



mia sjöström
frilansjournalist
070 - 491 12 18
mia@miasjostrom.se
www.miasjostrom.se

NÄR SHOPPING BLIR ETT PROBLEM

Shoppas du för att må bra? Ljuger du om hur mycket du handlar och vad det kostar? Köper du upp varenda krona du har? Då kan du vara köpberoende.

– Många har shopping som sitt enda fritidsintresse. Shopping har blivit en livsstil, men det är lätt att hamna i ett beroende – särskilt för ungdomar.

Det säger Ann-Britt Aldeman som vet vad hon talar om. Hon har själv varit köpberoende och förskingrade nästan en miljon kronor från sin arbetsplats för att kunna köpa kläder. Nu har Ann-Britt Aldeman startat Köpberoendes Riksförbundet för att hjälpa andra.

– Den yngsta medlemmen är 17 år och köper kläder för hela sitt studiebidrag och lönen från extrajobbet varje månad. Dessutom är den här tjejen skuldsatt och lånar hela tiden mer pengar för att kunna handla. Hon känner att hon måste ha alla de där kläderna för att hänga med, att alla andra har rätt kläder.

För Ann-Britt Aldeman har det tagit flera år att bryta sitt eget köpberoende. Det var först efter år i terapi som hon insåg att shoppa för mycket är ett beroende precis som alkoholism, drogmissbruk eller spelberoende. Att man shoppar för att få en kick, en ruskänsla, och döva sin ångest.

– Jag försöker hjälpa medlemmarna att hitta andra värden i livet än att shoppa. Jag frågar om de har något intresse. De har de ofta inte, förutom att shoppa, men de kanske hade tidigare, när de var yngre. Kanske spelade de musik eller idrottade. Det handlar om att ersätta ett beteende med ett annat. Och om att ta kontroll över shoppandet.

En annan medlem, en ung kille, köper CD-skivor för alla pengar han har.

– De har till och med börjat säga till honom i skivbutikerna ”men du var ju här igår”. Han säger att tvånget att köpa skivor dränerar honom på all hans energi.

Köpberoende är lättast att bryta i början. Innan man har börjat ljuga, skuldsätta sig eller göra olagliga saker för att bekosta sitt shoppande.

För att ha råd att köpa kläder handlade Ann-Britt Aldeman till en början på kredit och tog olika snabba telefonlån. En dag tog hon ett litet lån ur handkassan på jobbet där hon var chef. Lånen blev fler och fler och efter en tid började hon skriva falska fakturor och betala ut pengarna till sig själv. Shoppingen, som i början gav härliga kickar, blev mer och mer ångestfullt. Och kläderna hon köpte använde hon inte ens.

– Jag låg vaken på nätterna och funderade hur jag skulle få tag i pengar för att kunna köpa en viss tröja jag sett i affären. När jag åkte fast hade jag ingen aning om att jag hade förskingrat så mycket pengar. Jag hade min nesluckor.

Hennes man misstänkte att allt inte stod rätt till, men hon lyckades alltid förklara bort hans frågor.

– Jag sa att jag hittat kläderna på rea för 70%, att det var ett gammalt plagg som jag haft länge eller att jag fått en bonuslön. Jag klippte bort prislapparna och gömde kläderna i garderoben.

Vad ska man göra om man har en kompis som shoppar för mycket?

– Konfrontera dem. Säg att du tycker de handlar för mycket och fråga var pengarna kommer ifrån. Tala om att du inte tycker att det är okej. Och låna inte ut några pengar till personen.