



Jessica Thorell var inte alls intresserad av att shoppa från början. "Men jag följde med i den allmänna shoppingsspiralen."

Jessica slutade shoppa

LIVSSTIL

Shopping har blivit nöje och förströelse. Enligt SCB shoppar svenskarna 15 procent mer än EU-genomsnittet. För fem månader sedan bestämde sig Jessica Thorell, 44 år, för att förändra sitt köp beteende. Efter det har ett lugn infunnit sig. "Jag har mer tid att njuta", säger hon.

Jessica Thorell var egentligen inte någon shoppingfantast från början. Det var när hon började arbeta som guide för tio år sedan som det hände någonting.

–Jag behövde ha representativa kläder när jag guidade. Helt plötsligt gick

alla pengar, utöver hyra och mat, till nya kläder.

Det blev en vana att leva så och Jessica tänkte inte så mycket på det. Hon handlade inte bara till sig själv, utan tyckte också om att köpa presenter till sin mamma, till släktingar och till vänner.

Jessica räknar med att hon lade minst 3 000–4 000 kronor på kläder och skor varje månad. Shoppingen blev också ett sätt att umgås med en del kompisar.

–När jag var med andra som gillade att gå i butiker var risken stor att vi gjorde det i stället för att hitta på något annat.

Det blev en kul grej att köpa nya, snygga saker. Ibland lade hon upp bilder av sina inköp på Instagram.

–Jag förstår inte varför jag gjorde det. Jag tycker ju egentligen att det är märkligt att göra så. Alla är helst eftersom alla inte kan handla på det sättet.

Vändpunkten kom strax innan jul. En vän sa till Jessica att han tyckte att hon shoppade för mycket.

”Först blev jag irriterad. Det var inte kul att höra. Sedan funderade jag i några dagar och kom på att han hade rätt.

Jessica Thorell

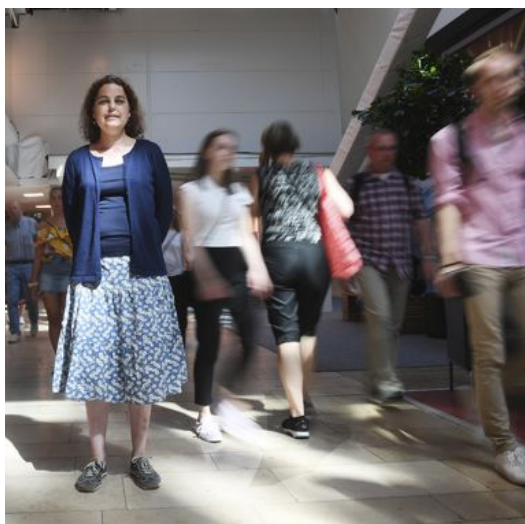
–Först blev jag irriterad. Det var inte kul att höra. Sedan funderade jag i några dagar och kom på att han hade rätt.

Jessica Thorell är i grunden en miljömedveten och reflekterande person. Hon odlar, sopsorterar och vill egentligen inte vara en del av slit-och-släng-kulturen. Hennes shoppande stämde helt enkelt inte ihop med hennes självbild. Jessica ägnade julleddigheten åt att gå igenom alla kläder. I dag har hon på sig jeans som hon skämtar om ska användas tills de faller i små smulor. Men en del samning ligger det i det.

–Jag insåg när jag rensade att jag hade för mycket av nästan allt. Jag hittade flera par jeans som jag hade glömt bort att jag hade. Jeansproduktion som



FOTO: FREDRIK SANDBERG/TT



Jessica Thorell är nöjd med sitt beslut att sluta shoppa. "Jag har mer tid att njuta och kanske kan jag till och med arbeta lite mindre framöver, jag klarar mig ändå."

Så kan du sluta hetshoppa

Patrik Wincents bästa tips för att ta kontroll om du lider av överdrivet shoppande:

- 1 Gör en lista på särbara situationer. Sajter, köpcentrum, miljöer – ställen där du blir triggad att köpa saker. Undvik dessa platser.
- 2 Använd 30-dagarsregeln, det vill säga vänta alltid 30 dagar med att

- 3 köpa saker du kommer på att du vill ha. Undvik rabattkampanjer. Ofta är det inte en produkt utan erbjudanden som triggar köpsuget.
- 4 Ha en förberedd summa i konteranter som du får handla för.
- 5 Undvik att shoppa ensam. Ta med en vän som vet att du inte får köpa mer än det som är planerat. (TT)

Shoppingmissbruk

- I USA talade man om oniomani, som köpberoende egentligen heter, redan i början av 1900-talet.
- På kort sikt kan shopping ge en positiv kick, men personer med köpberoende riskerar att drabbas av skuldsättning, personlig konkurs, konflikter, skilsmässor samt mängder med emotionella och fysiska besvär.
- Köpberoendes riksförbund uppskattar att omkring 450 000 svenskar kan vara shoppingmissbrukare.
- De senaste 20 åren har svenskars klädkonsumtion ökat med 68 procent.

Källa: "Shop 'til you drop" av Patrik Wincents (2018)



och fann inre lugn

desutom är extra dålig för miljön. Varför hade jag köpt så många par?

För Jessica har beslutet att inte shoppa handlat mycket om självreflektion. Att stanna upp och fundera över sitt beteende och sina val. Hon har visserligen inhandlat en vinterjacka eftersom den gamla gick sönder och en bikini eftersom den hon hade var utsliten. Men i övrigt köper Jessica bara mat, hygienartiklar, medicin och presenter när någon fyller år.

–Det gick faktiskt ganska lätt att bli av med behovet att handla när jag väl hade bestämt mig.

Patrik Wincents har många års erfarenhet av beroendeproblematik. Han är för-

fattare till boken "Shop 'til you drop", är programledare för "Lyxfällan" i tv och terapeut. Han säger att det är vanligt att shoppingvanor triggas av dem man umgås med. Både shoppingen i sig och själva prylarna kan hjälpa till att skapa identitets känsla och samhörighet. När man börjar ett nytt jobb, exempelvis, är det inte konstigt att man köper kläder som smälter in.

–Kollegorna kanske har en viss standard på sina kläder och då känner man sig mer inkluderad om man håller samma nivå själv.

Men Patrik ser dagligen exempel på när shopping har blivit ett tvång.

–Många får bekräftelse för sin dyra livsstil. Och om man har någon form av anknytningsproblematik i bagaget

kan shoppingen utvecklas till ett stort problem. Shoppingberoende är tyvärr dessutom ett socialt accepterat missbruk som är lätt att vifta bort. Man säger "Haha, är du också en shopoholic?"

Shopping ger en bevisad dopaminkick och Patrik Wincents hänvisar till amerikanska studier som visar hur unga använder shopping som självbehandling av mer djupgående problem. Numera kan man dessutom shoppa dygnet runt.

–Prylarna jagar dig. Om du har kollat på skor på nätet så dyker de garanterat upp i en annons när du surfar in på mobilskärmen nästa gång.

Dessutom är det lätt att ta snabbblån. –Många inser inte att de har ett shop-

99 **Många inser inte att de har ett shoppingmissbruk förrän baksmällan med återbetalningskraven kommer.**

Patrik Wincents

pingmissbruk förrän baksmällan med återbetalningskraven kommer.

Jessica Thorell var aldrig i närheten av att bli någon shoppingmissbrukare. Men hon kan känna att hon, liksom många andra, var en del av en osund shoppingnorm. Livet har redan blivit bättre sedan hon fattade sitt beslut.

–Det är en befrielse att inte shoppa. Som när jag var i Visby på tjänsteresa. Hade det varit förr hade jag garanterat mest gått i butiker, tittat på prylar och handlat. Nu fick jag möjlighet att fika, äta lunch och middag och bara ta det lugnt när vi inte arbetade. Jag fick uppleva Visby i stället. Det var otroligt skönt. (TT)

Helena E. Källgren