

# MAKEUP BOOSTAR VÄLBEFINNANDE

Med makeup kan man lyfta sin personlighet, öka sin självkänsla och återfå en förlorad självbild och livslust. Det hävdar makeupstrategen och makeupartisten Sondra, som sett sambandet både när hon själv mått dåligt och med hjälp av makeup hjälpt andra, som drabbats av trauman och psykisk ohälsa.

TEXT GUNILLA KEMPE

**Sondras intresse för makeup** som konstform ledde till att hon utbildade sig till makeupartist och efter att ha genomgått en omfattande operation och drabbats av flera personliga trauman insåg hon även makeupens positiva inverkan på psykiskt välbefinnande.

Självt drabbades hon redan som nioåring av sin första depression, berättar hon.

– Jag har mina rötter i Bosnien och led av att släktingar fick vara kvar där under krigsåren medan jag levde i trygghet i Sverige.

Depressionerna avlöste varandra, men när jag var 15 år fick jag en diagnos och veta att jag var bipolär I (manodepressiv) och ordinerades psykofarmaka.

**Nästa slag kom för tolv år sen** då Sondra efter en längre tids magsmärter fick genomgå en åtta timmars operation, som gav långvariga komplikationer. Stora gallstenar hade gjort hål på både gallblåsa och tarmar.

– Livet var inte lätt. 2013 dog min bonusmamma i cancer. Året därpå förlorade jag min lillasyster och samma år tog min expojvän livet av sig, han som en gång räddat mig efter ett självmordsförsök när jag drabbats av en psykos.

Makeupen blev Sondras sätt att återfå en förlorad självbild och livslust och hon beslöt sig för att bli makeupstrateg, den första i Sverige. Yrket innebar att hon kunde kombinera och dra nytta av sina kunskaper och studier inom både makeup och affektiv neurovetenskap.

– Jag slutade att se mig själv som offer och

>>

>> tycka att det var fel på mina känslor och började hjälpa andra att må bättre med hjälp av makeup, både de som mådde dåligt psykiskt och fysiskt, från våldtäktsoffer och cancerpatienter till brännskadade och de med hudproblem.

**Med det egna företaget** Glitterblicken, som drivs ideellt, deltagande i event och föreläsningar, och som makeupstrateg och resande makeupängel vill Sondra hjälpa människor att både förstå sina känslor och attityder, kommunicera bättre, höja sin estetiska kompetens och använda makeup för att stärka sin självbild och sitt personliga varumärke.

**Smink på recept** borde vara en självklarhet inom friskvård och rehabilitering efter sjukdom och skada, anser Sondra.

– Kärnan i min kreativa behandlingsmodell Smink på recept handlar om vår livsviktiga självbild, som styr hur vi tar oss an livet, och att man med makeup som verktyg kan laga en krossad självbild utifrån individens grundläggande emotionella stil och personlighet och hur hjärnan och känslor samverkar. Nyckelord är återhämtning, social intuition, självkänedom, lyhördhet, uppmärksamhet, fokus och kreativitet. \*



## FORSKNINGSPROJEKT I HÖST

**Sondras erfarenheter och kunskande inom makeup och psykiskt välbefinnande kommer att tillvaratas i ett forskningsprojekt vid Örebro universitet. Syftet med projektet, som startar nu i september, är att dokumentera och bevisa sambandet mellan makeup och välbefinnande.**

**Forskningsarbetet kommer att** ske i samarbete med Sondra och utifrån hennes klientbesök och kreativa arbetsmodell Smink på recept.

Under sex månader ska Sondra besöka 500 utvalda deltagare runt om i landet, vid tre tillfällen inklusive ett uppföljande möte. Meningen är att Sondra ska lägga en makeup som får deltagarna att lyfta och må bra och lära ut hur de sen själva kan lägga en liknande makeup.

– Målet är inte att maskera drag utan att skapa en makeup som matchar och förstärker deras självbild och identitet och skapa tillit och trygghet, betonar Sondra.

De får också en folder med olika psykologiska neuroaffektiva "nycklar". Att

lägga en makeup kräver både tålmod och lyhördhet, fokus, noggrannhet och kreativitet.

**Forskarna vid Örebro** universitet ska sammanställa de data som Sondra dokumenterar utifrån sina besök i en rapport där deras och Sondras gemensamma slutsatser också kommer att presenteras.

En proffsfotograf kommer ta "makeoverbilder" på deltagare som representerar olika grupper, från de som har genomgått olika trauman till de som lider av social ångest, utbrändhet eller hudsjukdom.

– Vid det första mötet kommer jag ställa ett antal frågor för att få grepp om hens personlighet, emotionella stil, behov och problem.

**Makeupföretaget Färg**

kommer att bistå med all makeup och därigenom sponsra projektet. Företaget är aktuell med sin #noretuschkampanj (som Kosmetik skrev om i förra numret) och sin färgstarka makeup.

– Märket passar mig perfekt, säger Sondra. Det är ett färgstarkt personligt varumärke, som har som mål att med makeup lyfta fram det individuella, inte täcka över utan förstärka drag till att bli en bästa version av "originalet".

Studieförbundet Bilda kommer hjälpa till med kurser och logistik.

– Projektet ligger helt rätt i tiden. Många känner i dag stor ångest i jakten på likes och av pressen att visa upp

en perfekt fasad, särskilt i sociala medier. Den psykiska ohälsan har ökat kraftigt.

– Fler redskap och mer kunskap behövs för att komma tillrätta med problemen, och det gäller att öka medvetenheten om de realistiska bilderna

som sprids på nätet och sluta värdera sig själv utifrån tillrättalagda bilder, som i onödan ger en dålig självbild och självkänsla. \*

