

## Eltern als Begleiter



Trotz Informationen aus Zeitschriften, Internet und Biologieunterricht sind die Eltern wichtige Ansprechpartner, wenn es um die sexuelle

Entwicklung ihrer Kinder geht. Deshalb wendet sich der Elternabend an jene Eltern, deren Söhne oder Töchter vor oder in der Pubertät stehen. Wie ihre Kinder, werden auch sie auf eine neue, wertschätzende Art und Weise mit den faszinierenden Vorgängen im Körper von Mann und Frau vertraut gemacht und erhalten neue Impulse für gemeinsame Gespräche in der Familie. Sie lernen die Kursleiterin oder den Kursleiter kennen und haben Gelegenheit Fragen zu stellen.

## Das MFM-Projekt®

Im Jahre 1999 wurde in München unter der Leitung von Dr. med. Elisabeth Raith-Paula das MFM-Projekt® (Mädchen Frauen Meine Tage) ins Leben gerufen. Fünf Jahre später kam auch das Jungenprojekt dazu. Inzwischen werden die beiden Projekte von zahlreichen Kursleiterinnen und Kursleitern in Deutschland, in mehreren EU-Ländern und in der Schweiz angeboten. Seit 2005 besteht der Verein MFM-Projekt® Deutsche Schweiz, welcher die Durchführung des MFM-Projekts® in der deutschen Schweiz regelt und die Qualität sichert.

## Auszeichnungen

Bayerischer  
Gesundheits-  
förderungs- und  
Präventionspreis  
2002

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

## Projektleitung

Dr. med. Elisabeth Raith-Paula  
Tel. 0049 89 89 02 61 68  
www.mfm-projekt.de

## Deutsche Schweiz

Verein MFM-Projekt® Deutsche Schweiz  
www.mfm-projekt.ch

## KursleiterIn in der Region



## Buchtipp

### Was ist los in meinem Körper?

Alles über Zyklus, Tage, Fruchtbarkeit  
Dr. med. Elisabeth Raith-Paula  
12,95 Euro · Pattloch-Verlag  
ISBN: 978-3-629-01431-3



## Positiver Start in die Pubertät

Wie Mädchen und Jungen ihren eigenen Körper erleben und bewerten, hat grossen Einfluss auf ihr Selbstwertgefühl. Sich als Frau oder Mann zu bejahen und die körperlichen Veränderungen in der Pubertät positiv zu erleben, sind wichtige Entwicklungsaufgaben. Die Art und Weise, wie junge Menschen auf die körperlichen Veränderungen vorbereitet werden, wirkt sich auf die spätere Einstellung zu Gesundheit, Sexualität und Fruchtbarkeit aus.

Das MFM-Projekt® unterstützt sie dabei.

### Das Angebot:

## Workshop für Mädchen Die Zyklus-Show

## Workshop für Jungen Agenten auf dem Weg

## Vortrag für Eltern

Der Tagesworkshop ist für 10 – 12-jährige Mädchen oder Jungen konzipiert und dauert sechs Stunden (Hauptzielgruppe 5. Klasse).

Der dazugehörige Elternabend findet vor dem Workshop statt.

## Wertschätzung als Grundprävention

In den Workshops werden die Jungen und Mädchen auf eine Entdeckungsreise durch ihren Körper geschickt. Dabei lernen sie die Vorgänge rund um Pubertät, Zyklusgeschehen, Fruchtbarkeit und die Entstehung neuen Lebens, liebevoll und im geschützten Rahmen kennen. Eine Fülle von farbenfrohen Materialien und aktives Mitmachen ermöglichen das Lernen mit allen Sinnen.

In einer wertschätzenden Sprache werden die Zusammenhänge und biologischen Begriffe nachvollziehbar erklärt. Herz und Emotionen werden angesprochen und das Staunen über das Wunder des eigenen Körpers neu gelernt.



Nur was ich schätze,  
kann ich schützen.

## Selbstsicherheit gewinnen

Frauen und Männer die sich mit den Vorgängen im Körper vertraut machen, entwickeln leichter ein gesundes Selbstvertrauen in ihren eigenen Körper. Sie wissen Bescheid über sich und können in einer angemessenen Sprache über das Thema reden. Sie lassen sich weniger verunsichern und fühlen sich wohler in ihrer Haut.