

Vortrag für Eltern

„Wenn meine Tochter ihre Tage bekommt“

Trotz Informationen aus Zeitschriften und Biologie-Unterricht 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 9-12 Jahren bieten unsere ausgebildeten Mitarbeiter 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

Im Internet können die regionalen Projektzentralen in den Diözesen sowie weitere Ansprechpartnerinnen in Deutschland, Österreich und der Schweiz abgerufen werden.

Ihre AnsprechpartnerIn vor Ort:



Buchtipp

„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

zyklus-show

..dem Geheimcode
meines Körpers
auf der Spur...

Die

MFM-Projekt®

Mädchen Frauen Meine Tage

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 Lebensgefühl. Deshalb ist es so wichtig, dass junge Mädchen auf die körperlichen Veränderungen während der Pubertät vorbereitet werden.

Denn: 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 fruchtbare Leben.

Selbstsicher durch Selbstbeobachtung

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. Und 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®

Im Jahre 1999 wurde das MFM-Projekt® (Mädchen Frauen Meine Tage) ins Leben gerufen. Initiatoren waren die Erzdiözese München in Kooperation mit der Bayerischen AIDS-Stiftung, Verein zur Gesundheitsförderung.

Inzwischen wird es von über 300 Projekt-MitarbeiterInnen (ÄrztInnen, SozialpädagogInnen, LehrerInnen u.a.) in vielen Diözesen, Organisationen und Ländern angeboten. Das MFM-Projekt wurde mit dem bayerischen Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis 2002 ausgezeichnet.

Wir bieten an:

■ Workshop für Mädchen

Außerschulisch: 6 Stunden
In der Schule: 6 Schulstunden
Hauptzielgruppe: 5. + 6. Klasse

■ Vortrag für Eltern

Entweder dem Workshop vorausgehend oder als unabhängiges Angebot

Workshop für Mädchen

„Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur“

Das Zyklusgeschehen wird mit unterhaltsamen Spielen und Musik als „Zyklusshow“ dargestellt. Die Mädchen erfahren jede Menge Neuigkeiten über sich:

Warum hat die Frau einen Zyklus, eine Blutung?

Was sind die Geheimcodes (Weißfluss, Brustspannen, Mittelschmerz) meines Körpers?

Ziel des Workshops ist es, auf anschauliche, liebevolle und spannende Weise die positive Einstellung zum Körper zu fördern.

NUR WAS
ICH SCHÄTZE,
KANN ICH
SCHÜTZEN

