen
040 731 2021
sami.koikkalainen@miessakit.fi

Riihimäki
Markku Alhorinne
050 339 8059
markku.alhorinne@miessakit.fi

Rovaniemi
Pekka Hakala
050 500 2119
pekka.hakala@miessakit.fi

Sastamala
Seppo Laakso
050 511 7725
seppo.laakso@miessakit.fi

Somero
Voitto Vieraankivi
045 267 9009
voitto.vieraankivi@miessakit.fi

Tampere
Pekka Huttunen
0500 794 794
pekka.e.huttunen@miessakit.fi

Turku
Olavi Katto
050 311 4129
olavi.katto@tunmky.fi

Vaasa
Patrik Martonen
044 5151 663
patrik.martonen@miessakit.fi

www.miessakit.fi
miehiä tukevaa hyvinvointityötä