



**‘Ik wil
dat jurkje.
Maar...
ik heb al
zo’n jurkje’**

Ze heeft geen kast vol kleren, maar een hele kamer. Daar hangen rijen jurken, rokken en broeken en struikel je over de schoendozen. Belachelijk veel sieraden heeft ze ook. **Heleen Spanjaard** bekend: **‘Ik ben koopverslaafd.’** En zoekt hulp.

Op zaterdagmiddag loop ik in een dorp met opvallend veel mooie modewinkels. Even binnenlopen is een automatisme geworden. Drie weken geleden heb ik in de winkel waar ik nu haastig door de rekken ga, een mooi jurkje gekocht. En wat zie ik nu? Diezelfde jurk, maar in een andere, echt bijzondere kleur! De omgeving vervaagt. Mijn hart begint te bonzen, mijn ademhaling versnelt. Met trillende handen haal ik 'm uit het rek. Zal ik? Nee, dat is te gek. Je gaat toch niet dezelfde jurk kopen?, zeg ik tegen mijzelf. Ik hang hem terug. En pak 'm weer. Even passen, alleen maar om te kijken hoe het staat. Mooi! Neem mee, joh. Nee! Doe nou maar wel, anders krijg je spijt. Nee! Toe nou, dit completeert je hele garderobe! Maar ik heb al veel te veel! Ik moet toch ook eens nee zeggen? Kom op, je hebt het verdiend. Bonzend hart, oppervlakkige ademhaling. Ik loop naar de kassa en reken af. Ben ik blij?, vraag ik mijzelf af als ik even later buiten loop. Ik vind 'm oprecht mooi, maar dit is abnormaal. Prettig voel ik mij niet bij deze aankoop, dat is zeker. Thuis hang ik hem in... Nee, niet in de kast. Die heb ik niet. Van de kleinste slaapkamer is een walk-in-closet gemaakt. Ik heb dus geen kast vol kleren, maar een kamer. Dit is nu echt het laatste wat je hebt gekocht druk ik mijzelf op het hart. Twee weken later koop ik in Den Haag een vestje. Ik kan nauwelijks kiezen uit twee kleuren. Allebei meenemen? Doe niet zo idioot, dat is te gek. Na lang aarzelen gaat groen mee. Twee weken later koop ik via internet toch die andere kleur erbij. Dat is de druppel. Dit moet afgelopen zijn. Hoe was het ook alweer? Bewustwording is de eerste stap naar genezing? Oké, ik beken: ik ben koopverslaafd.

Gewoon trots op jezelf

Een maand later zit ik in de therapieruimte van psychotherapeute Carien Karsten die deze verslaving in ons land op de kaart zette met twee uitstekende boeken: *Shoppen, de lust, het lijden en de lol*, en haar onlangs verschenen *Afkicken voor shopaholics*. Carien

vraagt wat er door mij heen gaat als ik iets koop. Ik herhaal mijn innerlijke dialoog bij de aankoop van die tweede jurk. Carien knikt, dit heeft ze vaker gehoord. Veel vaker. Al die zogenaamde rationaliseringen, zegt ze, die je in de paskamer toepast om die jurk toch te kopen, zijn simpel te weerleggen. "Als jij tegen jezelf zegt: ik krijg vast spijt als ik die jurk niet koop, dan kun je ook zeggen: nou en? Hoe erg is dat? Want die koopkoorts, *craving* noemen we dat, gaat altijd vanzelf over." Ik knik. Dat weet ik nog van toen ik met roken stopte. "En dat die kleur uniek is," gaat Carien verder, "zal best en dat je er mooi in uit zal zien geloof ik ook, maar je ziet er ook mooi uit in al die andere jurken, rokken, vestjes en jassen waar je letterlijk al een kamer vol van hebt. De complimenten die je mogelijk van je omgeving krijgt zijn prettig, maar als dat een argument is, word je wel erg afhankelijk van anderen. Dat maakt

‘Winkelen is de religie van deze tijd. Winkelcentra zijn de nieuwste plaatsen om samen te komen en het hoogste te eren’

kwetsbaar omdat je die goedkeuring nu eenmaal niet zelf in de hand hebt. Het zou beter zijn om gewoon trots op jezelf te zijn.”

Niets meer op de pof

Drie uur duurt deze shopaholic(groeps)training die behoorlijk diep gaat. We praten, leren meditatietechnieken en krijgen inzicht in de mogelijke oorzaak van ons gedrag. Soms is deze ene sessie voldoende, maar er kan ook meer therapie nodig zijn.

Bij een verslaving gaat het om impulsen die je niet kunt

weerstaan. Carien: "Je weet dat het beter is om het niet te doen en toch kun je het niet laten. Dat is het kenmerk van verslavingsgedrag. Een ander kenmerk is dat je erdoor in problemen komt. Door schulden bijvoorbeeld. Heb je die niet, dan moet er sprake zijn van een zekere 'lijdensdruk'. Zoals bij jou; jij wordt kwaad op jezelf en verdrietig, omdat je je niet kunt beheersen. Heb jij schulden?" Ik schud van 'nee', maar moet dat meteen corrigeren. Ik heb namelijk wel zo'n fijne *BIIcard* van *de Bijenkorf*. Voordat ik naar Carien ging heb ik voor het eerst(!) naar mijn debetstand gekeken. En schrok me helemaal dood. Zó veel?! En dat tegen een rente van zestien procent op jaarbasis! Ik beloof dat ik dat bedrag onmiddellijk afbetaal. Dat zal een diepe krater in mijn spaarrekening slaan, maar niet zeuren, dit is een duidelijk geval van eigen schuld dikke bult. De kaart, spreek ik af, zal ik daarna meteen opzeggen. Vanaf nu niks meer op de pof. In de afkickgroep zit ook Ellen, een 39-jarige mondhygiëniste die in zowel financiële als relationele misère is geraakt. Nadat haar echtgenoot haar een ultimatum stelde - als je nog één ding koopt, ga ik bij je weg - kocht ze tóch dat mooie turkooizen tuniekje. Ellen heeft al haar plastic geld noodgedwongen door midden geknipt. En vertelt: "Ik zeg nu tegen mijzelf als ik die drang weer voel opkomen: dat stukje stof gaat mij niet gelukkig maken." Haar uitspraak raakt me. Omdat het zo waar is. Heeft ook maar één jurk, tas of oorbel ooit beantwoord aan de magische kwaliteiten die ik het op het moment van aankoop toedichtte? Welnee! Thuis hangt het gewoon tussen al die andere kleren en sieraden waarvan de glans bij thuiskomst onmiddellijk vervaagde.

Oh, dat schuldgevoel

Kopen, omschrijft Carien Karsten treffend in haar boek, is een 'gestold geluksmoment.' Maar dat gevoel duurt maar heel even. Vandaag de dag is shoppen voor de massa een levensvervulling geworden, fun, verstrooiing, vermaak, spel. Shoppen voelt als een uitje. Het is entertainment. De Belgische socioloog Walter Weyns beschouwt het winkelen als de religie van deze tijd, de eredienst wijden we niet meer aan het opperwezen maar aan onze eigen, steeds inwisselbare identiteit. Winkelcentra zijn de nieuwste plaatsen om samen te komen en het hoogste te eren.

Des te vreemder dat er op koopverslaving nog zo'n enorm taboe rust. Het is bijna alsof het niet bestaat. En als we nou met z'n allen heel netjes met ons geld om zouden gaan... Een paar cijfers? De schuld van de

Nederlandse gezinnen tezamen is groter dan onze staatsschuld. In 2010 meldden zich 80.000 huishoudens bij de schuldhulpverlening. Dat zijn er 25.000 meer dan in 2009. Amsterdamse mbo-leerlingen hebben ieder - gemiddeld - een schuld van 8.700 euro bij - gemiddeld - zes schuldeisers. Koopverslaving komt beduidend meer voor bij vrouwen, maar het genoemde cijfer van 90 à 95 procent vindt Carien veel te hoog. "Waarschijnlijk is er alleen onderzoek gedaan naar het kopen van kleding, tassen en sieraden, vermoedt ze.

‘Rembrandt zou mij goed hebben begrepen. Hij was zo enorm koopverslaafd, dat hij eraan failliet ging’

"Mannen geven hun geld liever uit aan gadgets zoals mobiele telefoons, elektronica, muziek, gereedschap. En aan auto's en scooters natuurlijk. Wel is het zo dat vrouwen meer winkelen. Wij doen de meeste boodschappen en kopen de cadeautjes. Ook zijn we eerder geneigd ons schuldig te voelen over een aankoop."

Met het brein in de koopstand

Vast staat dat er bij koopverslaving dezelfde mechanismen een rol spelen als bij elke andere verslaving. Onze hersenen spelen een belangrijke rol bij het controleverlies en onbedwingbaar verlangen dat een verslaving kenmerkt. Boosdoener is ons 'nieuwe brein' - het laatste deel van de menselijke evolutie - dat voor in ons hoofd ligt en dat de prefrontale cortex wordt genoemd. Daar zit onze ratio, ons sociale gedrag, impulsbeheersing en het vermogen om te plannen, te organiseren en beslissingen te nemen. Helaas is dat nieuwe brein niet goed in evenwicht met de twee (honderden miljoenen jaren) oudere delen van onze hersenen: het zogenaamde reptielenbrein en het zoogdierenbrein. Door die tweespalt zijn wij mensen helaas verslavingsgevoelig. Al is de een dat meer dan de ander.

Dat verklaart ook, begrijp ik nu, waarom ik, moe van mezelf, mijn kooplust in Den Haag wilde bezweren met museumbezoek. Jammer dat ik daarvoor net dat leuke vest had gezien. Kortademig haastte ik me door de ►



zalen van het *Mauritshuis*: *De stier* van Potter, check! (Zou dat vestje er straks nog wel hangen?!) *Meisje met de parel*, check! (In mijn maat?!). *De lachende man* van Rembrandt, check! Woedend werd ik op mezelf. Wat ben ik voor een oppervlakkige trut dat ik zelfs tussen prachtige kunstwerken alleen aan een stom vest kan

‘Ik zeg nu tegen mijzelf als ik die drang weer voel opkomen: dat stukje stof gaat mij niet gelukkig maken’

denken? “Zo moet je niet denken,” stelt Carien me gerust. “Je moet je gedrag en je persoon van elkaar scheiden. Bovendien is je gedrag in dat museum heel goed verklaarbaar. Dat kwam omdat je brein in ‘koopstand’ stond. Je kon niet anders.” Dat troost enigszins. Evenals het feit dat uitgerekend Rembrandt mij heel goed zou hebben begrepen. Rembrandt was namelijk zo enorm koopverslaafd dat hij eraan failliet ging.

Even door het pinapparaat...

De oorzaak van koopverslaving ligt vaak in de jeugd, aldus Carien. “Er hoeft overigens geen sprake te zijn van een trauma met een hoofdletter T. Het kan ook ontstaan doordat je je niet begrepen of niet geliefd genoeg hebt gevoeld. Of onveilig. In geval van een laag zelfbeeld. Of door een depressie. Dan bestaat de kans dat je dat later gaat compenseren door veel voor jezelf te kopen.”

De reden dat ik een jaar lang totaal de controle over mijn koopgedrag verloor had onder meer te maken met de dood van mijn hond Echo. Het gevolg was dat ik - a-sportief als ik ben - veel minder buiten kwam, veel te weinig beweging kreeg (een beproefd recept voor een dreigende depressie) en als afleiding in plaats van het wandelen, de ene na de andere winkel binnen ging. Gelukkig heeft het recept voor genezing zich inmiddels aangediend in de gedaante van hond Igor. Vier keer per dag naar buiten, heerlijk, en zo veel leuker dan winkelen. Carien knikt. “Het hebben van een hond is heel gezond. Maar wie dat niet wil of kan zal op zoek moeten gaan naar een andere afleiding, zoals

sport, hobby of cursus. En mijn winkels. Als je toch in de buurt moet zijn, ga dan niet naar binnen.”

Daarnaast, is het advies, is het verstandig om uitsluitend met cashgeld te betalen. En om een kasboek bij te houden. Carien: “Dan zie je met eigen ogen wat je uitgeeft. Geld is vrijwel onzichtbaar geworden door alle plastic pasjes. Even een haal door het pinapparaat en klaar ben je.”

Iets leuks op een paspop. Zal ik?

Internet is ook zo’n instinker, daar weet ik alles van. Ook ongevraagd komt de verleiding voorbij. Hoe vaak zoek ik voor mijn werk niet iets op en, hop, daar verschijnt een advertentie van *Zalando*. Toch even laarzen kijken, en dan meteen door naar *Zara.nl* om te checken of ze leuke nieuwe truitjes hebben. Dat is in een vloek en een zucht besteld. En weet je je te beheersen, dan roepen de webshops je wel via je mailbox tot de orde met ‘tien euro korting bij uw volgende bestelling’ of met ‘laatstekans’-aanbiedingen. Een week na de shopaholictraining loop ik langs een van mijn favoriete winkels. Vanuit mijn ooghoek zie ik iets heel leuks op een paspop. Meteen volgt de adrenalinestoot. Versnelde hartslag. Oppervlakkige, snelle ademhaling. Kronkel in mijn buik. De drang wordt toch sterker. Zal ik? Toch even naar binnen? Alleen maar even kijken? Ah joh, toe nou... Ik haal heel diep adem. Nee, zeg ik tegen mijzelf, dat stukje stof gaat mij echt niet gelukkig maken. En loop door, achter een kwispelende Igor aan. ■



Het boek *Afkicken voor shopaholics* van Carien Karsten is een uitgave van Kosmos en kost € 14,95.

Meer weten over de shopaholictrainingen? Kijk op: www.carienkarsten.nl

