



Auteur: Ambrosius Duuk

Doolhof van Dissociatie

Doelgroep: Jongere

Thema: Gronding / terug naar het hier-en-nu

Vorm: Labyrint puzzel

Energie: Laag

Instructie: Je zit verdwaald in het doolhof van dissociatie.

Kun jij de weg terugvinden naar je veilige kern, zonder in de vallen van triggers te stappen?

Hoe zou jouw doolhof eruit kunnen zien? Wat is je veilige kern?