



Een zomer vol vertier werd een zomer vol teleurstellingen. Volgens experts zijn er echter nog genoeg mogelijkheden, ook op het gebied van liefde.

FOTO 123RF

# Zomer iets minder heet

**Experts: wees creatief, vermaak jezelf en verwacht niet te veel**

door  
Marouscha van de Groep

**AMSTERDAM** • „Alles wijst erop dat we op weg zijn naar een mooie zomer.” Met die hoopvolle woorden werden we begin mei door demissionair premier Mark Rutte lekker gemaakt voor een zomer vol vertier. Inmiddels zijn we ongeveer halverwege en is van die 'slutty summer of love' weinig meer over. Hoe maken we er toch een mooie tweede helft van de zomer van?

Er is een dikke streep gezet door de festivalzomer, vakantie vieren gaat moeizaam met alle inreismaatregelen waar je rekening mee moet houden (als die vakantie überhaupt door kan gaan) en de sportzomer begon ook niet al te best met het EK-drama in Boedapest.

Deze twinties lijken eerder *boring* dan *roaring* te worden. En dan zit het weer ook niet mee. Want ook de door meteorologen verwachte droge, warme zomer met meerdere hittegolven en extreme temperaturen is in de verste verte niet te bekennen.

## Teleurstellingen

Het zijn nogal wat teleurstellingen om keer op keer te moeten verwerken, is ook psycholoog Odyl Rozendaal van mening. Volgens haar is het dan ook prima om enorm te balen en te klagen. „Emotie is energie, en als we emoties tegenhouden, dan ontstaan er blokkades. Van blokkades word je letterlijk ziek, depressief of krijg je een burn-out.”

Lekker laten gaan dus, die frustraties, maar probeer ook te reflecteren wat het



Psycholoog Odyl Rozendaal.

precies is dat je mist en waar het symbool voor staat, adviseert Rozendaal. „Is dat flexibiliteit, vrijheid, ontspanning of ontladen? Was er de wens om die ware liefde te ontmoeten op een leuk festival? Of juist lekker grenzeloos te flirten na een mislukte relatie tijdens die vreselijke lockdown? Als je weet waar het symbool voor staat, ga onderzoeken of je dit alsnog op een andere

manier kan krijgen.”

„Dus misschien geen festival, maar organiseer zelf een tuinfestival met mooie lampjes en vraag elke gast een onbekende +1 mee te nemen. En zit het weer tegen? Ga een dagje ontspannen in de spa. Onderzoek waar je wel invloed op hebt en wat wél mogelijk is. Wees creatief”, aldus de psycholoog.

## Online daten

Volgens liefdesexpert Carla Ketelaar is ook online daten nog altijd een goede optie. Maar hoe word je nou een daverend succes op de apps en websites, waar de concurrentie vaak niet mals is?

„Begin met een aansprekende profieltekst. Schrijf geen hele rits aan kenmerken. Die 'vlotte, spontane...' kennen we inmiddels wel. Dat is helemaal niet interessant om te lezen. Vertel iets waardoor je als type gaat leven in iemands hoofd.”

Heb je eenmaal een match, stuur dan binnen

**'Onderzoek waar je invloed op hebt en wat wél mogelijk is'**

**Door de festivalzomer is een streep gegaan. Meerdaagse festivals zoals Mysteryland gaan niet door.**

FOTO  
MICHEL  
VAN BERGEN



Liefdesexpert Carla Ketelaar.

een paar weken aan op een afspraakje, zegt Ketelaar. „Blijf niet te lang chatten. Want hoe langer dat digitale gedoe duurt, hoe meer die film gaat draaien in je hoofd. En dan maken we er altijd een beetje de prins of prinses op het witte paard van. Dan kan het alleen maar tegenvallen.”

## Aandacht

Ook relatietherapeut Jeremy Heshof waarschuwt voor de torenhoge verwachtingen. Niet alleen van het daten, maar van de gehele 'slutty summer'. „Dan krijg je 'm eigenlijk al: deze zomer moet het gebeuren. Probeer het gewoon leuk te hebben, ben je bewust van de restricties zoals de anderhalvemeter en verwacht niet te veel. We zijn toch nog niet helemaal los, alsof bij iedereen nog een beetje de rem erop zit.”

En zit het ondanks alle tips toch nog tegen? „Voor goede seks heb je niemand anders nodig. Neem ook voor soloseks de tijd en geef jezelf liefde en aandacht”, aldus relatiecoach Karen Walthuis.



## KRINGEN

**ROB  
HOOGLAND**

## Bedorven ei

**D**at rept maar over onderbezetting, overbelasting, te hoge werkdruk, crisis in de keten en betonrot, om enkele termen uit de onophoudelijke klagzang van het Openbaar Ministerie te noemen.

Dat liet intern al weten dat de strijd tegen de georganiseerde misdaad als verloren kan worden beschouwd wanneer de handhavingmogelijkheden niet rigoureus worden uitgebreid. Ik noem een paar drugsgerelateerde voorbeelden: Schiphol plat, zoals dat in justitie- en rechettermen heet, haven Rotterdam idem dito.

Dat laat duizenden strafrechtzaken op de plank liggen omdat er domweg geen tijd voor is. En wat doet het vervolgens? Alles in het werk stellen om de behandeling van een misdrijf dat op Spaans grondgebied plaatsvond van de Spaanse justitie over te nemen.

En ja hoor, missie geslaagd: de Spanjolen zijn akkoord, het Nederlandse OM brengt de zaak tegen de kopschoppers die Carlo Heuvelman uit Waddinxveen op Mallorca om het leven brachten hier voor de rechter. Al is de officiële lezing een tikkie anders. „De Spaanse onderzoeksrechter heeft Nederland verzocht het onderzoek naar het doodschoppen van Carlo Heuvelman (27) over te nemen”, las ik.

Tuurlijk joh.

En een cirkel is vierkant.

Het is héél moeilijk om niet te geloven dat hier een flink staaltje klassejustitie aan ten grondslag ligt. GeenStijl publiceerde een lijstje met de namen van de Gooise verdachten, met links naar hun profielen en posts op verschil-

## Sterkte, familie Carlo. Voor nu en voor dan

lende sociale media, die gaandeweg stuk voor stuk werden verwijderd – hoe zou dat nou komen. Ze zijn niet allemaal polderlands blond, dat is waar, maar de indruk werd wél bevestigd dat ze zich dankzij enkele ouders verzekerd weten van de steun van peperdure advocaten die zeer bedreven zijn in het strooien van grote hoeveelheden zand in de gerechtelijke machine.

Ik ruik de geur van bedorven ei.

Of zou het hondenstront zijn?

Nu al voel ik medelijden met Saskia Belleman, die er straks, in de rechtszaal, verslag van moet doen. Ik weet nog hoe het juridische clownsduo Spong & Smeets een expert zover kreeg om over grensrechter Richard Nieuwenhuizen, die eveneens werd doodgeschot, te verklaren dat de doodsoorzaak niet kon worden vastgesteld omdat Nieuwenhuizen al een verzwakte ader in zijn hoofd had. Iets dergelijks gaat weer gebeuren, let maar op. Zoals er ook voor het feit dat de lafbekken de ochtend na de fatale mishandeling halsoverkop naar Nederland terugvlogen ongetwijfeld een ergerniswekkende smoes zal worden verzonnen. „Ze wilden na deze schokkende gebeurtenis graag terug naar hun moeder.” Zoiets.

Carlo kan niet meer terug naar zijn moeder. Ik wens de familie veel sterkte, voor nu en voor dan.

Eigenlijk kan dit op slechts één manier een beetje worden goedge maakt.

Gaarne lees ik binnenkort dit: „De Nederlandse onderzoeksrechter heeft Marokko verzocht het onderzoek naar de mishandeling van Frédérique (14) over te nemen.”

Deal, OM?

Nee hè?

