

Die Schönheit *zurückerobern*



INTERVIEW – Eine Krebserkrankung ist niederschmetternd. Zur Krankheit kommen Nebenwirkungen der Therapie wie Haarverlust und Hautveränderungen. Um Patienten in ihrer ohnehin schwierigen Situation zu unterstützen, bietet die Stiftung Look Good Feel Better kostenlose Workshops an, in denen Kosmetikerinnen den Betroffenen praktische Tipps geben, um sich wieder schön zu fühlen. Im Gespräch mit der Geschäftsführerin der Schweizer Stiftung, Dunja Kern, und Operations Managerin Neera Steinke haben wir mehr über onkologische Kosmetik und das Angebot der Stiftung erfahren.

Foto: diamond photo gmbh

DIE INTERVIEW-PARTNER



NEERA STEINKE & DUNJA KERN

Dunja Kern (rechts) ist Geschäftsführerin der Stiftung Look Good Feel Better.

Neera Steinke (links) ist Operations Managerin der Stiftung.

BEAUTY FORUM: Das Ziel der Stiftung Look Good Feel Better, steckt schon in deren Namen. Doch wie werden die Krebsbetroffenen darin unterstützt, sich wieder wohler in ihrer Haut zu fühlen?

Dunja Kern & Neera Steinke: Ja, genau, Look Good Feel Better sagt schon aus, was wir mit unseren Workshops bewirken, denn wer gut aussieht, fühlt sich auch besser, und dies hilft, das Selbstvertrauen und Wohlbefinden zu stärken in einer sonst schon schwierigen Zeit, die Krebspatienten durchmachen.

Gerade bei Krebsbetroffenen unterstützen unsere ehrenamtlichen Kosmetikprofis mit ihrem Fachwissen, wie die Teilnehmenden die sichtbaren Spuren einer Krebstherapie kaschieren können. Dies trägt wesentlich dazu bei, dass sie sich wieder wohler in ihrer Haut fühlen.

Wie läuft ein Workshop von Look Good Feel Better ab?

In unseren Workshops bieten wir Krebsbetroffenen eine Wohlfühlzeit, in der wir ihnen wertvolle Empfehlungen zur Hautpflege und Schminktipp vermitteln. Jede(r) Teilnehmende erhält eine Geschenktasche mit Original-Kosmetikprodukten, gesponsert von unseren Markenpartnern, die während des Workshops zur Anwen-

dung kommen. Schritt für Schritt zeigen unsere Kosmetikerinnen, wie sie diese Produkte anwenden, und geben zusätzlich viele wertvolle Tipps.

Mit einfachen Schminktechniken können zum Beispiel fehlende Augenbrauen und Wimpern nachgeschminkt und ein unebener Hautton ausgeglichen werden. Das Schöne ist, dass sich die Teilnehmenden in einem ungezwungenen Rahmen untereinander austauschen und ihre Erfahrungen teilen können.

... und wie viele Workshops bietet die Stiftung in der Schweiz an?

An 45 Standorten bieten wir jährlich über 150 Workshops auf DE/FR/IT/EN an. Seit der Gründung im Jahr 2006 haben wir schon fast 2'000 Workshops schweizweit durchgeführt.

Hat Corona die Situation der Krebspatienten im Allgemeinen sowie in Bezug auf die Workshops von Look Good Feel Better verändert?

Seit die Corona-Pandemie unseren Alltag bestimmt, droht das Schicksal anderer, bedrohlich Erkrankter, beispielsweise Krebsbetroffene, in Vergessenheit zu geraten. Aber gerade sie sind doppelt von der herrschenden Krise betroffen. Einerseits gehören sie aufgrund ihres stark reduzierten Immunsystems zur Risikogruppe und sind deshalb noch mehr eingeschränkt als die meisten von uns. Andererseits sind sie mit einer lebensbedrohlichen Krankheit konfrontiert, die ihr Leben total auf den Kopf stellt und zu grosser Verunsicherung führt. Wegen der ausserordentlichen Situation war die Durchführung der Workshops in den Spitälern und Krebszentren ab März 2020 nicht mehr möglich. Look Good Feel Better wollte aber gerade in dieser, für die Krebsbetroffenen doppelt schwierigen Zeit, für diese Menschen da sein und sie unterstützen. Deshalb ist die Stiftung neue Wege gegangen und bietet seit Mai 2020 auch Online-Workshops via Zoom an, an denen Krebsbetroffene von zu Hause aus teilnehmen können.

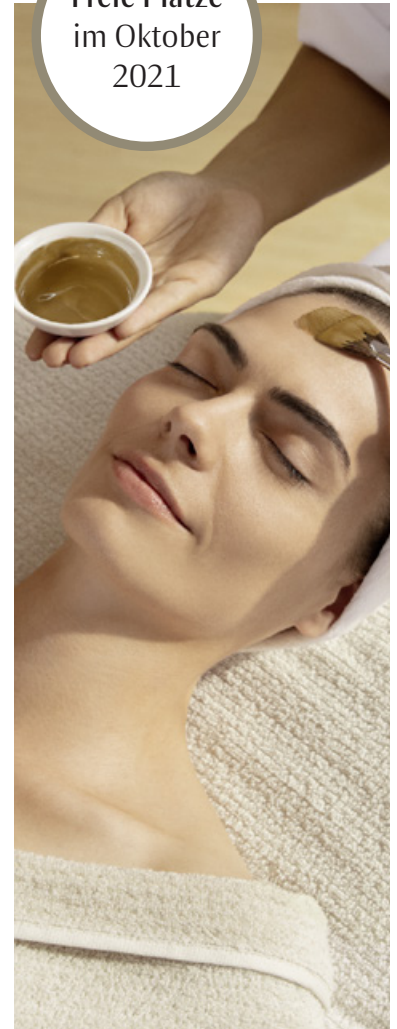
Die meisten Krebspatienten verlieren ihre Körperbehaarung während einer Chemotherapie. Wie lässt sich mit dieser zusätzlichen Belastung umgehen?



Dr. Hauschka



Freie Plätze
im Oktober
2021



Werden Sie
Dr. Hauschka
Naturkosmetiker*in

Sanft berühren -
ganzheitlich ansprechen.
Ausbildungstermine auf
www.drhauschka.ch

ERFAHRUNGSBERICHT



Sich schön fühlen trotz Krebsdiagnose

Lydia ist 26 Jahre jung und war Teilnehmerin eines virtuellen Workshops von Look Good Feel Better. Im Folgenden erzählt sie, wie sie den Workshop erlebt hat und wie er ihr mit der eigenen Körperwahrnehmung geholfen hat.

Während meiner zahlreichen Besuche im Krankenhaus bin ich auf die LGFB-Broschüre gestossen. Ich war sehr neugierig, da sich mein Aussehen stark verändert hat, und ich wollte nicht tagein, tagaus krank aussehen. Das Pflgeteam hat mich über die Workshops von Look Good Feel Better informiert, die aufgrund der Pandemie online stattgefunden haben. Die Workshops waren eine besondere Erfahrung. Ich durfte sogar beim Dreh der Tutorials mitmachen, das heisst der Videoanleitung zum Schminken bei Krebs, was mir eine grosse Freude war. So konnte ich unter den besten Bedingungen lernen, wie ich die sichtbaren Spuren meiner Krankheit aus meinem Gesicht verschwinden lassen kann. Eine grosse Herausforderung für mich war zum Beispiel der Umgang mit der Augenpartie. Aber dank der klaren Anweisungen und der Geduld der

LGFB-Schönheitsberaterin habe ich das gut geschafft.

Und es hat funktioniert: Wenn ich besser aussehe, fühle ich mich auch besser. Nach dem Workshop war ich viel positiver eingestellt, konnte meine Lebensfreude wieder spüren und war so froh, als ich mich im Spiegel betrachtet habe. Es war unglaublich, wie viel Kraft dieser Workshop mir gegeben hat. Einmal von allen medizinischen Terminen und Medikamenten fernbleiben zu können, hat mir gezeigt, dass es etwas gibt, das über den Krebs hinausgeht. Ich würde daher jeder Patientin raten, an einem LGFB-Workshop teilzunehmen – einfach, um noch etwas jenseits vom Krebsalltag zu erleben! Inzwischen habe ich mich mit den Schminkschritten vertraut gemacht und freue mich, wenn ich das Resultat im Spiegel sehe!

Eine Krebsdiagnose ist ein schwerer Schicksalsschlag, der grosse Verunsicherung und Angst auslöst. Neben der medizinischen Behandlung sind äusserliche Veränderungen sichtbar, die während der Chemotherapie eine zusätzliche psychischen Bürde mit sich bringen. Gerade der Verlust der Körperhaare ist eine grosse Belastung, da man den Krebspatienten die Krankheit ansieht. Dies führt unweigerlich zu vermindertem Selbstwertgefühl, und die Betroffenen ziehen sich vom sozialen Leben zurück, was wiederum die Lebensfreude beeinflusst und sich negativ auf den Heilungsprozess auswirkt. Deshalb führt Look Good Feel Better diese Workshops durch, um die Teilnehmenden mit dieser zusätzlichen Belastung zu stärken und vom Krankheitsbild zu lösen.

Welche anderen Nebenwirkungen beeinflussen das Aussehen der Patienten?

Das kann von der Art der Krebsbehandlung wie Chemotherapie, Strahlentherapie oder Immuntherapie ganz unterschiedlich ausfallen. Hautveränderungen zählen dabei zu den häufigsten Nebenwirkungen. Bei ca. zwei Dritteln der Krebspatienten treten diese auf, aber auch die Schleimhaut und Nä-

gel können betroffen sein. Die meisten Hautnebenwirkungen sind reversibel und lassen nach der Behandlung endgültig wieder nach.

... und wie kann man diese kaschieren und lindern?

Es ist wichtig, diese empfindliche Haut mit Produkten täglich zu pflegen, dabei spielt auch der Sonnenschutz eine wesentliche Rolle. Kopfbedeckungen, wie Tücher oder Bandanas können zusätzlich helfen, sich vor der Sonne zu schützen, da eine Perücke oftmals zu heiss sein kann. Wie bereits erwähnt, können Hautirritationen oder der Verlust von Augenbrauen und Wimpern mit Schminktechniken kaschiert werden.

Wie können sich Kosmetikerinnen bei Look Good Feel Better engagieren?

Bereits über 100 ehrenamtliche Kosmetikerinnen engagieren sich schweizweit für unsere Stiftung und geben ihr Wissen 1:1 an die Krebsbetroffenen weiter. Wir suchen immer wieder empathische Fachleute, die sich gerne bei uns melden können. Auf unserer Webseite www.lgfb.ch ist auch ein entsprechendes Formular, wenn man sich dafür interessiert. Wir sind sehr glücklich

und stolz auf diese grosse Kosmetik-Community.

Welche Rückmeldungen erhalten Sie von Workshopteilnehmenden?

Wir erhalten nach den Workshops immer sehr viele berührende und schöne Rückmeldungen, und es zeigt uns, dass wir das Richtige machen und unsere Stiftung so wertvoll für Krebspatienten ist. Für uns ist es das schönste Feedback, wenn wir nach dem Workshop ein Lächeln auf den Gesichtern der Teilnehmerinnen sehen.

Das Interview führte Jaqueline Kramer.



look good feel better
BEAUTY-WORKSHOPS FÜR KREBSBETROFFENE

ZUSATZINFO

Sie möchten sich für Look Good Feel Better engagieren oder mehr über die Stiftung erfahren?

Besuchen Sie die Webseite:
www.lgfb.ch

Foto: diamond photo gmbh