

Vortrag für Eltern

„Wenn meine Tochter ihre Blutung 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 sie mit dem Zyklusgeschehen vertraut gemacht und dadurch ermutigt, ihren Töchtern einen positiven Zugang zu ihrem weiblichen Körper zu vermitteln.

Projekt für 9-12 jährige Burschen „Agenten auf dem Weg“

Die Buben erhalten einen „Spezialauftrag“ und müssen eine gefährliche Mission erfüllen. In einem Stationenspiel schlüpfen sie als Spezialagenten in die Rolle der Samenzellen, machen sich auf eine abenteuerliche Reise vom Entstehungsort im Hoden bis in den Körper der Frau.

Weitere Informationen unter www.mfm-projekt.at



Kontaktaufnahme

Projektleitung Deutschland:
Dr.med. Elisabeth Raith-Paula
Internet: www.mfm-projekt.de



Projektleitung Österreich:
**ÖGS - Österreichische Gesellschaft
für Sexualpädagogik & Jugendbildung**

Mag. Brigitte Schrottmayer
mobil: 0699 1007 17 27
e-mail: office@oegs.info

Internet: www.oegs.info
www.mfm-projekt.at



Ihre AnsprechpartnerIn vor Ort:

Die von der ÖGS durchgeführten MFM-Projekte werden als „pädagogisch wertvoll“ beurteilt und zur Umsetzung an Schulen empfohlen durch:

DAS ZUKUNFTSMINISTERIUM

bm:bwk

mit freundlicher
Unterstützung durch:



BUNDEMINISTERIUM FÜR SOZIALE SICHERHEIT
GENERATIONEN UND KONSUMENTENSCHUTZ

NÖ Familien REFERAT

Frauen
Stadt Wien

Buchtip

„Was ist los in meinem Körper? Alles über meine Tage“ (12,90 €)
beim MFM-Projekt: office@oegs.info, Pattloch-Verlag,
ISBN: 3-629-01288-4

Die Zyklus-show

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

PROJEKT-
INFORMATION

MFM-Projekt
Mädchen Frauen Meine Tage



Positiver Start ins Leben als Frau

Wie ein Mädchen seinen eigenen Körper erlebt und bewertet, hat großen Einfluss auf das Selbstbild und 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.

Selbstsicher durch Körperkompetenz

Frauen, die sich intensiv mit ihrem Zyklus und ihren Körpersignalen 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 Zeitschriften, Biologie- und Sexualkundeunterricht erlernen. Der so wichtige persönliche Zugang zum eigenen Körper wird dadurch meist nicht möglich.

Das MFM-Projekt®

Im Jahr 1999 wurde das MFM-Projekt® (Mädchen Frauen Meine Tage) von Dr. med. Elisabeth Raith-Paula ins Leben gerufen und erhielt 2002 den Bayrischen Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis.

Seit 2001 wird das MFM-Projekt mit großem Erfolg in Österreich durchgeführt. Das Zukunftsministerium beurteilt die von der ÖGS durchgeführten MFM-Projekte als „pädagogisch wertvoll“ und empfiehlt sie zur Umsetzung an Schulen.

Ziel des Projekts:

Durch die liebevolle und spannende Darstellung des Zyklusgeschehens werden neben dem Verstand die emotionale Ebene und alle Sinne angesprochen und damit wird eine positive Einstellung zum Körper gefördert.

Wir bieten an:

Workshop für Mädchen

- Alter: 9 – 13 Jahre
- Außerschulisch: 5 Stunden
- Im Rahmen des Schulunterrichts: 6 Schulstunden

Vortrag für Eltern

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

Workshop für Mädchen:

„Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur ...“

Im Mittelpunkt stehen die Geheimsprache des weiblichen Körpers und die spannende Story von den Ereignissen während des Zyklus der Frau.

Das Zyklusgeschehen wird mit unterhaltsamen Spielen und Musik auf der Bühne des Lebens (die weiblichen Geschlechtsorgane) als Zyklusshow dargestellt.

Die Mädchen schlüpfen in die Rollen der verschiedenen Hormone, die während des Zyklus wirken: Sie agieren als Frühlingsboten, die in die Geschenkbox Eierstock gesandt werden, um kleine Eizellen aus ihrem Winterschlaf zu wecken. Sie treten als Östrogenfreundinnen auf, die jeden Monat neu das Tor zum Leben öffnen, den Zaubertrank bilden und Vorbereitungen in den Luxussuiten der Gebärmutter treffen.

Nach dem Eisprung wird das Progesteron-Team aktiv und bereitet, falls es zu einer Befruchtung kommt, alles für das große Finale, die Geburt eines Kindes, vor. Kommt es nicht dazu, dann endet die Zyklusshow mit dem kleinen Finale, der Menstruationsblutung.

Unser Leitgedanke:

NUR WAS
ICH SCHÄTZE,
KANN ICH
SCHÜTZEN

