

Positiver Start in die Pubertät

Die Zyklus-Show ist Teil des sexualpädagogischen Präventionsprojektes MFM (Mädchen, Frauen, Meine Tage). Es besteht aus einem Tagesworkshop für 10-12 jährige Mädchen und einem Vortrag für die Eltern und interessierte Erwachsene.

„Wie Mädchen ihren eigenen Körper erleben und bewerten, hat grossen Einfluss auf ihr Selbstwert- und Lebensgefühl. Ein verantwortungsvoller Umgang mit Gesundheit, Sexualität und Fruchtbarkeit kann nur dann gelingen, wenn junge Menschen dem Körper Achtung und Wertschätzung entgegenbringen“, erklärte Kursleiterin Jacqueline Kusch vom MFM-Projekt.

„Nur was ich schätze, kann ich schützen“

Der Vortrag „Wenn Mädchen Frauen werden“ ist Teil des Projekts und fand am Vorabend des Workshops statt. Eltern der Mädchen und andere interessierte Personen erhielten Informationen zum MFM-Projekt und wurden auf besondere Art und Weise mit dem faszinierenden Zyklusgeschehen der Frau und den Veränderungen in der Pubertät bekannt gemacht. Sie lernten die Kursleiterin und den Kursinhalt kennen und nutzten die Gelegenheit, um Fragen zu stellen.

Der Mädchenworkshop „Die Zyklus-Show“

Liebevoll und im geschützten Rahmen lernten die Mädchen, was sich im Körper während der Pubertät verändert und warum Frauen einen Zyklus und die Menstruation haben. Eine Fülle von farbenfrohen Materialien und aktives Mitmachen ermöglichten das Lernen mit allen Sinnen. Spielerisch erlebten sie, wie ein Kind entsteht, schlüpfen in die Rolle der Hormone und sahen, was diese im Körper immer wieder neu bewirken. Dabei lernten sie die Zeichen kennen, welche ihnen verraten, was im Zyklus gerade los ist. Das ausführliche Besprechen der Menstruation bereitete die Mädchen auf ihre monatliche Blutung vor, schenkte Vertrauen und weckte Stolz. „Der Workshop hat mir die Angst vor der körperlichen Veränderung genommen. Ich verstehe meinen Körper nun viel besser und finde besonders gut, dass es nie peinlich wurde“, brachte eine junge Teilnehmerin ihre Gefühle auf den Punkt.

Zum Abschluss des Workshops waren Frauen der Familie (Mutter, Grossmutter, Gotti, grosse und kleine Schwester) zu einer kleinen Theateraufführung eingeladen und mit einem Präsent überrascht, als Dankeschön für die Begleitung auf dem Weg der Mädchen zu Frauen. „Es hat mich sehr berührt, wie liebevoll und schön Jacqueline Kusch den Kurs von der Begrüssung bis hin zum Abschluss geleitet hat“, zieht Jenny Hugi vom organisierenden Verein S&E Bilanz.