



LOOK GOOD FEEL BETTER

TEXT: KATARINA HULTLING FOTO: ULF HUETT NILSSON

Look good, feel better är namnet på ett projekt som sprider sig över världen. Idén kommer från USA och startades där 1989. Nu finns kurserna i 15 länder och här i Sverige har ett års verksamhet och drygt 30 kurstillfällen givit mycket positiva resultat.



JAG KÄNDE MIG NÄSTAN fänig när jag sprang omkring bland husen på Karolinska sjukhusets område, med ett brett leende på läpparna. Där flängde jag förbi Astrid Lindgrens barnsjukhus, neurologen med alla ryggmärgsskadade, förbi Radiumhemmets huvudentré, på jakt efter ingången till Onkologiskt Rehabiliteringscentrum. Inga upplyftande platser egentligen - och ändå kom jag där med mitt breda leende, för jag kände mig glad i själen åt det som väntade mig.

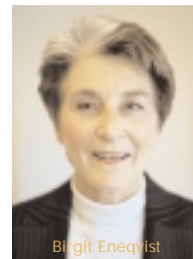
Jag skulle komma i tid till en makeupkurs. Femton canceropererade kvinnor skulle vara med på kursen "Look Good- Feel Better". Jag skulle få vara med, och jag visste - att det skulle bli en rolig och givande eftermiddag. Därför log jag.

- Ja tjejer, då tar vi väl av perukerna och sätter igång! Uppmaningen från Birgit Eneqvist kändes nästan plägsamt rättfram. Birgit är ansvarig för kursen och inleder eftermiddagen med att berätta om detta humanitära projekt som sprider sig över världen.

De flesta kvinnorna runt borden lyder uppmaningen att ta av perukerna. Någon slänger ner sin peruk i väskan lite vårdslöst, en annan lägger försiktigt sitt konstgjorda hår på bordet. Jag tittar storögt på alla kala skallar som antingen är rakade eller fjuniga av spridda hårtussar efter den tuffa cellgiftsbehandlingen. Kvinnorna tittar på sig själva i speglarna som står framför dem på stilfullt uppdukade bord. De verkar ha vant sig vid dessa två helt skilda utseenden. Ett sjukare - och ett friskare, med perukerna på. De inspekterar snabbt alla produkter som finns i en necessär framför dem. Produkter som de nu ska lära sig att använda och som de sedan får ta med sig hem.

- Det var faktiskt värre att bli av med håret än att bli av med bröstet, säger Petra Lindberg, 35 år och trebarnsmor. Min elvaåring tycker jag är så ful utan hår. Min 18-månaders drar i peruken och kladdar ner den så jag måste tvätta den flera gånger i veckan.

Det är viktigt att känna sig fräsch, därför vill jag lära mig lite hudvård också, säger Petra. ▷



Birgit Eneqvist

Kursansvarig i Sverige
Kurser hålls i Stockholm, Göteborg och Lund
Cirka 400 kvinnor, 30 kurser
Planerar kurser i Malmö 2004
Representerar KTF, Kemisk Tekniska Leverantörförbundet
Branschorganisation för kosmetikaföretagen i Sverige.



Ulla Lena Gustavsson

Vårdenhetschef på Onkologiskt Rehabiliterings Centrum ORC.
Ansvarig för den psykosociala eftervården av patienter med cancer.
ORC har även sjukgymnastik, varmvattensbassäng med vattengympa, sjukgymnaster, dietister, arbetsterapeuter, akupunktur.



LOOK GOOD FEEL BETTER

- Jag har jobbat i eget kosmetikaföretag i 30 år, säger kursansvariga Birgit Eneqvist, men det här är det bästa jag någonsin gjort!

Rengöringskräm, följt av ansiktsvatten och kvinnorna runt borden känner sig uppiggade. Nästa steg är underlagsskräm och foundation, som de lär sig att sedan lätt pudra på så att resten av sminket ska sitta bra. Och så rouge.

- Känn efter var den högsta punkten på kindbenet är och börja där. Borsta med små rörelser uppåt, utåt mot öronen till, lyder instruktionerna.

Kvinnorna följer uppmaningen så gott det går kring denna underbara del av makeuren.

När jag var yngre tyckte jag att rouge var onödigt. Hade jag inte rosor på kinderna av mig själv kunde jag lika gärna vara utan. Numer har jag alltid rouge. Ansiktet blir lite smalare och glimten i ögat lite klarare. Jag tycker mig se det hos kursdeltagarna också. De ser både glada och friska ut när rouget kommer på. Och flera skrattar gott åt sitt lite taffliga sätt att hantera rougeborsten.

- Jag brukar inte sminka mig, säger Petra Lindberg. Jag är så ovan.

Hennes bordskamrat Monica är mer van, det märks. Men det har så liten betydelse. De pratar som om de känt varandra i årtal, om både behandlingar och vardagslivet efter det att de blev cancerpatienter. Makeup-kursen blir ett verktyg som pysslar om dem, ett givet tillfälle att mötas och både få prata av sig och skingra tankarna på samma gång.

Ulla-Lena Gustavsson, vårdenhetschef på ORC, Onkologiskt Rehabiliterings Centrum, är väldigt nöjd med att vid sidan av alla andra aktiviteter som vattengymnastik, akupunktur, sjukgymnastik, program med dietister och arbetsterapeuter också kunna erbjuda denna makeup-kurs.

- Cancerpatienter kan känna att de "tappar ansiktet" när de blir sjuka. Kroppen har svikit och den påtagliga känslan av att vara märkt syns i ansiktet. Därför är det här ett bra sätt att hjälpa kvinnor att få tillbaka lite självkänsla, säger hon.

- Här erbjuds något som GER gott.

Medicinerna GÖR gott, men de gör också ont. Det här bidrar till en positiv förändring av det kvinnorna upplever som sjukt i utseendet, säger Ulla-Lena. Vi närmar oss själva ögonmakeuren och nu börjar det bli svårare. Hur gör man ögonbryn med penna om man inga ögonbryn har? De flesta klarar det galant med lite hjälp.

- Lagg pennan från ögonvrån och rakt upp och sätt en punkt där, lyder uppmaningen från instruktörerna. Sedan placerar ni pennan rakt upp från den yttre kanten av iris. Så får ni en övre punkt och en fin böj. Och till sist, pennan snett utåt från den yttre ögonvrån. Sätt en slutpunkt. Därefter är det bara att lugnt fylla på ett ögonbryn.

Det är fantastiskt att se skillnaden. Plötsligt framträder tydliga ansiktsdrag hos kvinnorna och alla blir vackrare.

"...samtalen kring cancer och vården, betyder allt."

Vi kallar alla kursdeltagare, inte patienter, säger Birgit Eneqvist. Vi frågar inte efter sjukdomen över huvud taget. Vi är bara till för att pyssla om de som kommer och skapa ett tillfälle för samvaro. Ulla-Lena Gustavsson fyller i med att det svåraste för en patient är när de lämnar sjukhuset och den vård som är direkt förknippad med sjukdomen.

- Då kommer ofta en mental reaktion och faktum är att necessären som deltagarna får ta med sig hem hjälper dem i vardagen. Hjälper dem att skapa rutiner. Att gå upp på morgonen, ta fram necessären, lägga en makeup kan göra det lättare att sedan ta sig an dagen. "Röda trådar" och rutiner är viktiga för eftervården av en cancerpatient, säger hon.

Kvinnorna botaniseras i sina necessärer och skratten klingar i rummet när ögonskuggor och eyeliner ska på. Att rama in ögat och framhäva det är viktigt men samtidigt svårt att få snyggt. Trots det känner sig Petra Lindberg glad åt de nya lärdomarna.

-Jag har blivit modigare efter sjukdomen, säger hon, och samtidigt mer varsam .

Hon berättar också hur smutsig hon känt sig efter cellgiftsbehandlingarna, och hur en sådan här kurs känns betydelsefull av det skälet med.

Petra får medhåll av sin bordskamrat, Monica Rausén 46 år, också opererad för bröstcancer. De träffades på ett informationsmöte om cellgiftsbehandling och sågs sedan under de sessionerna var tredje vecka så länge de pågick. De delar samma öde och tycker att samvaron och samtalen kring cancer och vården de får, betyder allt. Bara den som varit med om en så omvälvande händelse VET vad det innebär.

"Jag har blivit modigare efter sjukdomen."

Samtalen runt borden flödar. Samtidigt som tre makeupartister så smått börjar förklara att rengöring är det allra viktigaste innan man lägger en makeup. Pia, Mona och Anna arbetar till vardags på varuhus, vid visningar eller på andra sätt som representanter för olika kosmetikaföretag. Här nämns inga märken. Det är branschorganisationen för alla företag som står bakom kursen och produkterna i necessärerna är skänkta.



Hon hoppar mellan samtalsämnena och säger att hon blivit barnligare också, och fått mer smak för vanlig husmanskost. Jag tänker att hon kommer säkert bli modigare även med sin makeup, när hon fått kläm på hur hon ska göra och just kan skaffa sig den rutinen om dagarna.

Inte spelar det någon roll om hon aldrig sminkar sig igen efter den här dagen, tänker jag. Det viktigaste för Petra är nog mötet med Monica.

De bestämde sig för att utbyta telefonnummer och ha mer kontakt framgent. De fick några timmars tidsfördriv. Något annat att tänka på än sin sjukdom. Något positivt. De fick mötas, prata och skratta mitt i allt elände. Och det var med vackert målade läppar de pratade mot slutet. Läpparna var den sista punkten på programmet. Först en läppenna för att markera konturerna. och sedan läppstift i valfri färg att fylla ut med. Snyggt blev det.

“Det kändes som ett härligt häxmöte.”

- Ja, då är det dags att sätta på perukerna igen! säger Birgit Eneqvist efter två intensiva timmar.

Som i ett vingslag förändrades församlingens utseende igen. Jag kände riktigt hur den kvinniga självkänslan stigit. Så många vackra ansikten. Så många olika

karaktärsdrag som vuxit fram under kursen. Så mycket styrka. Kanske tillfälligt, men ändå – välmående.

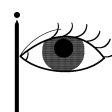
Jag kunde inte låta bli att tänka på en barnbok av Roald Dahl. “Häxorna” heter den och handlar om just häxor i ett förbund, som med peruker och makeup ser ut som helt vanliga kvinnor till vardags, men som när de har sina häxmöten bakom lykta dörrar, tar av sig perukerna som kliar och sticks. I sina rätta jag, smider de planer för hur de ska kunna göra livet surt för alla barn i världen.

Det är en underbar bok, verkligen värd att rekommendera alla föräldrar att läsa för sina barn. Kursen “Look Good - Feel Better” kändes som ett härligt “häxmöte”. Kvinnor i nära förbund med varandra genom sina öden, lärde sig knep för att göra det surt för cancer. Kanske bor det en häxa, i positiv bemärkelse, i varje cancerdrabbad kvinna. En stark personlighet som med hjälp av ett friskt och vackert utseende, om inte annat, åtminstone skrämmer sjukdomen lite.

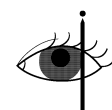
En efter en lämnar de nysminkade kvinnorna rummet. Hoppas att de ska ut på galej ikväll, tänker jag, så fräscha och välmående som de ser ut. Eller åtminstone att de ska träffa personer som får möjlighet att uppskatta deras friska anletsdrag efter nyvunna kunskaper.

- Mors du! säger en kvinna på väg ut. Vi ser ju mest ut som om vi är på rymmen från sjukhuset när vi kommer ut med våra necessärer under armen. Hon skrattar – och jag ler mitt breda leende igen. Det blev precis så roligt och givande som jag hade trott när jag hastade fram mellan Karolinskas byggnader för att komma i tid till kursen. □

Att måla ögonbryn



Placera ögonbrynspennan lodrätt från ögonvrån. Sätt en prick där ögonbrynet ska börja.



Titta rakt fram och placera pennan lodrätt vid yttre kanten av iris. Sätt en prick där ögonbrynets högsta punkt ska vara.



Avsluta med att placera pennan mellan näsvingen och yttre ögonvrån. Sätt en prick där ögonbrynet ska sluta.



Förbind de tre prickarna med små sneda penstreck i utåtgående riktning. Måla bredare streck närmast näsroten och smalare längre bort från näsan.