

Lekker in balans

Ontspanning binnen eigen handbereik

Gebruik van de Flowee massagehandschoenen op een ander vergt enige oefening. Voor een korte zelfmassage tussendoor is hij perfect.

„Zo, dat voel ik tot in mijn maag.” Manlief zit al dagen niet lekker in zijn vel, dus ik hoop hem - 'ga rechtop zitten en doe je ogen dicht' - blij te kunnen maken met een verrassingsmassage. Mijn eerste bewegingen met de Flowee massagehandschoenen over zijn rug hebben direct effect. „Of het prettig is? Mwah. Maar ik weet wel dat het goed is,” zegt hij en vraagt me vooral door te gaan.

Hij ontspant, zelfs al raken de metalen kogels die ik met het knalroze zachte rubber dat losjes om mijn hand vastzit, af en toe pijnlijk een wervel of bot. Subtiliteit vergt oefening met dit ding. Beweeg ik hem vervolgens over mijn eigen nek, schouders en door werk achter de laptop vermoeide armen, dan voel ik spanning overgaan in tintelingen en lijkt bloedsomloop op gang

te komen waar ik niet eens wist dat die stilstond. Nu ik zelf het effect voel, kost het weinig om te bepalen hoe hard ik waar kan duwen en welke plekken ik beter kan vermijden. Na het eerste experiment blijft de handschoen binnen handbereik voor instant ontspanning. Wat een uitvinding is deze massagehandschoen!

© ANKE WELTEN

HELDER EN PRAKTISCH

➡ **Knoop de handschoen om je hand, zet hem op je eigen - al dan niet bedekte - huid of die van een ander en rollen maar. Ook handig onderweg of op kantoor.**

➡ **Het is even pielen om het bandje waarmee je de handschoen om je hand bindt vast te krijgen.**

MOTIVEREND

➡ **Zeker, enigszins verslavend zelfs.**

➡ **Misschien niet als je niet bestand bent tegen opstartproblemen.**

ONTSPANNEND

➡ **Jawel, in ieder geval bij zelfmassage. Voordeel bij het masseren van je nek of schouders is dat je er niet onderdussen je arm- of handspieren mee inspant.**

➡ **Masseer je iemand anders, begin dan voorzichtig. Je voelt niet waar een spier ophoudt en een bot begint.**

PRIJS-KWALITEIT

➡ **Prima cadeauetje voor jezelf of een ander, waar je je voor 12,50 euro geen buil aan valt. Er is ook een kindervariant, voor 10 euro.**

➡ **Houd je niet van fluoriserend roze, paars of turquoise, of ben je principieel tegen massage met attributen, dan heb je pech.**

EIND OORDEEL

★ ★ ★ ★ ★

Hebbeding dat ontspanning biedt.



→ De Flowee werkt verslavend. FOTO: JOOST HOVING

Datingfraude

VERLIEFD EN uitgekleeft

Op een datingsite of via sociale media een nieuwe liefde ontmoeten die een oplichter blijkt te zijn: vooral alleenstaande vijftigplussers zijn slachtoffer van datingfraude. Zoals Brigitte (53): 'Ik liet me inpakken als een pubermeisje'.

✂ TEKST PAM VAN DER VEEN | ILLUSTRATIE TRIK

Brigitte: „Ik ontmoette hem op een datingsite. Michael Jaarsveld heette hij, een Engelsman met een Nederlandse vader. Hij werkte voor het Britse leger en was in Spanje gestationeerd. Op de foto's zag hij er aantrekkelijk uit: lang, slank, van mijn leeftijd. Al snel wisselden we privéberichten uit en liet hij zijn gevoelens voor mij blijken. 's Ochtends zat er al een berichtje in mijn mailbox, waarin hij liet weten hoe geweldig ik was. 'Goodmorning my angel, how was your night?' Hij dacht alleen nog maar aan mij, ik maakte hem de gelukkigste man op aarde. Ik was lief, mooi en zijn prinses. Toen hij voorstelde naar Nederland te komen, leek me dat spannend. Er was nog wel één ding dat onze liefde in de weg stond, zei Michael. Om op verlof te kunnen, moest ik geld overmaken naar zijn werkgever.”

De dader is vaak een buitenlander die zich voorstelt als een degelijk type met een romantische inborst

Op een datingsite of via sociale media iemand verliefd op je laten worden en hoop geven op een relatie. En dan die kwetsbaarheid misbruiken door geld te vragen. Dat is datingfraude. De dader: vaak een buitenlander die zich voorstelt als een degelijk type met een romanti-



Hoe herken je datingfraude?

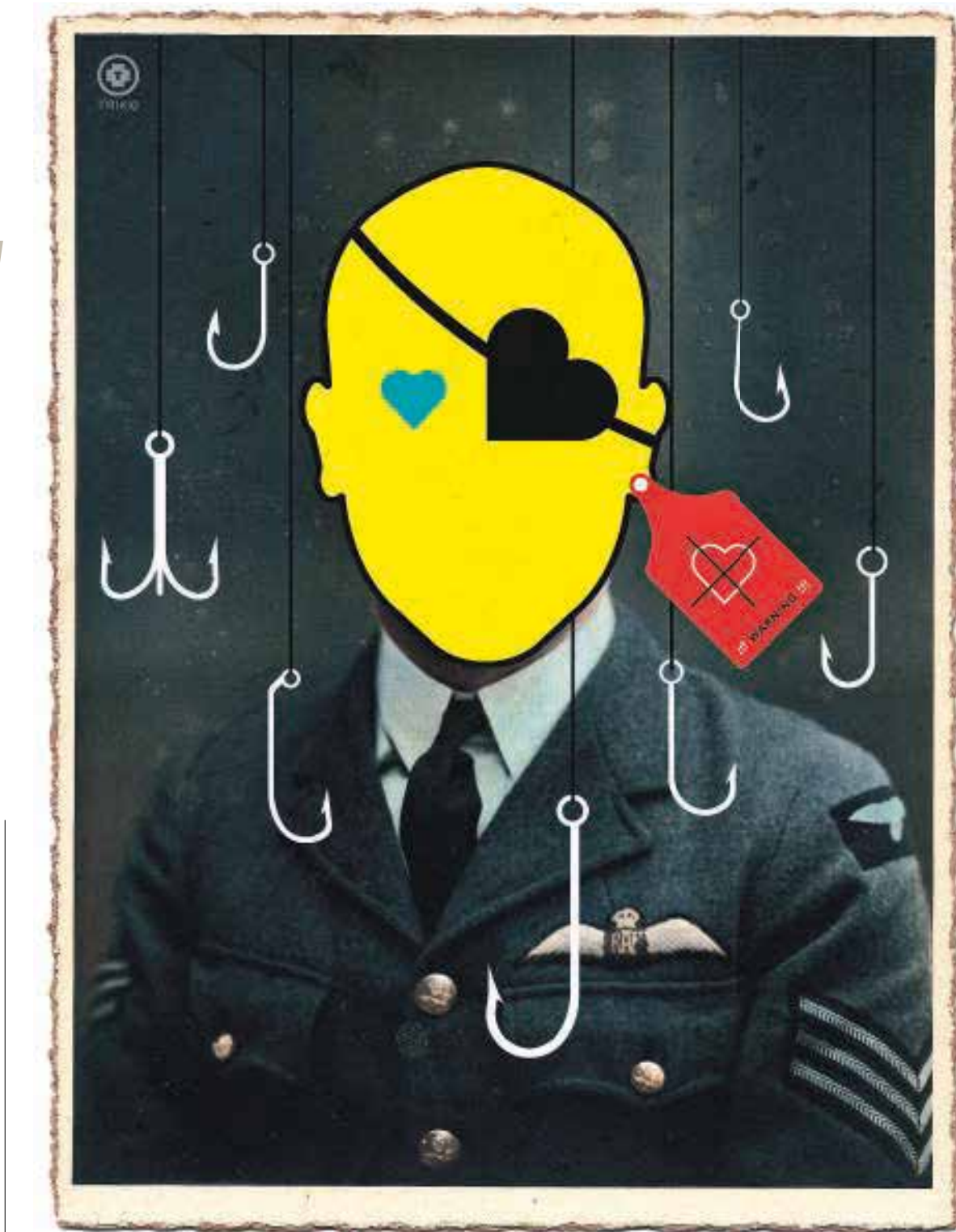
- Het e-mailadres van de fraudeur is meestal buitenlands. Populair zijn West-Afrikaanse landen, Engeland, Spanje, Zuid-Afrika, Roemenië, Rusland en Oekraïne.
- Hij/zij zegt Amerikaans of Engels te zijn en in het buitenland te werken, maar de correspondentie verloopt in gebrekkig Engels.
- De date uit onmiddellijk zijn of haar gevoelens en speelt in op informatie over jou die op Facebook staat.
- Zijn/haar foto's kunnen zo uit een tijdschrift komen.
- Hij/zij vertelt zielige verhalen en vraagt geld voor een ticket of visum, een medisch noodgeval of een kind of ander familielid.
- Door onverwachte tragische gebeurtenissen kan telkens niet geen echte ontmoeting plaatsvinden.

sche inborst. Na een paar berichtjes over en weer zegt hij tot over zijn oren verliefd op je te zijn. Dan verleidt hij je met vurige berichten, om zijn slag te kunnen slaan. „Mannen, vrouwen, hoog- of laagopgeleid: datingfraude kan iedereen treffen,” zegt Fleur van Eck. Ze is directeur van de Fraudehulpdesk, een particuliere organisatie die burgers wil behoeden voor fraude. Van Eck ziet geregeld hoe mensen zich laten inpalmen. Overladen met complimenten en positieve aandacht voelen ze zich bijzonder en geliefd. Zo worden ze langzaam opgewarmd voor een ontmoeting in



Op de dag dat Michael op Schiphol zou landen, belde de Fraudehulpdesk. Ik moest janken, voelde me zo stom

levende lijve. „Maar daar komt dan altijd iets dramatisch tussen,” zegt Van Eck. „Een ongeluk, ziekte van een familielid, verlies van het paspoort of de creditcard. Wat het ook is: er is altijd meteen geld nodig. De betrokkene kan pas naar Neder-



➡ „Here's a picture, my dear! Love, Michael!”

➡ Michael Jaarsveld was zogenaamd RAF-officier.

wordt overgemaakt. En het verliefde slachtoffer doet dat.”

Het zag er overtuigend uit, met logo's en officiële mededelingen over het verlof van 'sergeant Michael Jaarsveld'.

Brigitte: „Michael moest bij zijn werkgever aantonen dat hij bij mij terecht kon, zei hij. Daarvoor moest ik 1000 euro overmaken. Dat geld zou ik later terugkrijgen. Zo ging dat bij de RAF (de Britse luchtmacht), beweerde hij. Ook stuurde hij me documenten en e-mails die afkomstig leken van de verzoeker. Het zag er overtuigend uit, met logo's en officiële mededelingen over het verlof van 'sergeant Michael Jaarsveld'. Ik bleef het een beetje raar vinden, maar hij weerlegde mijn twijfels. Dat opvallend lange telefoonnummer van hem? Een satelliettelefoon van het leger. Dat hij niet kon skypen met beeld? Dat kwam door slechte verbinding met Spanje. Dat die 1000 euro opeens 1200 euro werd? Een misverstandje met de bank, waarover ik me niet druk moest maken. Ik was, zei hij, het beste dat hem ooit was overkomen en hij zou me snel in zijn armen sluiten. Als ik dat geld maar even voor zou schieten. En dat deed ik.”

Vaak zijn de slachtoffers mensen die iets ingrijpends hebben meegemaakt, zoals het overlijden van een partner of een echtscheiding

Datingfraude, weet Van Eck, wordt vooral beoefend in West-Afrika, met name Nigeria en Ghana. Daar wordt het ook wel '419-fraude' genoemd, een verwijzing naar een Nigeriaans wetsartikel. De oplichters hebben het tot een ware kunstvorm verheven, zegt Van Eck. „Ze kiezen hun slachtoffers met zorg. Vaak zijn het alleenstaanden boven 50 jaar, die iets ingrijpends hebben meegemaakt. Zoals

het overlijden van een partner of een echtscheiding. Mensen die eenzaam en kwetsbaar zijn en open staan voor aandacht. De daders spelen daarop in door te spiegelen. Als jij een kind hebt verloren, hebben zij dat ook. Zo bouwen ze een vertrouwensband op en maken ze de weg vrij om hun slachtoffer financieel uit te kleden.” Ze appelleren vaak aan de religieuze opvoeding van hun slachtoffer. Die wordt onder het motto 'heb uw naaste lief' onder druk gezet om over de brug te komen. De bedragen variëren van 1000 euro tot tonnen. Slachtoffers raken soms zo diep in de schulden dat het hun leven verwoest. Het is geen uitzondering dat ook de familie daaronder lijdt. „Als het geld op is, doet het slachtoffer soms een beroep op zijn naasten. Die komen bij ons voor hulp: 'Ma is de weg kwijt!' Ik weet van een veerarts die 1,8 miljoen euro kwijtraakte voordat hij door zijn zoon onder curatele werd gesteld.”

Michael was lief en attent en zei precies wat ik wilde horen. Hij hield van me en wilde zelfs oud met me worden

Brigitte: „Nadat ik op mijn dertigste ben gescheiden kreeg ik een relatie met een man die me bedroog, stalkte en bedreigde. Daarna had ik een paar korte verhoudingen. Maar voor mijn gevoel ben ik al 23 jaar alleen. Ik heb een prima leven, maar ik kom altijd alleen thuis. Ik mis intimiteit, af en toe een knuffel. En om me heen zie ik mensen die ook gescheiden zijn, maar die wél een nieuwe liefde vinden. 'Waarom ik niet, vraag ik me dan af. 'Deugt er iets niet aan mij?' Ik hoopte dat het misschien via een datingsite zou lukken, maar ook dat leidde tot teleurstellingen. Toen ontmoette ik Michael. Hij was lief en attent en zei precies wat ik wilde horen. Hij hield van me en wilde oud met me worden. Goed, hij liep hard van stapel, maar ik wilde het zó graag dat ik me liet betoveren. Achteraf kan ik niet verklaren waarom ik erin ben getrap, maar op dat moment werd ik meegezogen. Ik liet me inpakken als een pubermeisje.”

De slachtoffers zijn bedrogen door uiterst geraffineerde criminelen die niet gehinderd worden door schuldgevoel. Hun praktijken komen voort uit armoede

Uit hunkering naar affectie laten slachtoffers van datingfraude zich een rad voor ogen draaien, ziet Van Eck. Naderhand kunnen ze maar

CIJFERS

Het aantal gevallen van datingfraude stijgt gestaag. In 2014 waren er 250 meldingen en maakten 134 slachtoffers in totaal 2.647.050 euro over aan fraudeurs. In 2015 meldden zich 311 slachtoffers, van wie 133 daadwerkelijk geld betaalden, in totaal 2.721.319 euro. Vanwege de toename van datingfraude legt de Fraudehulpdesk zich komend jaar extra toe op het bestrijden van deze vorm van oplichting. BRON: FRAUDEHULPDESK

moelijk begrijpen hoe ze het zo ver hebben laten komen. „Ze zijn bedrogen door uiterst geraffineerde criminelen die hun vak verstaan en niet gehinderd worden door schuldgevoel. Hun praktijken komen voort uit armoede.” Strafrechtelijk ingrijpen is moeilijk, omdat de slachtoffers vrijwillig geld overmaken en de geldstromen via internationale transactiekanaalen lopen. De beste aanpak van het probleem is daarom preventie, zegt Van Eck: „Het goede nieuws is dat er inmiddels een keurmerk Veilig Daten is. Elke betrouwbare datingsite screent profielen en doet research naar identiteitsfraude. Maar er is nog wel veel meer voorlichting nodig.”

Ik was totaal van slag en ging antidepressiva slikken. Nu gaat het weer beter met me. Via een datingsite heb ik contact, met twee brave Hollandse mannen

Brigitte: „Op de dag dat Michael op Schiphol zou landen, ging de telefoon. De Fraudehulpdesk. Of ik geld had overgemaakt naar ene Michael Jaarsveld. 'Dan bent u waarschijnlijk opgelicht.' Ik moest janken, voelde me zo stom. Meteen stuurde ik hem een witheet mailtje, maar hij wist zogenaamd niet waar ik het over had. Ik brak zijn hart, natuurlijk belazerde hij me niet! Om dat te bewijzen stuurde hij een kopie van zijn paspoort. 'Jaarsveld' stond erin. Verkeerd gespeld dus. Daarmee was de betovering verbroken. Ik heb het mezelf lang kwalijk genomen. Hoe kon ik zomaar zoveel geld aan iemand geven? Normaal gesproken loop ik een straatje om voor een goedkope brood. Ik was totaal van slag en ging antidepressiva slikken. Nu gaat het weer beter met me. Via een datingsite heb ik zelfs weer contact, met twee brave Hollandse mannen. Ik ga het weer proberen. Zolang ze me maar niet om geld vragen.”

De naam van Brigitte is gefingeerd. Haar identiteit is bij de redactie bekend.



DIEKSTRA

René Dijkstra buigt zich over de menselijke geest

Terrorist

Wat was eerst: de zelfmoordgedachte of de wens een terroristische aanslag te plegen? Volgens René Dijkstra is het meestal dat eerste.

Zijn zelfmoordterroristen suïcidaal? Kan het zijn dat ze al langer gedachten over zelfdoding koesterden en pas later, toen zich de gelegenheid voordeed dat op een terroristische manier te doen, tot actie overgingen? Omdat hun zelfdoding zo nog een bepaalde zin leek te krijgen. Zoals wraak nemen op anderen die hen of hun volk naar hun mening vernederen of traumatiseren, door oorlog, door het vernietigen van hun huizen en het doden van hun geliefden.

De meeste terrorisme-experts willen er niet aan. Die hebben alleen oog voor de tweede helft van het woord 'zelfmoord-terrorisme'. Die halve blindheid is een ernstige vergissing. Volgens experts zou uit interviews met mensen uit de omgeving van zelfmoord-terroristen blijken dat bij de meerderheid geen sprake is van stoornissen en dat daarom geen sprake zou zijn van suïcideneigingen. De fout in deze redenering zit 'm in de aanname dat geen sprake kan zijn van suïcideneiging zonder psychische stoornis. Dat kan wel degelijk. Leven in sociaal en economisch beroerde omstandigheden, lijden na verliezen en ziekten en handicaps kunnen factoren van verhoogd suïcidericisico zijn. Er is sprake van een sombere stemming en een negatief zelfbeeld of toekomstbeeld, maar niet van een stoornis.

Mijn Israëlische collega Ariel Merari vergeleek aspirant-zelfmoordterroristen met 'gewone' (niet-zelfmoord) terroristen en met hun recruteerders. Bij geen van allen vond hij bewijs voor stoornissen. Maar ruim 40 procent van de aspiranten hadden wél al lange tijd suïcidale gedachten. Tegen 0 procent in de groep 'gewone' terroristen. Van de aspiranten bleek 13 procent zelfs eerdere suïcidopgingen gedaan te hebben die niets te maken hadden met terrorisme. Uit de mond van een van hen: 'Ik liep al heel lang rond met gedachten een eind aan mijn leven te maken. Toen ik die mannen [recruteerders] tegenkwam, zei ik tegen mezelf dat dit de goede gelegenheid was het te doen.'

Mijn advies? Spoor suïcidale jongeren zo vroeg mogelijk op, we weten inmiddels hoe dat moet, en help ze een liefdesrelatie met het leven in plaats van de dood op te bouwen. Dat scheelt vroeg of laat ook slachtoffers onder ons.

➡ Reageren? Mail naar hartenziel@persgroep.nl