



Projektpräsentation

„Die Zyklus-Show“
„Agenten auf dem Weg“

Ein sexualpädagogisches Präventionsprojekt
für Mädchen und Jungen im Alter von 10 bis 12 Jahren und deren Eltern

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Inhaltsverzeichnis..... | 1 |
| Projektidee..... | 2 |
| Unser Leitgedanke: | 3 |
| Projektziele | 4 |
| Projektziele | 4 |
| Angebot und Zielgruppe..... | 5 |
| Mädchenworkshop: „Die Zyklus-Show “ | 6 |
| Jungenworkshop: „Agenten auf dem Weg“ | 7 |
| Wir bieten an: | 8 |
| Evaluation Mädchenworkshop..... | 9 |
| Evaluation Jungenworkshop | 10 |
| Was sagen die Kinder?..... | 11 |
| Geschichte des MFM-Projekts | 12 |

Projektidee

Wie Mädchen und Jungen ihren eigenen Körper erleben und bewerten, hat grossen Einfluss auf ihr Selbstwert- und Lebensgefühl. Sich als Frau oder als Mann zu bejahen, ist eine entscheidende Entwicklungsaufgabe junger Menschen.

Innovation in der Sexualpädagogik:

Ein verantwortungsvoller Umgang mit Gesundheit, Sexualität und Fruchtbarkeit kann nur dann gelingen, wenn junge Menschen dem Körper Achtung und Wertschätzung entgegenbringen – nicht nur dem eigenen, sondern auch dem des anderen Geschlechts.

Unser Leitgedanke:

Nur was ich schätze, kann ich schützen!

Projektziele

- **Vorbereitung ist alles!**

Altersgerechte, geschlechtsspezifische Vorbereitung bereits vor bzw. zu Beginn der Pubertät (10-12 Jahre)

- **Emotionaler Bezug**

Durch die liebevolle, anschauliche Darstellung des Körpergeschehens wird neben dem Verstand vor allem das Gefühl und alle Sinne angesprochen. Wertschätzung ist „Herzessache“.

- **Bescheid wissen**

Wer mit seinen Körperzeichen vertraut ist, findet einen besseren Zugang zu seinem Körper, weiss Bescheid über sich und fühlt sich wohler in seiner Haut.

- **Einbezug der Eltern**

Die Eltern sind wichtige Bezugspersonen, wenn es um die Sexualaufklärung ihrer Kinder geht. Deshalb werden auch sie umfassend informiert.

Angebot und Zielgruppe

- Workshop für Mädchen (10-12 Jahre)
„Die Zyklus-Show – dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur“
- Workshop für Jungen (10-12 Jahre)
„Agenten auf dem Weg“
- Vortrag für Eltern und interessierte Erwachsene
„Wenn Mädchen Frauen werden“ & „Wenn Jungen Männer werden“

Die Eltern bekommen Informationen über den genauen Workshopinhalt des MFM-Projekts und lernen die Kursleitung kennen.

Auf ganz neue Art und Weise werden auch sie mit den spannenden Vorgängen im Körper des Mannes und dem faszinierenden Zyklusgeschehen der Frau vertraut gemacht. Sie werden ermutigt, ihren Söhnen und Töchtern einen positiven Zugang zu ihrem Körper zu vermitteln und mit ihnen im Gespräch zu bleiben.

Mädchenworkshop: „Die Zyklus-Show“

Im eintägigen Workshop erfahren die Mädchen anschaulich, was in ihrem Körper passiert, wenn sie Frauen werden. „Die Zyklus-Show“ ist eine einzigartige, berührende und anschauliche Darstellungsform des weiblichen Zyklus, bei der die Mädchen in die Rolle der Hormone schlüpfen und staunend erleben, was diese an ihren weiblichen Organen jeden Monat wieder neu bewirken. Die Mädchen beobachten wie die Eizelle den Sprung ins grosse Abenteuer wagt, sehen, was das Progesteron-Team in Erwartung eines hohen Gastes alles vorbereitet und verstehen wie es zu ihrer (ersten) Menstruation kommt.

Sie gehen dem Geheimcode ihres Körpers auf die Spur. Dabei entdecken sie die Zeichen, welche ihnen verraten, was in ihrem Zyklus gerade los ist. Das ausführliche Besprechen der Menstruation bereitet die Mädchen auf ihre monatliche Blutung vor, schenkt Vertrauen und weckt Stolz.

In der letzten Workshopstunde kommen die Mütter oder andere weibliche Familienangehörige dazu. Eine besinnliche Betrachtung der verschiedenen Lebensphasen der Frau rundet den Workshop ab.



Jungenworkshop: „Agenten auf dem Weg“

Im Agentenspiel geht es um das Zeugungs- und Befruchtungsgeschehen. Im Sinne von lebendigem Lernen nehmen die Jungen aktiv am Workshop teil. In einem Stationenspiel schlüpfen sie als Spezialagenten in die Rolle der Spermazellen. Auf ihrer Reise durch den männlichen Körper erleben sie zunächst, wie die Spermazellen im Hoden heranreifen. Sie besuchen ein Spezialausbildungscamp, erhalten die Ausrüstung für ihren Geheimauftrag, gelangen über weitere Stationen wie z.B. die Snackbar und den Wildwasserkanal schliesslich in das Land des Lebens, wo eine Siegerspermazelle am Ende der Mission eine Eizelle befruchtet und neues Leben entsteht. Hier erfahren sie auch, warum Mädchen eine Blutung und einen immer wiederkehrenden Zyklus haben.

Im Happy Man werden die Jungen mit ihren körperlichen Veränderungen in der Pubertät vertraut gemacht. Offen und achtsam wird über das Thema informiert.



Wir bieten an:

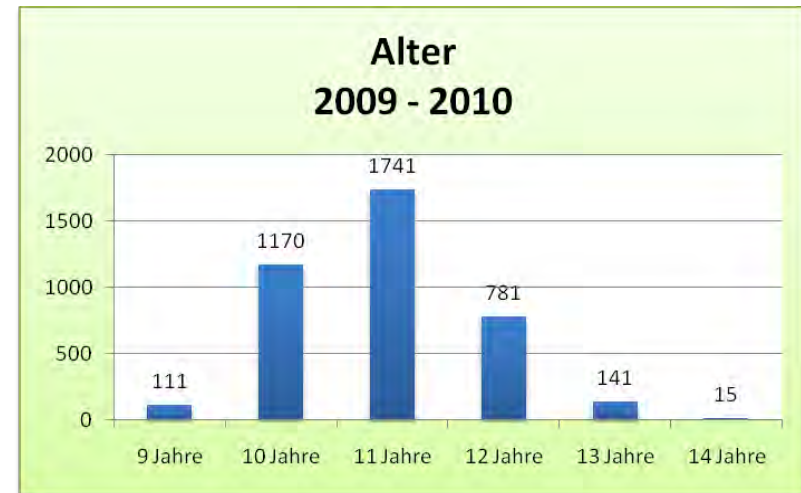
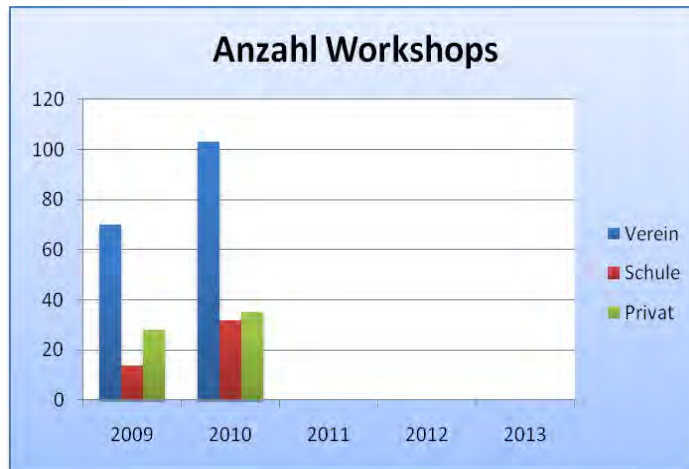
- **Workshops und Vorträge im Rahmen des Schulunterrichts für die 5. + 6. Klasse** -> Schulpreise siehe Homepage
- **Workshops und Vorträge die von Vereinen oder anderen Institutionen organisiert werden** -> Vereinspreise siehe Homepage
- **Workshops und Vorträge die von MFM-KursleiterInnen privat organisiert werden** -> Kursdaten siehe Homepage
-> Kurskosten siehe Homepage

Workshopdauer: 6 Stunden

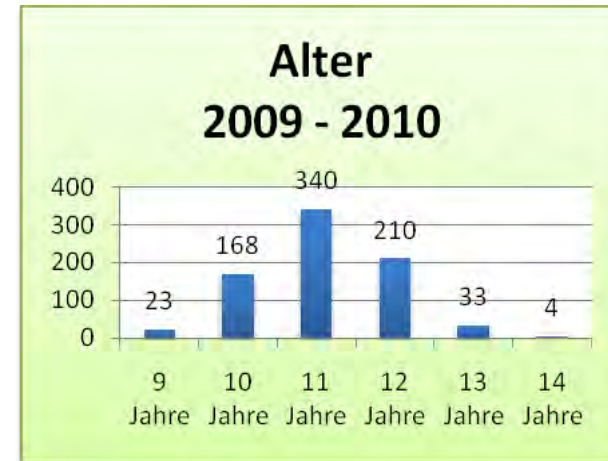
Alter: 10 – 12 Jahre (oder nach Absprache)

Die Vortragsabende für die Eltern finden im Voraus statt.

Evaluation Mädchenworkshop



Evaluation Jungenworkshop



Was sagen die Kinder?

Florian, 11 Jahre

5. Was hat Dir besonders gefallen?

Das man offen reden kann und niemand lachte.

Cedric, 12 Jahre

4. Wie hat dir der Workshop gefallen?

nicht besonders

etwas

gut

es war super

grandios,

supercool

megatoll

vollabgetahren

5. Was hat Dir besonders gefallen?

Mir hat vor allem der Spinnierstrip
gefallen

Alina, 10 Jahre

5. Was hat dir besonders gefallen?

Mir hat es geholfen und fühle mich sicherer

Nadja, 11 Jahre

Es war toll, alles wirklich zu sehen

Geschichte des MFM-Projekts



In Deutschland

1999 „Nur was ich schätze, kann ich schützen“. Mit diesem Leitgedanken wird das MFM-Projekt (**M**ädchen-**F**rauen-**M**eine Tage) von der Erzdiözese München-Freising in Kooperation mit der Bayerischen AIDS-Stiftung ins Leben gerufen

Das von Dr. med. Elisabeth Raith-Paula erarbeitete MFM-Projekt löst bei Mädchen, Eltern und Lehrern Begeisterung aus. Rasch entsteht eine grosse Nachfrage nach der Zyklus-Show.

Fünf Jahre später kommt das Parallelprojekt für Jungen (**M**ission-**F**or-**M**en) dazu, welches von männlichen Kursleitern geleitet wird. Inzwischen werden die beiden Projekte von zahlreichen Kursleiterinnen und Kursleitern in mehreren EU- Ländern und der Schweiz angeboten.

In der Schweiz

2001 stellt Elisabeth Raith-Paula das MFM-Projekt erstmals in der Schweiz vor. Auch die Schweizer Kursteilnehmerinnen sind begeistert. Kurz darauf bieten erste Kursleiterinnen Mädchenworkshops und Elterninformationen in der Schweiz an. 2003 führt Spiez dank der Initiative des Vereins Spiezer Agenda 21 als erste Schweizer Gemeinde in der Schule das MFM-Projekt für alle 5./6. Klässlerinnen ein.

2005 gründet eine Gruppe engagierter Frauen in Spiez den Verein MFM-Projekt Deutsche Schweiz, mit dem Ziel, die Qualität des MFM-Projekts in der Schweiz sicherzustellen und das Angebot bekannt zu machen und zu fördern. Alle Kursleiterinnen treten dem Verein bei und verpflichten sich die Projektrichtlinien einzuhalten.

2007 führt der Verein MFM-Projekt Deutsche Schweiz die erste Ausbildung für Kursleiterinnen in der Schweiz durch.

2008 schliessen die ersten Männer ihre Ausbildung in Deutschland ab und bieten seither Kurse in der Schweiz an. Eine Ausbildung für Männer in der Schweiz ist in Planung.

Auszeichnungen

Bayerischer Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis 2002

„Best- practice“ – Projekt in der Europäischen Union 2003

Bundesverdienstkreuz 2010