

Yhteistyössä vahvemmaksi – työnohjauksellinen vertaistoiminta sote-alan ammattilaisten tukena

23.10.2025

Työelämässä tarvitaan kohtaamisia, sekä spontaanisti että järjestetysti. Kun ihmiset kohtaavat kasvokkain, vuorovaikutus mahdollistuu. Vuorovaikutus on vuoroin vaikuttamista, ja silloin ihmiset pääsevät puhumaan työhön liittyvistä merkityksellisistä, ja myös epäselvistä, vielä vastauksia vailla olevista teemoista. Työn ilo ja imukin tulevat yhteisesti jaetuiksi.

SEAMKin hanke T*rauman kokeneen kohtaaminen sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla – työssä jaksaminen traumojen keskellä Etelä-Pohjanmaalla* (TRAKON) toteutti työnohjauksellista vertaistoimintaa keväällä ja elokuussa 2025. Vertaistoiminta tarjosi sosiaalialan ammattilaisille arvokasta tukea työssä jaksamiseen. Yhteiset työpajat mahdollistivat osallistujille työn haasteista keskustelun luottamuksellisessa ja vuorovaikutteisessa ilmapiirissä. Työnohjaajan johdolla toteutettu prosessi yhdisti työnohjauksen ja vertaistuen, joka oli suunnattu erityisesti pienemmissä sote- ja kasvatusalan työyksiköissä työskenteleville. Osallistujat pääsivät jakamaan kokemuksiaan trauman kokeneiden kohtaamisista, löytämään uusia näkökulmia työskentelyynsä ja vahvistamaan omia voimavarojaan. Ohjaajana toiminut työterveyspsykologi ja ryhmäanalyyttinen psykoterapeutti Maria Mäkelä (mielenankkuri.fi) loi turvallisen ja asiantuntevan ohjausympäristön. TRAKON-hankkeen asiantuntijat toimivat työnohjauksellisen vertaistoiminnan käytännön järjestäjinä ja apuohjaajina.

TRAKON-hankkeen tavoitteena on tuottaa monialaista tietoa ja kehittää traumainformoitua kohtaamistaitoa sote- ja kasvatusalan palveluissa (TRAKON, 2025). Hanke on Euroopan sosiaalirahaston rahoittama. Hanke tarjosi työhyvinvointia ja työssä jaksamista edistävänä toimenpiteenä työnohjauksellista vertaistoimintaa sote-

ja kasvatusalan ammattilaisille. Kiinnostusta osallistumiseen löytyi hyvin sosiaalialan toimijakentältä. Työnohjaukselliseen vertaistoimintaan ilmoittautui 11 sosiaalialan ammattilaista kahdeksasta ei työyhteisöstä, joiden toiminta-alueita ovat lastensuojelu, perhetyö, kokemusasiantuntijatoiminta sekä päihde- ja rikostaustaisten vertaistuki. Ryhmän moninaisuus rikastutti keskustelua ja toi esille uusia näkökulmia.

Tässä artikkelissa tuodaan esille työnohjauksellisen vertaistoiminnan toteutumista ja osallistujien kokemuksia ryhmän toiminnasta. Osallistujilta saatiin toiminnan lopussa kirjallista palautetta (V1-7). Artikkelissa on mukana osallistujien palautetta heidän luvallaan. Aluksi käsitellään turvallisen tilan ja ryhmän toiminnan periaatteita sekä tunne- ja kehotietoisuutta. Tämän jälkeen esitellään työnohjauksellisen vertaisryhmän toimintatapoja ja keinoja työssä jaksamiseen.

Turvallinen tila ja yhteiset periaatteet

Työnohjauksellinen vertaisryhmä kokoontui neljä kertaa. Ensimmäinen kokoontuminen oli SEAMKin tiloissa ja seuraavat kolme kokoontumiskertaa osallistujien työyhteisöjen tiloissa. Kokoontumistilojen vaihtaminen mahdollisti osallistujien erilaisiin työympäristöihin tutustumisen. Istumapaikat sijoitettiin tiloissa ympyrän muotoon.

Työnohjauksellisen vertaistoiminnan alussa ryhmä pysähtyi yhdessä pohtimaan toiminnan periaatteita ja yhteisiä pelisääntöjä. Keskustelun pohjalta sovittiin selkeät raamit, jotka tukevat turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin syntymistä. Osallistujat sitoutuivat siihen, että ryhmässä jaettu henkilökohtainen tieto pysyy luottamuksellisena sekä tapaamisten aikana että niiden jälkeen. Sovittiin, että jokaisen kokemusta kunnioitetaan ja ryhmässä on lupa tuntea sekä kokea asioita omalla tavallaan, toiveikkuutta unohtamatta. Ohjaajilla oli selkeä rooli ryhmän tukemisessa ja ohjaamisessa, ja osallistujia pyydettiin ilmoittamaan mahdollisista poissaoloista etukäteen. Näiden periaatteiden avulla luotiin pohja avoimelle, kunnioittavalle ja rakentavalle vuorovaikutukselle.

Vertaisryhmässä oli mahdollisuus reflektoida työtilanteita ja erityisesti kokemuksia trauman kokeneiden asiakkaiden kohtaamisesta. Tunteiden käsittely ja työn ilmiöiden ymmärtäminen olivat keskeisiä teemoja, jotka tukevat sekä yksilön että työyhteisön hyvinvointia. Lisäksi vertaisryhmässä tarkasteltiin ammatillista hyvinvointia, mikä auttaa jäsentämään omaa paikkaa muuttuvassa työelämässä. Kaikki palautetta antaneet pitivät vertaisryhmän ilmapiiriä turvallisena ja luottamuksellisena.

> Ryhmän ilmapiiri oli luottamuksellinen ja siinä oli tilaa jokaiselle. (V6)

> Ilmapiiri oli aito, lämmin, avoin ja luottamuksellinen. (V7)

Traumainformoitu työote muodosti raamit ryhmälle. Trauman kokemuksen, tunnesäätelyn ja resilienssin teemat tarjosivat välineitä kohdata kuormittavia tilanteita rakentavasti. Työssä jaksaminen ja omien voimavarojen tunnistaminen kulkivat läpileikkaavina aiheina koko prosessin ajan, vahvistaen osallistujien kykyä huolehtia itsestään ja toisistaan. Kun ihminen kohtaa itselleen kokemuksellisesti järkyttävää, uhkaavaa, ylivoimaista, koko ihmisen tiedonkäsittely muuttuu. Silloin biologispohjaiset, synnynnäiset tavat reagoida ja suojata itseä ja toisia aktivoituvat. Kun työssä kohdataan trauman kokeneita ihmisiä, työntekijöillä on käytössään tämä sama vaistonvarainen, biologispohjainen viisaus. Kun traumainformoidulla työotteella

kokemuksille ja ilmiöille annetaan sanoja ja ymmärrystä, moni voi huokaista: ”Olen toiminut vaistomaisesti hyvällä tavalla näissä kohtaamistilanteissa. Nyt minulla on myös tiedollinen ymmärrys ja se vahvistaa ammatillisuuttani”.

Tunnetyö, sietoikkuna ja kehotietoisuus

Traumainformoitu työote vahvistaa turvallisuutta yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla. Se tunnistaa, että turva ja turvattomuus kumpuavat sekä elämänkokemuksista että ympäröivästä ilmapiiristä. Se ei ole menetelmä, vaan kokonaisvaltainen lähestymistapa, joka perustuu tutkimukseen, selviytyjien kokemuksiin ja ihmisoikeusperustaisiin arvoihin (Traumaterapiakeskus, n.d.). Traumainformoitu työote korostaa ennaltaehkäisyä, toipumista ja yhteisöjen merkitystä arjen tuessa. Kun vertaistoiminta pohjautuu tähän viitekehykseen, se luo turvallisen tilan ammattilaisten reflektiolle, myötätuntoiselle kohtaamiselle ja resilienssin vahvistumiselle, edistäen jaksamista, oppimista ja yhteistä hyvinvointia.

Yksi työnohjauksellisen vertaistoiminnan keskeisistä sisällöistä oli psykoedukatiivinen työskentely vireystilan säätelyn ja sietoikkunan käsitteiden parissa. Osallistujat tutustuivat siihen, miten kehon ja mielen vireystila vaikuttaa vuorovaikutukseen, työkykyyn ja palautumiseen. Työnohjauksellisen vertaistoiminnan merkityksellisenä oivalluksena tuotiinkin esiin sietoikkuna ja työn kuormitukseen sekä palautumiseen liittyvät keskustelut.

> Keskustelut omasta kuormituksesta, sietoikkunasta ja palautumisesta. (V4)

Sietoikkuna on malli, joka auttaa ymmärtämään, miten vireystilan säätely vaikuttaa kykyymme olla läsnä, oppia ja kohdata toisia. Kun vireystila nousee liikaa (ylivireys), ihminen voi olla ahdistunut tai levoton; kun se laskee liikaa (alivireys), hän voi lamaantua tai vetäytyä. Näitä reaktioita ohjaa neuroseptio – kehon automaattinen uhkien tunnistusjärjestelmä, johon vaikuttavat muun muassa varhaiset kokemukset ja elämäntilanteiden kuormitus. Sietoikkuna on yksilöllinen, mutta sitä voi laajentaa turvallisilla ihmissuhteilla ja itsesäätelyn keinoilla (Opinvoimala, i.a.).

Sietoikkunan käsite soveltuu hyvin työnohjauksellisen vertaistoiminnan viitekehykseen. Se tarjoaa konkreettisen tavan tarkastella omaa jaksamista ja vuorovaikutuksen dynamiikkaa. Kun työnohjauksessa tunnistetaan, milloin ollaan sietoikkunan sisällä tai sen ulkopuolella, voidaan paremmin ymmärtää omaa ja toisten käyttäytymistä sekä rakentaa turvallinen tila oppimiselle, reflektiolle ja keskinäiselle tuelle. Tämä tukee palautumista, työssä jaksamista ja yhteistä oivaltamista vertaistoiminnan ytimessä (Jersey Psychology and Wellbeing Service, 2020).

Polyvagaalinen teoria selittää, miksi keho ja mieli reagoivat tietyllä tavalla esimerkiksi traumaattisten kokemusten jälkeen. Tämä tieto voi helpottaa oloa ja vähentää häpeää (Leikola ym., 2016). Työnohjauksellisen vertaistoiminnan työskentelyssä painotettiin kolmea keskeistä askelta: oman vireystilan tunnistamista, siihen vaikuttavien tekijöiden ymmärtämistä sekä säätelykeinojen harjoittelua. Vertaisryhmässä käytettiin kehollisia menetelmiä, kuten hengitysharjoituksia, kehotietoisuutta lisääviä työkaluja ja turvallisten ihmissuhteiden merkityksen tarkastelua. Osallistujille tuotiin esille myös tietoa, mistä voi löytää harjoituksia itsenäiseen työskentelyyn (esim. Mieli ry.; Mielenankkuri, 2025; Tunnetaitoakatemia, 2025; Sarvela &

Liimatainen, 2023).

Työnohjauksellisessa vertaistoiminnassa tunteiden jaettavuuden ymmärtäminen voi vahvistaa psykologista turvallisuutta ja yhteyttä ryhmän jäsenten välillä. Nummenmaa ja kumppanit (2012) havaitsivat, että tunteet synkronoivat aivotoimintaa ihmisten välillä, mikä tuo esiin empatian ja yhteisymmärryksen neurobiologisen perustan. Tämä tukee reflektiivisiä käytäntöjä, joissa kannustetaan avoimuuteen, tarinankerrontaan ja keskinäiseen kokemusten validoimiseen. Tällainen synkronia voi vahvistaa kuulumisen tunnetta ja vähentää traumatyöhön liittyvää emotionaalista yksinäisyyttä ja työnkuormitusta.



Kokemusten ja tunteiden jakamista ryhmässä (Microsoft 365).

Työntekijöiden ei tarvitse olla yksin haastavien asioiden parissa ja voimakkaiden tunteiden “armoilla”. Työnohjaukselliseen vertaistoimintaan osallistuminen toi lohtua, kun saatiin ymmärrystä siitä, että

> muutkin ”painii” samojen asioiden ”tunteiden” kanssa. (V1)

Kehollinen tietoisuus on keskeinen osa emotionaalisten reaktioiden tunnistamista ja käsittelyä työnohjauksessa. Tunteet koetaan kehossa tietyillä alueilla, mikä tukee somaattisten työkalujen käyttöä traumatietoisessa ohjauksessa (Nummenmaa ym., 2024). Kehokartat, maadoittumistekniikat ja tietoisuusharjoitukset voivat auttaa osallistujia huomaamaan, nimeämään ja säätelemään tunteitaan. Nämä keinot tukevat tunneälykkyyttä ja itsereflektiota turvallisessa vertaistilassa.

Tunteet ohjaavat käyttäytymistämme biologisesti ja automaattisesti (Nummenmaa, 2019). Tämä ymmärrys voi tukea vertaistoimintaan osallistuvia auttamalla heitä tunnistamaan, miten trauma vaikuttaa tunne- ja kehosäätelyyn. Kun reaktiot nähdään luonnollisina selviytymiskeinoina, vertaistuki voi tarjota myötätuntoisen

ja turvallisen tilan, jossa tunteet ja järki voivat olla rinnakkain tukemassa toipumista ja itsesäätelyä (Nummenmaa ym., 2012; Nummenmaa ym., 2016; Nummenmaa ym., 2019).

Joskus biologispohjaiset tavat reagoida uhkan ja järkytyksen äärellä voivat ajan saatossa muodostua haitaksi. Otetaan esimerkki: vaaran edessä on tarkoituksenmukaista paeta, väistää, jos se on mahdollista. Kun uhkaavan tilanteen jälkeen ihmisen turva ei palaudu, arkeen voi jäädä välttämiskäyttäytymistä, joka kaventaa elämää ja ylläpitää traumaoireilua. Näiden samojen lainalaisuuksien kanssa ollaan myös kohtaamistyössä. On yhtä lailla arvokasta tutkia ja tunnistaa missä oma toiminta ei olekaan tarkoituksenmukaista. Tietoisuus siitä, mitä itsessä tapahtuu, miten ja miksi toimii kuten toimii, on ensimmäinen askel muutokseen, josta muodostuu ammatillinen kasvu. On inhimillistä voida olla ammattilaisenakin keskeneräinen ja saada vertaisryhmässä tukea.

> Omassa elämässä ja työssä oli raskaampi vaihe ja kyseinen työnohjaus oli hyvä siihen kohtaan – tuli pysähdyttyä ja pohdittua mitä kehossa ja pään sisällä tapahtuu. (V4)

Vertaisryhmän toimintatavat

Työnohjauksellisessa vertaisryhmässä istuttiin ympyrässä kasvokkain. Ryhmä ja kasvokkain oleminen on kuin peilisali, josta itseä ja tässä tapauksessa omaa työtä oli mahdollista tarkastella monista eri kulmista. Työskentely sote-alalla oli kaikkia ryhmäläisiä yhdistävä tekijä, joka loi ryhmään riittävästi samanlaisuutta ja edesauttoi osallistujia liittymään toisiinsa. Eri sovellusaloilla toimiminen toi ryhmään riittävästi erilaisuutta, mikä puolestaan auttoi ryhmäläisiä peilaamaan itseään ja omaa työtään uusista, raikkaista ja silmiäkin avaavista näkökulmista.

Työskentelyssä yhdistyivät vapaasti soljuva keskustelu, ja keskustelusta poimitut teemat, joita työstettiin erilaisilla kokemuksilla ja hieman toiminnallisillakin tavoilla, kuten jäsentävällä kirjoittamisella ja tietoisuustaitoharjoitteilla. Tällaisen työskentelytavan tarkoitus on varmistaa, että ryhmässä käsiteltävä ja työstettävä asia nousee osallistujien tarpeista, eikä ulkoa ohjatusti.

Vapaasti soljuva keskustelu ja ohjattu vertaisryhmässä työskentely toivat osallistujille uusia oivalluksia. Työntekijän ammatillinen osaaminen kirkastui ja työssä jaksamisen tukemiseen saatiin keinoja.

> Oivallusta omasta jaksamisesta ja osaamisesta. (V6)

Oivallusten syntymistä mahdollisti se, että osallistujat voivat puhua itselleen tärkeästä ja merkityksellisestä turvasta ja luottamuksesta käsin. Vertaisryhmän yhteisinä sopimuksina olivat luottamuksellisuus (myös ryhmän jälkeen), vapaaehtoisuus (lupa säädellä mitä ja mistä haluaa puhua), oikeus ilmaista tunteita (jokaisella vastuu ja omistajuus omista tunteista) ja ohjaajalla lupa ohjata.

Ohjaajille ryhmästä välittyi tunne, että osallistujat halusivat tulla ryhmään ja että he olivat tapaamisiin sitoutuneita, koska ne koettiin antoisiksi ja merkityksellisiksi. Työntekijöiden kokoaminen yhteen eri työyhteisöistä oli ohjaajille antoisaa, koska erilaisilta työpaikoilta tulevat osallistujat saivat aikaan raikkaan tuulahduksen ja idearikkaan vertaisryhmän.

Keinoja työssä jaksamiseen

Työnohjauksellisen vertaistoiminnan ryhmässä jaettiin monia konkreettisia keinoja työssä jaksamisen tueksi ja kuormituksen purkamiseksi. Oman työn rajaaminen, palautumisen tukeminen ja rajojen tunnistaminen olivat ryhmän keskeisiä keskustelunaiheita. Kirjoitusharjoitukset, kuten turvapilarien nimeäminen, auttoivat osallistujia hahmottamaan omia voimavarojaan. Näitä hyväksi havaittuja käytänteitä voidaan viedä myös muihin työyhteisöihin. Yksinkertaiset työhyvinvointia edistävät keinot, kun niitä käytetään tietoisesti ja turvallisessa ilmapiirissä, voivat merkittävästi tukea työhyvinvointia arjessa ja kriiseissä.

> Koin todella hyödylliseksi. Tuki omaa reflektointia, työssä jaksamista, muistutti myös omista vahvuuksista. (V6)

Osallistujat toivat esille, että he kokivat vertaistoiminnan turvallisena ja merkityksellisenä erityisesti siksi, että ryhmä tarjosi luottamuksellisen tilan jakaa kokemuksia ja käsitellä työn herättämiä tunteita. Yhteinen keskustelu turvallisuudesta ja luottamuksesta oli osallistujille tärkeää, erityisesti tilanteissa, joissa työ koetaan yksinäiseksi tai turvattomaksi. Mahdollisuus puhua avoimesti esimerkiksi työn rajaamisesta, jaksamisesta ja omien rajojen tunnistamisesta lisäsi kokemusta vertaistoiminnan merkityksellisyydestä. Huumorin ja yhteyden toisiin ihmisiin koettiin tuovan toivoa ja helpotusta arkeen, mikä vahvistaa vertaistoiminnan inhimillistä ja voimaannuttavaa luonnetta. Huumori on yksi työssä jaksamisen keino.

> Ryhmän ilmapiiri oli hyvä – luottamuksellinen ja avoin, huumori kukki. (V4)

Eri työyhteisöistä ja taustoista tulevat ammattilaiset oppivat toisiltaan jakamalla omia näkökulmiaan, kokemuksiaan ja käytännön ratkaisujaan. Osallistujat saivat uusia ja erilaisia näkökulmia omaan työhön ja ammatilliseen kehittymiseen. Vertaistoiminta tarjosi tilaisuuden kuulla, miten muut ammattilaiset käsittelevät esimerkiksi haastavia asiakastilanteita, rajaavat työtään tai suojelevat itseään kuormitukselta tai miten voi edistää omaa hyvinvointia tunnetaakan keskellä. Tällainen kokemusten vaihto voi rikastuttaa omaa ajattelua ja synnyttää uusia toimintatapoja, joita voi soveltaa omassa työssä. Verkostoituminen eri taustoista tulevien työntekijöiden kanssa lisäsi ymmärrystä alan moninaisuudesta ja vahvisti yhteisöllisyyden tunnetta. Vertaistoiminta herätti uusia ajatuksia työssä jaksamisen edistämiseen.

Lopuksi

Työnohjauksellisen vertaistoiminnan ohjaaja Maria Mäkelä kuvasi ryhmää aktiiviseksi, avoimeksi ja motivoituneeksi. Ryhmän sitoutuminen työnohjaukselliseen vertaistoimintaan näkyi sekä keskustelun tasossa että osallistumisessa. Ohjaajan rooli oli ennen kaikkea mahdollistaa ja luoda turvallinen tila, jossa ryhmä voi itse rakentaa ymmärrystään ja voimaantua.

Osallistujat kokivat, että työnohjauksellinen vertaistoiminta osui oikeaan aikaan, koska sote-alan työelämä on murroksessa. Sote-alan työntekijöiden kokema kuormitus on lisääntynyt. Tarve turvalliselle, reflektiiviselle ja ammatillista kasvua tukevalle ryhmäprosessille on suuri. Muuttuvassa tilanteessa työnohjauksellinen ryhmätoiminta oli ajankohtaista ja tarpeellista. Työnohjauksellinen vertaistoiminta toi oivalluksia ja lisäsi osallistujien itsetuntemusta:

> Ymmärrys ja hyväksyntä itseä kohtaan lisääntyi. Hyvät olivat myös rajaamiskeskustelut. Muuttamalla itseäni, omaa toimintaani ja ajatteluani, muutan asioita ja olosuhteita. (V7)

Osallistujien palaute työnohjauksellisesta vertaistyhmästä ja sen ammattitaitoisesta ohjauksesta oli kiittävää. Ryhmä oli tehnyt tehtävänsä paikkana pysähtyä, pohtia ja oppia yhdessä, ottaa mukaansa työarkeen uusia oivalluksia ja työvälineitä. Yhteinen huumori ja nauru jättivät lämpimät muistot ryhmästä.

Artikkeli on kirjoitettu osana TRAKON –hanketta, joka on Euroopan unionin osarahoittama. Haluamme kiittää rahoittajaa artikkelin kirjoittamisen rahoittamisesta.

Binu Acharya
TKI asiantuntija
SEAMK

Tiina Hautamäki
Yliopettaja
SEAMK

Maria Mäkelä
Työterveyspsykologi ja ryhmäanalyyttinen psykoterapeutti
Mielenankkuri

Kirsi Paavola
Projektipäällikkö
SEAMK

Emmi Tynjälä
TKI asiantuntija
SEAMK

Lähteet

Jersey Psychology and Wellbeing Service. (2020, May). *The window of tolerance: Supporting the wellbeing of children and young people.* https://www.gov.je/SiteCollectionDocuments/Education/ID%20The%20Window%20of%20Tolerance%2020%2006%2016.pdf

Leikola, A., Mäkelä, J. & Punkanen, M. (2016). Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. Lääkärilehti Duodecim 132(1):55–61. https://www.duodecimlehti.fi/duo12910

Mielenankkuri (2025). Maria Mäkelä. https://mielenankkuri.fi

Mieli ry (i.a.). Oiva mieli. https://oivamieli.fi

Microsoft 365. Kuvapankki.

Nummenmaa, L. (2016). Kehollliset tunteet. Psykologianopettaja 1/2016, 7–10. https://emotion.utu.fi/wp-content/uploads/2016/11/Nummenmaa_psyope_16.pdf

Nummenmaa, L., Glerean, E., Viinikainen, M., Jääskeläinen, I. P., Hari, R., & Sams, M. (2012). Emotions promote social interaction by synchronizing brain activity across individuals. *Proceedings of theNational Academy of Sciences of the United States of America, 109*(24), 9599–9604. https://doi.org/10.1073/pnas.1206095109

Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2014). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences of theUnited States of America, 111*(2), 646–651. https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111

Nummenmaa, L., Kalke, A., & Kalke, A. (2019). *Tunnekartasto: Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä*. Tammi.

Sarvela, K. & Liimatainen, T. (2023). *Kuka pelkää hammaslääkäriä? – Haavoitettujen kokemukset terveydenhuollossa*. Basam Books.

Tunnetaitoakatemia (2025). Marja Saarelainen. https://mindfulnesstunnetaitoakatemia.fi/harjoituksia/*Opinvoimala* (i.a.). Säätele vireystilaasi. https://opinvoimala.fi/sivu/saatele-vireystilaasi

TRAKON (2025). Trauman kokeneen kohtaaminen sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla – työssä jaksaminen traumojen keskellä Etelä-Pohjanmaalla –hanke. https://projektit.app-staging.seamk.hion.dev/hyvinvointi-ja-luovuus/trakon/

Traumaterapiakeskus (i.a.). Traumainformoitu työote turvan vahvistamisen työkaluna. https://traumaterapiakeskus.com/traumainformoitu-tyoote-turvan-vahvistamisen-tyokaluna/