



TOIMINTAKERTOMUS 2019

Suomen trauma- ja dissosiaatioyhdistys Disso ry on valtakunnallinen yhdistys, jonka yhteiskunnallisena tavoitteena on ymmärryksen lisääminen psyykkisestä traumatisoitumisesta ja trauman yhteydessä kehittyneestä rakenteellisesta dissosiaatiohäiriöstä. Yhdistys toimii asiantuntijafoorumina psykiatrian ja sosiaali- ja terveydenhoitoalan ammattilaisille asiantuntija- ja kokemusasiantuntijatietoon perustuen. Yhdistys tarjoaa tietoa ja vertaistukea traumatisoituneille sekä trauman oireista kärsiville ihmisille ja heidän läheisilleen. Yhdistyksen tavoitteena on ajaa jäsentensä etua yhteiskunnallisella tasolla sekä lisätä jäsentensä hyvinvointia tuomalla psyykkisen traumatisoitumisen oireistoa tutummaksi suurelle yleisölle.

Yhdistyksen hallitus ja kokoukset. Yhdistyksen hallituksen varsinaisina jäseninä ovat toimineet Mai Peltoniemi (puheenjohtaja), Minna Torikka (varapuheenjohtaja), Taru Nordlund (sihteeri), Sari Miikki (rahastonhoitaja), Minja-Tiina Kaistinen, Antti Leskelä ja Noora Seppälä sekä varajäseninä Tuulia Pakarinen ja Jonna Tähtinen.

Sääntömääräinen kevätkokous pidettiin 23.3.2019 Helsingissä ja syyskokous 16.11.2019 Tampereella. Hallitus on kokoontunut 9 kertaa ja jäsenten hyväksymiskokouksia on pidetty noin kahden viikon välein.

Jäsenet sekä sisäinen ja ulkoinen viestintä. Yhdistyksellä oli vuoden 2019 lopussa yhteensä 400 jäsentä. Jäsenille lähetettiin toimintakauden aikana 4 virallista jäsenkirjettä sekä sähköpostitiedotteita ajankohtaisista aiheista.

Yhdistys on vuonna 2019 viestinyt aktiivisesti sekä kotisivuillaan (www.disso.fi) että sosiaalisessa mediassa. Google Analyticsin mukaan sivustolla on vuonna 2019 ollut noin 36 000 kävijää (*users*) ja noin 202 000 sivuvierailua (*page views*). Yhdistys on toiminut aktiivisesti myös sosiaalisessa mediassa: Facebook-sivut saivat tilikauden aikana yli 870 uutta tykkääjää, ja tykkääjiä oli vuoden 2019 lopussa yhteensä 2024. Instagramissa yhdistyksellä on 858 seuraajaa ja Twitterissä 1347 seuraajaa (3.1.2020).

Yhteistyöverkostot. Yhdistys liittyi toimintavuoden 2019 aikana Kukunori ry:n ja Mielenterveyspoolin jäseneksi. Kukunori ry tuottaa jäsenjärjestöjensä käyttöön erilaisia toimintaehdotuksia ja kokeiluja, jotka mahdollistavat uusia tapoja tehdä mielenterveystyötä. Mielenterveyspoolin jäsenenä yhdistys on mukana valtakunnallisessa poliittisessa vaikuttamistyössä. Poolissa on tällä hetkellä 32 jäsenjärjestöä ja vuonna 2019 sen tärkein saavutus oli Terapiatakuu-kansalaisaloitteen saaminen eduskunnan käsittelyyn.

Traumatiedon välittäminen. Hallituksen jäsenet ovat välittäneet aktiivisesti traumatietoa sekä ammattilaisille että vertaisille. Yhdistys osallistui mm. Traumaterapiakeskuksen järjestämään Kriisi- ja traumakonferenssiin, Mielenterveyden keskusliiton järjestämille Mielenterveystalouksille sekä Euroopan trauma- ja dissosiaatiojärjestön (ESTD) mielenterveyskonferenssiin (ECMH) Irlannissa. Yhdistyksen kotisivuilla ja sosiaalisessa mediassa on julkaistu ajankohtaista tietoa traumasta ja dissosiaatiosta.

Kehittämishanke. Syksyllä 2019 yhdistys järjesti kehittämishankkeena Keho omaksi -ryhmän, joka on psykoterapeuttinen keho- ja liiketyöskentelyn ryhmä. Ryhmän ohjaajana toimi Marita Kotro (fysioterapeutti, tanssi-liiketerapeutti, traumapsykoterapeutti (opisk.) ja NLP-kouluttaja). Ensimmäisestä pilottiryhmästä saadut palautteet olivat hyvin lupaavia ja toinen ryhmä aloittaa helmikuussa 2020. Kehittämishanke rahoitettiin pääosin Mielenterveyden keskusliiton kehittämisavustuksen tuella. Lisäksi yhdistys osallistui kustannuksiin ja kehittämishankkeeseen osallistuneet jäsenet maksoivat itse pienen osallistumismaksun, jotta kehittämishanke oli mahdollista järjestää.

Vertaistoiminta. Disso ry pyrkii kehittämään vertaistukitoimintaa trauman ja dissosiaatiohäiriön kanssa eläville.

Vuonna 2019 yhdistys koordinoi 12:ta pääosin sähköpostitse toimivaa **voimaryhmää**, joissa oli yhteensä

46 jäsentä. Voimaryhmiin on jatkuva haku ja uusia ryhmiä perustetaan aina ilmoittautumisten myötä.

Yhdistys järjesti vuonna 2019 **vertaiskahvilatoimintaa** kuudella paikkakunnalla (Helsinki, Joensuu, Tampere, Kuopio, Oulu ja Rovaniemi). Kahvilat kokoontuvat kerran kuukaudessa ja ovat avoimia kaikille yhdistyksen jäsenille.

Yhdistys järjesti jäsenilleen vuonna 2019 traumainformoidun **joogan** ryhmiä Helsingissä ja Turussa. Helsingissä ohjaajana toimi Sanna Laukkanen ja Turussa Hanna Dufva.

Yhdistyksen lakisääteiset kokoukset Helsingissä ja Tampereella ovat mahdollistaneet myös **vapaamuotoisia kasvokkaisia kohtaamisia**. Kevätkokouksessa esiintyi Jonna Södervall (traumapsykoterapeutti / kouluttajapsykoterapeutti), joka kertoi tutkimuksestaan *Anna minulle aikaa ja toivoa – traumaoireista kärsivien kokemuksia terveydenhuollosta*. Syyskokouksessa oli asiantuntijavieraana VTT Päivi Rissanen, joka kertoi muun muassa väitöskirjastaan *Toivoton tapaus? Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta*.

Talous. Yhdistys saa suurimman osan tuloistaan jäsenmaksuina. Ratkaisevaa toiminnan jatkuvuudelle sekä suunnittelulle on, että jäsenet maksavat jäsenmaksunsa. Tilikauden aikana jäsenmaksunsa jätti maksamatta 61 henkilöä, mikä on 1220€. Yhdistykselle on myönnetty Mielenterveyden keskusliiton perusavustus (500€), toiminta-avustus (2000€) ja kehittämisavustus (2000€). Avustukset on tuloutettu kokonaisuudessaan tilikaudella. Yhdistys saavutti taloudelliset tavoitteensa kaikilla osa-alueilla tilikauden aikana. Tilikauden päättyessä yhdistyksellä oli 400 jäsentä. Jäsenmaksunsa laimilyöneiden jäsenyys irtisanottiin. Jäsenmaksu oli vuonna 2019 20€. Yhdistyksellä ei ollut tilikaudella yhtään palkattua työntekijää. Osa vertaistoiminnasta toteutettiin ostopalveluina tuotettuina harrasteryhminä (jooga), joihin osallistumisesta jäsenet maksoivat itse pienen osallistumismaksun.