

Hanne was jarenlang SHOPVERSLAAFD

“ALLEEN ALS
IK *aan het*
shoppen WAS,
VOELDE IK ME
echt gelukkig”

Een dagje shoppen om jezelf te verwennen is leuk, maar het kan ook uit de hand lopen. Voor Hanne werd de zoektocht naar dat perfecte rokje een obsessie.

Hanne (30): “Als tienermeisje kon ik me uren amuseren in het shoppingcenter met mijn beste vriendin. Wist ik veel dat shoppen mijn leven ooit tot een ware hel zou maken... Om mijn verhaal te begrijpen, is het belangrijk om te weten dat ik altijd al de oogappel ben geweest van mijn papa. Zijn grootste angst was dat er mij iets zou overkomen, dus zorgde hij ervoor dat ik altijd genoeg geld had. Op mijn zeventiende gaf hij me mijn eerste kredietkaart. In het begin vond ik dat kaartje gewoon leuk: op stap gaan met mijn vriend, een avondje naar de bioscoop, gaan shoppen met vriendinnen... Het kon allemaal, ik moest gewoon mijn kaart bovenhalen.

Dat veranderde toen ik een jaar in Londen ging studeren. Ik kreeg van mijn vader een nieuwe kredietkaart mee, met een hogere limiet. Daar in Londen was er niemand om me te controleren, ik kon me dus helemaal laten gaan. En of ik dat deed... Elke dag ging ik op zoek naar de mooiste stuks in de winkelstraten. Van de grote kledingketens tot de meest exclusieve boetieks: na een paar maanden kende ik ze allemaal vanbuiten. Ondertussen hield ik stipt bij hoeveel ik maandelijks precies kon uitgeven met mijn kredietkaart. Als ik een mooie ketting zag, schreef ik de prijs meteen op en begon ik te rekenen: als ik goed oplet kan ik met mijn maandbedrag én die ketting kopen, én die nieuwe schoenen, én ook nog dat nieuwe jurkje. Mijn geld móést rollen, tot ik het tot de laatste cent aan mooie kleren en juwelen had uitgegeven. Een paar maanden later had ik mijn vader aan de telefoon. Hij had de rekening-afschriften van mijn kredietkaart onder ogen gekregen en was in alle staten: ‘Je stopt nú met al die dingen te kopen, daarvoor heb ik je die kaart niet gegeven.’ Ik beloofde hem dat ik me voortaan beter zou gedragen. Maar de situatie wérd er niet beter op. Integendeel. Hoe ik mezelf ook voornam om op mijn geld te letten, ik bleef maar kleren kopen.”

Uitpuilende dressing

“Voor ik naar Londen ging, was shoppen een onschuldige hobby, een plezierig tijdverdrijf. Maar tegen de tijd dat ik terug naar België ging, was winkelen een drang, zeg maar gerust een obsessie geworden. Alleen als ik aan het shoppen was, voelde ik me echt gelukkig. Als ik net iets had gekocht, voelde ik me in de zevende hemel. Maar thuis verdween mijn euforie snel, en voelde ik de drang naar een nieuwe aankoop gewoon weer opnieuw. Mijn nieuwe bloesjes en rokjes pakte ik meestal zelfs niet uit. Ze bleven achter in het tasje, met het etiket er nog aan. Omdat ik me

“Mijn geld móést rollen, tot ik *de laatste cent* aan mooie kleren en juwelen had uitgegeven”

schuldig en beschaamd voelde dat ik me weer eens een keer had laten gaan... Daarom probeerde ik mijn nieuwe spullen ook krampachtig te verstoppen voor mijn omgeving, en vooral dan voor mijn ouders. Ik kon het niet verdragen als mijn moeder zei: ‘Dat is mooi, heb je een nieuw rokje aan?’ Dan reageerde ik meteen heel agressief: ‘Nee, dat had ik al, zwijg er nu maar over!’ Intussen kon ik mijn buitenissige shopgedrag steeds moeilijker verstoppen: mijn dressing leek een opslagplaats. Soms kocht ik een jeans zelfs twee keer, voor het geval ik op de eerste een vlek zou maken. Compleet irrationeel natuurlijk, maar helder nadenken over mijn aankopen was er toen al lang niet meer bij.”

Toch niet zo perfect

“Intussen zag mijn vader met lede ogen aan hoe ik maar geld bleef uitgeven aan kledij die ik niet nodig had. Tot hij plots aan mijn deur stond: ‘Als je nu niet stopt met shoppen, zie ik je niet langer als mijn dochter.’ Ik zag dat het hem veel pijn deed om die woorden uit te spreken, maar hij hield voet bij stuk. Dat kwam keihard binnen bij me. Toen hij weg was, ben ik meteen de term ‘shopverslaving’ gaan googelen. Ik las dat mensen met een shopverslaving vaak een kamer hebben die op slot kan, waar ze al hun spullen verstoppen voor hun omgeving. Daar, in het eenzame licht van mijn computerscherm, drong het pas tot me door: ik had een probleem, want ik had exact zo’n kamer.

Nog diezelfde avond heb ik contact gezocht met een ontwenningkliniek. Ik was vastbesloten om mijn leven te beteren, maar de eerste drie maanden van mijn behandeling waren loodzwaar. Ik moest mijn kredietkaart afgeven en kreeg maar net genoeg geld voor de dingen die ik écht nodig had. Ik moest ook heel precies opschrijven waar ik mijn geld aan uitgaf, zodat ik zeker niet stiekem zou gaan winkelen. Ik heb me in die eerste periode vaak heel alleen gevoeld. Het hielp ook niet dat mijn omgeving niet snapte waarom ik het zo moeilijk had. Vooral aan mijn moeder had ik die eerste drie maanden nauwelijks steun. Ze leek gewoon niet te snappen hoe erg ik verslaafd was. Dat gold eigenlijk voor iedereen in mijn omgeving: als je van drugs of alcohol afkickt, neemt iedereen dat serieus. Maar stoppen met winkelen, dat kon ik toch zeker wel? Gelukkig kon ik met mijn verdriet wel terecht bij mijn begeleidster in de ontwenningkliniek. Tijdens onze gesprekken kreeg ik meer inzicht in mijn probleem, en hoe het was ontstaan. Ik was er altijd van overtuigd geweest dat ik het

“Soms kocht ik een jeans *zelfs twee keer*, voor het geval ik op de eerste een vlek zou maken”

“Afkicken van drugs neemt iedereen serieus. Maar stoppen met shoppen, *da's toch makkelijk?*”

perfecte leventje leidde: ik had een prachtige familie, veel vrienden en voelde me goed in mijn vel. Maar in de kliniek besefte ik dat ik ook een donkere kant met me meedroeg. Dat ik al die kleren en dure spullen nodig had om mezelf goed te voelen. Ik was geobsedeerd geraakt door mijn uiterlijk. Als ik in de spiegel keek, dacht ik: 'Ben ik wel mooi genoeg? Ben ik niet te dik?' In de ontwenningsskliniek, heb ik geleerd om van mezelf te houden zonder al die spullen. En zonder er elke dag te hoeven uitzien als een fotomodel.”

Dansen op een slappe koord

“Dat inzicht, dat perfect niet altijd hoeft en ‘gewoon’ ook al goed is, is mijn redding geweest. Want om iets te veranderen, moest ik niet alleen mijn koopgedrag, maar mijn hele houding aanpassen. En met succes: zelfs na die drie eerste afkickmaanden lukt het me nog altijd om van de winkels weg te blijven. Al blijft het dansen op een slappe koord, met veel ups en downs. Als het goed gaat met me, mis ik het shoppen totaal niet. Maar zodra er iets tegenzit, een ruzie met een vriendin of gewoon een slechte dag, steekt die drang om te gaan winkelen weer de kop op. Ook het shoppingcenter blijft voorlopig verboden terrein. Gelukkig heb ik een paar goede vriendinnen die me door dik en dun steunen. Onlangs ging ik samen met een vriendin nog eens naar een winkelstad. Toen we daar tussen al die etalages rondliepen, merkte ik dat ze me stiekem in de gaten hield. Aan het einde van de dag, toen ik zonder ook maar één aankoop weer naar huis ging, zei ze: 'Ik ben zo fier op je, Hanne. Dat heb je prima gedaan.' Die positieve vibes, die doen zoveel deugd.

Makkelijk is het nog altijd niet, helaas. Het helpt ook niet dat mijn appartement nog altijd uitpuilt van de spullen die ik de voorbije jaren heb gekocht. Elke dag voel ik hoe die spullen me stilletjes uitlachen, als een constante herinnering aan mijn vroegere obsessie. Stiekem weet ik wel dat ik al die overbodige troep best zo snel mogelijk weg doe. Maar het blijft een gevecht met mezelf, omdat ik exact weet hoeveel elk rokje, bloesje en armbandje me gekost heeft. Daarom heb ik ook besloten om te verhuizen naar een nieuwe plek, zodat ik al die nare herinneringen, samen met mijn spullen, achter me kan laten.

Ik beschouw mezelf dus nog lang niet als ‘genezen’, daarvoor is het nog wat te vroeg. Ik ga nog regelmatig naar de ontwenningsskliniek, voor een motiverende babbel. Na zo'n bezoek voel ik me altijd weer stukken beter. Ik put ook veel kracht uit mijn meditatie-oefeningen. Die helpen me

om de onrust in mijn hoofd te kalmeren. Vooral als ik me weer eens onbegrepen voel door mijn ouders, helpen die momentjes voor mezelf. Dan denk ik gewoon: het is oké dat anderen me niet helemaal begrijpen, zolang ik zelf maar snap hoe ernstig mijn probleem was.”

Van tiener naar vrouw

“Door mijn shopverslaving heb ik mezelf ook beter leren kennen. Nu pas voel ik me volwassen, iemand die haar eigen boontjes kan doppen. Tot voor kort was ik eigenlijk nog altijd een tiener, die onder de vleugels van haar ouders bleef en vooral niets zelf ondernam. Die nieuwe ‘ik’ zie ik vandaag ook in de spiegel weerspiegeld: vroeger droeg ik altijd hoge hakken en veel make-up, maar nu durf ik gerust in een jeans naar buiten, met mijn haar in een simpel staartje.

Nu ik wat afstand heb genomen van mijn koopverslaving, zie ik de wereld rondom mij plots ook veel duidelijker voor wat die is. Ik besef nu dat we in een maatschappij leven waarin shoppen aangemoedigd wordt. Ik zie zoveel leeftijdsgenoten voor wie die hippe sneakers of die nieuwe smartphone een obsessie zijn. Een vriendin van mij geeft al haar geld, tot de laatste cent, uit aan nieuwe kleren, elke maand opnieuw. Vooral meisjes lijken shoppen als een typisch vrouwelijke, maar onschuldige bezigheid te zien. Terwijl ik zelf maar al te goed besef dat het een obsessie kan worden, die je hele leven kan gaan beheersen. Sinds ik mijn verslaving steeds beter onder controle heb, is ook de band met mijn ouders beter. Mijn papa is weer trots op zijn dochter. Mijn moeder ook, maar zij voelt zich nog altijd een beetje schuldig, omdat ze denkt dat mijn shopverslaving deels haar fout is. Toen ik nog een klein meisje was, werkte ze in de kledingsector en liet ze me alle jurkjes uitkiezen die ik maar wilde. Ze denkt dat mijn obsessie daar al begonnen is, maar volgens mij is het verhaal gecompliceerder dan dat. Ik weet nu dat ik, met mijn karakter, snel de neiging heb om aan dingen verslaafd te raken, of dat nu aan shoppen, sigaretten of alcohol is. Gelukkig heb ik uiteindelijk de klik kunnen maken en ben ik zelf op zoek gegaan naar de juiste persoon om me te helpen. Het is keihard werken geweest, maar ik ben wel heel blij met wie ik intussen ben geworden. Ik weet nu dat een simpel leven, met fijne familie en vrienden, veel belangrijker is dan al die spullen. Hopelijk kan ik die boodschap later meegeven aan mijn kinderen, zodat ze niet dezelfde fouten maken...”

“In de ontwenningsskliniek heb ik langzaam geleerd om *van mezelf te houden* zonder al die dure spullen”

Wanneer ben je koopverslaafd?



Wat is een koopverslaving en hoe raak je er vanaf? **Malaika Brengman**, professor consumentengedrag aan de Vrije Universiteit van Brussel, vertelt.

Malaika Brengman: “Bij een shopaholic draait het winkelen eigenlijk meer om de ‘koopdaad’, en minder om de dingen die je koopt. Een jurkje kopen omdat je het mooi vindt en het dan ook dragen, dat is geen shopverslaving. Dat wordt het pas als je dat kledingstuk echt móét hebben, als je aan niets anders meer kunt denken tot het in je kast hangt. Veel vrouwen voelen zich op een slechte dag beter als ze een namiddagje gaan shoppen. Als je dat eens een keertje doet, is dat op zich geen probleem. Maar bij een shopverslaving word je afhankelijk van dat gevoel, en beland je in een vicieuze cirkel: na het winkelen voel je je nog altijd slecht, krijg je er zelfs schuldgevoelens bovenop en begint die drang om te shoppen gewoon opnieuw.”

Zijn er alarmbellen die wijzen op een shopverslaving?

“Ja, als je koopgedrag echt voor problemen zorgt. In de eerste plaats natuurlijk financiële problemen: mensen die hun huur of lening niet meer kunnen betalen en in schuldbemiddeling terechtkomen door hun buitensporig shopgedrag. Maar ook ruzies met je partner over je aankopen, of het feit dat je je vrienden of je werk verwaarloost doordat al je tijd naar shoppen gaat, kan wijzen op een verslaving. Ook als je al eens geprobeerd hebt om te minderen, maar daar niet in slaagt, heb je vaak een probleem.”

Komt het vooral voor bij welvarend mensen, of is iedereen vatbaar voor zo'n verslaving?

“Het komt in alle lagen van de bevolking voor, maar sommige mensen kunnen hun verslaving makkelijker in stand houden omdat ze er de middelen voor hebben. Hoe rijker je bent, hoe langer het vaak duurt voor je in de problemen komt en dus ook hulp zoekt.”

Heeft online shoppen het probleem van koopverslaving erger gemaakt?

“Uit onderzoek blijkt wel dat sociale media en online shoppen ervoor zorgen dat er meer koopverslavingen

zijn. Online shoppen kun je de hele dag, 7 dagen per week. Achter je computer voel je je ook minder geremd dan in een echte winkel, waar andere mensen je kunnen zien. Bovendien gebruiken webshops allerlei trucjes om je toch maar aan het shoppen te krijgen. Als je bijvoorbeeld één keer een kledingstuk bekijkt, zal dat je overal op het internet achtervolgen. Vooral mensen die van nature al moeite hebben om hun impulsen onder controle te houden, kunnen dan vaak niet aan de verleiding weerstaan. Het probleem is ook dat shoppen perfect sociaal aanvaard is. Een alcoholverslaving, daar moet je je voor schamen, maar fashionista's vinden het meestal net hip om te zeggen dat ze verslaafd zijn aan winkelen.”

Volgens een studie van de VUB heeft zo'n 5% van de Vlaamse bevolking een koopverslaving.

Welk advies heeft u voor lezeressen die zich in Hannes verhaal herkennen?

“Probeer het shoppen een tijdje te laten: steek je kredietkaart weg en schrijf je uit op alle nieuwsbrieven met de nieuwste koopjes en promoties. En zoek zeker hulp als je voelt dat je in de problemen zit. Een therapeut zal niet alleen je koopgedrag bekijken, maar ook samen met jou op zoek gaan naar het onderliggende probleem. Want meestal hangt een koopverslaving samen met een ander psychisch probleem, zoals een depressie. Zo sprak ik onlangs met een vrouw die de dood van haar moeder niet kon verwerken, en dan maar (onbewust) troost zocht in het shoppen. Dat zien we wel vaker, dat een shopverslaving eigenlijk een manier is om met negatieve gevoelens van een depressie of een trauma om te gaan.”