



▲ Lector en hoogleraar Annet de Lange: „Blijf jezelf bijscholen en heb aandacht voor wat je eet en hoe je beweegt.”

FOTO PAUL RAPP

ten in de weer te zijn om botten en spieren krachtig te houden. „Zo heftig als ik het doe, hoeft het niet per se, hoor. Maar mijn advies is: investeer in preventie. Blijf jezelf bijscholen en heb aandacht voor wat je eet en hoe je beweegt.” Aan het einde van dit jaar hoopt De Lange alsnog te kunnen zien hoe de mensen in Japan dat doen.

## Met deze tips kom je uit je coronadip

**Veel mensen zitten al weken thuis achter hun laptop te werken vanwege de coronacrisis. Voor wie het even niet meer ziet zitten, kunnen vier denkstappen uitkomst bieden, zegt lector en hoogleraar Annet de Lange. Zij doet onder meer onderzoek naar zelfmanagement.**

**1** Wees jezelf bewust van je situatie en bedenk wat je ervan vindt. „Je kunt best een ochtend lang je emoties weg eten,

maar word jezelf in ieder geval bewust van het feit dat je dat doet en stop er dan mee. Ik vind het bijvoorbeeld heel terecht dat wij nu allemaal in quarantaine gaan uit solidariteit voor anderen en voor de zorg.”

**2** Zet negatieve emoties om in positieve gedachtes. „Wees dankbaar voor wat je wel of niet hebt. Ben je niet ziek? Dan mag je nu best blij en tevreden zijn. Kijk ook of je anderen hulp kunt

bieden. Dat levert een fijne emotie op en is daardoor ook goed voor jezelf.”

**3** Stel nieuwe doelen voor jezelf. „Bijvoorbeeld: je hebt hobby's die je leuk vindt, maar die je door de waan van de dag eerder niet kon doen. Schilderen, lezen, iets maken. Heb je daar nog speciale spullen voor nodig? Schaf die dan aan. En niet als een hamster, maar op een rustige manier, haha.”

**4** Bepaal of je voldoende in jezelf gelooft om jezelf te ontwikkelen nu je werkgever niet de hele tijd over je schouder meekijkt. „Er zijn heel veel onlinecursussen. Zoek die goed uit en blijf niet te lang wachten met bijscholing, want ook daar heb je een soort van eigen kunnen voor nodig. Lukt dat niet, probeer dan hulp in je omgeving of van een specialist in te schakelen. We weten immers niet hoelang deze periode nog gaat duren.”

## OM eist celstraf voor broer die Arnhemse rechter stalkte

**Tegen de 56-jarige Jos van H. uit Wageningen die zijn eigen zus, een Arnhemse strafrechter, heeft gestalkt en bedreigd is gisteren in de rechtbank in Utrecht 10 maanden celstraf geëist waarvan 4 maanden voorwaardelijk.**

Jurgen Swart

Wageningen/Heteren/Arnhem

De officier eiste ook contactverboden voor alle familieleden en een verplichte verslavingsbehandeling voor de verdachte.

Anderhalf jaar geleden ontdekte de verdachte dat hij vroeger mis-

bruikt zou zijn door een oom. Hij vond dat hij niet voldoende beschermd was door zijn moeder. Hij ging op kerstavond bij de familie langs om dit aan zijn moeder te vertellen. Hij kreeg ruzie en hij sloeg de ruiten in bij de woning van zijn zus in Heteren. Die zaak van de vernieling van die ruiten werd geseponeerd. De verdachte kreeg een contactverbod voor zijn moeder en zijn zus opgelegd. Daar kon hij zich niet aan houden

De zus zei tegen de politie dat de misbruikbeschuldiging nergens op was gebaseerd. Daarop werd de verdachte boos. Hij belde zijn zus op en dreigde dat zij de

eerste Nederlandse strafrechter zou zijn die zou worden vermoord. Van H. dreigde verder het politiebureau op te blazen en ook zijn reclasseringsmedewerker werd tientallen keren gebeld.

**Verslaafd**

Deskundigen stelden vast dat Van H. zeer grote psychische problemen heeft. Hij kan iets niet loslaten als hij het in zijn hoofd heeft gezet. Verder is hij verslaafd aan alcohol en softdrugs. Zijn zus, de gestalkte rechter, gaf aan dat zij het liefst zou zien dat haar broer hulp krijgt.

De uitspraak is op 28 april.

## Verdachten terreurcel blijven voorlopig in cel

**ARNHEM/ROTTERDAM** De zes verdachten van de zogeheten Arnhemse terreurcel blijven voorlopig vastzitten. Dat heeft de rechtbank Rotterdam gisteren bepaald.

De zes zouden een aanslag op een evenement ergens in Nederland hebben beraamd. Een undercoveroperatie van de politie zou de aanslag hebben voorkomen.

De inhoudelijke behandeling van de rechtszaak stond afgelopen week gepland, maar is door de coronacrisis verplaatst naar half juni. Gisteren diende een pro-formazitting, die nodig is om het voorarrest van de verdachten te kunnen verlengen.

Met deze uitspraak blijven de verdachten in ieder geval in hun cel tot aan de rechtszaak van juni.

Met een gecoördineerde actie arresteerde de politie op één avond in september 2018 alle verdachten. Nederland zou met de arrestaties aan een grote aanslag zijn ontsnapt, stelde justitie destijds. Om welke evenement het ging heeft de politie nooit bekend gemaakt.

De mannen werden opgepakt in een vakantiehuisje in Weert. Tegelijk werden hun woningen in Arnhem en Rotterdam doorzocht. Bij deze huiszoekingen werden kunstmest en chemicaliën gevonden, voldoende om een halve kilo explosieven te maken.