

MEIRINGEN 24. NOVEMBER 2010

«Nur was ich schätze, kann ich schützen»

Jugendarbeit und Familienverein Oberhasli organisierte Zyklusshow

Zum dritten Mal fand in Meiringen die Zyklusshow «Nur was ich schätze, kann ich schützen» statt. Spannend und unkonventionell wurden die Mädchen mit dem faszinierenden Zyklusgeschehen im Körper der Frau vertraut gemacht.



An der Zyklusshow in Meiringen lernten Mädchen im Alter von zehn bis 13 Jahren ihren Körper besser verstehen.

Foto: Eingesandt

Wie ein Mädchen ihren eigenen Körper erlebt und bewertet, hat grossen Einfluss auf ihr Selbstbild und ihr Selbstwertgefühl. Die Jugendarbeit und der Familienverein Oberhasli organisierten deshalb zum dritten Mal die Zyklusshow «Nur was ich schätze, kann ich schützen». Sich als Frau zu bejahen und die körperlichen Veränderungen in der Pubertät in positiver Weise zu erleben, ist ein entscheidender Entwicklungsschritt. Trotz Informationen aus «Bravo», «Girl» und Biologieunterricht ist die Mutter die Ansprechpartnerin Nummer eins,

wenn es um die erste Blutung der Tochter geht. Deshalb waren in Meiringen die Eltern zu einem Vortrag eingeladen, deren Töchter vor oder in der Pubertät stehen. Sie wurden ermutigt und gestärkt, ihren Töchtern einen positiven Zugang zu ihrem weiblichen Körper zu vermitteln.

Grosses Interesse

Am darauf folgenden ausgebuchten Workshop nahmen 16 Mädchen im Alter von zehn bis 13 Jahren teil. Kursleiterin und Hebamme Ursula Zeindler-Zieglmüller sprach dank anschaulicher und spannender Darstellung des Zyklusgeschehens neben dem Verstand vor allem auch die emotionale Ebene an. Damit wird eine positive Einstellung zum eigenen Körper gefördert. Nicht theoretisch, nicht kurz und bündig, sondern ausführlich und liebevoll gab sie dem Thema den Raum, der ihm gebührt. Die Mädchen spürten: Was in mir vorgeht, ist der Rede wert, schenkt Vertrauen und weckt Stolz.

Pressedienst/Redaktion

Das MFM-Projekt (Mädchen – Frauen – Meine Tage) wurde 1999 in München unter der Leitung der Ärztin Elisabeth Raith-Paula gegründet und wurde 2002 mit dem Bayerischen Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis ausgezeichnet. Fünf Jahre später wurde das Jungenprojekt (Mission For Men) entwickelt. Der Verein MFM-Projekt Deutsche Schweiz wurde 2005 in Spiez gegründet. Wie Mädchen und Buben ihren eigenen Körper erleben und bewerten, hat grossen Einfluss auf ihr Selbstbild und Selbstwertgefühl. Ein verantwortungsvoller Umgang mit Gesundheit, Sexualität und Fruchtbarkeit kann nur dann gelingen, wenn junge Menschen dem eigenen Körper Achtung und Wertschätzung entgegenbringen. Nicht nur dem eigenen, sondern auch dem des anderen Geschlechts. «Nur was ich schätze, kann ich schützen» ist demnach der Leitgedanke der MFM-Projekte. (pd)

ARTIKELINFO

Artikel Nr. 107811 24.11.2010 – 08.20 Uhr Autor/in: **Pressedienst/Redaktion**

Der Oberhasler

[Inserieren](#) | [Abo](#) | [Kontakt](#) | [Impressum](#) | [AGB](#)

© 2001 – 2014 Gossweiler Media AG, Medienhaus seit 1907