

Vortrag für Eltern

„Wenn meine Tochter ihre Tage bekommt“

Trotz Informationen aus Biologieunterricht und modernen Medien sind die Eltern die Ansprechpartner Nr. 1, wenn es um die erste Blutung ihrer Tochter geht. Deshalb wendet sich dieser Elternabend an jene Eltern, deren Töchter vor oder in der Pubertät stehen.

In einer neuartigen Weise werden auch sie mit dem Zyklusgeschehen vertraut gemacht und dadurch ermutigt, ihren Töchtern einen positiven Zugang zu ihrem weiblichen Körper zu vermitteln.

Projekt für Jungen

„Agenten auf dem Weg“

Für Jungen von 10-12 Jahren bieten unsere ausgebildeten Mitarbeiter in einigen Regionen ebenfalls einen Workshop an. Weitere Informationen bei den regionalen Projektzentralen sowie unter: www.mfm-projekt.de



Kontaktaufnahme



Projektleitung:
Dr. med. Elisabeth Raith-Paula
Rotwandstraße 14
82178 Puchheim bei München
Tel: 089 - 89 02 61 68
Fax: 089 - 89 02 61 69
E-Mail: info@mfm-projekt.de

www.mfm-projekt.de
www.mfm-projekt.eu

Im Internet können die regionalen Projektzentralen sowie weitere Ansprechpartnerinnen in Europa abgerufen werden.

Ihre AnsprechpartnerIn vor Ort:

Regionale Projektzentrale:
Ehe- und Familienseelsorge der Diözese Augsburg
**Beratungsstelle
Natürliche Familienplanung (NFP)**
Dr. Pascal Gläser
Kappelberg 1 86150 Augsburg
Tel. 08 21/31 52-2 82 nfp@bistum-augsburg.de
www.bistum-augsburg.de/mfm

Was ist los in meinem Körper?



Buchtipps

„Was ist los in meinem Körper?
Alles über meine Tage“ (12,90 €)
beim MFM-Projekt:
Info@mfm-projekt.de
Tel: 089 - 89 02 61 68

Pattloch-Verlag, ISBN: 3-629-01288-4

Die Zyklus-show

„dem Geheimcode
meines Körpers
auf der Spur“

PROJEKT-
INFORMATION



Positiver Start ins Leben als Frau

Wie ein Mädchen ihren eigenen Körper erlebt und bewertet, hat großen Einfluss auf ihr Selbstbild und ihr Selbstwertgefühl. Gerade die Art und Weise, wie junge Mädchen auf die körperlichen Veränderungen während der Pubertät vorbereitet werden, wirkt sich auf ihr späteres Erleben von Zyklusgeschehen, Sexualität und Frausein aus.

Das Zyklusgeschehen ist viel mehr als eine Abfolge von Blutungen im 4-Wochen-Abstand. Die Veränderungen im Körper eines Mädchens beginnen schon lange Zeit vor der ersten Menstruationsblutung und begleiten die Frau ihr ganzes fruchtbares Leben lang.

Selbstsicher durch Körperkompetenz

Frauen, die sich intensiv mit ihrem Zyklus und ihren Körpersymptomen vertraut machen, finden einen besseren Zugang zu ihrem Körper. Sie wissen besser über sich Bescheid und fühlen sich wohl in ihrer Haut.

Leider sind diese positiven Wahrnehmungen nicht allgemein bekannt. Sie lassen sich auch nicht theoretisch durch Bravo oder Girl, Biologie- und Sexualkundeunterricht erlernen. Der so wichtige persönliche Zugang zum eigenen Körper wird dadurch meist nicht möglich.

Das MFM-Projekt®

1999 wurde das MFM-Projekt® (Mädchen Frauen Meine Tage) von der Erzdiözese München-Freising in Kooperation mit der Bayerischen AIDS Stiftung ins Leben gerufen.

Inzwischen wird es von über 500 Projekt-Mitarbeiterinnen (Ärztinnen, Hebammen, SozialpädagogInnen, Lehrerinnen u.a.) in vielen Diözesen und anderen Institutionen in Deutschland und Europa angeboten. Das MFM-Projekt wurde mit dem Bayerischen Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis ausgezeichnet.

Wir bieten an:

■ Workshop für Mädchen

- Außerschulisch, an Samstagen oder in den Ferien: 6 Stunden
- Im Rahmen des Schulunterrichts: 6 Unterrichtsstunden
- Alter: 10 - 13 Jahre
- Hauptzielgruppe: 5.+6. Klasse

■ Vortrag für Eltern

Die Eltern werden in die Inhalte des Workshops eingeführt und ermutigt, mit ihren Kindern ins Gespräch zu kommen.

Workshop für Mädchen: Die Zyklus-Show®

Im Sinne von lebendigem Lernen nehmen die Mädchen aktiv am Workshop teil. In einem ersten Teil erleben sie, wie die Gleichung des Lebens (Samenzelle + Eizelle = Baby) Wirklichkeit wird und ein neuer Mensch entsteht.

Im zweiten Teil geht es um ihren eigenen Körper. Sie verstehen ihre körperlichen Veränderungen in der Pubertät, schlüpfen in die Rolle der Hormone, erleben ihre eigene Zyklusshow und lernen dabei die verschiedenen Geheimcodes wie z. B. Weißfluss, Zervixschleim, Mittelschmerz, Brustsymptom und schließlich das kleine Finale, ihre Regelblutung, kennen.

Ziel des Projektes:

Die liebevolle, anschauliche und spannende Darstellung des Zyklusgeschehens in Form einer Zyklus-Show spricht neben dem Verstand vor allem die emotionale Ebene und alle Sinne an und fördert damit eine positive Einstellung zum Körper. Die Mädchen spüren: Was in mir vorgeht, ist der Rede wert!

Unser Leitgedanke:

NUR WAS
ICH SCHÄTZE,
KANN ICH
SCHÜTZEN

