

→ RATGEBER



RP-ARCHIV: K.A.

Der Prozess der Trauer

Trauer ist ein individueller Prozess, der durch die Todesumstände, seelische, zwischenmenschliche und soziale Faktoren beeinflusst wird. Die Vielfalt an Trauerreaktion erschwert eine Definition normaler oder pathologischer Trauer.

In den vergangenen Jahren bemühten sich zwei Forschergruppen, Kriterien für die Diagnose der pathologischen Trauer zu erarbeiten. Von pathologischer Trauer spricht man, wenn nach dem Tod einer nahestehenden Person vor wenigstens 14 Monaten folgende Symptome auftreten: Häufige wiederkehrende Erinnerungen mit teils positiven, teils negativen Inhalt an den Verstorbenen, Schmerz, heftige Emotionen bezogen auf den Verstorbenen, starke anhaltende Sehnsüchte oder Wünsche, der Verstorbene wäre am Leben. Weiterhin Vermeidung und Unfähigkeit, mit dem Verlust zu leben, Gefühle von Einsamkeit und Leere, Rückzug, Schlafstörungen und Verlust des Interesses am beruflichen, sozialen und anderen Aktivität von bedeutendem Ausmaß.

Als Fazit für die Praxis bedeutet dies, dass es wichtig ist, beim Umgang mit Trauernden sich der Vielfalt von unterschiedlichen Trauerprozessen zu vergegenwärtigen und zunächst eine Abgrenzung von normaler und pathologischer Trauer vorzunehmen.

Wenn ein Trauernder in eine Therapie kommt, werden die Umstände des Verlustes in der Behandlung genauer betrachtet, aber auch die innerseelischen und mit der Persönlichkeit des Trauernden zusammenhängenden sowie sozialen Faktoren miterfasst. Ziele in der psychotherapeutischen Behandlung sind, den gestörten oder unterbrochenen Trauerprozess einzuleiten sowie den Patienten bei der Trauerarbeit und Bewältigung durch Wiederaufbau von Beziehungen zu unterstützen.

Psychotherapie mit Trauernden heißt auch, ihm zu helfen, von einigen Mythen loszulassen: So bedeutet effektive Trauer ein Anpassungsprozess, Trauer ist ein natürlicher Prozess, Trauer ist ein rezidivierender Prozess, der nicht in einem bestimmten Zeitrahmen abgeschlossen ist. Was jedoch in einem gewissen Zeitrahmen abgeschlossen sein sollte, ist die Akzeptanz des Verlustes des Verstorbenen und Hinwendung zu aktuellen Lebensaufgaben.

DR. MED. ANNEGRET MOENNIG
Psychiaterin und Psychoanalytikerin

SCHWERPUNKT HAAR

Ob blond, ob braun...

Sie sind ein **erotisches Aushängeschild**: wilde Locken, prächtige **Mähnen**, lange Haare. Wenn die Natur nicht großzügig war, gibt es Möglichkeiten, nachzuhelfen. Auch wenn medizinische Gründe zu **Haarausfall** führen, gibt es Hilfen – und Vorbilder fürs Selbstbewusstsein.

VON MARKUS WASCH

Überall sind sie zu sehen: Auf der Straße, im Café, auf Hochzeiten oder im Kino. Trotzdem weiß niemand, dass sie da sind. Die Rede ist von Perücken. Schon lange ist Haarersatz gesellschaftlich akzeptiert, „doch die Kunst liegt darin, dass niemand merkt, wenn jemand einen trägt“, erklärt Renate Höttges, Filialleiterin des Perückenstudios Gisela Mayer an der Rheinstraße.

Rund 70 Prozent von Höttges' Kunden sind Chemotherapie-Patienten. Um die durch Krebstherapie ausfallenden Haare zu kaschieren, verwendet Renate Höttges häufig Kunsthaar-Perücken. „Es gehört aber noch viele mehr dazu. Ich begleite die Leute durch ihre Chemo“, erklärt sie. Höttges rasiert zum Beispiel übriggebliebene Haare ab, gibt Tipps zur passenden Schminke für die jeweilige Perücke oder erklärt den Leuten Alternativen für zu Hause, wie Kopftücher oder Turbane. Der Umgang mit diesen Kunden erfordert Fingerspitzengefühl. Höttges: „Manche sind schlecht gelaunt und zeigen, dass sie sich nicht wohlfühlen.“

Neue Haare auf Rezept

Oft bezahlt die Krankenkasse einen Teil der Perücke, und der Kunde bestellt seinen Haarersatz auf Rezept. Jedes Jahr hat er dann das Recht, sich eine neue Perücke auszusuchen.

Die Beratung der Kunden ist Renate Höttges wichtig. Viele wollen die Frisur, die sie vor zehn Jahren hatten, „aber das sieht manchmal fürchterlich aus, und ich muss die Kunden manchmal davon überzeugen, was ihnen steht und was nicht“, erklärt sie. Gar nicht so einfach, bei einer Auswahl von fast 1000 Perücken. Rot, blond, braun, lockig, glatt, mit Strähnen, Echt-



Wie beim Friseur: **Renate Höttges** kürzt, legt und frisiert die Haare ihrer Kundin. Aber: die blonde Mähne ist eine Perücke. RP-FOTO: ULLI DACKWEILER

INFO

Das Perücken ABC

Kunsthaar Verschiedene Fertigungsformen: geknüpft, auf Tressen, mit Monofilament (als Kopfhaut-Ersatz).

Kosten 120 bis 600 Euro

Haltbarkeit Halbes bis ein Jahr.

Echthaar Asiatisches: dunkel und dick, Indisches: dunkel und glatt, europäisches: helles, gewelltes, dünnes Haar.

Kosten 1000 bis 2000 Euro.

Haltbarkeit bis zu zwei Jahre.

oder Kunsthaar – vielen Kunden ist die Auswahl fast zu groß. Sie verlassen sich deshalb auf die Empfehlung der Expertin für den richtigen Frisur-Typ.

Es gibt auch immer mehr junge Kunden, die sich eine Perücke oder ein Haarteil aus modischen Gründen aussuchen. Viele kaschieren so zu dünnes oder splissiges Haar. Auch junge Bräute fragen für ihre Hochzeit immer wieder nach dem Haarersatz. Für Männer ist immer noch das Toupet eine beliebte Alternative zum breiter werdenden Scheitel. Und wohin geht da der Trend? „Gerade junge Leute wollen ganz kurze Haare, diesen Trend gibt es auch bei den Frauen“, sagt die Filialleiterin. Oft seien junge Männer anfangs etwas ängstlich, „aber später stehen sie immer mehr dazu“, sagt Höttges.

Zur richtigen Perücke gehört natürlich auch das richtige Styling. Da jede Perücke ein Prototyp ist, muss Höttges häufig nachschneiden, verkleinern oder ausdünnen. Am wichtigsten ist jedoch das richtige Kämmen und Legen der Haare. „Dem Kunden werden die Haare auf die Gesichtsförmigkeit zugeschnitten“, beschreibt Höttges den Vorgang. Wie beim Friseur.

KOMPAKT

Anspruch auf Krankenkassen-Zuschuss

(mawa) Viele Krankenkassen bezahlen schon jetzt Haarersatzteile beim Ausfall des Haupthaars. Besonders bei weiblichen Personen, Kindern und Jugendlichen mit haararmen oder haarlosen Kopfparten sind laut Hilfsmittelkatalog die Erstattung von Perücken zu gewähren. Bei Männern gilt das nur in Ausnahmefällen, wie zum Beispiel bei entstehenden Veränderungen durch narbige Kopfhaut oder plötzlichem, krankheitsbedingtem Haarausfall. Die Leistungen der Krankenkassen müssen aber ausreichend, zweckmäßig und wirtschaftlich sein und dürfen das Maß des Notwendigen nicht überschreiten.

Die richtige Pflege für das Zweithaar

(mawa) Perücken bedürfen einer regelmäßigen Pflege, damit eine längere Lebensdauer gewährleistet werden kann. Dazu sollte die Perücke wie ein Pullover sorgfältig und sanft ausgewaschen werden. Danach sollte das Stück über Nacht an der Luft trocknen. Anschließend kann die Perücke wieder in Form gekämmt und aufgesetzt werden. Nur wenn die Haare nass sind, dürfen sie nicht gebürstet werden, das lässt die Perücke früher unbrauchbar werden.

Jenny Latz gibt Tipps zum Thema Haarausfall

(mawa) Am 27. August erscheint die überarbeitete Neuauflage des Buches „Wirksame Hilfe bei Haarausfall“. Nachdem die erste Ausgabe bereits vergriffen ist, hat die Jenny Latz ihr 2005 beim Trias-Verlag erschienen Buch nochmal überarbeitet. Es behandelt die Themen der Ursachenerkennung und Lösungsfindung für Haarausfall und gibt Tipps für den selbstbewussten Alltag.

Extralänge mit Ultraschall

VON KATJA DIEPENBRUCK

Deutschlands Vorzeigefrau Heidi Klum trägt sie, Victoria Beckham zeigte sich lange nicht ohne, und Madonna dürfte sie schon in den Achtzigern entdeckt haben. Die Haarverlängerung. Oder im Fachjargon: Extensions. Über Nacht wird aus dem kinnlangen Bob eine Mähne der Extraklasse. Oder besser gesagt: der Extralänge. Doch für das Haarwunder braucht es keine ganze Nacht. Höchstens einen Friseurbesuch bei Sabine Bern in Verberg. „Seit sieben Jahren machen wir in

Bis die Damen mit frisch verlängerem Haar den Salon strahlend verlassen.

Der Wunsch, der Natur in Sachen Kopfschmuck ein wenig nachzuhelfen, hat ganz unterschiedliche Wurzeln. Wolfgang Bern kennt einige von ihnen: „Manche Frauen tun es für sich, andere für ihren Partner. Es kommt auch vor, dass Stars und Sternchen als Vorbild dienen, zum Beispiel Victoria Beckham, die lange Extensions trug. Oder Sarah Connor. Ihre Verwandlung von kurz zu lang konnte man auf ihrer Hochzeit bewundern.“

