

Lesvoorbereiding “Weer over naar jou”

3^e graad ASO/TSO

- 1) Het is aan te raden de leerlingen de strip vooraf te laten lezen omdat ze op die manier de gelegenheid krijgen het verhaal op hun eigen tempo te lezen en eventueel te herlezen en ook aandacht te besteden aan de tekeningen.
- 2) Laat de leerlingen de pagina's van de strip ook vooraf nummeren. Voor de analyse van de strip werkt het sneller als je voor de illustratie van bepaalde verhaalaspecten kan verwijzen naar paginanummers. De strip bevat wel degelijk paginanummers, maar ze zijn erg klein geschreven en niet altijd gemakkelijk terug te vinden.
- 3) Pols eerst naar de reacties van de leerlingen: wat vonden ze ervan? Hebben ze begrepen waarover het verhaal ging? Spraken de tekeningen aan? In dit stadium zou ik als leerkracht nog niet te veel inbrengen, maar vooral de leerlingen aan het woord laten. Leerlingen kunnen elkaars mening en interpretatie aanvullen of becommentariëren of vragen beantwoorden. In grote klassen gebeurt dit misschien best in groepjes, waarna er mondeling verslag wordt uitgebracht per groep. In kleinere klassen is een klassikale discussie waarschijnlijk ook werkbaar. De leerkracht houdt dan best in de gaten dat ook stillere leerlingen aan het woord komen. Verwacht je als leerkracht in eerste instantie veelal aan nogal negatieve reacties: de leerlingen hebben meestal niet veel mee van de inhoud, laten zich afschrikken door de tekenstijl, missen een klassiek verhaal, een duidelijke actie, etc., maar met wat begeleiding slaat dit negatieve gevoel om en leren leerlingen de inhoud en de stijl van het werk juist waarderen.
- 4) Voor de bespreking van de strip kan je heel veel verschillende kanten uit.

- Je zou een analyse in de breedte van het verhaal kunnen maken waarin zowel inhoudelijke als vormelijke elementen hun plaats kunnen krijgen. De strip bevat tal van grapjes, verwijzingen naar historische gebeurtenissen (p. 19: moord op Abila Jamal op de Rooseveltplaats in Antwerpen, p. 22: de slachting in het vluchtelingenkamp Shatila in 1982, p. 43: de ontvoeringen van jonge meisjes door Marc Dutroux) en andere verhalen (Mary Poppins op p. 7 en 50, Over naar jou op p. 8-9 en 61, Monopoly: het leven als een gezelschapsspel p. 27-28).

- Er valt ook heel veel te vertellen over de relatie tussen tekst en tekeningen; soms geven de tekeningen letterlijk weer wat in de tekst beschreven staat, maar heel vaak voegen ze iets toe (p. 22: de tekeningen werpen een ander licht op de ware gevoelens

die zich achter de glimlach van de lezende dame afspelen, p. 25-26: winkelcentrum als de hemel), maken ze concreet wat abstract (p. 3 en 5), of letterlijk wat figuurlijk bedoeld is in de tekst.

- Het thema van het vergevorderde consumentisme in onze maatschappij is overduidelijk aanwezig in de strip. In ieder geval zou al eens gepolst kunnen worden naar het koopgedrag van de leerlingen: hoeveel zakgeld krijgen zij? Wat kopen zij zoal? Hoeveel spenderen zij gemiddeld per maand? Vinden ze dat veel/weinig? Waarom kopen ze bepaalde dingen? Maakt dat hen blij? Gaan ze wel eens winkelen om zich beter te voelen? Over het onderwerp bestaan tal van interessante artikelen, documentaires, boeken en films. Het verfilmde boek “Confessions of a Shopaholic” van Sophie Kinsella zal zeker aanslaan bij de leerlingen. Via Youtube zijn een aantal interessante filmpjes te vinden over koopverslaving. (zie bijlage)

- Voor de analyse van het hoofdpersonage is vooral van belang dat ze alleen impliciet en met stukjes en beetjes voorgesteld wordt: zij is werkloos, neerslachtig en denkt dat geld haar gelukkig kan maken, zij heeft heimwee naar een onbezorgde kindertijd (cf. figuur van Mary Poppins die, in tegenstelling tot de meeste mensen, wat van de fantasie en de magie uit haar kindertijd heeft weten te behouden) en wordt moedeloos van de gedesillustreerde en lege werkelijkheid om haar heen. Wanhopig onderneemt ze pogingen om de gevoelloosheid die haar overmeesterd heeft te doorbreken.

- Het gewelddadige einde lijkt in eerste instantie misschien erg extreem, maar parallellen in onze samenleving zijn snel gevonden: de high school shootings in Columbine, Erfurt en Winenden, Joe Van Holsbeeck die vermoord wordt voor zijn mp3-speler, Hans Van Themsche die in het wilde weg op allochtonen begint te schieten en daarbij twee mensen vermoordt, Bart Bonroy die neergestoken wordt voor een sigaret, Kim De Gelder die een bloedbad aanricht in een kindercrèche, etc... ; allemaal voorbeelden van extreme daden zonder duidelijk aanwijsbare reden.

- 5) Soundtrack: de leerlingen lezen de strip in de klas opnieuw en krijgen ondertussen de soundtrack te horen. De leerlingen proberen nadien te beschrijven wat ze hebben gehoord en welk effect dat had op het lezen van de strip (de soundtrack weerspiegelt de inhoud van het verhaal; geeft de klank bij het beeld; vertolkt de emoties van het hoofdpersonage en maakt op die manier de leeservaring intenser, bepaalt ook mee het leesritme cf. indeling van de pagina's).

* Om het oorspronkelijk multimediale karakter van het werk te respecteren zou je kunnen argumenteren dat het beter is strip en CD van in het begin samen aan te bieden, bijv. in een klassikale lezing met de soundtrack als achtergrond. In de

praktijk blijkt het echter niet gemakkelijk voor de leerlingen om zich aan deze ervaring over te leveren zodat je vooral een bevreemdend effect krijgt. Leerlingen worden erg onrustig over de vraag of ze het 'juist' doen en schenken daardoor minder aandacht aan de inhoud van de strip.

6) Schrijfpdracht: de leerlingen schrijven op basis van de analyse een recensie over de strip. Zo vatten ze de essentie van de analyse nog eens samen en formuleren ze bovendien hun eigen mening.

7) Nog meer materiaal:

- teksten over koopverslaving: zie bijlagen
- het kan interessant zijn, zeker voor richtingen economie, handel etc., om een shoppingcenter in de buurt te bezoeken en eens te kijken hoe winkels proberen ons met allerlei middeltjes te verleiden om dingen te kopen.

Ben ik koopverslaafd?

Vorige week publiceerden we het artikel ['12 tips om je koopzucht \(tijdelijk\) de baas te worden'](#). Iedereen kent die koopzucht, die kriebels, wel. Je bent gefixeerd op een aankoop, moet iets absoluut hebben. Maar wanneer ben je nu eigenlijk koopverslaafd?

De 'koopverslaafde' jaagt stad en land af en koopt lukraak dingen die hij of zij eigenlijk helemaal niet nodig heeft. Op het moment van aankoop lijkt het dat je absoluut niet zonder dat jurkje of die schoenen kunt leven. De aankoop ervan geeft een kick en lijkt een leegte te vullen. Maar de vreugde duurt maar kort, schuldgevoelens spelen op. En toch zal het niet lang meer duren voordat je je zinnen alweer naar een nieuwe aankoop verzet. Het is een vicieuze cirkel waarover je geen controle meer lijkt te hebben.



Natuurlijk heeft iedereen wel eens een zwak moment. Iedereen doet wel eens een aankoop in een depressief moment, om een trieste stemming te verjagen. Maar wanneer is er nu sprake van koopverslaafdheid? Er zijn een aantal signalen die je meer kunnen vertellen. Beantwoord deze vragen maar eens voor jezelf:

- Geef je meer uit dan (gezien je financiën) verantwoord is?
- Doe je meerdere aankopen per week?
- Koop je vooral dingen die je niet nodig hebt?
- Krijg je verwijten van je omgeving dat je teveel koopt?
- verlies je interesse in je aankoop zodra je het in handen hebt? Verdwijnt het in een hoekje van de kast of doe je het iemand cadeau?
- Vind je het moeilijk om van aankopen af te zien? Word je er onrustig, geïrriteerd of gespannen van?
- Is je koopgedrag ten opzichte van het verleden drastisch veranderd (lees: is de hoeveelheid aankopen aanmerkelijk toegenomen)?

Vaak dienen de aankopen ertoe om negatieve gevoelens (tijdelijk) te smoren. En om je zekerder van jezelf te voelen. Om jezelf het idee te geven dat je beslissingen neemt, dat je creatief bent (dingen die je misschien graag op andere vlakken in je leven zou willen doen of zijn, maar waar je om een of andere reden niet toe komt). Niet voor niets zijn het vaak aankopen die met het uiterlijk te maken hebben. Kleding, accessoires, make-up, crèmes. Of voorwerpen die een bepaalde sociale status verlenen (merkkleding, coole it-items die 'iedereen' lijkt te hebben). Ze dienen ertoe als 'image' naar buiten toe op te vijzelen.

Om het fijne, zekere gevoel dat een aankoop geeft, vast te houden of weer op te roepen, zijn andere aankopen noodzakelijk. De koopverslaafde wordt ervan afhankelijk. Om dit compulsieve koopgedrag een halt toe te roepen, zal de vicieuze cirkel doorbroken moeten worden. En daarvoor zijn de 12 tips die wij eerder op een rijtje zetten niet voldoende. Een persoonlijke of groepstherapie kan, vooral in geval van gebrek aan eigenliefde, helpen. Maar daarnaast kun je ook zelf 'maatregelen' nemen om je buitensporige koopgedrag in te tomen.

- Houd een lijstje van je aankopen bij. Schrijf al je aankopen, dag voor dag, op. Noteer de prijs erbij en je gemoedstoestand op het moment van de aankoop. Zo maak je jezelf bewust van je aankopen en van de achterliggende redenen.
- Maak het voor jezelf moeilijk om aankopen te doen. Vermijd winkelstraten, supermarkten, stationswinkels, alles waar koopwaar aangeboden wordt.
- Laat je creditcard thuis.
- Ga je toch shoppen, neem dan gepast geld in contanten mee en koop alleen datgene waarvoor je je huis verlaten hebt. Om te voorkomen, dat je hiervan afwijkt, kun je het beste thuis voor jezelf opschrijven wat je gaat kopen.

Help, ik ben koopverslaafd!

Volgens een recent rapport van de Europese Unie vertoont de helft van alle veertien- tot achttienjarige meisjes in Schotland, Italië en Spanje symptomen van koopverslaving en kampt zo'n 8 procent met een pathologische consumptiedrang. Misschien is dit slechts het topje van de ijsberg, want het stigma is groot. Moet je je zorgen maken als je maar pakjes blijft kopen voor de kerstboom?

Voelt u zich bijzonder opgewonden of zelfs euforisch als u gaat winkelen? Koopt u vaak dingen die u niet nodig heeft, bijvoorbeeld omdat ze afgeprijsd zijn? Vinden de mensen rondom u dat u veel te vaak winkelt of veel te veel geld uitgeeft aan wat u koopt? Merkt u soms dat u plots toch weer in een winkel staat, gereed om te betalen, ook al had u gezworen dat u dit keer niets zou kopen? Hebt u financiële problemen door uw koopgedrag?

Als u al deze vragen met een volmondig ja beantwoordt, bent u allicht **koopverslaafd**. Koopverslaving is een impulscontrolestoornis, zegt professor Myriam Van Moffaert, hoogleraar gerechtelijke psychiatrie aan de Gentse universiteit. "Mensen ervaren een onaangenaam gevoel van leegte, een spanning, waarna ze de oncontroleerbare drang voelen iets welbepaalds te doen: eten, drinken, gokken, stelen, of kopen dus. Zodra ze aan die drang toegeven, krijgen ze een euforisch gevoel, een high, net zoals wanneer je drugs neemt."

We kopen allemaal wel eens overbodige dingen of troosten onszelf met een nieuwe jurk of een buitenissig gadget, ook al komen we daardoor op het eind van de maand in het rood te staan. Maar daarover hoeven we ons gelukkig nog geen zorgen te maken. "Volgens de psychiatrische handboeken", zegt Van Moffaert, "ben je verslaafd als je drie à vier keer per maand een aanval hebt van koopdrang, als je dan allerlei dingen gaat kopen die je niet nodig hebt of als je je budget door je kooplust duidelijk uit evenwicht brengt. Een vrouw die plots tien rokken en tien blouses gaat kopen, waarna ze die met het prijskaartje er nog aan in de kast hangt naast de andere kleren die ze gehamsterd heeft, is duidelijk verslaafd. Maar er zijn veel gradaties: er zijn mensen die heel regelmatig hun budget te buiten gaan en daar psychologische en lichte financiële problemen door krijgen, er zijn er ook die er zwaar psychiatrisch aan onderdoor gaan en juridische problemen krijgen, of die door hun koopverslaving voor de rest van hun leven in de schulden zitten."

Mensen met koopverslaving zijn meestal jongvolwassenen met een redelijk inkomen. Doorgaans hebben ze een onzekere persoonlijkheid en een laag zelfbeeld, dat ze trachten op te krikken door dingen te kopen die geassocieerd worden met schoonheid, sportiviteit enzovoort. "Mensen denken bij koopverslaving vooral aan vrouwen", zegt Van Moffaert, "maar er zijn net zo goed mannen die eraan lijden. Alleen kopen ze andere dingen. Vrouwen kopen vooral toiletartikelen, schoonheidsmiddelen en kleren natuurlijk, mannen kopen luxeartikelen, leder, sportmagazines, auto's ook. Maar verder beantwoorden koopverslaafden niet aan een specifiek profiel, in tegenstelling tot pyromanen bijvoorbeeld. Daarom zie je ook vaak mensen die van de ene impulscontrolestoornis in de andere vervallen, of zelfs verschillende verslavingen tegelijk hebben."

Dat koopverslaving een snelgroeiend fenomeen is in de VS en West-Europa is niet toevallig. De prikkels die ons tot consumeren aanzetten, zijn eindeloos: winkelcentra zien eruit als koopparadijzen, je kunt kopen op het internet, telefonisch bestellen uit postordercatalogi, er zijn shopkanalen op tv, en het bij jongeren zeer populaire MTV is een vierentwintig uur durende, door videoclips gemaskeerde reclamespot. "Koopverslaafden geven vaak aan dat ze het vooral moeilijk hebben in de eindejaarsperiode, dat ze zich door die commerciële kerstsfeer opgejut voelen", zegt Van

Moffaert. "Maar voor een verslaafde zijn er overal en altijd prikkels. De nieuwe badmode in de zomer, cadeautjes voor Sinterklaas, koopjesperiodes, noem maar op. Kredietkaarten zijn wel gevaarlijk, en tegenwoordig kun je daar zonder enig probleem een hele reeks van verzamelen. Als je met een kredietkaart koopt, voel je niet dat je geld kwijt bent, de directe afstraffing valt weg. Maar anderzijds zie je dat juist bij verslaafde mensen die afstraffing geen reden is om te stoppen met kopen."

Koopverslaafden kunnen financieel zwaar in moeilijkheden raken, maar krijgen daarnaast, zoals andere verslaafden, vooral met relationele problemen te maken. "Er ontstaat een spiraal die nog moeilijk te doorbreken is: de partner ontdekt het probleem, de verslaafde belooft te stoppen maar kan zijn drang niet bedwingen, hij gaat met allerlei smoesjes geld lenen bij andere mensen, wordt dan toch weer ontmaskerd en op de duur gelooft niemand hem nog", stelt Van Moffaert. "Na de high van het kopen volgt er ook een terugslag, ofwel omdat men betrapt wordt, of omdat men zich realiseert dat men weer maar eens bezwiken is. Veel koopverslaafden kampen daarom ook met depressies." Om die reden, maar ook omdat impulscontrolestoornissen in verband worden gebracht met de serotoninehuishouding in de hersenen, wordt in de VS geëxperimenteerd met antidepressiva tegen koopverslaving. Bepaalde antidepressiva, zoals Prozac, zouden zeer goed werken, maar wel in combinatie met therapie. Therapie alleen (individueel of in groep) geeft volgens Van Moffaert ook prima resultaten. In België bestaan er nog geen zelfhulpgroepen voor koopverslaafden, maar in sommige centra voor geestelijke gezondheidszorg zijn er wel mensen die specifiek getraind zijn op impulscontrolestoornissen. En daarnaast kan ook budgetbegeleiding nuttig zijn. Maar als u vermoedt dat u **koopverslaafd** bent, kunt u maar beter hulp zoeken. Verslaafd zijn aan kopen mag dan belachelijk klinken, het is even ernstig als een alcoholverslaving, en zonder deskundige hulp is de kans klein dat u ervan verlost raakt.

Mieke Strynckx

Tien tips om uw koopgedrag onder controle te houden

1. Maak het uzelf moeilijk om aan geld te raken: laat chequeboek en kredietkaarten thuis als u gaat winkelen, neem net genoeg geld mee om te kopen wat u nodig hebt.
2. Als u in een winkel staat met een gegeerd product in de hand, stel uzelf dan de volgende vragen:
 - Zou ik dit ook kopen als het niet afgeprijsd was?
 - Heb ik eigenlijk niet al iets gelijkaardigs?
 - Heb ik dit nu nodig?
3. Maak voor u gaat winkelen een boodschappenlijstje en breng alleen mee wat op het lijstje staat.
4. Vernietig al uw kredietkaarten, behalve één, voor noodgevallen.
5. Vermijd winkels met afgeprijsde producten, en als u er toch naartoe gaat, reserveer dan een welbepaald bedrag.
6. Ga alleen naar etalages kijken na sluitingsuur, of zonder geld op zak.
7. Vermijd telefonische bestellingen uit postordercatalogi en kijk nooit naar shopkanalen op tv.
8. Als u op reis bent, ga dan uw geschenkjes kopen, laat ze inpakken en stop daarna met winkelen. Mensen hebben de neiging meer te kopen buiten hun eigen, vertrouwde omgeving.
9. Als u de neiging tot winkelen voelt opkomen, ga dan een wandeling maken of doe een andere fysieke inspanning.
10. En tot slot: als u voelt dat u geen controle meer hebt over uw koopgedrag, zoek dan deskundige hulp.

Uit: De Morgen 2 december 2000

© 2000 De Persgroep Publishing

Het gat in de hand van de consument

Een job blijft de belangrijkste remedie tegen financiële kopzorgen. Toch geraken ook veel werkenden in de problemen. Mensen kopen tegenwoordig status en niemand maakt nog een financieel plan op.

"Recessie heeft heilzaam effect" "Mensen kopen status" Reclametrucs

Liefst 80 % van de Belgen heeft financiële verplichtingen tegenover een bank, waardoor het soms lijkt alsof alle kosten ineens samenkomen. Op die manier wordt het nog moeilijker om het budget in het oog te houden en ontstaat een vicieuze cirkel. "Geleidelijk ontstaan er achterstallen, aanmaningen, tussenkomsten van incassokantoren, soms zelfs tussenkomsten van deurwaarders", legt schuldbemiddelaar Elfri De Neve uit Oudenaarde uit. "De kosten blijven daardoor oplopen en worden soms dubbel zo groot of nog meer dan de oorspronkelijke schuld. De schuld wordt groter en groter en de consument glijdt af en wordt soms wanhopig."

De Neve merkt echter geen invloed van de financiële crisis op zijn dossiers, integendeel.

"Dankzij de laagconjunctuur en de striktere kredietpolitiek van de banken zijn de mensen minder geneigd te lenen voor consumptiegoederen die ze eigenlijk niet kunnen betalen. De recessie heeft dus een heilzaam effect op het budgetbeheer van de particulieren." Het is echter daar dat het schoentje wringt, aldus de specialist schuldbemiddeling. "Niemand stelt nog een financieel plan op. Vroeger leerde de pastoor jongelui omgaan met geld. Nu verlovingscursussen uit de tijd zijn, daalt de algemene kennis van financiële producten. Tegelijkertijd nemen de verleidingen van de consumptiemaatschappij toe en de modale burger is daar niet meer tegen bestand."

Daar ligt de kern van het probleem volgens De Neve. Om aan de stijgende complexiteit van de samenleving te ontsnappen, vluchten veel mensen niet alleen in de klassieke verslavingen - zoals aan alcohol of tabak - maar ook en in veel grotere mate in **koopverslaving**. Door dat compensatiegedrag ontstaat er volgens hem een drang tot onmiddellijke behoeftebevrediging. Als voorbereiding op 'het echte leven' stelt de advocaat voor dat iedereen eerst eens op kot gaat. "Zo leer je met een beperkt budget te overleven. Jongeren die op eigen benen staan, koesteren andere waarden, waarbij het 'zijn' primeert ten opzichte van het 'hebben'. Ik stel vast dat sociale organisaties leeglopen, waardoor het maatschappelijke verantwoordelijkheidsbesef daalt en niet meer de sociale relaties primeren, maar het hebben van wat men volgens door de marketing uitgestippelde norm moet hebben. Zo worden eigen keuzes vervangen door keuzes van derden."

Distributiecentra halen bovendien steeds agressievere verkooptechnieken boven, zo stelt advocaat Jonas Van Weyenberg, medewerker van DVVC. "Het is opvallend hoeveel winkelketens klanten trachten te lokken met maandelijkse afbetalingen. Ze afficheren bijvoorbeeld slechts 25 EUR, maar de consument moet al goed zoeken naar de reële kostprijs, die vaak heel wat meer bedraagt. Al die kleintjes bemoeilijken het om een overzicht over uw financiële situatie te bewaren", legt Jonas Van Weyenberg uit. Ook de stijgende werkloosheid zal op termijn een impact hebben op het aantal schuldenaars. "Belgen kunnen over het algemeen op een vrij goede sociale bescherming terugvallen in geval van werkloosheid en dergelijke. Die bescherming is echter in veel gevallen niet voldoende. De laatste jaren is het immers meer en meer de gewoonte geworden dat er niet alleen meer voor een woning een beroep wordt gedaan op een kredietinstelling, maar eveneens voor allerhande luxeproducten. Zolang mensen werk hebben, is het terugbetalen van heel veel van die kredieten nog net haalbaar, maar eens ze een stap moeten terug doen en hun budget moeten terugschroeven, is dat dikwijls een heel moeilijke taak."

uit Moneytalk 24 september 2009

© 2009 Roularta Media Group

Kopen, kopen, kopen...

12 tips om luxe aankopen (tijdelijk) te weerstaan

Kopen, kopen, kopen. Ken jij die kriebels? Wij wel. Dat gevoel dat je iets moet en zal kopen. Soms weet je precies waar je je zinnen op hebt gezet, soms is het een meer algemeen gevoel. Dan is de aankoop van een paar nieuwe pantykousen in de supermarkt voldoende om de koopzucht even te stillen. Maar vaker gaat het om luxe dingen. Dingen die eigenlijk boven je budget liggen. Dingen die door je hoofd blijven spoken. Aankopen waar je je vooraf enorm op kunt verheugen. Die je helemaal 'hyper' kunnen maken.

Iedereen kent dat moment waarop je het voorwerp van verlangen uit het rek neemt en je ermee naar de kassa begeeft. Een heerlijk moment. Spannend, soms zelfs onverantwoord. Maar toch o zo heerlijk. Het moment van afrekenen is ook zoets. Het trekken van de portemonnee brengt een mix van emoties teweeg. Om het nog maar niet te hebben, over het moment dat de verkoper je de tas met daarin het felbegeerde voorwerp overhandigt. Top! Maar vanaf het moment dat je de winkel uitloopt, ebt de spanning weg... En al snel zul je je zinnen weer op iets anders zetten.

Tijdens zo'n hyper middagje shoppen hebben we er eens over na gedacht hoe je je van deze luxe koopkriebels - al is het maar tijdelijk - kunt bevrijden. Dit is het resultaat van onze overdenkingen (maar let op! Succes is niet gegarandeerd, we weten het uit ervaring).

Breng jezelf niet in de verleiding

Eigenlijk is het heel simpel: ga niet shoppen en loop met een grote boog om modetijdschriften en alles wat mondain is, heen.

Verzet je zinnen

Blijven de gedachten aan dat jurkje je kwellen, ga dan iets anders doen. Een lange wandeling, een fietstochtje, of ga uitgebreid in bad... Letterlijk om af te koelen.

Kijk je bankrekening erop na

Check je saldo en ga na welke rekeningen er deze maand nog moeten binnenkomen. De lust zal je al snel vergaan.

Vraag je af of je het echt nodig hebt...

In negen van de tien gevallen is het antwoord 'nee'. Genoeg om de kriebels (heel even) het zwijgen op te leggen.

Zeg tegen jezelf dat je huis dichtslibt

Is er nog wel plaats in je kast? Waar ga je dat nieuwe jurkje hangen? Waar ga je die nieuwe tas zetten? Het wordt allemaal zoveel...

Ga na wat je de afgelopen tijd gekocht hebt

Schrijf eens voor jezelf op wat je de afgelopen tijd gekocht hebt. Soms is het meer dan je denkt, en bevrijdt het overzicht van je aankopen je even van die koopdrang.

Van uitstel komt afstel?

Van uitstel komt afstel (hoop je). Door de aankoop naar de toekomst te verschuiven, heb je niet de teleurstelling dat je die droomschoenen niet mag kopen, maar rek je de tijd tussen de ene aankoop en de ander (uiteindelijk moet dat in theorie tot minder aankopen per jaar leiden). Tegenargument: wat als die schoenen er dan niet meer zijn? Antwoord: tja, misschien waren ze dan niet voor jou bestemd.



Overleg met een verstandige vriendin

Beschrijf het door jou vurig gewenste voorwerp aan een (verstandige) vriendin. Wellicht raadt ze je de aankoop af.



Zet er iets tegenover

Houd jezelf aan het lijntje door afspraken met jezelf te maken. Eerst dat examen halen, en dan pas shoppen. Eerst zorgen dat je die opdracht binnen hebt, en dan pas shoppen.



Doe geen concessies

Om de koopzucht te stoppen, doen we soms kleine, goedkope 'surrogaat'-aankopen die even voldoening geven, maar je niet definitief van andere, grotere aankopen zullen afbrengen. Doe dit soort 'vervangende' aankopen niet.



Heb je er echt iets aan?

Vraag jezelf eerlijk af hoe trendgevoelig de dingen die je wilt kopen, zijn. Hoeveel je eraan hebt. Hoe lang je er plezier van zult hebben. Soms kunnen (eerlijke) antwoorden je van de aankoop afbrengen.



Last but not least... Vraag je af waarom je zo'n drang tot kopen voelt

Tja, denk daar maar eens over na!

<http://www.trendstyle.net/psyche/kopen.html>

17 oktober 2010

Hun kasten puilen ervan uit, maar schoeisel hebben ze nooit genoeg. Schoenen lijken de nieuwste trend voor zogeheten 'compulsive buyers' of koopverslaafden. Naar schatting acht procent van de Amerikaanse bevolking is **koopverslaafd**, maar ook bij ons zou dat cijfer niet veel lager liggen.
door Liesbet Van Looveren

BRUSSEL - Dwangmatig grote hoeveelheden kleren en schoenen kopen kan niet alleen voor de portefeuille een probleem zijn, ook de mentale gezondheid van de koopverslaafde of zijn relatie kan eronder lijden. De verslaving erkennen is de eerste stap naar een oplossing.

Iedereen heeft het wel eens voor. Je koopt een nieuw kledingstuk en wanneer je thuis komt, blijkt het toch niet helemaal naar je zin te zijn. Jaren later hangt het nog nieuw en onaangeroerd in de kast. "Een miskoop kan altijd voorkomen", zegt psychiater in afhankelijkheid Dr. Stan Ansoms aan De Morgen. "Wanneer mensen dikwijls thuishkomen met karren vol nieuwe spullen die ze niet gebruiken, dan is er iets mis."

Voornamelijk vrouwen lijken te lijden onder dat fenomeen. Zij zijn ook de personen die het meest gaan winkelen. In Amerika zijn al zelfhulpgroepen opgericht voor mensen bij wie het koopgedrag de spuigaten uitloopt. Vooral schoenen zijn tegenwoordig 'in'.

Onderscheiden van anderen

Brits onderzoek vertelt dat één op twee vrouwen meer dan dertig paar schoenen heeft. Ongeveer acht procent heeft er meer dan honderd in zijn bezit. Op de vraag of ze allemaal gedragen worden, kregen de onderzoekers veel negatieve antwoorden. Op internetfora spreken de meisjes honderduit over hun schoenenobsessie.

"Schoenen onderscheiden mij van anderen, onderscheiden mijn dagen van elkaar. Ik kan volledig vallen voor het paar schoenen van mijn dromen. Ook al heb ik al meer dan dertig paar schoenen van mijn dromen." En dertig paar lijkt nog het minste, de meeste hebben meer dan honderd paar schoenen. Zo getuigen twee meisjes over hun vakantie. "Mijn beste vriendin en ik gingen twee weken op vakantie. We hadden zo'n vijftientig paar schoenen bij. Daar hebben we nog eens zes paar gekocht. Dat kan al beginnen tellen he?"

"Compulsive buying is eigenlijk geen verslaving, het is veeleer een dwangmatige gedrevenheid", verklaart Dr. Ansoms. "Meestal gaat het koopgedrag ook samen met andere problemen, meestal negatieve emoties. De kopers zoeken dikwijls naar compensatie wanneer het niet goed gaat in hun relatie of wanneer ze bijvoorbeeld niet goed in hun vel zitten."

Altijd maatje veertig

Meisjes die kampen met identiteitsproblemen grijpen al snel naar de schoenen met hakken. Het vrouwelijke figuur komt zo beter tot zijn recht. Het bekken duwen de billen naar achter en de borsten naar voren. Nog belangrijker dan het zicht, is het vrouwelijke gevoel. Sommigen blijken ook schoenen te kopen omdat die nooit te klein worden. Eenmaal maatje veertig, altijd maatje veertig. Niemand zal ooit vragen of je voeten te dik lijken in die schoenen.

Niet alleen de gewone mens lijdt onder dit schoenenfenomeen. Ook bekende sterren maken zich vele paren eigen. Zo bleek deze week dat onze eigen schlagerkoningin Laura Lynn meer dan honderd paar schoenen in haar bezit heeft.

Compulsive buying gaat in sommige gevallen zo ver dat het privéleven eronder lijdt. Rekeningen worden niet meer betaald, de relatie met de partner verzuurt... "Het is daarom eerst heel belangrijk dat de persoon het probleem inziet. Ze moeten nadenken en inventariseren. 'Wat heb ik gekocht en heb ik ook effectief nodig?' Wanneer ze hun obsessie inzien, kan er ingegrepen worden", vertelt Dr. Ansoms. In Amerika wordt al dikwijls gewerkt met antidepressiva, maar bij ons zijn analyse van het koopgedrag en dat ook weer onder controle krijgen de volgende stappen. "We volgen de patiënten op en raden hen aan te werken met boodschappenlijstjes." Tenzij er tien paar schoenen op staan, zullen ze nooit meer ongewild een nieuw paar kopen.