

Lider du af købemani?

Dette er en test der kan hjælpe dig til at afgøre, om du har udviklet købemani – og dermed et behandlingskrævende købeproblem.

Giv dig god tid, og prøv at være så ærlig som mulig i din besvarelse. Det kan ofte være en god hjælp at diskutere spørgsmålene med ægtefælle, partner eller ven.

	Spørgsmål om køb og købsadfærd	Ja	Nej
1	Kredser dine tanker om shopping og om at planlægge dine næste indkøb/ den næste shoppingtur?		
2	Shopper du – eller bruger du mange penge – for at føle dig godt tilpas?		
3	Køber du ting, du ikke har brug for, for penge du ikke har, uden at tænke på konsekvenserne heraf?		
4	Har du forsøgt at få din shopping under kontrol – men uden held?		
5	Shopper du mere, når du føler dig skuffet, vred, angst, ensom, keder dig, er rastløs eller føler dig tom indvendig?		
6	Lyver du om hvor meget du har købt, og hvor meget det har kostet?		
7	Fjerner du prismærker og gemmer kvitteringer – og til tider skjuler de ting du har købt?		
8	Har du ofte løjet over for familiemedlemmer, venner, kollegaer eller lærere om, hvor meget du shopper og hvor stor din gæld er?		

9	Lyver du – eller forsøger at skjule – kontoudtog, lån og andre oplysninger om din økonomi, for at undgå en konfrontation om din shopping?		
10	Har du svært ved at huske, hvor meget du har købt og hvad det har kostet?		
11	Føler du skyld, skam og fortvivlelse over din manglende evne til at styre dine indkøb?		
12	Har din shopping en negativ indflydelse på dit forhold til din familie og venner eller arbejdsplads?		
13	Har du bedt folk om at låne dig penge som følge af økonomiske problemer i forbindelse med din shopping?		
14	Har du ofte flyttet rundt på konti og kredit for at få råderum til at bruge flere penge?		
15	. Har du optaget hurtige, højtforrentede finansieringslån – uden at have råd til det – for at finansiere dine indkøb?		
16	Har du begået kriminalitet for at finansiere din shopping, stjålet på arbejdspladsen, købt ind på andres kreditkort/dankort, lavet bedrageri, forfalsket underskrifter, stjålet eller andet?		

Besvar først ovenstående spørgsmål med ja eller nej.

3 eller flere positive svar betyder at du kan have problemer med shopping og 5 eller flere positive svar betyder at du sandsynligvis lider af købemani.

Såfremt du mener at du har et problem med at styre din købetrang, så kontakt os på 86 18 06 00 for en samtale – som er uforpligtende, anonym og gratis.