



Bundesvereinigung  
Prävention und  
Gesundheitsförderung e.V.

## Mädchen und Jungen für ihren Körper begeistern

Mittwoch, 23. Juli 2014

### 'Nur was ich schätze, kann ich schützen'



Mädchen und Jungen für ihren Körper zu begeistern – das will das Programm MFM „My Fertility Matters“ erreichen. Wie dies gelingen kann und was das mit Prävention und Gesundheitsförderung zu tun hat, erläutert Dr. Elisabeth Raith-Paula, Gründerin des MFM-Projekts® und Vorstandsvorsitzende von MFM Deutschland e.V., im Interview.

*BVPG: Sehr geehrte Frau Dr. Raith-Paula, Sie sind Gründerin des MFM-Projekts® und Vorstandsvorsitzende von MFM „My Fertility Matters“. Worum geht es in diesem Programm?*

MFM ist ein werteorientiertes, sexualpädagogisches Präventionsprogramm, das Mädchen, Jungen und deren Eltern in die Pubertät begleitet. MFM verfolgt dabei einen neuen, ressourcenorientierten Ansatz. In unserer Gesellschaft stehen bisher eher die Risiken und Gefahren, die mit der Geschlechtsreife auf unsere Heranwachsenden zukommen, im Vordergrund: eine ungeplante Schwangerschaft, die Gefahr von AIDS und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten, sexueller Missbrauch, Essstörungen usw. Wir alle – Eltern, Schule, Gesellschaft – möchten die Mädchen und Jungen vor diesen Gefahren schützen. Aus dieser Sorge heraus setzen verschiedene Präventionsmaßnahmen bereits in der Grundschule ein – immer in der Hoffnung: Je mehr und je früher die Kinder und Jugendlichen (vor allem über Sex) Bescheid wissen, umso besser sind sie geschützt. Wir möchten dieser eher defizitorientierten Herangehensweise einen ressourcenorientierten Ansatz gegenüberstellen: Denn – so unser Leitgedanke – „Nur was ich schätze, kann ich schützen“. Wir meinen, was die Mädchen und Jungen zunächst einmal brauchen, ist ein positiver Bezug zum eigenen Körper. Dazu gilt es, sie von ihrem Körper zu „begeistern“!

*BVPG: An wen richtet sich das MFM-Programm und welche Ziele verfolgt es?*

Unser Hauptangebot richtet sich an Mädchen und Jungen am Anfang der Pubertät. Dazu führen wir, meist an einem Schulvormittag, standardisierte, geschlechtsgetrennte, altersgerechte, liebevolle Workshops („Zyklusshow“ und „Agenten auf dem Weg“) durch, in denen Kinder ihren Körper, die Veränderungen in der Pubertät und den Prozess, wie ein neues Leben entsteht, ganzheitlich kennenlernen.

Eine weitere wichtige Zielgruppe sind die Eltern, die wir mit einem ausführlichen Vortrag einbinden und ihnen neben der Information über die Workshop-Inhalte oft viel Neues vermitteln – vor allem eine neue, positive Sichtweise auf Körper und Fruchtbarkeit. So schaffen wir eine Grundlage für das Gespräch mit ihren Kindern. Allein in 2013 haben wir mit 330 aktiven ReferentInnen in fast 4.000 Veranstaltungen 58.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer erreicht.

Seit zwei Jahren haben wir ein weiteres Workshop-Angebot für Jugendliche („WaageMut“), das ihnen Basiswissen zu Fruchtbarkeit und Verhütungsmethoden vermittelt und die Beziehungsthematik aufgreift.

Ein Workshop-Angebot für die Grundschule („KörperWunderWerkstatt“) befindet sich in der Pilotphase. Ziel ist es, mit verschiedenen MFM-Angeboten Menschen in allen Lebensphasen darin zu unterstützen, einen positiven Bezug zu ihrem Körper zu entwickeln.

*BVPG: Welche Bedeutung kommt dem MFM-Programm im Hinblick auf Prävention und Gesundheitsförderung zu?*

Wir sind überzeugt: Die Wertschätzung des eigenen Körpers ist die Grundprävention, auf der alles andere aufbaut!

Unsere Hypothese, mit der wir jetzt schon 15 Jahre erfolgreich arbeiten, lautet: Wenn wir unseren weiblichen bzw. männlichen Körper als „Schatz“, als etwas Wertvolles begreifen, werden wir ihn automatisch schützen, d.h. selbstverständlich verantwortungsvoll handeln. Es geht also auch nicht darum, sich vor der Fruchtbarkeit zu schützen, sondern, sie zu be-schützen.

Im Settingkontext „Schule“ erreichen wir alle Kinder – egal welcher Schulart – und leisten damit einen wichtigen Beitrag in der Prävention von ungeplanten Schwangerschaften und Abtreibungen, von ungewollter Kinderlosigkeit, von AIDS und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten – und im weiteren Sinne auch von sexuellem Missbrauch und Essstörungen. Damit können erhebliche Kosten im Gesundheitswesen eingespart werden. Ein anderer, individueller Aspekt ist jedoch ebenso wichtig: Menschen, die sich in ihrem Körper wohlfühlen, sind einfach ein Stück glücklicher und zufriedener! In diesem Zusammenhang plädieren wir dafür, den Begriff Prävention diesbezüglich zu erweitern und nicht nur auf die bisher im Gesundheitswesen etablierten drei Säulen Bewegung, Ernährung und Stressreduktion einzuschränken.

*BVPG: Frau Dr. Raith-Paula, vielen Dank für das Interview!*

Das Interview führte Ann-Cathrin Hellwig.

Weitere Informationen zum Projekt „My Fertility Matters (MFM)“ sowie Informationsmaterial zum Download erhalten Sie **hier**.

---

#### Ihr Feedback:



gefällt mir

Dieser Beitrag gefällt 25 Person(en)

---

Seite erstellt am: 23.07.2014 09:07:00  
Autor/-in der Seite: Ann-Cathrin Hellwig

---