

# Alles over het afscheid van Friso Hoe moet Mabel nu verder?

COVERSTORY



Nu de uitvaart van Friso achter de rug is en het afscheid van hun innig geliefde man en papa definitief is geworden voor Mabel en haar dochters Luana en Zaria, breekt de tijd van acceptatie en verwerking aan. Rouwdeskundige Henriëtte Doosje vertelt in Story hoe je als jong gezin het best met zo'n onmetelijk verdriet kunt omgaan...

Door GUIDO DEN AANTREKKER Foto's EDWIN SMULDERS

**D**e uitvaartdienst en begrafenis van prins Friso in Lage Vuursche betekende voor alle betrokkenen een definitief afscheid, nadat de tweede zoon van prinses Beatrix anderhalf jaar eerder al in coma was geraakt na zijn skiongeluk in Lech. De ceremonie in de Stulpkerk had een besloten karakter; alleen familie en zeer nabije vrienden en collega's van Friso waren uitgenodigd. De Oranjes – onder wie ook prinses Christina en haar drie kinderen – en overige genodigden kwamen wandelend van kasteel Drakensteyn naar de kerk gelopen, Mabel (45) en haar dochters Luana (8) en Zaria (7) hand in hand voorop, met prinses Beatrix naast hen. De gravinnetjes waren in het wit gekleed, net als alle neefjes en nichtjes; de volwassenen

droegen stemmig zwart. Op de afscheidsdienst hield Friso's jongere broer prins Constantijn een emotionele toespraak en oudste broer koning Willem-Alexander droeg een troostrijk gedeelte uit de bijbel voor. Dominee Carel ter Linden nam een groot deel van de ceremonie voor zijn rekening met een indrukwekkend verhaal over de mens Friso, die in privé-sferen zo anders was dan het beeld dat in de buitenwereld doorgaans van hem bestond: dat van de soms wat norske intellectueel, die liever niets met koninklijke verplichtingen van doen had. Hoe anders Friso wérkelijk was, vormde de rode draad in de toespraak van dominee Ter Linden. Het deel waarin hij vertelde hoe Friso veranderd was door de komst van zijn twee dochters, greep alle bezoekers aan. 'Zoals hij van hen kon genieten en van alles met ze

doen: spelletjes met Luana, boekjes met haar lezen, technische dingen doen met Zaria, vliegtuigen, vulkanen. En met allebei: speurtochten,' memoëerde hij. Maaike Ouboter – winnares van het tv-programma De beste singer-songwriter van Nederland – was gevraagd haar ontroerende lied Dat ik je mis te zingen. Rond half vijf 's middags werd Friso naar zijn laatste rustplaats gebracht op het kerkhof. Zijn broers alsmede vier goede vrienden droegen zijn kist. Er was een laatste gezamenlijk gebed rond het graf en daarna liep het verdrietige gezelschap terug naar Drakensteyn voor een afsluitend diner.

## Mokerslag

Tijdens het afscheid van Friso zijn Mabel en haar dochters Luana en Zaria door familie en vrienden

LEES VERDER

- 'Een kusje voor papa...'
- Troost uit onverwachte hoek
- Exen treuren óók om prins





volop gesteund in hun verdriet. Maar juist na de uitvaart breekt de zwaarste tijd aan. Ze zullen zich realiseren dat Friso nooit meer terugkomt en dat ze als gezin voorgoed onvolledig zijn. De komende periode zullen Mabel en haar meisjes de draad van het dagelijks leven weer moeten oppakken. Een ieder die een dierbare verloren is, weet hoe moeilijk dat is. De wetenschap dat de dood onomkeerbaar is, kan dan als een mokerslag aankomen. Vooral als er kinderen bij betrokken zijn, kan dat gepaard gaan met de nodige emoties. Niet alleen wegens het verdriet, maar ook omdat achtergebleven ouders zich afvragen: Doe ik het wel goed zo? De impact die het overlijden van een partner en een ouder op een gezin heeft, is bij kinderen soms pas op latere leeftijd merkbaar. Ook Mabel zal nadenken over de meest verstandige manier om Luana en Zaria te begeleiden in hun kinderverdriet. Story vroeg rouwdeskundige Henriëtte Doosje van Buro Nazorg hoe je in een situatie als waarin Mabel en haar dochters terecht kwamen het best kunt omgaan met het overlijden van een gezinslid. Henriëtte – die gecertificeerd rouwbegeleider is en begeleiding, advies en training geeft – hecht eraan te benadrukken dat zij Mabel en haar kinderen niet persoonlijk kent, en geen directe kennis heeft van hun privésituatie. Daarom kan zij niet op hun specifieke thuissituatie ingaan. 'Maar ik kan en wil wel uitleggen

hoe achtergebleven gezinnen met jonge kinderen doorgaans omgaan met de dood, afscheid en rouw, en wat ik in mijn praktijk daarover adviseer.'

### Rondfietsen

Rouwdeskundige Henriëtte legt uit dat er geen standaardmanier is voor rouw – ieder gezinslid, jong of oud, doet dat op zijn of haar eigen wijze. 'De één door openlijk



verdriet te tonen, zoals huilen. De andere is boos en er zijn ook nabestaanden aan wie je niets merkt. Soms voelen ze ook in eerste instantie weinig, en komen heftige emoties pas later aan de oppervlakte. Ook voor kinderen is het fijn als ze weten dat ze op hun eigen manier mogen rouwen. Het werkt ook mee als kinderen zien dat de ouder zelf ook verdriet heeft. Verstop het niet als ouder, laat de kinderen maar zien dat het oké is om je gevoelens te tonen. Besef ook dat jonge kinderen 'in stukjes' rouwen. Het ene moment zijn ze bedroefd en afhankelijk, of hebben ze tal van vragen over het overlijden van hun vader of moeder. Even later zijn ze schijnbaar vrolijk aan het rondfietsen, of willen met een vriendje of vriendinnetje afspreken. Zo zitten kinderen gewoon in elkaar. Dat zegt niets over hoe zwaar ze het hebben. Hun verdriet komt vaak op onverwachte, korte en hevige momenten. Maar laat ze rustig naar die verjaardag van dat schoolvriendje gaan als een kind dat wil – dat hebben ze nodig.' Volgens Henriëtte is het verstandig dat kinderen hun overleden papa of mama zien, daarbij aangetekend dat het kind dat zelf ook moet willen. 'Behalve bijvoorbeeld na een verkeersongeluk waardoor de overledene er onprettig uitziet, is het goed en belangrijk voor kinderen. Het is nodig om te zien dat iemand werkelijk dood is,

hoe hard dat wellicht ook klinkt. Maar het vergt wel goede voorbereiding en begeleiding. Kinderen die

fysiek afscheid willen nemen door een kusje of een aanraking, kun je vertellen dat hun papa of mama in de kist héél koud aanvoelt. Dat kan namelijk erg confronterend zijn.'

### Schamen

Rouwdeskundige Henriëtte vervolgt: 'Betrek kinderen ook bij de uitvaart. Al laat je ze maar een kaarsje aansteken, dat is vaak al voldoende om ze het gevoel te geven dat ze meetellen bij het afscheid nemen.' De leeftijd van het achtergebleven kind speelt een rol bij het omgaan met de dood van een gezinslid. 'Gemiddeld snappen kinderen vanaf een jaar of acht à negen wat er aan de hand is, en dat papa of mama ook écht niet meer terugkomt. Kleuters van een jaar of vier

kunnen op bijzonder momenten zoals verjaardagen weleens denken dat papa of mama vast nog even langskomt. Dat dit niet gebeurt, kan hard aankomen.' Henriëtte is van mening dat je kinderen moet leren dat rouwen volkomen normaal is. 'Rouw is de achterkant van de liefde. Het hoort erbij, het leven is niet alleen leuk. Je moet als achtergebleven ouder wel alert zijn op hoe je kind daarmee omgaat. Soms ontstaan er concentratieproblemen. Ook willen ze soms niet meer spelen of hebben ze langdurige, extreme emoties. Het is in zulke gevallen helemaal niet erg om daar hulp bij te zoeken. Er zijn ouders die zich daarvoor schamen. Maar het is juist heel verstandig in zulke situaties. Het is ook zwaar. Kinderen gaan ineens beseffen dat een papa of mama zómaar kan overlijden. Ze vragen vaak aan de achtergebleven ouder: Ga jij nu ook dood? Dat kan ze enorm bezighouden. Ik vind dat je kinderen daar zoveel mogelijk eerlijk en open op moet antwoorden. Ze hebben vaak ook behoefte aan duidelijkheid. Het overlijden van een ouder veroorzaakt een aardbeving in het leven van een kind – je moet ze ankertjes van steun bieden. Vaak biedt concreet zijn juist houvast voor ze. Wat ik altijd toejuich, is een plekje in huis of buitenshuis waar de kinderen op eigen wijze kunnen stilstaan bij het overleden gezinslid, wat natuurlijk ook een broer of zus kan zijn. Een herinneringsplekje voor degene die gemist wordt. Geef de kinderen de ruimte om te rouwen zoals ze zelf willen. En ondersteun ze, als volwassene, daarbij.'

Meer informatie:  
[www.buronazorg.nl](http://www.buronazorg.nl)



## ROUWDESKUNDIGE:

# 'VERSTOP VERDRIET NIET VOOR JE KINDEREN'

