

«Ich erlebe das Spital von einer ganz anderen Seite...»

Krebs und die damit verbundene Therapie beeinflussen sowohl Körper als auch Psyche. Auch die äussere Erscheinung ist betroffen. Das ist für Frauen häufig besonders schwierig. Den Patientinnen zu einem besseren Grundgefühl zu verhelfen, ist das primäre Ziel der Kosmetikworkshops der Stiftung Look Good ... Feel Better®.

Christine Widmer,
Angelika Frischknecht

Eine Stunde vor Beginn des Workshops im Kantonsspital St.Gallen richten die beiden Kosmetikerinnen Rosmarie Eisenbart und Iris Flückiger für jede Workshop-Teilnehmerin liebevoll und übersichtlich einen Bereich mit Pflegeprodukten und entsprechenden Pflegeutensilien ein. Dann treffen die Kursteilnehmerinnen ein und werden von den Schönheitsberaterinnen herzlich empfangen.

Nicht untersucht ... nicht gestochen

Für einmal sind die betroffenen Frauen nicht wegen ihrer Krankheit ins Spital gekommen. Vielmehr wollen sie erfahren, wie sie trotz ausgefallener Brauen und Wimpern, trotz fahler und empfindlicher Haut schön und gepflegt aussehen und sich wieder

wohler in ihrer Haut fühlen können. «Ich wurde nicht untersucht und nicht gestochen – heute erlebe ich das Spital von einer ganz anderen Seite», beschreibt Frau A. den Workshop und ergänzt: «Es ist eine ganz neue und schöne Spitalerfahrung zu lernen, wie ich mich in meiner Haut auch während der Chemotherapie wohlfühlen kann.»

Auf die Bedürfnisse ausgerichtet

Die Inhalte des Workshops sind durch die Stiftung Look Good ... Feel Better definiert. Die Hautpflege und die Schminktipp folgen in zwölf Schritten. Dabei wird vor allem den Bedürfnissen der Workshop-Teilnehmerinnen Rechnung getragen, indem speziell auf Veränderungen eingegangen wird, die eine Tumorthherapie nach sich zieht. So



lernen die Teilnehmerinnen, wie sie ihre Haut vor der Sonne schützen und eine trockene, empfindliche Haut pflegen können.

Gekonnt «Mass» nehmen

Rosmarie Eisenbart und Iris Flückiger betonen, wie wichtig die Hygiene bei der Hautpflege gerade in der Zeit einer Immunschwäche ist. Eine Grundregel lautet: Nie mit dem Finger in den Cremetopf! Stattdessen empfehlen die Expertinnen, abwaschbare oder Einwegapplikatoren zu verwenden. Frauen, denen aufgrund der Chemotherapie die Augenbrauen ausgegangen sind, zeigen sie anhand einer Zeichnung, wie Frau gekonnt «Mass» nimmt und die Augenbrauen nachzeichnen kann.

Lockere Atmosphäre

Was am Anfang schüchtern, aber mit viel Offenheit und Neugierde beginnt, wechselt meistens schon nach kurzer Zeit in eine lockere, amüsante und entspannte Atmosphäre über. Auch ungeübte «Schminkerinnen» lassen sich auf neue Erfahrungen ein. Wie zum Beispiel Frau P. «Die vielen Anregungen haben mich richtig aufgestellt», erklärt sie. Die Workshop-Gruppe wird jeweils von einer Vertreterin des Kantonsspitals St.Gallen begrüsst und verabschiedet. Diese hat dann jeweils das Privileg, den «Vorher-und-Nachher-Effekt» zu sehen!

Am Ende des Workshops gehen die Patientinnen mit einem Lächeln im Gesicht nach Hause. Die Workshop-Teilnehmerinnen notieren jeweils einen kurzen Eindruck in ein Notizbuch. Hier einige dieser Rückmeldungen:

- «Danke!!! Nehme viele gute Tipps mit nach Hause. Vielen Dank auch für die Produkte.»
- «Ganz eindrücklich, wie viel mit wenig erreicht werden kann! Danke, dass ich dabei sein konnte.»
- «Herzlichen Dank – habe viele gute Anregungen mitbekommen – professionelle Beratung!»
- «Herzlichen Dank für die interessanten Ausführungen. Ein hilfreicher Dienst in einer nicht ganz leichten Zeit!»



©Mai Duong

Die Stiftung LOOK GOOD ... FEEL BETTER

Die Stiftung wurde 1989 in den USA von der Kosmetikbranche gegründet. Mittlerweile ist sie in zwanzig Ländern, auch in der Schweiz vertreten. Zweck der Stiftung ist es, Patientinnen mit einer Tumorerkrankung, die sich einer medizinischen Behandlung unterziehen, bei der Bewältigung der Nebenwirkungen der Tumorthherapie (Hautveränderungen, Haarausfall) zu unterstützen. Dazu bietet die Stiftung kostenlose Beauty-Workshops an, wo die Patientinnen Tipps zur Hautpflege und fürs Schminken bekommen. Dabei kommen Produkte zum Einsatz, welche von verschiedenen Kosmetikunternehmen kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Die Kursleiterin und die Schönheitsberaterinnen sind ausgebildete Kosmetikerinnen und arbeiten ehrenamtlich! Seit März 2006 läuft dieses Programm mit viel Erfolg in der Schweiz, und das mittlerweile in siebzehn Spitälern. An den Workshops sind auch Patientinnen willkommen, die in einem anderen Spital oder in einer privaten Arztpraxis in Behandlung sind.

Am Kantonsspital St.Gallen seit 2009

Das Netzwerk Onkologie Kanton St.Gallen organisiert in enger Zusammenarbeit mit Look Good ... Feel Better die Workshops für das ganze Netzwerk seit September 2009 am Kantonsspital St.Gallen. Rosmarie Eisenbart, Iris Flückiger und Michelle Inauen sind als ausgebildete Kosmetikerinnen für die Workshops verantwortlich.

Im letzten Jahr fand ein Pilotkurs mit Pflegenden aus dem Netzwerk Onkologie statt. Sie haben erlebt, dass der Workshop weit mehr als ein «Schminkkurs» ist. Die Pflegenden zeigten sich vom Kursinhalt und der professionellen Durchführung sehr beeindruckt und weisen heute die Patientinnen gezielt auf diese Möglichkeit hin. Broschüren liegen in den Spitälern des Netzwerks Onkologie und in Arztpraxen auf.

Informationen und Anmeldung

Die Stiftung LOOK GOOD ... FEEL BETTER® stellt sich unter www.lgfb.ch vor. Dort sind alle Kursorte und -zeiten aufgeführt. Weitere Informationen lassen sich auch auf der Homepage www.lookgoodfeelbetter.org finden.

Die Anmeldung für die Workshops erfolgt direkt via Mail an angelika.frischknecht@kssg.ch oder Telefon 071 494 26 96 (vormittags). Broschüren der Workshops mit den Kursdaten können bei Frau Frischknecht bezogen werden.

Kurse für betroffene Männer sind in Planung.