

Psychologe Carien Karsten (51) over schoenverslaving:

# ‘Imelda Marcos kon duidelijk geen aankoopimpulsen weerstaan’

**Pumps, slippertjes, laarzen, sneakers, slingbacks, loafers; bijna alle vrouwen zijn er gek op. Maar waarom eigenlijk? Psychologe Carien Karsten is gespecialiseerd in koopverslavingen en schreef ‘Shoppen! de lust, het lijden en de lol’. Dat winkelen voor veel mensen meer dan een hobby is, blijkt wel uit de officiële cijfers. Die vertellen dat 2 tot 8% van de wereldbevolking moeite heeft met het weerstaan van aankoopimpulsen. En waar mannen bijvoorbeeld voor cd's gaan, hebben de dames een zwak voor schoenen.**



## Bijna elke vrouw houdt van shoppen. Wanneer spreek je van een verslaving?

‘Als de impulsen niet meer kunnen worden weerstaan en er gewoonweg gekocht móet worden. Ook onthoudingsverschijnselen horen bij een shopverslaving. Zo kan het gebeuren dat je als schoenverslaafde op vakantie bent en er geen schoenenwinkel in de nabije omgeving is. Hier word je kribbig van en echt genieten van de vakantie is er niet meer bij. Je voelt je pas weer goed als je die ene schoenenwinkel ontdekt hebt. Ook als je ‘hobby’ je werk beïnvloed, bijvoorbeeld omdat je tijdens de lunchpauze te lang gaat winkelen, is dit een teken aan de wand.’

## Waarom schoenen?

‘Nieuwe schoenen, vooral als ze hoge hakken hebben, geven vrouwen een sexy gevoel. Het populaire merk Manolo Blahnik is daar een goed voorbeeld van. Deze schoenen maken je benen langer, je gaat anders lopen, het voelt goed. Het is natuurlijk ook een mooi product en het aanbod van schoenen is enorm. Verder worden voeten in sommige landen als seksueel aantrekkelijk gezien. Chinezen bijvoorbeeld vinden voeten spannender dan borsten of billen.’

## Hoe groot is uw eigen schoencollectie eigenlijk?

‘Dat valt best mee. Ik denk tussen de vijftien en twintig paar. Wel betrap ik mezelf er soms op schoenen te kopen die ik eigenlijk helemaal niet nodig heb. Maar ja, dat doet iedereen wel eens. Toch?’

## Imelda Marcos bezat duizenden schoenen. Denkt u dat zij een schoenverslaving had?

‘Aan haar enorme schoencollectie te zien, kon ze in elk geval geen aankoopimpulsen weerstaan! Maar ja, dat hoefde ook niet, want ze had geld in overvloed. Problemen van haar hobby ondervond ze dus niet. Wel heb ik begrepen dat ze last van ruimtegebrek had. Dat is typisch voor koopverslaafden, want waar moet je al die spullen laten?’

## Hoe gevaarlijk is een schoenverslaving?

‘Het lijkt misschien grappig, maar een schoenverslaving kan serieuze problemen opleveren. Vooral omdat verslaafden zich vaak in de schulden steken om maar alles te kunnen betalen. En als je die knop niet meer om kunt zetten...’

## Wat is uw advies aan schoenverslaafden?

‘Simpel, blijf uit de buurt van schoenenwinkels om niet in de verleiding te komen. Ga desnoods, als de nood echt hoog is, in een klein dorp zonder winkels wonen! Knip creditcards door en laat iemand die je vertrouwt je budget beheren. Ook internet de deur uit doen, blijkt een oplossing. Daar is tegenwoordig namelijk ook van alles te koop. Maar het belangrijkste is om uit te zoeken waarom je op schoenenjacht gaat. Vaak is het een vervelend gevoel dat afgekocht moet worden. Dit probleem onder ogen komen en oplossen, al dan niet met behulp van een psycholoog, doet vaak wonderen.’

## Wanneer ben je over je schoenverslaving heen?

‘Echt eroverheen kom je volgens mij niet. Ik heb cliënten gehad die verslaafd waren aan overhemden, gereedschap, cd's of tijdschriften en bijna allemaal gaven ze toe dat het een zwakke plek blijft. Als je jezelf echter een concreet doel kunt stellen, bijvoorbeeld ‘ik mag niet meer dan tien paar schoenen per jaar kopen’, en dit lukt, dan ben je in mijn ogen genezen.’

## Is schoenverslaving een typisch vrouwenprobleem?

‘In Nederland wel ja. In onze schoenenwinkels wordt ook veel meer voor vrouwen aangeboden. Maar de heren zijn op allerlei gebied bezig met een inhaalslag, dus over een paar jaar kunnen ook zij last van schoenenverslaving krijgen. Ik denk dat je in Italië al heel wat schoenverslaafde mannen kunt vinden!’

Op [www.carienkarsten.nl](http://www.carienkarsten.nl) kunt u een vragenlijst invullen en checken hoe het met uw koopverslaving is gesteld.