

# Heb je dat nou echt nodig?

## Geld besparen: koop een jaar lang alleen het noodzakelijke

► Minder geld uitgeven kan door jezelf een 'koopstop' op te leggen.

► Bereid je goed voor: maak lijstjes en neem een bad bij een drang tot winkelen.

Door CLEO SCHEERBOOM

ROTTERDAM. Voor de 25-jarige Vera Bos uit Amsterdam was de maat vol tien maanden geleden, na het opruimen van haar kledingkast. Bos: „Ik kwam allemaal kleding tegen die me echt nauwelijks bekend voorkwam. Jurkjes met de prijskaartjes er nog aan. Een broek in het tasje van de winkel.”

Bos legde zichzelf een 'koopstop' op: ze kocht een jaar geen kleding. Een koopstop is voor veel consumenten in tijden van financiële krapte een beproefd middel om geld of het milieu te sparen. Budgetinstituut Nibud raadt een noodgedwongen koopstop bij hoge schulden zelfs aan om de financiën weer op orde te krijgen.

Maar wat maakt een koopstop nu precies succesvol? En werkt het?

Voor de Amerikaanse schrijfster Judith Levine (58) werkte het in ieder geval wel. Ze stopte een jaar lang helemaal met recreatief winkelen. Ze schreef er een boek over, *Not buying it*, waarin ze haar dagelijkse overwegingen beschrijft. Zo ruziet ze met haar vriend over de noodzaak van wattenstaafjes. Maar doet ze ook verslag van haar zwakke plekken; de verleiding van skisokken en een designbril.

Zowel Bos als Levine realiseerde zich tijdens hun koopstop dat ze tot dat moment zoveel onbewust kochten. Zo verbaast Levine zich over de stapel ongelezen boeken en de verschillende soorten rijst (zeven) in huis. Bos ziet opeens hoe de badkamerkast uitpuilt van ongebruikte cosmetica.

Logisch, volgens psychotherapeute Carien Karsten. Zij deed onderzoek naar koopverslaving en publiceerde

► Verbazing over de ongelezen boeken en verschillende soorten rijst (zeven) in huis ◀

onlangs het boek *Shoppin, De lust, het lijden en de lol*. „Tijdens winkelen neemt het emotionele deel van het brein het over van het rationele. Je vergeet daardoor wat je al in de kast hebt liggen. De vraag 'had ik dat echt nodig' komt pas achteraf.”

Een koopstop werkt als besparing, volgens Karsten, maar moet wel goed worden voorbereid. Onvoorbereid stoppen heeft volgens de psychotherapeute zelfs een averechts effect. En plotseling noodgedwongen stoppen, zoals het Nibud suggereert, werkt al helemaal niet volgens Karsten. „Dan is de kans groot dat het mislukt, je de kont tegen de krib gooit en je nog dieper in de schulden steekt.”

Hoe bereid je je voor? Volgens Karsten is het verstandig met een lijstje onderscheid te maken tussen de spullen die horen bij recreatief winkelen en de spullen die horen bij noodzakelijk winkelen. En komt de neiging tot winkelen op, bestrijd dit dan met vooraf bedachte afleiding. „Bel een vriendin of maak een wandeling. En zorg ervoor dat je goed ontspant en lekker slaapt, bijvoorbeeld door een bad te nemen. Zodat je niet 's nachts online gaat shoppen.”

Voor Vera Bos is het jaar van de koopstop bijna om. Afgezien van twee impulsaankopen – via internet-hield ze het goed vol. Waar ze toch iets nodig had, maakte het verbod op kopen noodgedwongen creatief. Er werden door zowel Bos als Levine spullen vermaakt, zelfgemaakt, gevonden en geruild.



Tijdens winkelen nemen emoties het over van rationaliteit. Foto Vincent Mentzel, bewerking Fotodienst NRC

### We hebben drie miljard euro minder om uit te geven

• Stoppen met recreatief winkelen wordt voor veel Nederlandse huishoudens dit jaar geen experiment, maar noodzaak. **Budgetinstituut Nibud voorspelt dat iedereen dit jaar minder geld te besteden heeft.**

• De eerste effecten waren al in 2009 merkbaar, zo berekende het Centraal Bureau voor de Statistiek. **Het inkomen van Nederlandse huishoudens was in het derde kwartaal van vorig jaar 3,3 procent lager dan**

Tegelijk spaarden beiden geld uit. Bos berekende dat ze in het jaar minstens vierduizend euro minder uitgaf dan voorheen. En ze ontdekte dat veel kleding aankopen een emotionele re-

den hadden. „Een nieuwe jurk zorgde er blijkbaar voor dat ik me weer beter voelde.”

Levine kwam samen met haar vriend op een besparing van achtdui-

den hadden. „Een nieuwe jurk zorgde er blijkbaar voor dat ik me weer beter voelde.”

Levine kwam samen met haar vriend op een besparing van achtdui-

den hadden. „Een nieuwe jurk zorgde er blijkbaar voor dat ik me weer beter voelde.”

Levine kwam samen met haar vriend op een besparing van achtdui-

zend dollar, zo laat ze via e-mail weten. Plus de nodige inzichten. „Ik besefte dat ik alles wat ik wilde en nodig had al had. En, dat ik eigenlijk met weinig toekon.”

### ► geld kort

#### Hoeveel anderen geven bepaalt onze eigen vrijgevigheid

Door een onzer redacteurs  
ROTTERDAM. Vrijgevigheid van anderen bepaalt of we zelf bereid zijn om geld te geven. Dat blijkt uit gisteren gepubliceerd onderzoek van evolutionair biologen van de Vrije Universiteit in Amsterdam. De proefpersonen die verwachtten dat anderen hun geld zouden delen, deden dat zelf ook. Degenen die het geld zelf hielden, gingen ervan uit dat anderen dat ook zouden doen. Volgens de wetenschappers kunnen goede doelen hun voordeel doen met de onderzoeksresultaten. Door te vermelden hoeveel mensen geld doneren kunnen de goede doelen anderen stimuleren om ook geld te storten.

#### 1,5 mln munten van 'Republica de Chiie'

SANTIAGO. De munt van Chili heeft een misdruk van anderhalf miljoen muntjes van 50 peso (7 eurocent) opzettelijk verzwegen. Dat meldde de verantwoordelijk graveur Pedro Urzua Lizana. Bij het drukken van de munten voor het jaar 2009 vergat Lizana de poot van een 'L' in de mal. 'Republica de Chiie' staat er nu op de muntjes, in plaats van 'Chile'. Niemand had het foutje opgemerkt, tot een verzamelaar de munt oktober vorig jaar erop attendeerde. De munt paste de mal direct aan en stuurde een lading misdrukken naar de centrale bank, maar zonder deze van de misvormde 'L' op de hoogte te stellen. Verschillende functionarissen van de munt, waaronder het hoofd van Lizana's afdeling, zouden de graveur gezegd hebben om „tegen niemand iets te zeggen”. (AP, BBC)

#### Duitse zwartsparder naar Belastingdienst

BERLIJN. Een groot aantal Duitse zwartsparders hebben zich de afgelopen week gemeld bij de Duitse Belastingdienst. Dat schreef de Duitse versie van zakenkrant *Financial Times* gisteren. De Duitse regering besloot onlangs geld te betalen om de gegevens van ongeveer vijftienhonderd Duitsers met Zwitserse bankrekeningen te bemachtigen. Dit verhoogde de druk op zwartsparders. Die kunnen alleen een boete ontlopen als ze zich aangeven, voordat de autoriteiten de belastingontduiking hebben ontdekt. (ANP)

### ► goed opgevoed

Over geen geldproduct wordt zo hypocriet gedacht als over lenen bij DUO (voorheen IB Groep), schreef Erica Verdegaal afgelopen weekende op het Geld&Werk-blog. „Slim hè, lenen? Nee, onwetend en kinderlijk optimistisch.”

Volgens Verdegaal is door goede opvoeding van kinderen te voorkomen dat ze later gaan lenen. Niet iedereen is het daarmee eens, blijkt uit de reacties op het blog.

@ Marc: de overheid wil dat we snel onze studie afmaken, maar ze willen ook niet dat we lenen. Moeten we het geld dan ergens vandaan toveren ofzo?

@ Elmer: de gedachte dat sommige studenten moeten lenen omdat de ouders niet duizenden euro's kunnen bijspringen komt zeker niet bij u op?

@ André: als er één lening niet consumentief is, dan is het een studielening. Wat is een betere investering dan een goede opleiding?

Discussieer mee op het Geld&Werk-blog via [nrcnext.nl/geld](http://nrcnext.nl/geld)