

1 / 2002
Helmikuu

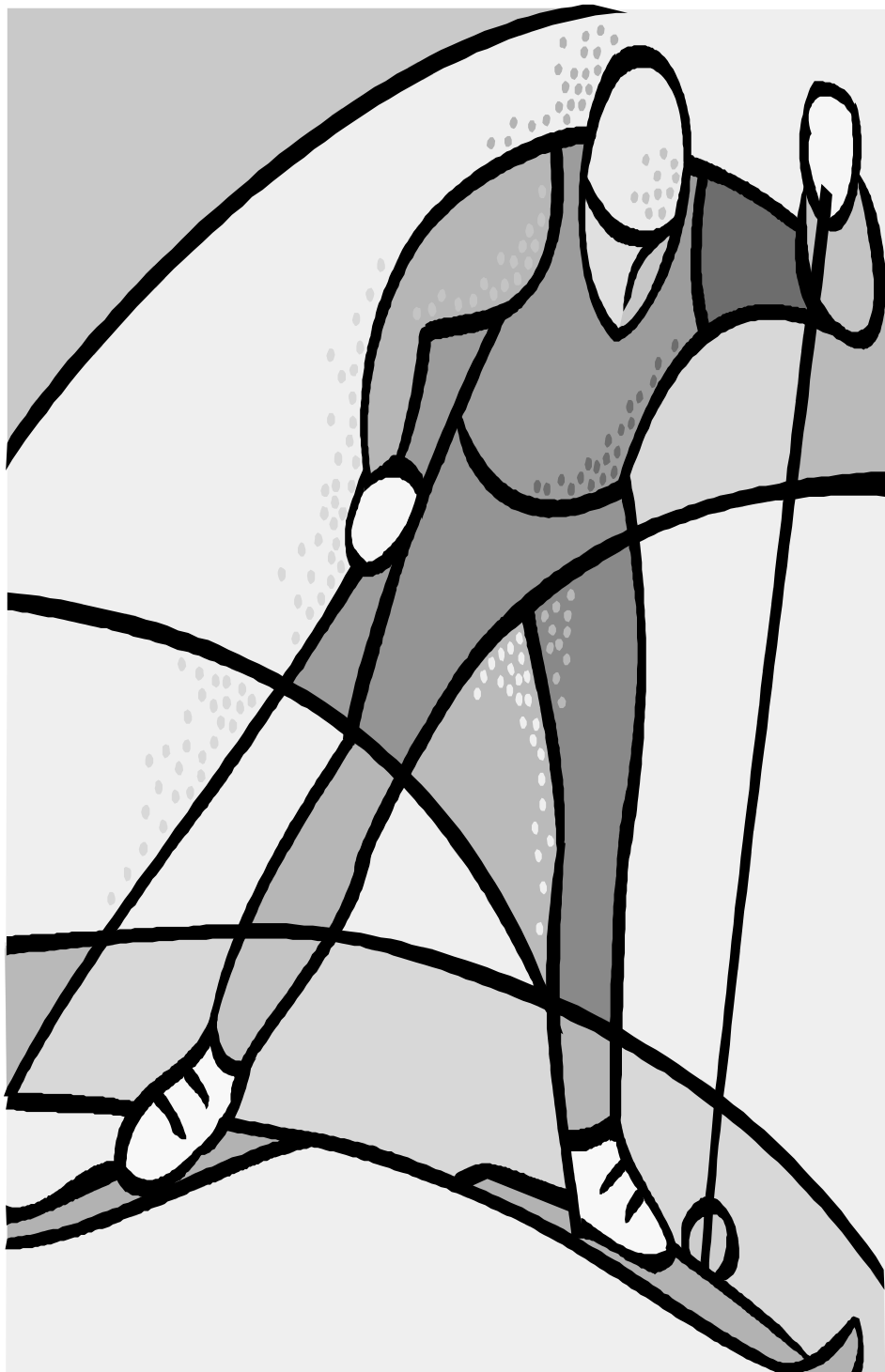


MISSAKIT RY

Jäsentiedote

URHO

UUSIA VÄYLIÄ MIEHILLE



WWW.MISSAKIT.FI

Jäsentiedote 1/2002

Tässä numerossa:

sivu

Tasa-arvosta Pääkirjoitus	3
Paluupostia	4
Elämä koostuu muutoksista	8
Kokoontuminen Kiikalan Kruusilassa	9
Masennus - ja sen mannekiini	10
Puoliääneen: Parasta ennen...?	13
Tervehdys Somerolta	15

URHO - uusia väyliä miehille

Päätoimittaja, ulkoasu ja taitto
Tomi Timperi

Vakituinen toimittaja
Samuli Koiso-Kanttila

Toimituksen yhteystiedot
URHO / Miessakit ry
Annankatu 16 B 28
00120 Helsinki
Puh. 09-612 6620
Faksi 09-6126 6210
Sähköposti miessakit@miessakit.fi



Tasa-arvosta

Sosiaali- ja terveysministeriön yhteydessä toimii Tasa-arvoasiain neuvottelukunta (Tane). Neuvottelukunnan tavoitteena on toimia naisten ja miesten välisen yhteiskunnallisen tasa-arvon edistämiseksi. 1980-luvun lopussa Tanen yhteyteen perustettiin Miesjaosto, jonka tehtävä on ollut kartoittaa miesten erityisongelmia tasa-arvon näkökulmasta.

Minut valittiin mukaan Miesjaoston nykyiseen kokoonpanoon, jonka toimikausi päättyy maaliskuussa 2003. Olin mukana jaoston ensimmäisessä tapaamisessa tammikuussa 2002 ja nyt helmikuussa Tane järjesti strategiaseminaarin toimikauden toimintalinjoista.

Strategiaseminaarissa oli mukana suuri joukko Tanen ja sen jaostojen jäseniä esimässä alustusten ja ryhmätöiden myötä tärkeäksi koettuja toimenpide-ehdotuksia tasa-arvoon liittyen. Kaiken kaikkiaan oli erittäin mielenkiintoista tutustua Tanen toimintatapoihin ja ennen muuta neuvottelukunnassa ja jaostoissa toimiviin ihmisiin ja heidän ajatuksiinsa.

Minulle jäi päivästä eniten mieleen eräs huolestuttava seikka; kun tasa-arvosta puhuttiin, niin lähes poikkeuksetta sitä lähestyttiin naisnäkökulmasta. Miten voidaan väittää keskusteltavan sukupuolten välisen tasa-arvon perusteista yhteiskunnassamme, jos keskustelusta jätetään käytännössä pois toinen sukupuoli? Onko Miesjaosto joillekin olemassa vain, jotta voidaan sanoa, että otetaanhan miesnäkökulmakin huomioon? Näin ensi kokealta tuntui siltä, että yleinen ilmapiiri Tanen sisällä keskittyy naisnäkökulmaan ja miesten kuuleminen jää tai jätetään taka-alalle.

Minä haluaisin edistää tasa-arvon toteutumista siten, ettei naisten ja miesten tarvitsisi kokea itseään toisen sukupuolen uhkaamaksi, vaan että arvostaisimme toisiamme ja voisimme siten saavuttaa yh-

teistä hyvää - strategiaseminaarin jälkeen toiveeni tuntuu kyllä sinisilmäiseltä ja utopistiselta.

Onneksi Tanella on kuitenkin Miesjaosto ja sen puheenjohtaja kyllä rohkeasti muistutti kokousväkeä miesnäkökulman tärkeydestä. Miesjaosto sinänsä on mielestäni tehnyt hienoa työtä vuosien saatossa ja esim. julkaissut tärkeitä kirjasia eri aiheiden tiimoilta.

Huomasin muuten siellä strategiaseminaarissa jotain muutakin... pienenä poikana katsoin televisiosta, kun jotkut poliittikosedät jutteli mukavia, niin ajattelin aina, että jos minä olisin heidän paikallaan, niin joisin kyllä kaikki ne limsat mitä kokospöydällä oli ilmaiseksi tarjolla, vaan nyt kun niitä vihdoinkin oli oikeasti edessä, en avannut ainuttakaan pulloa.

Tomi Timperi
toiminnanjohtaja

KUTSU MIESSAKIT RY:N JÄSENIILLE YHDISTYKSEN KOKOUKSEEN

Torstaina 14.3.2002 klo 18 pidetään Miessakkien Helsingin toimitaloissa, Annankatu 16 B 28, yhdistyksemme kokous, jossa kaikki jäsenet ovat äänivaltaisia. Kokouksessa valitaan yhdistyksen sääntöjen mukaisesti uusi valtuusto seuraavalle toimikaudelle.

Ehdotukset valtuuston jäseniksi tulee ilmoittaa 8.3.2002 mennessä yhdistyksen toimistoon, puh. 09-612 6620 tai sähköpostitse miessakit@miessakit.fi. Ehdotettavilta henkilöiltä tulee pyytää henkilökohtainen suostumus ehdokkuudelle. Valtuustoon valitaan 10-40 jäsentä.

HUOM!!! Koska tilaisuudessa on kahvitarjoilu, ennakoilmoittautuminen on välttämätöntä. Ilmoittautua voi 8.3.2002 mennessä toimistollemme, puh. 09-612 6620 tai sähköpostitse miessakit@miessakit.fi.

Kirjoitukset tällä kertaa:

**Jippii, Urhossa keskustellaan!
MS Overkill?
Kommentti edellisiin**

Jippii, Urhossa keskustellaan!

Riemastuin aidosti kun joulukuun 2001 Urhosta Paluupostia – palstalta, äkkäsin kaimani Simo Lylyn mielipidekirjoituksen otsikolla ”Anarkismia miesliikkeeseen”. Tässä kirjoituksessa osaa artikkelistani ”Kysymyksiä miesryhmätoiminnasta” (julkaistiin marraskuun 2001 Urhossa) käytettiin esimerkkinä suomalaisen miesliikkeen munattomuudesta. Ja mikä parasta, kirjoituksessa vieläpä nimiteltiin meikäläistä selvällä suomen kielellä valehtelijaksi! Käytän tämän tilaisuuden tietystikin täysimittaisesti hyväkseni, nyt kun kerrankin saan mahdollisuuden kirjoittaa ihka oikean vastineen (elämäni ensimmäisen).

Mitäpä tuohon edellä mainittuun syytökseen nyt oikein voisi muuta vastata kuin että: ”En varmalla oo, en!” Yritän nyt kuitenkin olla hieman miehekkäämpi ja analyttisempi, ja vastata pikkuisen laajemmin. Yksityiskohta johon Simo Lyly mielipidekirjoituksessaan tarttui, oli vastaukseni kysymys- ja -vastausmuotoisen artikkelini kysymykseen: ”Siellä miesryhmässä te varmaankin haukutte naisia?” Vastauksessani, josta kävi kyllä hyvin ilmi että se perustuu nimenomaan omiin kokemuksiini ryhmänvetäjänä, kerroin että vetämissäni ryhmissä ei tällaiseksi tulkittavaa ole juuri tapahtunut. Vastaustani kaimani ei ottanut miehen sanana, vaan esitti vakaana käsityksenään minun siinä ”sujuvasti valehtelevan”. Vastauksestani

Lyly sai myös pontimen tutkailla suomalaisen miesliikkeen laimeutta yleisemmin. Siihen puoleen hänen kirjoituksensa palaan jäljempänä.

Ko. artikkelini julkaistiin alunperin vetämäni tamperelaisen ”Mikä mies?”- miesryhmän kotisivuilla (www.saunalahti.fi/~tremies) nimellä ”UKK- Usein Kysyttyjä Kysymyksiä”, koskien miesryhmätoimintaa yleensä. Kyseessä ei siis ole mikään Miessakit ry:n virallinen poliittinen kannanotto. Artikkelini kokosin kysymyksiä joihin olen itse toistuvasti törmännyt eri tilanteissa. Yksi kaikkein useimmin esiin tulleista kysymyksistä on ollut nimenomaan tuo ” Siellä miesryhmässähan te varmaankin haukutte naisia”? Eryteisesti naiset tuntuvat elättelevän tätä ajatusta, tai pikemminkin pelkoa miesryhmätyökentelyä kohtaan. Pohjasin antamani vastauksen siis nimenomaan omiin kokemuksiini miesryhmän vetäjänä. Koska artikkelini oli irrotettu alkuperäisestä yhteydestään laajempaan yhteyteen, myönän että saatan siinä näin ollen puhua hieman suulla suuremmalla.

On täysin MAHDOLLISTA että joskus miesryhmässä saatetaan harrastaa keskustelua, jonka voi tulkita naisten ”haukkumiseksi”. Mikä taas puolestaan on VARMAA on se, että miesryhmässä SAA haukkua niin naisia, miehiä, kissoja kuin koiriakin, jos vain siltä tuntuu. Miesryhmä EI siis ole mikään poliittiseen korrektiuteen tähtäävä sivistynyt herraseura, vaan henkilökohtaiseen kasvuun ja oman mieskuvan tutkimiseen ja vahvistamiseen muiden miesten tuella ja avulla pyrkivä vuorovaikutusryhmä. Siis kaikkine niine tunteineen mitä tähän prosessiin liittyy.

Vetämiini ryhmiin ei ole tähän mennessä

sattunut tulemaan mukaan ketään esim. vastaeronnutta miestä, jolla olisi ollut suuri tarve tuulettaa tai purkaa katkeruuttaan juuri katkennutta parisuhdetta tai sen toista osapuolta kohtaan. Usein ryhmäläisillä on kuitenkin ollut kipeitäkin avioeroja takanaan. Useinhan juuri ero on yksi niistä pysäyttävistä kriiseistä, mitkä antavat vahvan motiivin tutkia omaa elämää ja omaa miehen roolia uudella tavalla, vaikkapa juuri miesryhmässä. Koska parisuhteen kriiseistä on vetämässäni ryhmissä olleilla miehillä useimmiten kulunut jo jonkin aikaa, niihin on usein saatu jo jonkinlaista tunnetason etäisyyttä. Kun aikaa hieman kuluu, niin hyvin usein miehen mieleen hiipii se tosiasia, että suhteessa on aina kaksi osapuolta. Yhtä syyllistä parisuhteen karikoihin ei useinkaan ole mahdollista nimetä.

Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä että vihan tai kaunan tunteet, jos niitä on, pitäisi yrittää selittää pois. Niitä voi ja saa vapaasti jakaa miesryhmässä ja näin myös hyvin usein tapahtuu. Itse vain en osaa nimetä moista "haukkumiseksi". Miesryhmissä on tilaa kaikenlaisille miehille. Kaikenikäiset ja kaikenlaisissa elämänvaiheissa olevat miehet ovat tervetulleita mukaan miesryhmiin, myös parisuhteen sa rikkoutumisen johdosta surutyötään tekevät. Erilaisuushan juuri on miesryhmänkin rikkaus.

Kysyit kirjoituksessasi että: *"Jos mies ei voi tulla miesryhmään purkamaan jopa sen hetkisiä vihantunteitaan, niin minne sitten? Onko miehen ensiksi käytävä josakin muualla siistiytyvässä, ja vasta sen jälkeen hän voi tulla miesryhmään?"* Kysyit myös että: *"Eikö miesryhmässä todellakaan haukuta naisia? Eikö saa haukkua?"* Toivottavasti sait yllä olevasta vastauksen näihin kysymyksiisi.

Mitä taas tulee "Anarkismia miesliikeseen" kirjoituksen suomalaisen miesliikkeen tilaa arvioivaan osuuteen, en voi muuta kuin olla iloinen siitä että artikkelini "Kysymyksiä miesryhmätoiminnasta" siivitti sinut, joskin pienen väärinymmärryksen kautta, kirjoituksesi laatimiseen. Kirjoituksesi tätä osuutta pidän erinomaisen osuvana ja totuudellisena. Kirjoitit: *"Nykyinen miesliike on kesy, voimakkaita kannanottoja välttelevä, sovinnollinen, konsensushenkinen, herrasmiesmäinen. Kärjistyksiä vältellään, poikkipuolista sanaa ei lausuta sovinniksi ja antifeministiksi leimautumisen pelossa"* JEES! On tosi hienoa kuulla jonkun sanovan asia ääneen! Olen itsekseni pohtinut tätä samaa asiaa, ja tullut paljolti samoihin johtopäätöksiin. Poliittinen korrektius ja itsesensuuri ovat mielestäni suomalaisen miesliikkeen arkipäivää.

Missä esimerkiksi viipyy keskustelu nuorten tyttöjen ja naisten väkivaltaongelmasta, joka on viime aikoina suorastaan räjähtänyt käsiin. Tai keskustelu pahoinpidellyistä aviomiehistä, asiasta jota on tutkittu ja josta on keskustelu maailmalla jo pitkään. Myös omasta kokemuksestani miesryhmien sekä Lyömättömän Linjan ryhmien vetäjänä tiedän että tämä ongelma on todellinen. Onko se että "miehet kuitenkin lyövät useammin" riittävä syy vaikenemiseen? Onko sitä tietoa, että miehillä ei olekaan monopolia pahuuden tai väkivaltaisuuden suhteen jotenkin vaikeata sulattaa?

Kirjoitit: *"Kaipaam miesliikettä joka valpaa vahtikoiran tavoin reagoi yhteiskunnassa esiintyviin miestä tai poikaa alistaviin tai syrjiviin ilmiöihin."* Onkohan Mies-sakeilla kanttia tarttua esimerkiksi miehiä tai poikia loukkaavaan mainontaan. Elävänä esimerkkinä tulee mieleen männä-

talvinen pitsa-mainos missä naisopettaja lähenteli nuorta poikaa nuolemalla tämän kasvoja. Jos mainoksen sukupuoliroolit olisivat olleet toisin päin, niin mainos ei olisi pyörinyt päivääkään. Ja kukaan ei sanonut mitään...

Mieleen muistuu myös Iltasanomien viime kesänä uutisoima tapahtuma, jossa humaltunut naishenkilö löi yllättäin miestä käsilaukulla päähän, niin että hänen toinen silmänsä sokeutui. Nainen oli miehelle entuudestaan tuntematon. Väkivallan uhri oli kovin ihmeissään kun hänelle ehdotettiin asian käsittelyä sovitteluna koska ”miehethän yleensä näissä tapauksissa todetaan syyllisiksi”. Tuskinpa tämä mitenkään ainoa tapaus laatuaan on. Niin, mutta kun ”miehet kuitenkin lyövät useammin”...

Eli ei asioista joihin miesten tasa-arvon nimissä voisi, ja olisikin aihetta puuttua pulaa olisi.

Kammitsoiko suomalaista miestä ja miesliikettä jonkinlainen perisynti tahi syntymähäpeä joka estää niitä toimimasta luontevasti, silloin kun siihen on aihetta, oikeudenmukaisuuden ja inhimillisyyden puolesta. Vaikka naistenkin tasa-arvo asioissa on valtavasti korjattavaa, täytyykö sen asian halvaannuttaa miehet toimimattomuuteen ja kanta-aottamattomuuteen, johon järkevästi katsottuna ei olisi mitään aihetta.

Äärimmäinen esimerkki suomalaisen miesliikkeen tilasta on tietysti ”naiset-on-oikeessa-ja-minä-en-ainakaan-ole-samanlainen-kuin-nuo-muut-pahat-ja-väkivaltaiset-miehet”-profeministimiehet. He kun tuntuvat olevan niin kovin häpeisään omasta miehisyydestään. Mielenosoituksissaankaan he eivät tohdi lausua

mitään ääneen. Ehkä joku herkkä sielu voisikin pelästyä heidän möreitä miehenääniään.

Suomessa on kyllä olemassa miesliike, mutta miesasialiikkeeksi sitä ei kyllä nykytilanteen valossa voi mielestäni kutsua. Keskustelu jatkuu, tai pikemminkin alkakoon. Vai jatkuuko syvä mutta korrekti hiljaisuus...

Simo Ollila
tremies@saunalahti.fi

MS Overkill?

Joulukuun URHO:ssa Simo Lyly toi esiin ansiokkaasti Miessakkien olemassaoloon liittyviä kysymyksiä. Tärkeimpänä niistä koen toisinaan esiintyvän sovittilevan ja feminiinisen ”hyssyttely” –linjan. Se ei ole myöskään mielestäni ”miehekästä”, vaikka minulle lankeaa siitä asiasta varmaankin osavastuu. Siksi aionkin päästää ärräpään; raha.

Kyetäkseen toimimaan täysivaltaisesti ja järjestökentällä muiden vastaavanlaisten toimijoiden joukossa täytyy olla kahta pääomaa, rahaa ja kyky tuoda asiansa ymmärrettävästi ilmi. Muuten homma ajautuu helposti lyhytjänteiseksi ”pomminheittelyksi”, josta ei mainetta tai vaikutusvaltaa kerry. Kummin em. pääoman saamiseksi täytyy ”osata käyttää”. Pitää hoitaa taloudelliset velvoitteet ja julkinen kuva/kieli pilkkuja myöten, tavalla joka usein mielletään - varsinkin naisten dominoimaa hoiva- ja järjestöalaa ulkopuolelta katsovasta – feminiiniseksi. Tässä, kuten oivallisesti kirjoituksessa todettiin, joudutaan turvautumaan osittain jo feminismin avaamaan latuun, tai ainakin hiihtelemään vieressä. Koska kuitenkin

kin liikkeen syntylähtökohdat ovat toisistaan eroavia, on uuden uran avaaminen monissa paikoin välttämätöntä. Miehekäs ratkaisu olisi kieltämättä ottaa suunta umpimetsään, mutta siihen tarvitaan voimavaroja ja ”läskiä”, joita Miessakeilla ei kenties vielä tarpeeksi ole?

Koska miesten kesken ruma sana sanotaan niin kuin se on, olen Lylyn kanssa yhtä mieltä terävämmän kannanoton ja keskustelun tarpeesta. Henkilökohtaisesti olen jo pitkään haaveillut eräänlaisesta ”MS Overkill –solusta”, joka ottaisi asiakseen ottaa reilusti kantaa ja antaa räväköitä lausuntoja yhtä hyvin tasa-arvo asioista kuin median älyttömistä stereotyyppiöistäkin. Tähän ei tarvita välttämättä edes järjestöä, ainoastaan kansalaisrohkeutta. Vaikka, SAK:n mainosta mukaillen, ”se nyt ei vaan kuulostaisi ihan samalta”. Järjestön yhteydessä toimivan, ”rajoitetun räväkkyuden toimikunta” -paradigma on kuitenkin vaikea, ellei mahdoton, toteuttaa. Sellaisen tulee toimia kuitenkin viimekädessä koko järjestön hyväksi. Kannanottoaktiivisuutta toivottavasti voidaan kuitenkin nostaa, ja sanomaa tarvittaessa terävöittää. Vaikka välillä päästäisiin ot-sikkoihinkin?

Toinen asia, josta olen samaa mieltä Simo Lylyn kanssa, on esille nostettu ”kriisi-itkeminen”. Minne sitten mies menee sitä esim. avioerotilanteesta johtuvaa pahaa oloaan purkamaan, jos ei miesryhmään? Ratkaisevaa lieneekin se, mitä ryhmässä sitten tapahtuu. Kihistäänkö yhteistä pyhää vihaa koko naiskuntaa kohtaan, kunnes joka jannulla on asiasta kaljakorin kokoinen trauma, vai päästäänkö olon purkamisessa muuten eteenpäin?

Samuli Koiso-Kanttila
jäsen

Kommentti edellisiin

Miessakit ry perustettiin aikoinaan miesryhmätoiminnasta saatujen innostavien kokemusten pohjalta. Tarkoitus tuolloin oli keskittyä nimenomaan vertaistukiryhmätoimintaan ja miehisen identiteetin etsimiseen sitä kautta.

Yhteiskunnallinen vaikuttaminen miesnäkökulmasta on muodostunut vuosien saatossa yhä tärkeämmäksi toimintamuodoksi. Sekä miesryhmissä käyneiden että jäsenistön kautta on noussut kasvavassa määrin toiveita ja tarpeita miesnäkökulman huomioimiseksi erilaisissa tärkeissä yhteiskunnallisissa kysymyksissä, kuten esim. miehen asema lapsiin nähden avioerotilanteissa, poikien ja miesten huomiointi sosiaali-, terveys- ja opetusaloja kehitettäessä, miestutkimuksen sijoittuminen naistutkimuksen alaisuuteen Suomessa, isien huomiointi neuvolatoiminnassa ja miesnäkökulman vähäinen huomiointi sukupuolten välisen tasa-arvon perusteita kehitettäessä.

Olemme jo pitkään pohtineet täällä päällopaikalla millä tavoin voisimme parhaiten vastata tähän haasteeseen. Keinoja on hiljalleen löytymässä; olemme perustaneet vastikään lausuntaryhmän, jonka tarkoituksena on ryhtyä järjestelmällisesti ottamaan kantaa yhteiskunnassa käytäviin keskusteluihin miesnäkökulmasta, ja ehkäpä sekin, että pääsin mukaan Tanen Miesjaostoon (kts. tämän numeron pääkirjoitus) voi osaltaan hieman auttaa asiassa. Olemme myös antaneet lausuntoja erilaisten lakiuudistusten mietinnöistä.

Miessakit ry on mielestäni asiallinen ja keskusteleva järjestö, jolla on oikeus ja velvollisuus ottaa lujastikin kantaa suomalaisen miehen tukijana.

Tomi Timperi, tj

Elämä koostuu muutoksista

Jos elämää vertaisi galleriaan, niin muutokset olisivat siellä olevia tauluja. Tauluja, joiden värit ja sävyt muuttuvat ajan mukana. Nuorena niin kirkkaat ja huomiota herättävät värit haalistuvat ja tauluissa alkaa näkyä myös harmaan sävyjä pelkän mustavalkoisuuden sijaan. On tauluja joiden värit eivät tunnu koskaan rauhoittuvan, toisista tauluista haluaisi päästä eroon, toisia taas vaalii rakkaudella. Yhteistä kaikille tauluille on kuitenkin se, että ne muodostavat elämämme kehukset.

Muutokseen koettaa varautua kuvittelemalla sen jälkeistä aikaa, miten se vaikuttaa omaan itseen ja ympäristöön. Se on kuitenkin yhtä vaikeata kuin koettaa maalata omassa päässään olevaa kuvaa, lopputulos on aina erilainen kuin on sen kuvitellut. Muutoksen vaikutukset selviävät hyvin usein vasta paljon myöhemmin, silloin kun taulu on valmis ja siihen on riittävästi etäisyyttä. Läheltä katsottuna näkee vain värit, sopiva etäisyys tuo taululle hahmot ja tapahtumat oikeine sävyineen.

Omassa galleriassani on ollut taulujen uudelleenripustamisen aika. Naimisiinmeno, valmistuminen, vakituisen työpaikan saaminen, talon rakentaminen ja lapsen tulo ovat kaikki suuria muutoksia, joista ensimmäistä lukuunottamatta kaikki ovat tapahtuneet kuluneen vuoden aikana.

Olen siis ollut liian lähellä tauluja nähdäkseni kokonaiskuvaa, näyttelyn punaista lankaa. Elämän pieniä ja suuria tapahtumia odottaa ja tavoittelee, mutta niistä koostuvan elämän merkitystä on välillä vaikea hahmottaa.

Galleriaani on kuitenkin tullut teos, joka sitoo monet taulut yhteen ja kirkastaa muidenkin värejä. Olen ollut sitä maalaa-massa, mutta toivon, että en näe sen koskaan valmistuvan, vaan jatkavan kehittymistään omassa galleriassaan senkin jälkeen kun omani on sulkeutunut.



Tiettyyn pisteeseen voin tätä erityistä taulua galleriassani pitää, mutta jossain vaiheessa on minun annettava sen siirtyä omaan galleriaansa. Siihen on muutama viikon ikäisellä taivaltajalla vielä jonkin verran matkaa ja sillä matkalla saan maalata yhdessä hänen kanssaan tauluja, joista osa tulee toivottavasti säilymään hänen lopun elämänsä ajan. Näistä yhdessä tekemistämme tauluista muodostuu myös hänen galleriaansa se taulu, jossa on minun näköiseni hahmo, toivottavasti oikeine sävyineen.

Toivotan kaikille miessakkilaisille hyvää alkanutta vuotta!

Pekka Katajarinne
Tuore isä, miessakkilainen

Kokoontuminen Kiikalan Kruusilassa

Lyhyt ”tapahtumaraportti” mukana olleelta.

Someron yhdysmies, Voitto Vieraankivi, järjesti viime joulukuun alun viikonloppuna Miessakkien jäsenille Ystävyyden Majatalossa palaverin, jota myös Miessakkien taholta kiitettävästi tuettiin. Meitä saapui paikalle seitsemän, kahdelle keskustelun alustajiksi kutsutulle turkulaiselle tuli sairaustapauksen vuoksi viime hetken este. Perjantai-ilta alkoi keskinäisellä tutustumisella sekä talon ja siinä toimivan yhteisön esittelyllä, jonka jälkeen siirryimme ”vapaalle,” eli saunomaan. Taisipa joku käydä avannossakin.

Voitto joutui lauantaiamuna asiantuntija-alustajien poisjäännin vuoksi hieman hankalaan tilanteeseen. Tapahtumalle suunniteltu teema piti jättää sivuun, mikä ei kuitenkaan osoittautunut haitalliseksi. Rutinoidusti koollekutsuja loi pohjan vapaalle keskustelulle ja poimi puheenvuoroista osuvasti muutamia avainsanoja, joista lähti liikkeelle hyvinkin syviä elämäntuntoja luotaava vuoropuhelu.

Eräs näistä avainsanoista oli *selviytyminen*, joko kulumassa olevasta päivästä, tai laajemmastakin näkökulmasta. Tästä löytyi joillakin aivan miehen elämän perusasioihin liittyviä kokemuksia. Toiset meistä ottivat esille vain lähituntien näkökulman, mutta yhteistä kaikille vaikutti olevan aidosti omista tuntemuksistaan puhuminen. Usealla nousi tapaamisen aikana esille myös elämän ensimmäinen nainen, eli mikä vaikutus äidillä on ollut miehen taipaleella.

Koolle tullut joukkomme oli taustoiltaan hyvin erilainen, mutta se luultavasti vain monipuolisti keskusteluja. Ehkä joidenkin välille syntyi hetkittäisiä jännitteitä, mutta

ne laukesivat kyllä yhteisymmärrykseksi. Lähtiessä oli yhteinen ajatus kokoontua vuoden kuluttua uudelleen.

Olisi toivottavaa, että myös Turussa liikkeelle lähtenyt miesryhmien muodostuminen jatkuisi ja sieltäkin saapuisi osanottajia suunniteltuun ensi syksyn tapaamiseen. Matkakaan Suomen vanhasta pääkaupungista kokoontumispaikkaan ei ole kohtuuton. Valitettavasti Salossa ei tällä kertaa taida olla yhtään toimivaa sakkia; sieltä katsoen Kruusila olisi aivan vieressä.

Kohtuullista vuoden jatkoa kaikille osallistuneille!

Mukana ollut



Erkki Porola, 54 - masennuksen mannekiini

...kuten hän itse itseään kutsuu, piti syksyn toisessa miesfoorumissa Helsingissä (11.12.2001) alustuksen ja esityksen aiheesta alaotsikolla: kokemuksia kasvusta – kriisien kautta.

Kenellekään läsnäolijalle tuskin jäi epäselväksi, että esittäjä tunsi aiheensa ja tiesi mistä puhui. Sen verran vaiherikas on hänen tiensä masennuksen kainalossa ollut. Illan aikana hän kävi läpi oman sairaushistoriansa lukuisat eri vaiheet, ja samalla kertoi ja toi esille kokemuksiaan, havaintojaan ja löytöjään liittyen masennukseen, sen ilmenemiseen ja siitä toipumiseen.

Masennus on olento jolla on monet lonkerot ja kasvot. Se ei ole kokoelma sormella osoitettavia tekijöitä, joiden summana syntyy masennus. Alustajan oma sairastamishistoria alkoi vuonna 1990 saadusta lääketieteellisestä burnout / exhaustio -diagnoosista ja sitä seuranneesta pitkästä sairauslomasta. Työelämä ekonomina oli ollut nousujohteinen, parikymmentä vuotta. Viimeinen työpaikka oli haastava - liiaksi asti - kuten alustaja asian esitti. Nyt tämä kaikki olisi loppu.

Pahinta oli kasvojen menetys. ”Ensi reaktiona shokkivaiheessa mieleen tulivat itsetuhoajatukset ainoana tapana säilyttää kasvoni.” ”Pelottavalta tuntuvaan tavoitteeseen pääsemiseksi otin dopingiksi alkoholia.” Seurasi puolentoista kuukauden juomaputki. Siitä alkoivat toisiaan seuraavat tapahtumat, jyrkästi alaspäin suuntautuen, aina totaaliseen syrjäytymiseen asti ”Seitsemän laihaa vuotta” kuten alustaja itse niitä kutsuu.

Seuraavassa virstanpylväitä tuolta kuljeltulta tieltä: 1990 juomaputki, joka päättyi Kalliolan kuntoutuskeskitykselle – sapattivuosi, oman yrityksen perustaminen – voimat loppuvat, yrityksen toiminnan lakkautus – psyyyke vereslihalla, henkilökohtainen talous kaatuu, asiakassuhde ulosottoviras-



toon alkoi – avioero – jättäytyminen asunnottomaksi, syrjäytyminen, itsetuho nostaa taas päätään – irtolaisuus, dramatiikka, pohjan saavuttaminen 1992.

Toipuminen alkaa: Hakeutuminen hängöngkadun katkole, Tervalammen huoltolaitos, Hermannin hoitokoti, tukiasunto – 1993 omasta aktiivisuudesta johtuen pääsy Lapinlahden sairaalaan, *masennuksen hoito* alkaa – 1995 työkyvyttömyyseläke (voimassa toistaiseksi), diagnoosina vakava masennus – toipuminen jatkuu.

Vuodesta 1997 lähtien Erkki Porola on tehnyt kutsumuksellista työtään ”masennuksen mannekiinina”, aina voimiansa mukaan. Toiminnan tavoitteena on kaunistelematta tai dramatisoimatta jakaa kokemusperäistä tietoa kriisien kohtaamisesta, niistä toipumisesta ja sosiaalisen elpymisestä, sekä näiden mahdollisuuksista. Hän haluaa omalta osaltaan antaa sairaudelle kasvot ja edistää avointa keskustelua vaikeasta aiheesta.

Illan satoa

Mistä masennuksessa sitten on kysymys? Miten siitä voi toipua? Mikä on tär-

keää toipumisessa? Mitä toipumisessa tapahtuu? Seuraavassa joitakin Erkki Porolan kokemuksellisesti löytämiä asioita.

- Yksilöllisyys – Meistä jokaisella on oma tarinansa. Sosiaaliseen vammautumiseen on monta eri reittiä. Ei ole kahta samanlaista masentunutta
- Toipuminen on hidas prosessi – anna sille aikaa.
- Hyväksy itsesi, myös menneisyytesi, vaikka se tekisi kipeää. Muuten toipuminen ei pääse alkuun.
- Anna anteeksi – älä syyllistä. Tämä koskee sekä itseäsi että muita.
- Takapotkut kuuluvat asiaan. ”Toipumisen tie ei ole mikään valmiiksi siloiteltu halleluja-bulevardi”.
- Myönnä realiteetit – älä vaadi itseltäsi liikaa. Elä resurssiesi mukaan.
- Opettele näkemään kaikki se hyvä ja kaunis, mitä ympärilläsi on.
- Ole oma itsesi – Kuuntele itseäsi. Yritä toimia itsesi, älä muiden odotusten mukaan.
- Kriisien läpikäymisen jälkeen on todellinen mahdollisuus toipua, kasvaa ja vahvistua, Kriisi on uhka – mutta myös mahdollisuus.

Alkoholismi ja masennus liittyvät usein yhteen. Ja ehkä meillä miehillä useam-



min kuin naisilla. Joskus on vaikea erottaa kumpi on ensisijainen pahoinvoinnin syy. Monasti liiallinen alkoholin käyttö on enemmän seuraus pahoinvoinnista; kemiallinen kainalosauva, joka kuitenkin lopulta vain lisää pahoinvointia.

Itseään kuuntelemaan opettelemisen lisäksi on oleellista löytää oivallus, että vastuu omasta elämästä onkin itsellä. Alustaja kertoi oivaltaneensa tämän vasta Lapinlahden sairaalassa ollessaan. ”Meistä jokainen, vammautunut tai ei, on oman elämänlaivansa kippari”. Toipujan tie vaatii realismia. Tämä ei monasti ole helppoa, sillä pudotus voi tehdä kipeää.

Elämään tarvitaan sisältöä. ”Jos vain makaa vuoteen pohjalla ja päivittelee omaa kurjuuttaan, elämä ei etene”. Tätä vastuun ottaminen käytännössä tarkoittaa. Myös fyysisestä kunnosta huolehtiminen on olennaista, sillä Ihminen on kokonaisuus: psyykinen ja fyysinen hyvinvointi kulkevat käsi kädessä. ”Tämä on monelle periaatteessa tuttu asia, mutta sitä pitää toteuttaa myös käytännössä”.

Erkki Porola toi esille käsitteen toipumisitsekkyys. Kun ponnistelee vanhasta pois kohti uutta päämäärää, on oleellista muuttaa itseään koskevia käsityksiä ja tapoja. Hän liittää toipumisitsekkyteen ainakin seuraavat asiat:

- hyväksy itsesi
- rakasta itseäsi
- pidä itsestäsi huolta
- kuuntele itseäsi
- ole oma itsesi

Itsensä aito kohtaaminen johtaa lisääntyneeseen itsetuntemukseen, joka aikaan johtaa itsetunnon parantumiseen. Tämä johtaa lopulta oman elämän realistisempaan ”hallintaan”.

Toipuminen voidaan jakaa kolmeen rinnakkaiseen osa-alueeseen, jotka muo-

dostavat kolmion. Näitä ovat:

Eheytyminen
henkinen /
hengellinen

Elpyminen
sosiaalinen
vahvistuminen

Paraneminen
lääketieteellinen

Lopuksi

Alustaja korosti asennoitumisen tärkeyttä toipumisen tiellä. Anteeksiantamuksella ja jopa kiitollisuudella voi jossakin vaiheessa olla tärkeä osa. Kukaan ei voi auttaa, vaikka kuinka vilpittömästi haluaisi, jos auttamisen kohde ei itse sitä halua.

Alice Millerin mukaan – jota alustaja siiteerasi – terve itsetunto on ehdoton varmuus siitä, että mieltämäsi tunteet kuuluvat itsellesi.

Juhana Bergenheim

PERUUTUSPEILI

Vuoden vaihteeseen liittyy joidenkin ihmisten kohdalla uudenvuoden lupausten tekeminen. Rinta kaarella, tositarkoituksella, tehdään mitä erilaisimpia suunnitelmia alkavan vuoden varalle. Katsotaan eteenpäin ja käännetään elämän kirjassa uusi, puhdas lehti.

Omalla kohdallani vuoden vaihteeseen liittyy pikemminkin henkisen välitilinpäättöksen teko kuin elämää suuremmat tulevaisuuden suunnitelmat. Miksi näin? Yhtenä syynä lienee ikääntyminen. Vanhat viisaat sanovat, että ikääntyvät ihmiset

elävät muistoissaan. Elämäkokemusta on kertynyt yli puoli vuosisataa, joten on materiaalia pohdittavaksi.

Kymmenisen vuotta sitten sain käydä läpi merkittäviä muutoksia. Elämän puitteet pantiin uusiksi, kulissit kaatuivat. Jostain on luovuttava, että voi saada uutta tilalle. Luovuin aika paljosta: syrjäydyin työelämästä ja koko yhteiskunnasta, henkilökohtainen talous kaatui kolisten, koin avioeron ja jäin asunnottomaksi. Suurin tappio taisi kuitenkin olla se, että menetin itsetuntoni ja sen myötä elämänhaluni. Syöksykierteen pysäyttäminen käynnistyi elokuussa 1993 (perjantai ja 13. päivä), jolloin pääsin Lapinlahden sairaalaan hoitamaan masennustani. Hidas toipuminen oli sen jälkeen mahdollista. Noin viiden vuoden ajan olen toiminut ”masennuksen mannekiinina”. Olen erilaisilla foorumeilla kertonut avoimesti kokemuksistani, joulukuussa 2001 myös Miessakkien Miesfoorumilla.

Onko monipuolinen menneisyys – tai siihen juuttuminen – sittenkin enemmän rasite kuin voimavara? Voinko olla menneisyyteni vanki? Tämänsuuntaisia ajatuksia tuli mieleen lukiessani hiljattain Helsingin Sanomista Mika Hannulan laatimaa arviota Jorma Palon kirjasta, omakohtaisesta tilityksestä *Irvistyksiä*. Erityisesti minua puhutteli Hannulan pohdiskelussa seuraava kohta: ”Ehkä liioittelen, mutta vaikuttaa kuin Palo toisinaan liikkuisi – sitä itse välttämättä huomaamatta – kohti suhdetta menneisyyteen, jossa tiedon määrä, sen jatkuva toisto ja myös kasvataminen muuttuu itseisarvoksi. Samalla se muodostuu rituaaliksi, tietyllä tavalla pelastusrenkaaksi – tai sumuverhoksi”.

Erkki Porola
www.sci.fi/~serpola/

Parasta ennen...?

Vanhentuminen, kasvaminen ja muuttuminen on kimurantti juttu. Pienille pojille ja tytöille iskee jossain ala-asteen vaiheessa sellainen vaihde silmään, että kaikki kiva tapahtuu toisaalla. Pitäis olla vähän pidempi, karvaisempi, kurvikkaampi tai vanhempi. Usein vuosi tai parikin riittäisi. Tämä kehitys huipentuu siihen kun vääristä papereista kärähtämisen uhallakin **täytyy** olla vuoden vanhempi, koska muuten ei voi harrastaa sitä mitä KAIKKI MUUTKIN; bailaamista, seksiä, röökin polttoa ja dokaamista. Sama ikätytymättömyys iskee uudelleen laajemmassa mittakaavassa, mutta päinvastaisena tuossa kolkyt-ja-jotain -vaiheessa. Yhä useammin kuulee, ainakin näennäistä tyytymättömyyttä suoriutuskyvyn laskemisesta ja valitusta nuorempien, pätevempien, paremmin koulutettujen, perheettömien, viriilimpien ja kiinteämpien henkilöiden väijäämättömästä uhasta. Viihdettäkään – maailman nykyistä sisältöä - ei tehdä kuin kolmekymppisistä ja kolmikymppisille. Onko ihminen yes, hip ja in vain reilu viisitoista vuotta? Parasta ennen 40-vuotispäiviään? Ikääntyminen – tuttavallisesti vanhentuminen vaan - on elämysyhteiskunnassamme jotenkin vaan niin... uncool, passé, out?

Modernin lääketieteen megalomaanisit lupaukset ihmisten keskimääräisen eliniän – ja vielä terveen ja toimintakykyisen eliniän – jatkuvasta pidentymisestä ovat saaneet monet vakuuttuneiksi. Moderni, skandinaavinen yhteiskunta vaan ei vielä ole tainnut keksiä mitään tekoa teräsvanhuksille? Jos kaikki lupaukset käyvät toteen, mitä tehdään sellaiselle 70 kymppiselle miehelle, jolla on seisokki kuin vaatenaulakolla, väräjävät rintalihakset pullistamassa T-paidan saumoja ja selkä kuin kuplafolkkarin nokkapelti?



Samuli Koiso-Kanttila

Heillä maraton taittuu alle 3 tunnin ja händäri on alle 4. Sellaiset miehet eivät mitään vuorotteluvapaata tai varhaiseläkettä kaipaa. Ja entäs sitten naiset, jotka jo nyt elävät miehiä pidempään? Mutta hei... niistähän saa eläkkeellä tosi hyviä palvelujen kuluttajia!

Totta puhuen ottaisin mieluummin omaksi isäkseni tai isoisäkseni edellisen - kovaa vauhtia rapistuvan kolmikymppisen vartalon tasaveroisen kilpailijan sijasta - jonkun Väinämöisen, Gandalfin tai Bilbo Reppuli -tyyppisen tapauksen. Sellaisen, jossa kaikki ei ole vain kuorta ja pintaa, vaan jonka tärkeimmissä ominaisuuksissa ei ole "parasta ennen" -päiväystä. Tähän toiveeseen varmaan yhtyvät miehet ja naiset yhtälailla.

Viinikin kuulemma paranee...

Kun kuitenkin näyttää siltä, että keskimääräisen eliniän kasvaminen näyttää ainakin jossain rajoissa toteutuvan, herää kysy-

mys, millaisia vanhuksia – anteeksi, ikääntyneitä – me sitten aikanaan olemme? Minä toivon, että minusta tulee sellainen, jota Umayya Abu-Hanna nimitti taannoin artikkelissaan hellästi ”rusina mummoksi” (tai –papaksi). Pieni, kurttuinen ja kenties vielä hyväntuulisesti eksentrisen ja surutta omaan, menneeseen aikaan sidoksissa. Miksi?

Minä olen saanut nauttia jo pitkään erinomaisista suhteista erinomaisiin isovanhempiini. Olen monesti saanut huomata, että monet päivänpolttavat asiat, terrorismista tupo -riiheen saavat aivan toisenlaisen sävyn, kun joku tarjoaa niihin sadan vuoden vaihtoehtoperspektiivin. Minun isovanhempani ovat vielä kiinni agraarisuomen jalustassaan, ja minun lasteni isovanhemmat jäljenrakennuksen suomessa. Jos vain pysyvät hengissä. Siis minun vanhempani, ja minä. Kuten jo aiemmin valitin, yhteiskunta ei ole löytänyt mielekästä ”hyötykäyttöä” näille tulevaisuuden vireille vanhuksille. Nuoruutta ja aikuisuutta kyllä on venytetty ekshaustioon asti, mutta vanhalla – siis sellaisella, joka uskaltaa todella myöntää eläneensä, oppineensa, muuttuneensa, kasvaneensa – hänellä ei kukaan tee mitään. Paitsi jos henkilö sattuu olemaan jo nuorempana establistoitunut humanisti tai taiteilija. Elämänkaaren viimeiset kerrokset jäävät elämättä kun heti työuran loppua ja auvoisten eläkepäivien alettua, heitetään veivi nurkkaan pelkämästä tarpeettomuuden tunteesta. Tämä on totista totta, varsinkin miehillä.

Geriatrissa poweria

Minusta perspektiivi on ikääntyneiden löytämätön voimavara. Jos todella käy niin, että me kaikki alamme voida yhä paremmin yhä pidempään, täytyy terävil-

le senioreille löytyä muutakin tekemistä kuin bingo ja päivätanssi pogo. En kiellä, etteikö monessa hallintoneuvostossa tai poliittisessa elimessä istuisi jo joukko eläkeiän ylittäneitä, mutta heidät pitäisi saada mukaan myös arkipäivän elämään. Suomen Akatemian tutkijatohtori *Mika Ojakangas* kirjoitti taannoin Hesarin vieraskynä palstalla nuorten elämän rakennuspalikoiden vajavaisuudesta. ”Kapina on luonnollisesti osa nuoren omaa identiteetin etsintää ja rakentamista. On vain valitettava tosiasia, että nuori, joka on vailla suhdetta menneisyyteen, ei useinkaan näe, mitkä ovat kunkin aikakauden todellisia valtarakennelmia - kuka ja mikä meitä oikeastaan hallitsee.” Iäkkäät ihmiset voisivat toimia parhaimmillaan uusien ikäkohorttien kollektiivisena tieto-, arvo- ja asennedatapankkina, lasten omien vanhempien vääntäessä itseään mutkalle työelämän ja kotivelvoitteiden kanssa. Puhumattakaan vaikuttamisesta kokonaisen kansakunnan tasapainoiseen kasvuun ja kehitykseen. Miehinkin saattaisivat alkaa kuroa keski-ikäkuilua suhteessa naiseen kiinni, jos olisi mahdollisuus vaikuttaa ja saada arvostusta vielä virallisen dead-linen - 63 vuotta - jälkeenkin? ■

Haluatko ajankohtaista tietoa Miessakkien toiminnasta sähköpostitse?

Voit liittyä mukaan sähköpostilistallemme lähettämällä viestin osoitteeseen tomi.lindfors@miessakit.fi Kirjoita viestin aiheeksi Ilmoittautuminen sähköpostilistalle ja varsinaiseksi viestiksi yhteystietosi.

Tervehdys Somerolta

Esko Porola sai allekirjoittaneen nimimerkin lupaamaan jotain kirjoitelmaa Urho-lehden sivuille. Olen pitänyt epäsäännöllisesti päiväkirjan tapaista ja ajattelin että joitain pätkiä sieltä voisi muokata tähän tarkoitukseen. Tämä ei ole juurikaan miesasiaa, mutta erään miehen omakohtaisia ajatuksia ja havaintoja nyt kumminkin.

Sylvesterin päivänä 2001

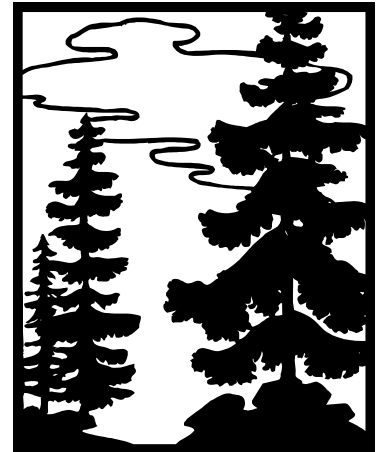
Täysikuu valaisi eilen illalla kylmällä hoh-teellaan seudun ja lumi narskui kireästi jalan alla, tuulen viima pohjoisen puolelta antoi vielä oman lisänsä kulkijan kiireeseen päästä tuvan lämpimään., Aamulla mittari näytti kahtakymmentäneljää miinusastetta.

Joulukuu on päättymässä kirpeässä pakkasäässä. Tilastonikkarien mukaan on mentävä kaksitoista vuotta ajassa taaksepäin, ennen kuin vastaavia ilmoja vuoden vaihtuessa on ollut. Ei kuitenkaan ole syytä valittaa, kyllä pakkasen Suomen talveen paremmin sopii, kuin saappaan alla lotiseva loska.

Katselen aamuisella kävelylenkilläni, ehkä hiukan ajankohdan herkistämänä, tien ja metsäpolun varren tuttuja näkymiä. Pellot lepäävät lumen peittäminä, vain joitakin piennarten talventörröttäjiä pistää jäykkänä näkyviin, - ehkä niistä löytävät. täällä talvensa viettävät pikkulinnut jotain einettä. Rusakot ovat vielä näköjään pystyneet kaivamaan hangen alta syksyistä apilanodelmikkoa ravinnokseen. Naapuri on laittanut tulen uuniin, tuuli on yöllä tyyntynyt ja savu nousee suoraan ylös

Muutamien vuosien takaiselle hakkuualueelle kasvaneelta parimetriseltä koivun taimikolta on tuuli riisunut lumipeitteen

pohjoiselta rinteeltä, suojaisella puolella latvat taipuvat pehmeästi valkoisen taakansa alla. Metsänrinnassa, taimikon takana, vanhojen kuusten rivistö seisoo vakavana talvisen aamun auringonnousua edeltävässä sineryksessä. Muulloin tummanpuhuvat kuuset saavat kuin lisää arvokkuutta lumen ja huurteen painaessa varoen niiden okistoa alas.



Metsätien poikki kulkevat hennot jäljet, en niiden tekijää osaa tunnistaa, joku varvikon pienistä jyrksijöistä siinä on kiireesti pakkashangella vilistänyt kolostaan toiseen. Jäisen metsän hiljaisuus ympärillä on kuin käsin kosketeltavaa ainetta. Kuitenkin elämää sen suojassa täytyy olla runsaasti; nyt on vain oltava taloudellinen energiankäytössään, että mahdollisimman moni selviäisi kevääseen.

Talvihaalari yllä ja ripeästi askeltaen ei kylmyys pääse iholle muualla kuin kasvoissa; nenänpäätä täytyy silloin tällöin hieraista. Aurinko on nousemassa, taivas on selkeä, joten aamuruskoa ei voi ihaila. Sellaisina aamuina, kun on ohutta yläpilveä, saattaa nähdä upean, parikin tuntia kestävän värileikin. Mielessä on käynyt, että joskus vielä yritän tallentaa tuollaisen talviaamun tunnelmia kuvasarjaksi. On vain kylmänlaista puuhaa tuo kameran käsittely kovalla pakkasella, eikä aihekaan ole niitä helpoimpia. Saattaa jäädä ajatukseksi.

Rane vaan.

Mukaan miesryhmään

Miessakit kutsuu miehiä koko maassa paikallisiin vuorovaikutusryhmiin, joissa keskustellaan mieheydestä ja miehen roolista ja vaihdetaan kokemuksia muiden kanssa. Mikäli haluat lisätietoja ryhmien toiminnasta tai haluat mukaan ryhmään, ota yhteyttä!

Helsinki, Espoo, Vantaa, Kauniainen + KOKO SUOMI

Esko Porola / Pertti Andersson

Puh. 09-6126 6216

Sähköposti esko.porola@miessakit.fi / pertti.andersson@miessakit.fi

Joensuu

Onni Voutilainen

Puh. 050 365 6138

Sähköposti onni.voutilainen@jns.fi

Lahti / Päijät-Häme

Timo Tikka

Puh. 03-780 1421 / 040 552 3310

Sähköposti timo.tikka@phnet.fi

Somero

Voitto Vieraankivi

Puh. 050 566 4116

Sähköposti voitto.tiimivalmennus@surfeu.fi

Kuopio / Itä-Suomi

Raimo Reinikainen

Puh. 0400 881 166

Sähköposti andracon@hotmail.com

Turku

Esko Vierikko

Puh. 040 503 3891

Sähköposti esko.vierikko@utu.fi

Hyvinkää

Veikko Korhonen

Puh. 040 567 4600

Sähköposti veikko.korhonen@hyvinkaa.fi

Tampere

Simo Ollila

Puh. 03-214 9029

Sähköposti tremies@saunalahti.fi

Internet www.saunalahti.fi/~tremies

Jyväskylä

Jarmo Lindholm

Puh. 040 734 4627

Sähköposti kullervokustannus@hotmail.com

Vihti

Markku Kedrin

Puh. 09-222 5313 / 040 545 7091

Sähköposti markku.kedrin@kolumbus.fi

Nurmijärvi

Seppo Laakso

Puh. 09-8789 9658 / 09-250 1310 /

050 511 7725

Sähköposti seppo.laakso@pp3.inet.fi

Hämeenlinna

Kai Salmi

Puh. 03-616 2608 / 050 354 9241

Sähköposti kaisalmi@hotmail.com

