

«Die Zyklus-Show»...

... was Mädchen über ihren Körper wissen «wollen»



Tagesworkshop für Mädchen von 10-12 Jahren und der Vortrag „Wenn Mädchen Frauen werden“ für die Eltern und andere interessierte Personen.

Positiver Start in die Pubertät

Wie Mädchen ihren eigenen Körper erleben und bewerten, hat grossen Einfluss auf ihr Selbstwertgefühl. Sich zu akzeptieren, sich zu bejahren und die körperlichen Veränderungen positiv zu erleben, sind wichtige Entwicklungsschritte.

1. Der Vortrag für die Eltern / Erziehungsberechtigten: „Wenn Mädchen Frauen werden“.

Sie bekommen Informationen über das MFM-Projekt® und wie Ihre Tochter werden auch Sie auf eine wertschätzende Art und Weise mit dem faszinierenden Zyklusgeschehen der Frau vertraut gemacht. Sie werden ermutigt und unterstützt, ihrer Tochter einen positiven Zugang zu ihrem Körper zu vermitteln und mit ihr im Gespräch zu bleiben.

2. Der Workshop für Mädchen: „Die Zyklus-Show“.

Mit viel Material und Musik lernen die Mädchen die Vorgänge rund um die Pubertät und das Zyklusgeschehen kennen.

Die Mädchen schlüpfen in die Rollen der einzelnen Hormone und entschlüsseln als Detektivinnen die Geheimcodes des eigenen Körpers. So erleben sie, was die Veränderungen in der Pubertät auslöst. Sie verstehen, wie es zur (1.) Monatsblutung kommt.

Das Besprechen der Menstruation bereitet die Mädchen auf ihre monatliche Blutung vor, es entsteht Vertrauen und sie können die Vorgänge des Körpers nachvollziehen. Ein natürlicher Umgang damit kann unterstützt werden.

Elternvortrag: **Freitag, 4. September 2026**
19.00 – ca. 20.30 Uhr

Mädchenworkshop: **Samstag, 5. September 2026**
09.00 – 15.30 Uhr, Mittagspause vor Ort (Picknick mitnehmen)

Kursleitung: Cornelia Reusser
Dipl. Pflege- und Gesundheitsfachfrau, system. Beraterin IKP
Kursleiterin MFM-Projekt®

Kosten: Fr. 130.- (Workshop inkl. Vortrag; Mitglied Elternverein 120.-)

Kursort: Familienzentrum, Riedernstrasse 21, 3661 Uetendorf

Anmeldung an: Elternverein Uetendorf mfm@elternverein-uetendorf.ch