



1

Kies iemand met wie je in gesprek wilt gaan

Zoek een rustige ruimte op en zet **twee stoelen tegenover elkaar**. Bepaal eerst **met wie je graag wilt praten**. Dat kan iemand zijn die overleden is, met wie je de relatie hebt verbroken of – meer overdrachtelijk – een vroegere versie van jezelf.

2

Bedenk wat je wilt bereiken

Neem de tijd om te bepalen wat je wilt bespreken. **Wat wil je graag kwijt** of wat moet de ander weten? En wat wil je daarmee bereiken? Onthoud dat het niet per se om de ander hoeft te gaan. Je kunt het gesprek ook benaderen **vanuit je eigen gevoelens** of interne worstelingen, bijvoorbeeld spijt om iets wat je gedaan of juist niet gedaan hebt.

3

Start het gesprek en uit je gevoelens

Stel je nu voor dat de persoon met wie je wilt praten, of de andere versie van jezelf, in de stoel voor je zit. En start het gesprek: je kunt beginnen met **wat er als eerste in je opkomt**, en dat hardop uitspreken. Het is oké als dat ongemakkelijk of kwetsbaar voelt. Als je het **lastig vindt** om je iemand voor te stellen op een lege stoel, of om je gevoelens te uiten, probeer dan te bedenken wat je zou zeggen als je diegene nu weer zou zien.

4

Wissel van plek

Als je je gevoelens hebt geuit, kun je **op de andere stoel** gaan zitten. Je wisselt nu van rol: beeld je in dat je de andere persoon (of versie van jezelf) bent. Verplaats je in hun positie en **reageer** op wat je zojuist tegen diegene hebt gezegd. Dat helpt om hun gevoelens, beweegredenen en manier van denken beter te begrijpen.

5

Rond af en reflecteer

Voel je dat het gesprek tot een einde komt, en beide personen hun verhaal hebben kunnen doen? Ga dan weer **op je eigen stoel** zitten, als jezelf. En neem even de tijd om te reflecteren op wat je hebt gehoord of hebt geleerd. Wat is nieuw voor je, of **waar had je nog niet eerder bij stilgestaan?** Wat kun je met dat inzicht doen?

6

Bepaal een volgende stap

Bepaal of je iets kunt doen of **anders kunt aanpakken** op basis van wat je hebt geleerd. Je kunt een afspraak met jezelf maken, voor hoe je in de toekomst met je verlies wilt omgaan. Of misschien voel je nog veel emotie en is het goed om met een professional te praten voor verdere begeleiding bij je rouwproces.