URH

KEVÄT 2022

WWW.MIESSAKIT.FI

MIESSAKIT RY

JÄSENTIEDOTE KEVÄT 2022

Vanhempainvapaa on perheitä varten	3
2020-luvun isät—Huolta, välittämistä ja kasvattajuutta	4
En soisi sen päättyvän	10
Kuka koki oikein?	12
Toiminnan Miesten kevään tapahtumia	14
Eetu-vertaistuki — Voimavara miesten eroauttamisessa	15
Hiljaisuuden retriitti Lavialla	18
Miessakit ottaa osaa Kilometrikisaan	19
Uusia kasvoja Helsingin toimistolla	21

ILMESTYMISAIKATAULU

Kevät 2022
aineistopäivä 28.2.2022

Kesä 2022
aineistopäivä 31.5.2022

Syksy 2022
aineistopäivä 15.9.2022

Joulu 2022
aineistopäivä 30.11.2022

URHO - uusia väyliä miehille

Päätoimittaja
Tomi Timperi

Taitto
Christer Nuutinen

Toimituksen yhteystiedot
URHO / Miessakit ry
Annankatu 16 B 28, 00120 Helsinki
+358 9 6126 620
urho@miessakit.fi
www.miessakit.fi

VANHEMPAINVAPAA ON PERHEITÄ VARTEN

Perhevapaauudistusta koskeva lainmuutos tulee voimaan 1.8.2022. Uudistuksen myötä vanhempainrahapäivien määrä kasvaa; sekä isä että äiti saavat kumpikin 160 päivän kiintiön. Kiintiöstä 1-63 päivää on mahdollista luovuttaa toiselle. Lisäksi äidille on kiintiöity 40 raskausrahapäivää. On hienoa, että meillä on mahdollisuus käyttää näin paljon aikaa täysipäiväiseen läsnäoloon lasten elämän alkuvaiheessa. Se on vanhempainvapaiden tärkein tarkoitus.

Pohjoismaiset äidit ja isät ovat varsin yksimielisiä siitä, miten vanhemmuus parhaiten hoidetaan. Noin 80 % sekä äideistä että isistä ajattelee, että vanhemmuus on kumppanuutta, jossa vastuut ja vapaudet jaetaan. Kaikkien mahdollisten vanhempainvapaiden pitämistä pitää tärkeänä 85 %. Lisäksi jopa 96 % äideistä ja isistä luottaa omiin kykyihinsä vanhempina. Perusta yhteistyövanhemmuudelle on siis varsin vankka.

Jonkin verran löytyy kokemuseroakin. Isistä 65 % kokee lastenhoitovastuun jakautuvan tasaisesti, äideistä 45 %. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että asia tulisi tulkita ongelmaksi. Lapsiperheen kotityöt ymmärretään olevan paljon muutakin kuin lastenhoitovastuun kantamista. Kaikkia tehtäviä ei tarvitse jakaa tasan, kunhan kokonaissuhde on tyydyttävä.

Yhteistyövanhemmuuden hyvästä perustasta huolimatta nuorten mielenterveysongelmien määrä kasvaa. Taustalla on lisääntynyt turvattomuus ja tasapainottomuus lapsuusaikana. Niitä aiheuttavat nykyajan perhepoliittiset ongelmat, eli yksilökeskeisyys ja erojen suuri määrä. Aikuisia ohjataan liiaksi varmistamaan henkilökohtainen ja riippumaton tulevaisuus, sekä ikiomien oikeuksien toteutuminen. Perheyhteyden vahvistaminen voi jäädä huomaamatta kakkoseksi. Perhe- ja parisuhdeongelmien lisäksi tämä aiheuttaa tyytyväisyysharhaa, jos vasta yksilökeskeisten nykyideaalien saavuttaminen oikeuttaa ylpeyden ja onnistumisen.

Ulkokultaiset riippumattomuusvaateet horjuttavat luottamusta kumppanuuteen ja lisäävät eroja. Ero on yleinen kriisi lapsiperheissä ja merkittävä turvattomuuden ja tasapainottomuuden luoja. Eroja tapahtuu useimmiten pikkulapsivaiheessa. Aikuisten ongelmat toimia vakaina kumppaneina heikentävät lasten kasvua kohti tasapainoista nuoruutta ja aikuisuutta. Monesti tämä näkyy vaikeuksina kohdata vastoinkäymisiä, mikä puolestaan voi synnyttää ja syventää mielenterveysongelmia.

Perheyhteyden vahvistaminen tulisi olla sosiaalipoliittisen yhteiskuntajohtamisen ydinarvo. Kun puhumme vanhempainvapaiden pitämisen tärkeydestä, tulisi viesti keskittää siihen, miten äitien ja isien läsnäolo pikkulapsivaiheessa vahvistaa molempien vanhempien jaksamista ja luottamusta toisiinsa. Samalla tulisi tukea vanhempien yhdessä määrittämää, omalle perheelle parasta tehtävänjakoa. Suurin osa äideistä ja isistä haluaisi ensisijaistaa perheen ja olla ylpeitä tehdessään niin. Yhteiskunnan on tärkeä tukea juuri sitä.

Tomi Timperi, toiminnanjohtaja

2020-LUVUN ISÄT—HUOLTA, VÄLITTÄMISTÄ JA KASVATTAJUUTTA

Kuva: Adobe Stock

Mies aloittaa: ”Meillä on vaimoni kanssa tapahtunut kaikenlaista pojan syntymän jälkeen ja tilanne on kärjistynyt siihen pisteeseen, että hän on hakenut avioeroa alkuvuodesta eikä suostu sopimaan yhteisistä asioista, kuten lasten tapaamista tai muusta lapsiin liittyvästä kanssani. Pelkään, että muutun ulkopuoliseksi lapsilleni, vaikka vaimo sanoo, ettei halua minua erottaa lapsista. Mielestäni olisi parempi, jos olisin enemmän vastuussa lasten hoidosta eron jälkeen. Viimeisen vuoden hoitovastuu on jäänyt enemmän minulle, kun vaimo ei ole ollut oikein kunnossa.”

Järjestötyössä elämän kriisit ja heikot hetket ovat usein käsillä, niin tälläkin kertaa. Yhteydenottaja on järkyttynyt, vaikka tietääkin mitä haluaisi parhaassa mahdollisessa tilanteessa. Ja tämä on tavallista ainakin Miessakkien asiakkailla. Isyyden toteuttaminen on usein huolen kantamista ja muiden tukemista, vailla isyyttä tukevaa verkostoa ja riittävää keskustelua isyydestä.

Miessakkien asiakkaiksi tulevatkin isät, jotka tarvitsevat apua, vertaisuutta, kuulijaa tai neuvoja. Miehet miettivät asiakkaina taitojaan vanhempana. Surevat riittämättömyyttään, luopumisen tuskaa tai lastensa menettämistä. He puhuvat itsestään, mutta sitäkin enemmän lapsistaan ja isyydestään. Niistä heille tärkeimmistä asioista, kovan paikan tullen.

Korona-aikana isien yhteydenottojen määrä Miessakkeihin kasvoi nopeasti. Syitä asiakasmäärien kasvuun voidaan hakea niin koronan aikana suljetuista kunnallisista palveluista tai vaikka siitä kuinka syrjäseutujen miehet pandemian aikana löysivät Miessakkien etäpalvelut. Kyse voi myös olla siitä, kuinka lapset ja puolisot tarvitsivat isiä enemmän korona-aikana ja he hakivat apua kyetäkseen olemaan kotona järkähtämättä muiden tukena. Tai kyse on niistä vaikeuksista, joita yhteyttä ottaneet etäisät joutuivat kohtaamaan yrittäessään pitää kiinni lastensa tapaamisesta rajoitusten kiristyessä.

Näillä kaikilla lienee ollut vaikutuksensa. Mutta lopulta kyse oli välittämisestä. Nämä isät uskalsivat myöntää avun tarpeensa ja hakivat apua ollakseen parempia isiä ja puolisoita niille, joista he välittivät. Tämä ei olisi onnistunut sukupolvi sitten.

Isätyöntekijän silmin katsottuna isyys ja isän rakkaus lapsiaan kohtaan ovat säilyneet hyvinkin samalaisena vuosikymmenestä toiseen, mutta se miten nuoret isät puhuvat isyydestä, lapsistaan ja vanhemmuuden toteuttamisestaan on valovuosien päässä siitä missä oltiin edes vuosituhannen alussa. Muutos ei ole tasaista

samankaan sukupolven sisällä, mutta pitkällä aikavälillä se on selvä isiä tapaavalle.

Nyt isäksi tulevat vaativat itseltään kasvattajana keskimäärin selvästi enemmän ja kykenevät ryhmänä puhumaan vanhemmuudestaan yhä taitavammin, myös omat heikkoudet myöntäen. Heille lasten tukeminen ja paikalla oleminen on tärkeää. Isien vanhemmuuden inhimillisyys ja tunne-elämän laajuus on rikastunut. Isien kyky kokea ja tuoda ilmi isyyttä on rikastunut.

Korona-aikana tämä näkyi miesten tuen etsimisenä. He hakivat tukea ammattilaisilta, mutta kaikille sekään ei riittänyt. Ensimmäistä lasta odottavat miehet etsivät vertaisryhmiä, joissa rakentaa yhdessä isyyttään. He halusivat jakaa omia kokemuksiaan ja oppia toisiltaan. Tämä on ymmärrettävää – jos isyys on ollut muutoksessa, joka on hyvin epätasaista, varmimmin omaa tilannetta ymmärtävät samassa tilanteessa juuri nyt olevat. Nuoret isät hakevat keinoja olla isiä tavalla, johon heillä ei ole suoria esikuvia. He joutuvat ottamaan isyydelleen tilaa tavalla, johon yhteiskunnassamme ei ole totuttu. Tästä seuraa auttamatta konflikteja, niin ammattikasvattajien, puolisoiden kuin vanhempien sukupolvienkin kanssa, mutta nuoret isät vaikuttavat valmiilta siihenkin.

On kuitenkin merkkejä, etteivät nuoret isät jää yksin isyyttään rakentamaan. Kun koronarajoitukset höllentyivät, Miessakkien isätyönohjaajan koulutukseen kiirehti osallistujia ympäri Suomea, eivätkä kaikki kiinnostuneet päässeet edes koulutuksiin. Heidän viestinsä oli selvä: työyhteisöissä isien osallisuus ja sen huomioimisen puute on havaittu. On aika tukea isiä ja miettiä työn tapoja jotka sopivat heidän tukemiseensa.

Mutta mitä tämä kaikki on miesten arjessa? Osalla se jo nyt tarkoittaa isyyden toteuttamista heidän ajattelemallaan tavalla, isyydestä vaikeissakin tilanteissa kiinni pitäen. Annetaan yhteyttä ottaneen isän kertoa tarinansa jatko: ”Selvisin hengissä erosta. Elämä tai isyys ei lopu eroon. Erosta saatiin lopulta sovittua, lapsen etu kärjessä, molempien vanhempien tasavertainen oikeus vanhemmuuteen huomioiden. Suhde lasten kanssa on hyvä, olen heidän lähivanhempansa. Miessakeissa käytyjen keskustelujen ansiosta sain käsiteltyä eron aiheuttamaa katkeruutta, ja sitä kautta olen saanut vältettyä sen, että sanoisin lapsille mitään pahaa heidän äidistään.”

Joonas Kekkonen
kehittämis- ja koulutuspäällikkö
Miessakit ry

Timo Tikka
erotyöntekijä
Erosta Elossa | Miessakit ry

Blogi on julkaistu alun perin osana Perheet ja korona -blogikirjoitusten sarjaa, jossa Väestöliiton kumppanijärjestöt avaavat näkökulmia erilaisiin perhetilanteisiin ja perheiden hyvinvointiin koronapandemian aikana.

ISÄTYÖN OHJAAJA –KOULUTUS 5.5.-6.5. 2022 | LAHTI

Isätyökoulutuksessa keskitytään isien/ tulevien isien kanssa tehtävään työhön sekä mieslähtöiseen hyvinvointiosaamiseen ammatillisesta näkökulmasta.

Keskeisiä teemoja ovat isätyö sekä isyyteen kasvaminen niin odotus- kuin pikkulapsiaikanakin. Tarkastelemme isyyttä koko isyyden elämänkaari huomioiden.

Koulutuksesta saatavat hyödyt

Koulutus antaa tietoa ja ymmärrystä tämän päivän isyydestä sekä tähän liittyvistä keskeisistä kysymyksistä. Lisäksi koulutus lisää valmiuksia kohdata ja tukea isiä niin odotus- kuin pikkulapsiaikanakin.

Koulutuksen hinta

200 €, Miessakit ry jäsenille 150 € sisältäen kahvit.

Lisätietoja

Timo Tikka | Isätyöntekijä, Erotyöntekijä, Miessakit | Isyyden Tueksi
Aleksanterinkatu 30, 15140 Lahti
050 511 3360 | timo.tikka@miessakit.fi

ISÄluuri päivystää arkisin

Oletko itse isä tai isyyden parissa työskentelevä ammattilainen?

Tarvitsetko keskusteluapua tai neuvoja isyyteen liittyen?

ISÄluuri on puhelinpalvelu, joka tukee ja neuvoo isiä sekä konsultoi ammattilaisia isyyteen liittyvissä kysymyksissä.

Soita arkisin klo 9-16 avoinna olevaan numeroon 044 751 1332

Vastaajana Miessakkien päivystävä isätyöntekijä.

MIESERITYINEN TYÖ — TAITOLAJI, JOTA VOI OPPIA

”Kaikkien mahdollisten kanssa olen koettanut puhua, mutta vasta nyt on otettu tosissaan ja kunnioitettu.”

Kun miehet ottavat Miessakkeihin yhteyttä elämänkriisiensä keskellä, monet heistä kertovat pitkään jatkuneista ongelmistaan. Miehet ovat usein kokeneet, ettei heitä ole kuultu tai kuunneltu. Ongelmia on voitu heidän mielestään vähätellä tai puhua aivan eri asiasta kuin se mihin he ovat yrittäneet apua hakea. Miehet ovat kokeneet jäävänsä ulkopuolisiksi ja avun hakeminen on jätetty kesken, joten ongelmat ovat päässeet pahenemaan.
Näin ei tarvitsisi olla.

Osaava työyhteisö osaa ottaa monenlaisia asiakkaita vastaan, mutta ymmärtää erityistarpeet ja toimivimmat työtavat. Eräs oma avunhakijaryhmänsä ovat miehet. Siinä, mitä ongelmia heillä on, miten he niihin suhtautuvat ja miten he hakevat niihin apua – tässä kaikessa on miehille ominaiset piirteensä.

Kun tämä mieserityisyys tunnistetaan ja siihen osataan reagoida, saadaan aikaan parempia asiakaskohtaamisia, saadaan miehet paremmin asiakkaiksi ja heidän auttamisensa on tehokkaampaa. Myös työntekijät hyötyvät miesosaamisesta, kun miesasiakkaiden kohtaaminen muuttuu osaamisen myötä ymmärrettävämmäksi, arvattavammaksi ja helpommaksi.

Jokainen työyhteisö voi etsiä näitä keinoja parantaa miesten kohtaamista itse.
Jo mieserityisten ongelmien ja miesten avunhakemistapojen erityispiirteiden havaitseminen voi käynnistää tärkeitä pohdintoja työyhteisössä.

Ammatillista osaamista mieserityisyyden osalta voi saada myös Miessakeista. Miessakit ry käynnistää jälleen elokuussa 2022 sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille sekä muille miesten kanssa työskenteleville suunnatun Miestyön koulutusohjelman.

Kevääseen 2023 jatkuva ohjelma sisältää kymmenen opintopäivää ja välitehtäviä. Koulutusohjelman aikana saadaan tietoa mieserityisistä ongelmista, kouluttaudutaan tunnistamaan mieserityisiä piirteitä avunhakemisessa, opitaan markkinoimaan palveluita tehokkaasti miehille ja saadaan apua oman miehiä kohtaavan työn kehittämiseen.

Miestyön koulutusohjelman ilmoittautuminen on käynnissä ja mukaan otetaan korkeintaan 16 opiskelijaa.

Miessakit ry tarjoaa myös muita koulutuksellisia kokonaisuuksia kuten asiantuntijaluentoja teemoitetuista aiheista sekä työyhteisöille myytäviä interventiopaketteja, joilla pyritään nostamaan esiin keinoja miesten palveluihin saamisen, niihin kiinnittämisen kuin kohtaamisenkin parantamiseen.

Joonas Kekkonen
kehittämis- ja koulutuspäällikkö
Miestyön Osaamiskeskus | Miessakit ry

miestyön OSAAMISKESKUS

MIESTYÖN KOULUTUSOHJELMA 2022-2023

Miessakit ry järjestää hyvinvointialojen ammattilaisille, opiskelijoille sekä yksityishenkilöille kohdennettuja mieslähtöistä hyvinvointiosaamista vahvistavia koulutuksia, seminaareja ja luentoja. Keskeisiä teemoja ovat muun muassa miestyö, miesten asiakkuus hyvinvointipalveluissa, isyys, eroauttaminen, väkivalta/aggressiivisuus sekä miesten vertaisryhmätoiminta.

Koulutusten tarkoituksena on paitsi tarjota konkreettisia keinoja miesten kanssa työskentelyyn, myös lisätä osallistujien tietämystä miehistä, heidän hyvinvointialojen asiakkuuksiin liittyvistä teemoista sekä miestyön integroinnin mahdollisuuksista eri organisaatioiden perustehtäviin.

Miessakit ry järjestää koulutuksia yksittäisinä teemoitettuina koulutuksina, miestyötä kehittämään pyrkiviin työyhteisöihin tehtävinä interventioina sekä Miestyön koulutusohjelman muodossa.

Teemoitetut koulutukset ja luennot ovat miesten hyvinvointiin tai heidän auttamiseensa liittyviä lyhyitä kokonaisuuksia. Koulutusten sisällöt liittyvät yleensä miesten ammatilliseen kohtaamiseen tai mieserityisiin kriiseihin.

Interventioissa Miessakkien asiantuntijat kartoittavat yhdessä tilaajan kanssa työyhteisön tilannetta ja auttavat löytämään työtapoja, jotka auttaisivat juuri kyseisestä työyhteisöä kehittämään palveluitaan miehille sopiviksi. Palvelua ostetaan yleensä yhteisöihin, joissa on havaittu kehittämistarpeita, esimerkiksi miesten vähäinen määrä asiakaskunnassa tai miesten heikko kiinnittyminen palveluihin.

Miestyön koulutusohjelma on Miessakkien vuosina 2022–2023 toteutettava koulutus, jossa syvennytään miesten erityistarpeiden havaitsemiseen, miesten kohtaamiseen ja mieserityisten palveluiden tuottamiseen (ks. viereinen sivu).

Koulutusten pohjalla on vankka käytännönlähtöinen kokemus miesten kanssa työskentelystä; Miessakit ry on työskennellyt miesten hyvinvoinnin edistämiseksi vuodesta 1995 lähtien.

Miessakit ry:n koulutustoiminnasta vastaa Miestyön Osaamiskeskus yhdessä yhdistyksen muiden toimintayksiköiden kanssa.

miestyön
OSAAMISKESKUS

MIESTYÖN KOULUTUSOHJELMA 2022-2023

Miestyön koulutusohjelma on Miessakit ry:n Miestyön Osaamiskeskuksen järjestämä koulutuskokonaisuus, joka muodostuu kymmenestä koulutuspäivästä.

Koulutusohjelman tarkoitus on perehdyttää osallistujat mieserityiseen työotteeseen, käydä esimerkkien kautta läpi miesten auttamisen erityispiirteitä sekä antaa osallistujille välineitä miehiä löytävien ja heitä laadukkaasti kohtaavien palveluiden rakentamiseen.

Opintojen sisältö ja aikataulu

Opintopäivissä käydään läpi miestyöhön liittyviä teemoja (aina klo 9-15.30):

- 24.8.2022 | Mieserityisyys ja miestyön kenttä
- 14.9.2022 | Miehet väkivallan tekijöinä
- 5.10.2022 | Palveluiden suuntaaminen ja markkinointi miehille
- 26.10.2022 | Miesten eroauttaminen
- 16.11.2022 | Miehen kohtaaminen asiakastyössä
- 7.12.2022 | Poikatyö – auttamisen erityispiirteet ja tekemisen tavat
- 11.1.2023 | Isät palveluissa
- 1.2.2023 | Miesten seksuaalisuus ja sen kohtaaminen
- 22.2.2023 | Miehet väkivallan kokijoina
- 15.3.2023 | Miehet ja henkinen hyvinvointi

Opintokerrat sisältävät asiantuntijan alustuksen kyseisestä teemasta, keskustelua ja luennoitsijan ohjaamia harjoitteita.

Koulutusohjelma sisältää myös tehtäviä, jotka opiskelijat tekevät kertojen välissä. Tehtävien tarkoituksena on kerrata opittuja tietoja, antaa osallistujille tietoa ja pohdittavaa seuraavan kerran teemoista sekä saattaa osallistujat miettimään opintokertojen sisältöjen soveltuvuutta omiin toimintaympäristöihinsä.

Paikka

Koulutukset järjestetään Helsingissä Miessakit ry:n luentosalissa, osoitteessa Annankatu 16 B 28. Jos tämä estyy, koulutus toteutetaan etäkohtaamisina.

Hinta

1.850 €
Alv 0 %, Miessakit ry ei ole alv-velvollinen
Maksun voi suorittaa erissä.

Yhteystiedot tiedusteluja varten

Joonas Kekkonen
kehittämis- ja koulutuspäällikkö
Miessakit ry
joonas.kekkonen@miessakit.fi
+358 44 751 1331

EN SOISI SEN PÄÄTTYVÄN

STEA:n avustuspäätöksen mukaisesti Miessakit ry:n Vieraasta Veljeksi -toiminta ei jatku enää vuonna 2023. Keskeisenä syynä oli se, ettei toiminta tavoittanut riittävästi osallistujia.

Vieraasta Veljeksi -mentoritoiminta on reilun viiden vuoden aikana yhdistänyt yli 140 eri taustoista tulevaa vapaaehtoista, jotka ovat tutustuneet ja etsineet maahanmuuttajamiehille heidän koulutustaan vastaavaa työtä Suomesta.

Samalla on syntynyt ainutlaatuinen verkosto, jossa mukana olleet ja olevat ovat tehneet ja kokeneet monenlaista. Valtaosa kokemuksista ja tuloksista on ollut myönteisiä, mutta matkan varrelle mahtuu myös epäonnistumisia.

Vieraasta Veljeksi -verkkokurssia vilkaisemalla voi tutustua toimintaan ja siinä mukana olleisiin.

Maahanmuuttajamiesten tavoittaminen on vuoden 2020 keväällä alkaneen koronapandemian aikana ollut vaikeaa kaikille maahanmuuttajamiestyötä tekeville järjestöille.

Vapaaehtoisuuteen ja sosiaalisiin kontakteihin perustuvaa Vieraasta Veljeksi -toimintaa ei ole ollut mahdollista pyörittää mielekkäällä tavalla sen enempää osallistujien kuin järjestäjänkään näkökulmasta.

Tätä taustaa vasten rahoituksen loppuminen on ymmärrettävää, joskin tänä vuonna voidaan jälleen elätellä toiveita paluusta pandemiaa edeltäneiden kaltaisiin olosuhteisiin.

Viime vuonna haettiin ennätysmäärä työperusteisia oleskelulupia Suomeen. Tänne ulkomailta töihin tulevat ihmiset eivät olisi Vieraasta Veljeksi -toiminnan piirissä, mutta Suomessa on paljon tänne muista syistä tulleita tai tulevia miehiä, jotka hyötyisivät suomalaisista kontakteista ja näkökulmasta suomalaiseen työelämään.

”Kaksisuuntainen kotoutuminen” on kiinnostanut myös suomalaisia vapaaehtoisia ja tukihenkilötoiminnassa olemme yrittä-

neet tavoittaa maahanmuuttajamiehistä myös heitä, joilla on ollut yksinkertaisesti halu tutustua suomalaisiin.

Otsikon kanssa nimeltään yhteneväisen runokokoelman kirjoittanut Pentti Saarikoski työsti erityisesti käännöstekstejä omalla tyylillään. Hänen käännöksissään alkuperäinen kirjoitus oli usein lähtökohta, jota soveltaa.

Vieraasta Veljeksi -toiminta on vastaavasti pyrkinyt luomaan lähtökohtia, joista osallistujat ovat voineet muodostaa oman prosessinsa. Kulttuureista riippumaton keskinäisen välittämisen ja yhteisen tekemisen eetos on jotakin, minkä välittämisessä on ollut arvokasta olla mukana.

Heikki Parviainen
koordinaattori
Vieraasta Veljeksi | Miessakit ry

P.S. Käy tutustumassa juuri julkaistuun Vieraasta Veljeksi -verkkokurssiin Hyvä kysymys -palvelussa!

www.hyvakysymys.fi/kurssi/kaksisuuntainen-kotoutuminen-ja-tyoelama-vieraasta-veljeksi-verkkokoulutus-vapaaehtoisille/

Suomenkielinen keskusteluryhmä

Vieraasta Veljeksi -keskusteluryhmässä keskustellaan suomeksi ajankohtaisista ja osallistujia kiinnostavista aiheista.

Mukaan toivotaan sekä maahanmuuttajia että suomalaisia vapaaehtoisia. Jos olet kiinnostunut, ota yhteyttä koordinaattoriin.

Keskusteluryhmä jatkaa keskiviikkoisin klo 17-18.30. Tapaamiset järjestetään Miessakkien toimistolla, os. Annankatu 16 B 28, 00120 Helsinki.

Voit osallistua myös etänä!
Lisätietoja Vieraasta Veljeksi -nettisivuilla:

miessakit.fi/toimintamuodot/vieraasta-veljeksi/

VIERAASTA VELJEKSI

KUKA KOKI OIKEIN?

Joskus asiakkaat kertovat puolison tai viranomaisen käskeneen heidän puhua totta Lyömättömän Linjan tapaamisissa. Väkivallan tekijän ja kokijan kokemukset väkivaltatilanteesta voivat olla hyvin erilaisia, mutta onko totuudella ja kokemuksella mitään tekemistä toistensa kanssa?

Kieli on keskeinen väline kertoa kokemuksesta. Kielenkäyttöä tutkimalla voi tarkastella ihmisten tietoisia tai tiedostamattomia valintoja ja vaikkapa yhteiskuntaluokan tai sukupuolen tuottamia eroja hahmottaa asioita.

Pia Purra avasi tätä aihetta viime vuosituhannella julkaistussa ”Yksi avioliitto – kaksi tarinaa” -artikkelissa. Oli kiinnostavaa kuinka erilaisia puolisoiden samoihin elämäntilanteisiin liittyvät kuvaukset ovat, oli kyseessä sitten asuntolainaneuvottelu tai pariskunnan ensitapaaminen.

Silminnäkijöistä tehdyissä psykologisissa kokeissa on osoitettu, että tunteet tai johdattelevat kysymykset voivat täydentää ja joskus myös vääristää käsityksiä tapahtuneesta. Voidaan puhua jonkinlaisesta ”ihminen näkee sitä mitä haluaa” -harhasta.

Kokemuksia ja niiden merkitystä voidaan myös muokata esimerkiksi terapeuttisin menetelmin. Ihmiset rakentavat käsitystä vaikeasta tapahtumasta kertoessaan siitä. Kieli on ensisijainen hoitoväline, mutta myös muiden ilmaisuvälineiden, kuten kuvataiteen tiedetään auttavan.

Ihmisen ulkopuolista todellisuutta varten on olemassa monenlaisia mittausvälineitä, mutta kokemuksen mittaaminen aiheuttaa päänvaivaa.

Kykymme arvioida omaa tai toisen näkemystä realistisesti on enemmän tai vähemmän vajavainen. Arviointeihin ja tulkintoihin vaikuttavat oma elämänhistoria, kulttuuri, uskomukset jne.

Pari vuotta sitten uutisoitiin koulujen sisäilmatutkimuksesta, jonka mukaan oireilun taustalla voi olla ihmisten uskomus koulun huonosta sisäilmasta eikä sisäilman epäpuhtaus. Sama ilmiö uskomisen voimasta tapahtuu esimerkiksi plaseboläätkeillä parantumisessa.

Fyysisen väkivallan osalta puolisoiden on suhteellisen helppoa saavuttaa yhteinen käsitys ja kokemus tapahtuneesta. Lyönti tai kiinnikäyminen on konkreettinen teko ja sen kiistäminen on vaikeaa, muttei mahdotonta.

Henkisen väkivallan osalta keskiössä on tulkinta ja kokemus. Seuraukset henkisestä väkivallasta voivat kuitenkin olla kokijalleen tuhoisampia kuin fyysisestä väkivallasta.

Fyysisen väkivallan aiheuttama pelko voi värittää väkivallan kokijan tapaa tulkita puolisoiden välistä kommunikaatiota niin, että hän on aina jonkinlaisessa hälytysvalmiudessa mahdollisen väkivallan varalta.

Väkivaltaa käyttäneellä voi olla hyvin rajoittunut ymmärrys tapahtuneesta ja sen merkityksestä kokijalle. Työskentelyprosessin lähtökohta on se, miten asiakas työskentelyn alkaessa sanoittaa väkivaltatilanteen.

Väkivaltatyö tekijän kanssa on kuin sipulin kuorimista: lähemmäs ymmärrystä tapah-

tuneesta päästään kerros kerrokselta. Yksi merkki asiakasprosessin etenemisestä väkivaltatyössä on muutos siinä, miten asiakas puhuu tapahtuneesta ja miten hän ottaa vastuun teostaan.

Silti objektiivinen totuus väkivaltatyössä voi jäädä tavoittamatta. Voi myös miettiä, onko väkivallan tekijän tai kokijan sitä sitä ylipäätään mahdollista saavuttaa.

Mitä tästä kaikesta voi seurata? Jos väkivallan kokija uskoo väittämään ”kerran väkivaltainen on aina väkivaltainen”, on hänen vaikea nähdä hyvää muutosta väkivallan tekijän käyttäytymisessä.

Samaten väkivallan kokija voi nähdä hyviä muutoksia kumppanissaan ilman konkreettista perustaa. Kokemusten henkilökohtaisuus voi tuottaa ongelmia väkivallan riskin ja hoito-ohjelmien vaikuttavuuden arvioinnissa etenkin henkisen väkivallan osalta.

Istanbulin sopimus edellyttää, että väkivallan tekijöiden hoito-ohjelmat sovitetaan tiiviisti yhteen uhreille tarjottavien tukipalveluiden kanssa.

Jottei asiakkaiden välinen syyttely tapahtuneesta ja valehtelusta siirtyisi tekijöiden ja kokijoiden eri hoito-ohjelmien työntekijöiden välille, tarvitaan syvempää ymmärrystä kokemuksista ja ihmisten psyykkisistä prosesseista.

Roope Karjalainen
väkivaltatyöntekijä

Lyömätön Linja | Miessakit ry
Lyömätön Linja -keskusteluryhmä

Miessakit ry:n Lyömättömän Linjan keskusteluryhmä perhe- ja lähisuhdeväkivallasta miehille jatkaa viikottaisia kokoontumisiaan taas joulutauon jälkeen 11.1.2022.

Keskustelemalla ryhmässä kukin jäsen voi löytää väkivallattomia ja turvallisuutta lisääviä toimintatapoja omassa elämässään. Keskustelu on luottamuksellista.

Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 16.30-18.00 Miessakkien Helsingin toimistolla osoitteessa Annankatu 16 B 28.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

Roope Karjalainen
väkivaltatyöntekijä
044 751 1336
roope.karjalainen@miessakit.fi

Kimmo Hätinen
väkivaltatyöntekijä
044 751 1335
kimmo.hatinen@miessakit.fi

Kirjallisuussakki | Helsinki

Kirjoista vaihdetaan ajatuksia vapaasti, kunkin osallistujien omien ajatusten ja tuntojen pohjalta. Ryhmässä voi pohtia omaa mieheyttään niin klassikkojen kuin uudemmankin kirjallisuuden mieskuvia vasten.

Sakki kokoontuu tiistaisin klo 18.30 – 20.00 Miessakit ry:n toimistolla, os. Annankatu 16 B 28, 00120 Helsinki, seuraavina päivinä:

22.3. | 12.4. | 3.5. | 24.5. | 14.6.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen
Timo Suomalainen
timojuhasuoma@gmail.com

Juttusakki | Oulu

Juttusakki kokoontuu keskiviikkoisin klo 17.30-19.30. Kumppanuuskeskuksen 1. kerroksessa Resiina-kokoustilassa osoitteessa Kansankatu 53, Oulu (sisäänkäynti Vanhantullinkadun puolelta).

Lisätiedot ja ilmoittautuminen
Jarno
jamettov@gmail.com | 040 7342124
Mika
mtuomaal@gmail.com | 0407173677

* * *

Saunasakki matkaa Tallinnaan!

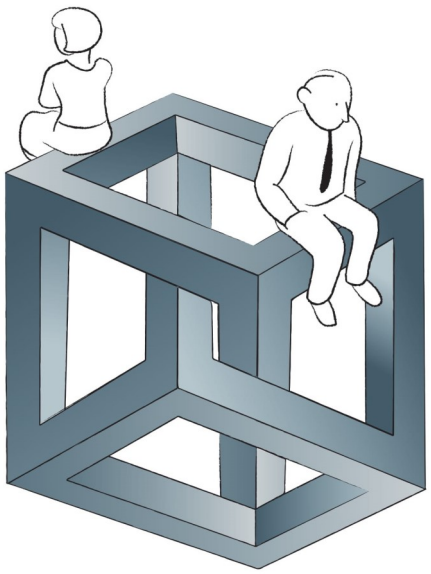
Helsingin Saunasakki on aloittanut virallisesti toimintansa Allas Sea Poolilta 8.1. 2019. Aktiivinen ryhmä on kokoontunut jo 34 kertaa!

Nyt Saunasakki on päättänyt yhteistuumin tehdä saunamatkan Tallinnaan. Matkaa suunnitellaan pääsiäisen ja vapun väliselle viikonlopulle 23.-24.4. 2022.

Osallistumismaksu 160€ sisältää matkat, saunat ja majoituksen.

Lisätiedot
Juha Liukkonen 050 458 4864
Timo Marsio 040 770 2777

EETU-VERTAISTUKI — VOIMAVARA MIESTEN EROAUTTAMISESSA



Ero voi tulla miehelle ilman ennakkovaroitusta, vaimo vain kertoo päätöksensä täytenä yllätyksenä. Silloin kun mies tuntee olevansa kuin kakkosnelosella päähän lyötynä ja ypöyksin, Miessakit ry:n EETU-vertaistukihenkilöt auttavat pahimman yli.

Ero on miehille usein kova paikka, silloin painitaan henkisten voimavarojen ääri-rajoilla. Parisuhteen päätyttyä moni mies myös huomaa olevansa aivan yksin. Puhuminen auttaisi, mutta kenelle avautua, kun ystäväpiirikin on vuosien saatossa kaventunut?

Miessakit ry:n Erosta Elossa -palvelussa on saatu hyviä kokemuksia valtakunnallisesta EETU-vertaistukihenkilötoiminnasta miesten auttamiseksi erotilanteessa pahimman yli. Erokriisissä oleva mies saa puhua tilanteestaan saman jo läpikäyneelle miehelle, vapaaehtoiselle vertaistukihenkilölle - EETUlle. Luottamuksellisia keskusteluja eromiehen ja EETUn välillä käydään esimerkiksi kahvilassa tai ulkoillen puistossa. Juttutuokiot saattavat helposti venähtää jopa parituntisiksi.

Mies puhuu, kun se on turvallista

Suomalaisessa kulttuurissa miehet eivät kovin helposti avaudu – ainakaan selvinpäin. Erokriisissä olisi kuitenkin tärkeää puhua, koska puhuminen selkeyttää ajatuksia ja helpottaa oloa. Puhumattomuuden riskinä on katkeroituminen. Puhuminen ja avun hakeminen tarjoavat sen sijaan hyvän väylän uuteen laadukkaaseen elämään.

Suomalainen mies puhuu, kun se on turvallista ja hän tuntee tulleensa kuulluksi ja ymmärretyksi.

Vertaistuen avulla mies voi tuntea, ettei ole yksin kokemuksensa kanssa, ja se auttaa asettamaan tilanteensa oikeampiin mittasuhteisiin. Sen avulla voi vähentää yksinäisyyden tunnetta, ahdistusta ja masennusta sekä oppia sanoittamaan tunteitaan.

Miessakit ry:n 10 vuoden ajan toiminut valtakunnallinen EETU-vertaistukitoiminta on asiakkaille ilmaista. EETUja on noin 70 kaikkiaan 15 kaupunkiseudulla.

Kari Vilkko
vastaava erotyöntekijä
Erosta Elossa | Miessakit ry

TUKEA TARJOLLA TAMPEREELLA, LAHDESSA JA ETÄNÄ

Onko sinulla tai läheiselläsi vaikeuksia jaksamisen suhteen? MASI on suunnattu isille, joille perhe-elämän haasteet tuottavat ongelmia. Voit hakea tukea joko omaan tai omaisesi tilanteeseen.

MASI tarjoaa ammattilaisen toteuttamaa tukea sekä ryhmä- ja vertaisauttamista isille. Tavoitteena on isien toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukeminen erityisesti sellaisissa pikkulapsiperheissä, joissa toisella tai molemmilla vanhemmista on masennusta tai masennustyyppistä oireilua.

Tuen tarpeesi voi liittyä esimerkiksi parisuhteeseen, vanhemmuuteen tai perhe-elämään yleisesti. MASI on erinomainen kanava, mikäli koet että askarruttavaa asiaa on hankalaa ottaa puheeksi muualla. Tule itse tai vinkkaa tarvitsevalle! Tukea saa myös valtakunnallisesti etänä. Etsimme myös uusia vapaaehtoisia auttajia täydentämään tukimiesten rinkiä.

MASI-chat

Tukinetin MASI-chat aloittaa keskiviikkona 30.3.2022. Palvelu on tarjolla aina keskiviikkoisin klo 20 - 22 kesäkuun alkuun asti.

Miessakkien kouluttaman isävertaisen tarjoama keskusteluapu antaa uuden näkökulman ja kokemuksen siitä, että et ole tilanteessasi yksin.

tukinet.net/teemat/masi-chat-isien-tukipalvelu/ryhmachatit/

Muista myös nämä:

MASI-nettikurssi
www.hyvakysymys.fi/kurssi/masi-kurssi-miehille-masennusoireisiin-tai-niiden-kohtaamiseen-perheessa-miessakit-ry-masi-hanke/

MASI-opas
www.miessakit.fi/toimintamuodot/masi-hanke/masi-opas/

MASI-keskustelupalsta
tukinet.net/teemat/masi-forum-isien-keskustelupalsta/forum/

Ota yhteyttä!

MASI –info
044 751 1346 | masi@miessakit.fi

Henri Hyttinen
044 765 8007 | henri.hyttinen@miessakit.fi

Ilmo Saneri
050 511 3361 | ilmo.saneri@miessakit.fi

MIESTEN KOKEMA PARISUHDEVÄKIVALTA -VERKKOKURSSI

Väkivaltaa Kokeneet Miehet -toiminnan pohjalta on kehitetty verkkokurssi, joka on suunnattu erityisesti miehille, jotka ovat kohdanneet väkivaltaa parisuhteessaan.

Sisällöt soveltuvat myös näitä miehiä työssään kohtaaville auttamistyön ammattilaisille. Jokaiseen jaksoon kuuluu väkivaltatyöntekijöiden haastatteluvideoita, pohdintatehtävä ja syventävää materiaalia.

Miesten kokema parisuhdeväkivalta -kurssi löytyy Hyväksymys.fi-sivustolta:
www.hyvakysymys.fi/kurssi/miesten-kokema-parisuhdevakivalta-miessakit-ry/

Väkivaltaa Kokeneet Miehet

HILJAISUUDEN RETRIITTI | LAVIA 17.-19.6. 2022

Retriitin teemana "Saatte vähän levähtää".

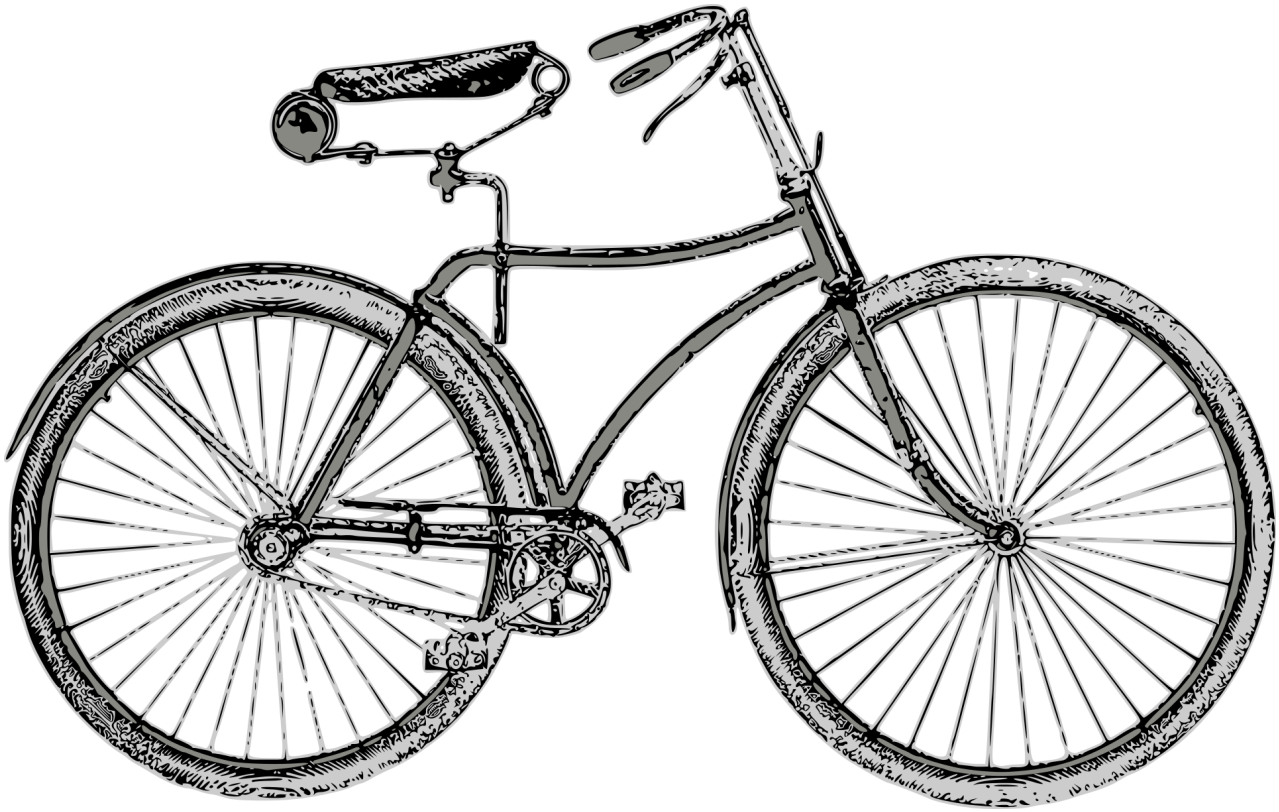
Ohjaajana toimii Seppo Laakso. Paikka on Saaren retriittikoti Porin Laviassa.
Hinta 165 € sisältää täysihoidon yhden hengen huoneessa (omat liinavaatteet mukaan).

Retriitti järjestetään yhteistyössä Miessakit ry:n kanssa. *Alennus yhdistyksen jäsenille 15%.*

Ilmoittautumiset sähköisellä lomakkeella:
silentwings.fi/retriittiin-ilmoittautuminen/

Lisätietoja
Seppo Laakso
psykoterapeutti, työnohjaaja
050 511 77 25 | seppo.laakso@pp.inet.fi

MIESSAKIT OTTAA OSAA KILOMETRIKISAAN!



Kilometrikisa yhteisöjen leikkimielinen kilpailu, jossa osallistujat kirjaavat pyöräilykilometrejään tai -minuuttejaan ylös ja kartuttavat oman joukkueen saldoa.

Kesän kilometrikisa käynnistyy 1.5. 2022. Miessakkien joukkueeseen voivat liittyä työntekijöiden lisäksi niin yhdistyksen vapaaehtoiset, jäsenet kuin hallituksen jäsenetkin! Seuraa ilmoitteluamme netissä ja sosiaalisessa mediassa!

Sarjat

Piensarja (alle 25 osallistujaa) | Suursarja (yli 25 osallistujaa)
Tehosarja (pyöräilyseurat, liikuntayhdistykset ja muut aktiiviharrastajaryhmät)

Joukkue siirtyy piensarjasta suursarjaan automaattisesti,
kun osallistujamäärä on 25 henkilöä.

Lisätietoja

jani.isokaanta@miessakit.fi | 044 720 31 11

www.kilometrikisa.fi

TUE MIESSAKKIEN TOIMINTAA!

Miessakit ry kaipaa lahjoituksia vapaaehtoisten vertaistoimintaan. Vertaistoiminta ennaltaehkäisee elämäntilanteiden kriisiytymistä, tukee miehiä niistä selviämisessä ja ylläpitää miesten sosiaalisen tuen verkostoa.

Voit lahjoittaa sekä kertaluonteisesti tai kuukausittain. Kertalahjoituksen voi tehdä vapaavalintaisella summalla tilillemme:

Nordea FI61 1303 3000 1018 04

Merkitse viestiosaan
1) Lahjoitus Miessakit ry:n toiminnan tueksi
2) Lahjoittajan nimi

Kuukausilahjoittajana maksat valitsemasi summan yhdistyksen rahankeräystilille kerran kuukaudessa.

Halutessasi saat kotiisi neljä kertaa vuodessa URHO-lehtemme sekä sähköpostiisi kuukausittaisen uutiskirjeemme. Ilmoittaudu kuukausilahjoittajaksi nettisivuillamme.

Kerätyt varat käytetään vertaisryhmätoiminnasta aiheutuvien kulujen kattamiseen. Varoilla järjestetään sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia vahvistavaa toimintaa, kuten keskustelu- ja harrasteryhmiä.

Rahankeräyslupa numero RA/2021/1679.

NORDIC FATHERS ON PATERNITY LEAVE

CONFERENCE
@ HELSINKI AND ONLINE
31.3.2022

Shared parenthood

Child's right to two parents

More equality between parents

Fathers'
strong relationship
with their child

Sharing good practices

Experience and know-how
of Nordic NGO's, experts
and authorities.

Program and Registration:
https://tinyurl.com/2p8pjdh9

MJKL | STM
Nordic Council of Ministers

UUSIA KASVOJA HELSINGIN TOIMISTOLLA

Toimistosihteeri Touko Toivonen

Olen 20-vuotias ja alun perin kotoisin Tampereelta. Nykyään olen Kalliossa asusteleva tuore helsinkiläinen. Harrastan muun muassa kitaransoittoa, lyriikkaa, vinyylilevyjen keräilyä sekä valokuvausta. Vapaa-ajallani vietän paljon aikaa läheisteni parissa, sekä käyn pari kertaa viikossa pelaamassa iltaisin sulkapalloa.

Hakeuduin Miessakkeihin, sillä halusin tehdä työtä alalla, jolla on mielestäni suuri merkitys yhteiskunnassamme. Toimenkuvaani kuuluu Annankadun toimiston arkirutiinien pyörittäminen, ja vastaan myös keskusnumeroon ja toimiston sähköpostiin.

Työskentelen Miessakeissa ensi vuoden alkuun saakka, jonka jälkeen lähden todennäköisesti opiskelemaan ja jahtaamaan uusia unelmia! Nähdään!

Kuva: Christer Nuutinen

Kuva: Marek Sabogal

Järjestösihteeri Christer Nuutinen

Olen koulutukseltani taiteen maisteri (Aalto) sekä sosionomi AMK (mielenterveys ja päihteet, DIAK 2020).

Olen työskennellyt Miessakeissa aiemminkin 2018-2019, sekä hallinnossa että Vieraasta Veljeksi -toiminnan väliaikaisena koordinaattorina. Minulla on pitkä kokemus media-alalta, ja ennen uuden pestini alkua toimin viimeksi Munkkiniemen seurakunnan viestijänä.

Miessakeissa vastuulleni kuuluu moninaisten viestintä– ja hallintotehtävien lisäksi Mies-, isä– ja poikatyön verkoston koordinointi sekä Toiminnan Miesten yhteyshenkilönä ja apuna toimiminen.

Mieserityisen työn ohella olen kiinnostunut psykologiasta, aivotutkimuksesta sekä monista muista populaaritieteellisistä aiheista. Muita elämäni ankkureita ovat puolisoni, lapseni ja Säbäsakki kahdesti viikossa.

LIITY JÄSENEKSI!

Miessakit ry:n jäsenenä olet mukana yhdessä muiden kanssa vahvistamassa suomalaisen miehen hyvinvointia. Jäsenet valitsevat joka toinen vuosi yhdistyksemme ylintä päätäntävaltaa edustavan elimen, valtuuston. Jäsenet saavat kotiinsa lehtemme URHOn, alennuksia järjestämistämme kursseista ja koulutuksista, maksuttoman sisäänpääsyn erilaisiin tilaisuuksiimme sekä ensikäden tietoa yhdistyksemme toimintaan liittyvistä erilaisista asioista. Liity mukaan ja kerro yhdistyksestä myös kavereillesi!

Jäseneksi liittyminen

Yhdistyksen jäseneksi liittyminen tapahtuu helpoiten nettisujemme verkkokaupan kautta. Löydät eri jäsenyyskategoriat Kauppa-valikosta. Voit myös liittyä suoraan ottamalla yhteyttä yhdistyksen toimistoon. Jäsenmaksu on voimassa sen kalenterivuoden, jolloin maksu suoritetaan. Lisätietoja löytyy yhdistyksen säännöistä.

Yhdistyksellämme on käytössä kolme jäsenyysluokkaa: henkilöjäsenyys, yhteisöjäsenyys ja kannatusjäsenyys. Yhdistyksen jäsenet hyväksyy hallitus.

Henkilöjäsenyys

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä jokainen täysi-ikäinen mies, joka haluaa edistää yhdistyksen tavoitteita.

Henkilöjäsenmaksu on 20 € (alennukseen oikeutetuilta 10 €). Henkilöjäsenmaksun voivat halutessaan suorittaa alennettuun hintaan opiskelijat, eläkeläiset, työttömät ja alaikäisten lasten huoltajat.

Yhteisöjäsenyys

Yhteisöjäsenet hyväksytään samalla menettelyllä ja samoilla toimintalinjoihin liittyvillä perusteilla kuin henkilöjäsenet. Yhteisöjäsenyys vahvistaa avointa yhteistyökumppanuutta ja antaa samat oikeudet ja palvelut kuin henkilöjäsenyys.

Yhteisöjäsenmaksu on 100 € / 250 € / 500 € riippuen yhteisön henkilöstömäärästä.

Kannatusjäsenyys

Kannatusjäsenmaksu on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat tukea Miessakit ry:tä ilman varsi-naiseen jäsenyyteen liittyviä oikeuksia ja velvoitteita. Kannatusjäsenille toimitetaan yhdistyksen toiminnasta sama informaatio (jäsentiedote ym.) kuin varsinaisille jäsenille.

Kannatusjäsenmaksu on 20 euroa henkilöjäseniltä, ja 100 euroa yrityksiltä/ yhteisöiltä.

Lisätietoja

www.miessakit.fi

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!

Espoo
Cucu Wesseh
044 5659058
wessehc@gmail.com

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

Hämeenlinna
Tapio Oikarinen
044 356 7934
tapio.oikarinen@anikons.fi

Joensuu
Onni Voutilainen
050 365 6138
onskiv@gmail.com

Järvenpää
Petre Pomell
0407271905
petre.pomell@miessakit.fi

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

Lahti
Ilmo Saneri
050 511 3361
ilmo.saneri@miessakit.fi

Oulu
Jarno Mettovaara
040 734 2124
jamettov@gmail.com

Porvoo
Esko Porola
040 527 4517
eskoporola@gmail.com

Pääkaupunkiseutu
Jarmo Holttinen
040 555 3509
jholttinen@protonmail.com

Raasepori
Teijo Kontio
0449839195
teijo.kontio@me.com

Rovaniemi
Pekka Hakala
050 500 2119
elhakala@gmail.com

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

Seinäjoki
Sam Terence
040 412 2254
terence.sam88@gmail.com

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

Tampere
Pekka Huttunen
0500 794794
pekka.e.huttunen@miessakit.fi