

## JUGEND

# "Zyklusshow" - Workshop für Mädchen

Wie Mädchen ihren eigenen Körper erleben und bewerten, hat großen Einfluss auf ihr Selbstbild und ihr Selbstwertgefühl. Sich als Mädchen zu bejahen und die körperlichen Veränderungen in der Pubertät in positiver Weise zu erleben, ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe.

Gerade die Art und Weise, wie junge Menschen auf die körperlichen Veränderungen vorbereitet werden, wirkt sich auf ihre spätere Einstellung von Gesundheit, Sexualität und Fruchtbarkeit aus.

Das Jubpa organisierte zusammen mit Evi Gufler, Sozialpädagogin, Jugendarbeiterin und MFM-Referentin (das MFM-Projekt ist ein standardisiertes Projekt, das nur von zertifizierten Mitarbeiterinnen durchgeführt wird), am Samstag, 8. April 2017 im Vereinssaal von Moos einen 5-stündigen Workshop für Mädchen zwischen 10 und 12 Jahren.

Dabei tauchten die 11 teilnehmenden

Mädchen in die spannende Welt des Zyklus ein - mit farbenfrohen Materialien, Musik und kleinen Überraschungen. Gemeinsam erfuhren sie Interessantes zum weiblichen Körper und der Menstruation.

Zwei Tage vorher, am 6. April wurde am Abend, ebenfalls im Vereinssaal von Moos, ein Elternabend rund um die körperlichen Veränderungen in der (Vor-)Pubertät von Mädchen veranstaltet. An diesem Abend lernten die Eltern und Interessierten die Zyklusshow kennen. Diese vermittelt altersentsprechend, liebevoll und im

geschützten Rahmen das Zyklusgeschehen.

Der Workshop ist bei den Mädchen sehr gut angekommen. Auch deren Eltern waren positiv überrascht, wie kreativ und einfallsreich die Zyklusshow durchgeführt wurde.

*Andrea Zipperle*

