

# Makeup stärker i en svår situation

**– En kurs i hudvård och makeup kan ge cancerdrabbade kvinnor större välbefinnande och ökat självförtroende, säger Birgit Eneqvist från organisationen Look Good Feel Better.**

Kurserna vänder sig till kvinnor som går i behandling för cancer och är helt gratis. Närmast finns de i Kristianstad, men även i Lund och Malmö.

Kurserna drivs av en humanitär och icke kommersiell organisation, Look Good Feel Better, LGFB. Den startades i USA och finns nu i ett 20-tal länder världen över. Till Sverige kom den 2003. Att den är kostnadsfri beror på att alla större kosmetik- och hygienföretag sponsrar med produkter och pengar. Dessutom ställer ett åttio-tal sminkkonsulenter upp helt gratis.

Eldsjal i Sverige är Birgit Eneqvist. Hon poängterar kursernas

mål – att ge cancersjuka kvinnor ökat självförtroende och större välbefinnande i en svår livssituation. Dessutom handlar det ofta om en påtagligt hälsostärkande effekt och nya kontakter knyts.

– Ibland kommer kvinnorna till kursen utan att ha velat se sig i spegeln på länge, säger Birgit. Efterhand brukar dock stämningen lättas när det visar sig att lite smink verkligen gör skillnad. En konsulent arbetar med cirka fyra deltagare, så det blir tid till personlig konsultation. Sminkningen anpassas individuellt.

## Gör underverk

– Det är en vardagsmakeup vi arbetar med, förklarar Birgit. En sådan sak som att lära sig måla ögonbryn, eller med eyeliner förstärka där ögonfransar fattas, gör underverk.

Det viktigaste är att deltagarna mår bättre och blir stärkta i sitt självförtroende, fortsätter hon.

Det blir ofta en inledning till att ta bättre hand om sig själv. Alla får också en necessär fylld av produkter med sig hem. Totalt skänker de sponsrande företagen årligen 22 000 produkter.

Ett annat uppskattat inslag i kursen är att lära sig knyta sjalar.

– Sjalarna ska vara av 100 procent bomull eller möjligen lin, förklarar Birgit. Vidare ska de vara tillräckligt långa och breda. Ofta använder man en naturfärgad närmast huden och sedan en färgrik ovanpå. Det är ett väldigt fint alternativ till peruk.

Kurserna finns närmast i Kristianstad på Fenix, som är en särskild mottagning för rehabilitering och socialt stöd för cancerdrabbade. Look Good Feel Better är inte knutet till något landsting. Anmälan görs via Fenix och det går bra att komma även från andra landsting. Det som krävs är att man genomgår en behandling för cancer.

## Look Good Feel Better

Look Good Feel Better har kurser på 10 sjukhus i landet – i Stockholm, Göteborg, Malmö, Lund, Karlstad, Uppsala, Sundsvall, Umeå och Kristianstad. 2008 hade man 1500 deltagare. Alla större kosmetik- och hygienföretag sponsrar, liksom ett antal andra företag. Branschorganisationen KTF (Kemisk Tekniska Leverantörsförbundet) är sammanhållande. [www.lookgoodfeelbetter.se](http://www.lookgoodfeelbetter.se)

## Fenix – ett stöd för cancersjuka

Fenix i Kristianstad är en öppenvårdsmottagning för stöd till cancerdrabbade. Här anmäler man sig till kurserna: Andrea Magnusson, telefon 044-309 27 57, [www.skane.se/fenix](http://www.skane.se/fenix).