



## AZ MFM-Projekt mottója:

**Csak arra vigyázok,  
amit értékesnek tartok...**

## Az MFM-Projekt (Mädchen Frauen Meine Tage = lányok, asszonyok, menstruáció)

**Kecskemét-Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesületünk „Boldogabb családokért”** családi életre nevelés programja 2006 őszétől kibővül egy német nagysikerű felvilágosító programmal, az **MFM-Projekt**tal. A lányok számára tartandó workshop, a „Ciklus-show - Testem titkos jelzéseinek nyomában” központi gondolata a következő: a serdülő lányok önképét és életérzését nagymértékben meghatározza, milyennek tapasztalják meg és értékelik a testüket, milyen üzeneteket hallanak testükkel - és így saját magukkal kapcsolatban.

A program kitalálója és elindítója Dr. med. Elisabeth Raith Paula müncheni orvosnő. Az MFM-Projekt 1999-ben indult Münchenben, és azóta több száz tanácsadót képeztek ki, elsősorban Németországban, de a környező országokban, így Svájcban, Hollandiában és Ausztriában is. Németország-szerte az egész napos programokon 2006-ig összesen 67 735 résztvevő volt, ebből csak 2005-ben 25 695. A programról közvetlenül német nyelven lehet tájékozódni a <http://www.mfm-projekt.de> internetcímen.

A program Magyarországra történő adaptációját és elterjesztését Egyesületünk vállalta, így az MFM-Projekt országos projekt-központja a Kecskemét-Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesület. Kapcsolattartónk és szervező titkárunk Kupás Anita, projekt-menedzserünk Dr. Lotzné Káli Anikó, magyarországi projekt-felelős Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes.

Az MFM-Projekt magyarországi bevezetésének fontos eseménye volt **2006. november 24-25-én**. A magyarországi tanácsadók, MFM-munkatársak képzésére a programot elindító orvosnő vállalkozott, s ekkor tartott **képzést** Budapesten. Ennek szervezési és szakmai háttérét a Kecskemét-Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesületünk biztosította. a Természetes Családtervezési Tanácsadók Munkaközösségével közösen. Ekkor volt hivatalos könyvbemutatója a Dr. Med. Elisabeth Raith Paula által írt „Was ist los in meinem Körper?” magyar nyelvű kiadásának: „Élő adás a testemből”. Az MFM-Projekt kiadványának magyarországi megjelentetését szintén Egyesületünk vállalta.

## A lányok számára tartandó workshop, a „Ciklus-show - Testem titkos jelzéseinek nyomában”



Az életkornak és nemnek megfelelő felkészülési programban külön kiscsoportokban folyik a munka lányokkal. A program magja egy fél napos dramatikus játék, melynek során a lányokat szó szerint végigvezetik a női termékenység testi folyamatain, megismertetik, és játékosan megtapasztaltatják velük testük működésének alapvető összefüggéseit.

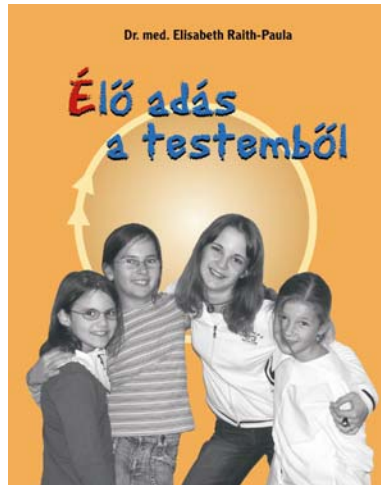
A játék a drámapedagógiában használatos számos elemet alkalmaz:

- a testi folyamatokat nagyméretű, puha anyagból készített segédeszközökön lehet végigjátszani: a játékvezető (a felkészített tanácsadó) saját maga készíti el szőnyegnyi méretben a méh modelljét, és apró tárgyak segítségével, játékos formában szemlélteti a „Show” történéseit;
- a játékot szereposztás kíséri: a történet megfelelő pontjain a résztvevők „ösztrogén-csapattá”, majd „progeszteron-csapattá” válnak, és ennek megfelelően alakítják át a ciklust;
- a játék alatt zene szól, hogy a testi termékenység nagyszerű voltáról szóló pozitív üzenetet támogassa.



A program minden elemének az a célja, hogy a résztvevőkben saját testük szépségét, működésének különlegességét és csodálatos voltát erősítsék meg. A testi folyamatok kedves és látványos bemutatása az értelem mellett, illetve az előtt főként az érzelmeket és az érzékszerveket szólítja meg, hiszen „az értékelés a szív dolga”. De nem hiányzik az ismeret sem. A testi kompetenciát erősíti a program olyan új információk bemutatásával, melyek még nem tartoznak a mindennapi tudáshoz (pl. a méhnyaknyák szerepe), valamint saját tapasztalatok által.

A szülők - lányok esetében elsősorban az anyák - bevonása a program fontos része. Az előzetes konzultáció és a programot követő megbeszélés során a szülők gyakorlati javaslatokat kapnak arra, hogy miként kezeljék a testi változások témáját serdülő gyerekeiknél. Tartós hatás ugyanis nyilvánvalóan csak akkor várható, ha ebben a vonatkozásban is megfelelő szülői támogatás kíséri a gyermek fejlődését. Ezeknek az alkalmaknak gyakori eredménye az is, hogy a szülőket is segíti valamelyest közelebb kerülni saját termékenységük és szexualitásuk rejtett, vagy elnyomott oldalaihoz.



Dr. med Elisabeth Raith-Paula:

**Élő adás a testemből**

című könyvének ajánlója

Törvényszerű-e, hogy a serdülőkorba lépve váratlanul érnek a testedben meginduló változások? Lehet-e tenni valamit azért, már ebben az életkorban, hogy a nővé válás fontos jeleit megfigyelhesd magadon? Mire végigolvasod ezt a könyvet, tudni fogod, milyen változásokon megy át a tested a serdülőkor folyamán. Megismerheted az élet egyenletét, megfejtheted tested titkos kódjait. A könyv segítségével többek között megbarátkozhatsz az ösztrogénbarátnővel, és megfigyelheted a progeszteroncsapat munkáját...

Dr. med. Elisabeth Raith-Paula müncheni orvos dolgozta ki a „Ciklus-show”-ként elnevezett programot, mely alapvetően 10-14 éves lányok számára készült.

A program jelmondata: **„Csak arra vigyázok, amit értékesnek tartok.”**

A saját test értékességének megtapasztalása ugyanis alapvető fontosságú ahhoz, hogy az egészségünkkel, termékenységünkkel és szexualitásunkkal felelősen tudjunk bánni. Ez minden megelőzés, prevenció alapja.

*E könyv célja, hogy pontosan, közérthetően, de a serdülők számára is élvezetes módon információkat nyújtson a női test termékenységének működéséről, a testi folyamatokról, azok összefüggéséről, értelméről és kísérő testi jeleiről.*

*A könyv olvasásakor érzékelhető szemléletmód elsősorban a test, testkép, termékenység pozitív vonatkozásaira koncentrál, az élet továbbadásának képességét nagyszerű és értékes ajándékként mutatja be. Nyelvezete, a képi bemutatás módja elsősorban a tizenévesek igényeihez szabott, a benne foglalt információk, magyarázatok és adatok ugyanakkor korszerű és pontos biológiai tudást közvetítenek felnőttek számára is.*

A könyv 128 oldalas, színes képekkel.

Ára: 2900 Ft

A könyv megrendelhető:

Honlap: <http://www.mfm-projekt.hu/>

E-mail: [info@mfm-projekt.hu](mailto:info@mfm-projekt.hu)

Mobil: 06-30-9959-960