



# Koopverslaving met EMDR behandelen?

Tekst: **Carien Karsten**

Schrijven over koopverslaving doe ik graag. De voorbeelden zijn vaak hilarisch. Waarom koop je bijvoorbeeld twintig douchecabines voor jezelf? Koopverslaafden behandelen doe ik minder graag. Waarom zou ik me inzetten voor mensen met een gat in hun hand?

Nu ben ik toch gezwicht. Het televisieprogramma Een Dubbeltje Op Zijn Kant heeft me gevraagd voor de camera een koopverslaafd paar te behandelen. Mijn weerstand groeit naarmate de draaidag dichterbij komt. Wat een stel. Beiden begin twintig. Dik in de schulden, maar meteen alles uitgeven wat binnenkomt. Vaste lasten betalen ze niet. Geen geld voor.

Ik ben niet de enige die geen zin heeft om koopverslaafden te behandelen. Ze worden van het kastje naar de muur gestuurd. De verslavingszorg verwijst ze naar de GGZ en de GGZ naar maatschappelijk werk. Ze leren budgetteren, maar hun verslaving blijft. En als ze al eens een psychotherapeut zien, dan concentreert die zich op het achterliggende probleem, incest bijvoorbeeld. Is dat trauma verwerkt, dan zal het allemaal wel goed gaan, zo is het idee. De koopverslaving zelf behandelen lijkt te banaal voor woorden.

Nu moet ik dat voor het oog van de camera wel gaan doen. Hoe breng ik empathie op voor mensen voor wie shoppen lust en leven is? "Doe of je van Mars komt", adviseert mijn geliefde. "Wees nieuwsgierig naar wat ze beweegt."

Jennifer en Richard willen trouwen, maar hebben het geld er niet voor. Ze reageren op een oproep van het tv-programma. Wie weet komen ze zo van hun schulden af.

Ik zie Jennifer voor het eerst op een bankje voor een café bij de Albert Cuypmarkt. Ze rookt een sigaret en kijkt om zich heen. Ze is voor het eerst in Amsterdam. Ik loop met haar over de markt.

"Wanneer shop je?", vraag ik.

"Als ik vrij ben van m'n werk. Zo'n vier uur per week. Maar in mijn hoofd ben ik er altijd mee bezig."

"Wanneer merkte je dat je verslaafd was?"

"Het zit een beetje in de familie. Mijn oma was alcoholist. Ik kocht altijd al veel. Op school werd ik gepest van-

wege mijn kleding. Dan kocht ik iets nieuws in de hoop dat het op zou houden. Toen ik op mezelf ging wonen, ging ik meer shoppen. Wat moest ik? Mijn ouders waren gescheiden. Mijn moeder en broertje zag ik bijna nooit."

In het Sarphatipark gaan we op een bankje zitten. Ik had Jennifer gevraagd foto's te maken van dingen die ze graag wil hebben, en vraag haar nu elke foto een cijfer te geven tussen 1 en 10, afhankelijk van hoe graag ze het wil kopen. Alles onder de 8 legt ze opzij. We concentreren ons op de 8 en 9: een bomberjack en een wanddecoratie.

De wanddecoratie valt af, als ik haar vraag hoe lang ze er plezier van zal hebben. Maar het bomberjack wil ze echt. "Hoe lang moet je daarvoor werken?"

"Zestien uur. Dat heb ik er wel voor over."

"Heb je het echt nodig?"

Nu schuift Jennifer ook de foto van het jack opzij.

Ik besluit de ergste pestervaring met EMDR te behandelen. Jennifer werpt de negatieve gedachte 'ik hoor er niet bij' net zo makkelijk van zich af, als ze dat eerder met de foto's deed. Nu ze het gevoel heeft er wel bij te horen, gebruik ik dat om een voorspelbaar terugvalmoment te behandelen: het einde van haar jaarcontract. Dat lukt. Om sociale steun voor het afkicken te mobiliseren, stel ik voor dat ze iedere keer als ze iets wil kopen, er een foto van maakt en deze opstuurt naar een vriendin. Die adviseert haar dan of ze het moet aanschaffen.

'Duik in je eigen weerstand', was de aansporing op een schrijfcursus, 'daarvan leer je het meest'. Mijn weerstand tegen het behandelen van koopverslaving heeft te maken met de schijnbare domheid van het gedrag. Als ik me openstel voor dat gedrag, zie ik dat het zo dom niet is. Het is overlevingsgedrag. Een goed uitgangspunt voor EMDR.

**Carien Karsten is psychotherapeut en EMDR-practitioner. Haar specialisatie is stress- en burn-outklachten.**