

Haar is niet zomaar iets wat toevallig op uw hoofd groeit – of juist niet. Het zorgt ervoor dat u zich goed voelt – of juist niet. Drie experts geven Feel Good-tips wat u daar zelf aan kunt doen – of juist niet!

PRODUCTIE: SIGRID KOELEMAN FOTOGRAFIE: GETTY IMAGES

## DE PSYCHOLOOG



Psycholoog Jeffrey Wijnberg heeft een column in *De Telegraaf* en geeft regelmatig advies in VROUW.

“Bij een eerste kennismaking zijn non-verbale kenmerken heel

belangrijk. Hoe u eruitziet, wordt door uw gesprekspartner gespiegeld aan wie u bent: vrouwelijk, zelfbewust, geïnteresseerd... Uw kapsel is daarbij heel belangrijk.

Iemand die het niet mooi vindt, kan minder hartelijk of afstandelijk reageren. En dat heeft weer gevolgen voor hoe u zich dan voelt. Andersom kan het ook: u hebt een *bad hairday* en voelt zich daardoor niet geweldig. U komt dan ook minder leuk of enthousiast over.

Een kapsel zegt veel over de persoonlijkheid. Lang haar staat voor kracht, karakter.

Zo raakt Simson in het Bijbelverhaal zijn kracht kwijt zodra zijn haar wordt afgeschoren. In de zeventiger jaren was lang haar een teken van protest. Bij Kim-Lian stonden haar extreme haarkleuren voor expressie, het opzoeken van grenzen. Mary Poppins daarentegen suggereert met haar opgestoken, lange haar dat ze eigenlijk heel sexy is, maar dat als nanny niet kan maken. Haar kapsel geeft haar een keurige, ingehouden uitstraling. Een haardracht kan ook cultuur- of groepsgebonden zijn, zoals de ‘matjes’ in de nek of het zwarte haar bij Gothics. Een kapsel zegt dus vaak veel over wie u bent.”

### Gouden tips

- 1 Neem de moeite om aan anderen te vragen hoe u op hen overkomt.
- 2 Vraag hoe ze uw haar vinden: streng, losjes, modern, tuttig, jong, ouwelijk...
- 3 Komt dit overeen met hoe u zich voelt

of zou willen overkomen, dan is het goed. Klopt het beeld niet, dan moet u misschien iets veranderen. Daarbij kan een andere coupe veel verschil maken.

## DE IMAGOSTYLIST



Imagostyliste Dyanne Beekman kleedde al heel wat sterren en geeft ook elke week onze lezeressen advies ([www.dyanne.nl](http://www.dyanne.nl)).

“Haar is een essentieel onderdeel van uw uitstraling. In mijn vak kijk ik naar de gehele uitstraling van een persoon. Daarbij is het belangrijk dat u wat u vanbinnen voelt, ook naar buiten toe uitstraalt. Mooie, goed passende kleding helpt daarbij. Maar om het plaatje compleet te maken, is zeker ook de verzorging en styling van uw haar heel belangrijk. Als dit in balans is, straalt u dat ook uit. Iedere zes weken naar de kapper gaan, is dus echt noodzakelijk!”

### Gouden tips

- 1 Ga naar een goede en deskundige kapper, want die kijkt niet alleen naar uw haar maar ook of het model en de kleur past bij uw uitstraling en persoonlijkheid.
- 2 Investeer naast goede basics voor in uw kledingkast, ook in goede haarverzorgingsproducten.
- 3 Hebt u minder te besteden, ga dan minder vaak maar wél naar een goede kapper. Kies altijd voor kwaliteit!

## DE KAPPER

Bob Jansen is al 30 jaar kapper en heeft twee vestigingen met zijn eigen bedrijf, in Hoorn en Purmerend ([www.bobjansen.com](http://www.bobjansen.com)).

“Ik zie de kapper vooral als een rustpunt, een omgeving waar u even helemaal uzelf kunt zijn. Vroeger kwamen vrouwen zeker eens in de twee weken bij de kapper om hun haar te laten wassen en föhnen. Dat



werd enerzijds ingegeven door de mode, anderzijds waren het de beperkte faciliteiten thuis: geen douches, maar ook geen thuisproducten om het haar te verzorgen. Het

föhnen duurde wel drie kwartier, dus men zat de hele morgen bij de kapper. Dat was dan meteen het uitje van die week. Even onder de mensen, even tijd voor jezelf. In de hedendaagse drukke maatschappij is daar een tussenvorm voor gekomen. Iedereen is druk. We hollen van werk naar huis, maken snel het eten klaar, doen nog een was tussendoor en besteden dan snel nog wat aandacht aan het haar voordat we naar die belangrijke afspraak gaan. U kunt ook een halfuurtje uittrekken voor een bezoek aan de kapper. Die wast en föhnt uw haar, terwijl u in de kappersstoel de komende afspraak nog even rustig doorneemt. Zo gaat u er goed voorbereid en uitgerust op af. Alleen al het feit dat iemand u aanraakt, kan stress wegnemen. Even die hand op uw schouder als het echt moeilijk gaat, luisteren, reflecteren, alle aandacht alleen voor u. Wat dat betreft is een bezoek aan de kapper echt ‘looking good, feeling better’!”

### Gouden tips

- 1 Laat voor een belangrijke afspraak of feest uw haar wassen en föhnen door de kapper. Zo weet u zeker dat het (minstens drie dagen lang) fantastisch zit.
- 2 Beschouw een bezoek aan de kapper ook als ‘ik-moment’. In alle rust is alle focus op u gericht en kunt u desgewenst met de ogen dicht zich lekker laten verwennen.
- 3 Waarom thuis klieren met haarverf als uw kapper de expert is? Die weet welke kleur het beste staat en werkt met nuanceverschillen voor een natuurlijk effect. Met een paar high- of lowlights is dat al mogelijk, dus u zit echt geen uren in de stoel. □

Voel je goed met de

**JUISTE  
COUPE**