

# Leven met...

## ...een koopverslaving



**Nicole van Leeuwen** (55) is koopverslaafd. Inmiddels is ze in herstel en weet ze waar haar **probleem** vandaan komt. Nu wil ze vrouwen die met hetzelfde kampen, ondersteunen vanuit haar eigen **ervaring** en kennis.

Ik was tien toen mijn vader tegen me zei dat ik niet op liefde van mijn moeder hoefde te rekenen. Ze was daar simpelweg niet toe in staat door haar eigen slechte jeugd. Ons gezin was erg gericht op materiële dingen. Mijn broer en ik kregen veel cadeaus. Over de aankopen die mijn moeder deed, was ze altijd heel geheimzinnig. Als ze iets nieuws had, zei ze bijvoorbeeld dat het al heel lang in haar kast hing. Ook zij was koopverslaafd, weet ik inmiddels. Het zakgeld dat ik als kind kreeg, gaf ik altijd meteen uit. En als ik geen geld had, pikte ik weleens wat. Kopen gaf mij een kortdurende kick. Ik had een laag zelfbeeld, van kopen werd ik blij. Toen ik ging werken, jaagde ik mijn

inkomen er volledig doorheen aan kleding en boeken. Dat ik verslaafd was, had ik pas laat door. In mijn huwelijk gaf ik meer uit dan erin kwam. We sloten een aantal keer een doorlopend krediet af en na mijn scheiding trapte ik in de val van online bestellen op afbetaling; ik had immers een compleet nieuwe inrichting van mijn huis nodig. De schuld werd zo groot, dat ik de aflossing van 200 euro per maand niet meer kon betalen. Ik zit in de WAO door fybromyalgie, en dat is geen vetpot. In de schuldsanering moest ik leven van 40 euro per maand! Dat was voor mij een keerpunt in het verhaal. Ik moest toegeven dat ik koopverslaafd was. Mijn therapeut liet me negatieve dingen over mezelf opschrijven... Het werd een behoorlijk lange lijst. Ik moest in een kringetje lopen, terwijl zij achter me – als het stemmetje in mijn hoofd – al dat lelijks tegen me zei. Ik dacht alleen maar: wat doe ik mezelf aan?! Ik hield niet van mezelf. Ik moest het fundament herstellen.

Ben ik ervan af? Nee, ik ben in herstel. Mijn koopverslaving ligt nog steeds op de loer en dat zal altijd zo blijven. Zo brandde vier jaar geleden mijn huis af en moest ik alles opnieuw kopen. Dat is een lastige situatie voor een koopverslaafde. Geef mij geld en ik voel de verleiding. Ik hoef geen dure dingen te kopen, ik word ook blij van iets uit de supermarkt. De kredietbank doet nog steeds mijn financiën en ik moet het doen met een wekelijks bedrag aan leefgeld. Ik budgetteer, en dat gaat goed, maar sparen doe ik nog niet. Dat is nu mijn doel.” ●



## 'De verleiding ligt altijd op de loer'

### DIT HIELP

#### THERAPIE

"In therapie gaan, dat heeft me bewust gemaakt van de werkelijke oorzaak. Ik ben verder vertraagd gaan leven, aandachtiger, minder impulsief. En ik ben vriendelijker voor mezelf geworden."

#### GENIETEN

"Het is mooi hoe ik nu kan genieten van kleine dingen. Van wandelen met mijn honden bijvoorbeeld of lekker lezen in een leuk café. Van echt contact met anderen. Genieten van spullen blijft lastig. Dat schuldgevoel blijft."

#### DELEN

"Ik praat er heel vrij over. Zo'n 6 procent van de vrouwen is koopverslaafd, blijkt uit onderzoek. Toch hoor je mensen er amper over, er rust een taboe op. Inmiddels ben ik opgeleid tot ervaringsdeskundige; ik wil anderen helpen grip op hun verslaving te krijgen."