

## Interview mit Dunja Kern

# Look Good...Feel Better: Was das Aussehen mit der Rekonvaleszenz zu tun hat

**Eine Krebserkrankung und ihre Therapie hinterlassen Spuren – innerlich, aber auch äusserlich. Den Verlust von Haaren und Wimpern fürchten viele Betroffene fast mehr, als andere mögliche Nebenwirkungen. Das Selbstwertgefühl sinkt. Nicht selten ziehen sich die Betroffenen zurück. Doch ein gutes Selbstwertgefühl und das «sich wohl fühlen» sind wichtige Bausteine im Heilungsprozess. Hier setzt das Angebot der Stiftung «Look Good Feel Better» an. In einem geschützten Rahmen lernen die Teilnehmerinnen, wie sie Augenbrauenstift, Eyeliner und Co. richtig einsetzen können, um die sichtbaren Spuren ihrer Therapie einfach und clever zu kaschieren. Gleichzeitig haben die Workshop-Teilnehmer die Möglichkeit, ihre Erfahrungen untereinander auszutauschen.**

**Sehr geehrte Frau Kern, Sie setzen sich mit viel Enthusiasmus und Freude für die Belange der Stiftung «Look Good Feel Better» (LGFB) ein. Was ist das Ziel von LGFB?**

Look Good Feel Better ist ein gemeinnütziges Engagement führender Kosmetikunternehmen in der Schweiz. Die Stiftung organisiert seit 2006 kostenlose Beauty-Workshops für Krebsbetroffene mit dem Ziel, ihr Selbstvertrauen und ihr Selbstwertgefühl wiederaufzubauen und ihnen ein Stück Lebensqualität zurückzugeben. Mittlerweile sind wir in drei Sprachregionen an über 50 Standorten mit unserem Angebot präsent und erhalten von den Teilnehmenden durchwegs positive Rückmeldungen.

**Wieso ist das Aussehen gerade für Krebspatienten so wichtig?**

Die Therapien können das Aussehen stark beeinträchtigen, indem sie das Hautbild verän-

dern und/oder zum Verlust der Kopfhare sowie der Augenbrauen und der Wimpern führen. Das veränderte Aussehen kann zu grosser Verunsicherung und zum Verlust des Selbstvertrauens führen. Wir zeigen den Betroffenen, wie sie mit einfachen Mitteln diesen sichtbaren Spuren entgegenwirken können. Dabei bietet sich ihnen gleichzeitig die Gelegenheit, sich in ungewohnten Rahmen mit anderen Betroffenen auszutauschen. Dieser Austausch ist, neben dem Erlernen der Hautpflege- und Schminktechniken, ein wesentlicher Aspekt, der zum «Feel Better-Effekt» und somit zum Wohlfühlen der Teilnehmenden beiträgt.

**Finden die Workshops in Spitälern statt und wie muss ich mir so einen Beauty-Workshop vorstellen?**

Ja, unsere Workshops finden in Spitälern und Krebszentren statt. Diese Institutionen stellen

### Unsere Interviewpartnerin



#### Dunja Kern

Geschäftsführerin  
Look Good Feel Better  
Breitingerstrasse 35  
8002 Zürich  
Tel.: +41 (0)43 2430335  
dunja.kern@lgfb.ch  
www.lgfb.ch

uns dafür jeweils speziell einen Raum zur Verfügung. Durchgeführt werden die Workshops in Gruppen von 10–12 Teilnehmenden. Die Betreuung erfolgt durch professionelle Kosmetikerinnen und Visagistinnen, die alle ehrenamtlich für unsere Stiftung arbeiten. Anhand unseres 12-Punkte-Programms lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre meist sehr trockene und gerötete Haut optimal pflegen und die sichtbaren Spuren ihrer Behandlung clever kaschieren können. Dabei haben sie die Möglichkeit, das Gelernte gleich selber umzusetzen. Unsere Teams geben ihnen zusätzlich individuelle Tipps. So können Ungeübte unter professioneller Anleitung ihre Fähigkeiten entdecken und Geübte diese verfeinern.

**Welche Erfahrungen haben Sie in Ihrer Arbeit für die Stiftung gesammelt?**

Wir sind stolz und dankbar, dass unsere Stiftung auf das Engagement von über 120 Ehrenamtlichen zählen darf. Einige sind bereits seit der Einführung des Programms dabei. Jeder Workshop ist aufgrund der Zusammensetzung der Teilnehmenden anders. Das heisst für unsere Teams, dass sie flexibel sind und sich immer wieder auf neue Situationen einstellen müssen. Die Teilnehmenden sind am Anfang des Workshops meist eher etwas verunsichert, weil sie nicht wissen, was sie erwartet. Unsere Teams sorgen aber dafür, dass sich die Teilnehmenden schnell wohlfühlen und entspannen können. Das verlangt natürlich viel Einfühlungsvermögen, welches unsere ehrenamtlichen Kosmetikprofis mitbringen. Während der Workshops entspannt sich die Atmosphäre zunehmend, so dass die Betroffenen dankbar, mit einem gestärkten Selbstvertrauen und einem Lächeln auf dem Gesicht nach Hause gehen. Es ist wunderbar für uns, dass wir den Krebsbetroffenen mit unserem Angebot in einer sehr schweren Zeit helfen können, sich besser zu fühlen.



Abbildung: LGFB

Teilnehmerinnen lernen an den LGFB-Workshops die Folgen der Krebstherapie zu kaschieren