

## AZ MFM-PROJEKT BEMUTATÁSA

(Mädchen Frauen Meine Tage = lányok, asszonyok, menstruáció) – német felvilágosító program

„Boldogabb családokért” CSÉN programunk bővítése az MFM-Projekttel, s annak elterjesztése Kecskeméten és Magyarországon.

A Ciklus-show mottója: „Csak arra vigyázok, amit értékesnek tartok...”

2006 őszétől fejlesztési tervünkben szerepelt a Németországban, Ausztriában, Svájcban és Hollandiában nagy népszerűségnek örvendő német felvilágosító program, az MFM-Projekt, a „Ciklus-show” átvétele, ezáltal a „Boldogabb családokért” családi életre nevelő programunk bővítése ezzel a nagyszerű felvilágosító programmal.

A lányok számára tartandó workshop, a „Ciklus-show – Testem titkos jelzéseinek nyomában” központi gondolata a következő: a serdülő lányok önképét és életérzését nagymértékben meghatározza, milyen tapasztalják meg és értékelik a testüket, milyen üzeneteket hallanak testükkel - és így saját magukkal kapcsolatban.



Az MFM-Projekt 1999-ben indult Münchenben, és azóta több száz tanácsadót képeztek ki, elsősorban Németországban, de a környező országokban, így Svájcban, Ausztriában és Hollandiában 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 [www.mfm-projekt.de](http://www.mfm-projekt.de) internetcímen.

Magyar internetcím a [www.mfm-projekt.hu](http://www.mfm-projekt.hu)

Az MFM-Projekt magyarországi bevezetésének fontos eseménye volt 2006. november 24-25-én. A magyarországi tanácsadók, MFM-munkatársak képzésére a programot kitaláló és elindító orvosnő, Dr. Med.



Elisabeth Raith Paula vállalkozott, s ekkor tartott képzést Budapesten 29 fő részvételével. Ennek szervezési és szakmai háttérét a Kecskemét-Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesület biztosította, a Természetes Családtervezési Tanácsadók Munkaközösségével közösen. Ekkor volt a hivatalos könyvbemutatója a doktornő által írt „Was ist los in meinem Körper?” magyar nyelvű kiadásának, melynek címe: „Élő adás a testemből”. Az MFM-Projekt kiadványának magyarországi megjelentetését szintén Egyesületünk vállalta, melyhez az ICSSZEM nyújtott pályázati támogatást.

A program Magyarországra történő adaptációját és elterjesztését Egyesületünk vállalta, így az MFM-Projekt országos projekt-központja a Kecskemét-Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesület. Magyarországi projekt-felelős Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes, MFM szakmai tanácsadó Kupás Anita.

Meggyőződésünk, hogy ez a komplex program – a Ciklus-show – (dramatizált egész napos foglalkozás, szülőkkel való munka és a könyv, mint szakmai háttéranyag) egyedülálló, innovatív, és a külföldi tapasztalatok szerint nagyon sikeresnek bizonyuló megközelítés, mely segítséget nyújthat a megfelelő időben megkezdett családi életre neveléshez, és a nemi identitás és egészségtudatosság kialakítása szempontjából is komoly preventív erővel bír.

## A lányok számára tartandó workshop, a „Ciklus-show”

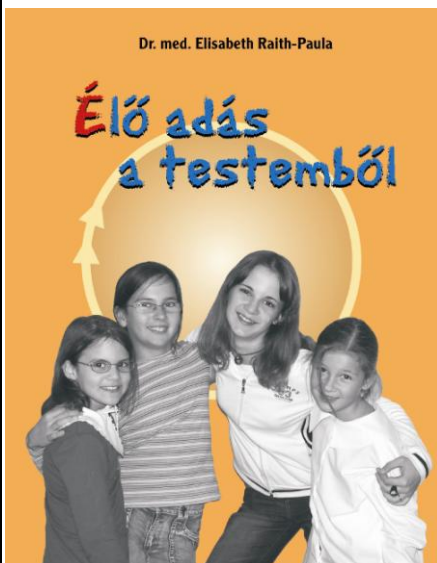
Az életkornak és nemnek megfelelő felkészülési programban külön kiscsoportokban folyik a munka lányokkal. A program magja egy fél napos dramatikus játék, melynek során a lányokat szó szerint végigvezetik a női termékenység testi folyamatain, megismertetik, és játékosan megtapasztaltatják velük testük 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 különlegesét és csodálatos voltát erősítsék meg. A testi folyamatok kedves és látványos bemutatása az értelem mellett, illetve az előtt főként az érzelmet 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, megfejtethed 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.

Az „Élő adás a testemből” című könyvünk első kiadása (1050 példány) elfogyott. Megjelent 2008-ban a német könyv újabb kiadása is. Mi jelenleg a régi könyv újabb kiadásán dolgozunk.

Jelenleg 30 fő MFM-munkatársunk van, közülük 1 munkatársunk 2006 májusában Passauban és 29 munkatársunk 2006 novemberében Budapesten végezte el a programot kitaláló és elindító orvosnő, Dr. Med. Elisabeth Raith Paula által tartott képzést.



A végzett munkatársaink közül két fő kapta meg Dr. Med. Elisabeth Raith Paulától - sikeres vizsga után 2007. június 02-án Kupás Anita és 2007. október 27-én Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes – a további magyarországi vizsgáztatás jogát. Az MFM-Projekt keretében kidolgozott Ciklus-show workshopokat a 10-14 éves korosztályú lányok számára (6 óra/workshop) és a „Szülői esteket” a szülők számára tartunk.

A Licenzszerződést a projektgazda – Dr. Med. Elisabeth Raith Paula – 2007. december 05-én és a licenctulajdonos – a SZÉK nevében Hortobágyi Tibor egyesületi elnök – 2007. december 20-án írta alá.

2009. szeptember 18-19. Az MFM-Projekt 10 éves jubileumi rendezvényén vett részt 3 fő: az Egyesület elnöke, projektmenedzsere és szakmai tanácsadója.

Már 15 végzett (vizsgázott) MFM-munkatársunk van, akik a következők.



1. Kupás Anita, Budapest
2. Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes, Kecskemét
3. Jobbágy Mihályné Zsuzsa, Kecskemét
4. Tirczka Imréné Zsófia, Budapest
5. Déri Éva, Kecskemét
6. Dr. Lotzné Káli Anikó, Budapest
7. Agócs Andrea, Kecskemét
8. Földesiné Csiszér Anikó, Budapest
9. Kovács Éva, Budapest
10. Kozma Andrásné Judit, Ják
11. Rétfalvi Valéria, Szombathely
12. László Anita, Szeged
13. Vargáné Sere Csilla, Jánoshalma
14. Bella Katalin, Szeged
15. Gyurisiné Hutter Katalin, Szeged

- Supervisor: Andrea Heuberger  
Supervisor: Andrea Heuberger  
Supervisor: Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes  
Supervisor: Kupás Anita  
Supervisor: Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes  
Supervisor: Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes  
Supervisor: Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes  
Supervisor: Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes  
Supervisor: Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes  
Supervisor: Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes  
Supervisor: Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes  
Supervisor: Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes  
Supervisor: Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes  
Supervisor: Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes

Összesen már 10 Ciklus-show bórönd van készen.



2007-ben 9 ciklus-show-t tartott 3 MFM-munkatárs, és így összesen 115 lányt értünk el az MFM-Projektrel.

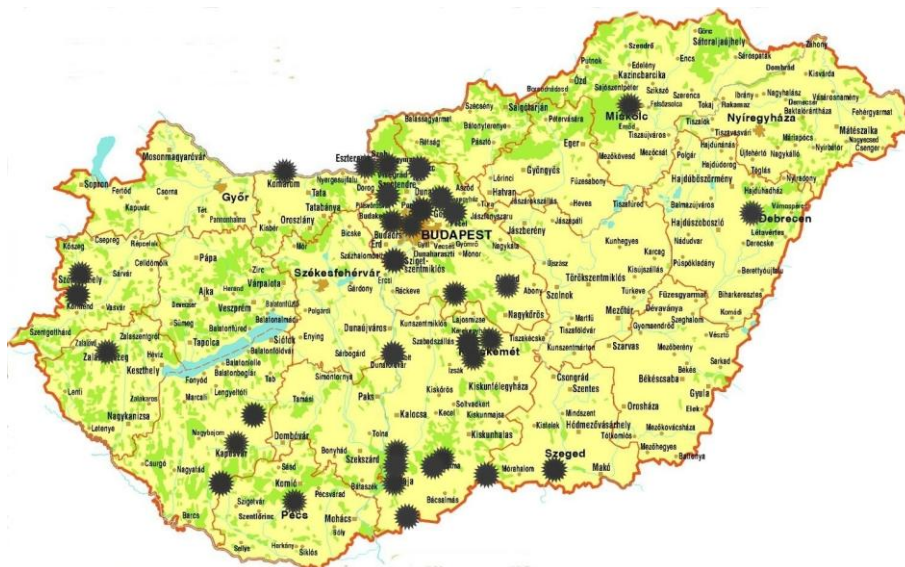
2008-ban 37 ciklus-show-t tartott 8 MFM-munkatárs 500 lánynak.

2009-ben 54 ciklus-show-t tartott 11 MFM-munkatárs 721 lánynak.

2010-ben 74 ciklus-show-t tartott 11 MFM-munkatárs 1005 lánynak.

Az MFM-Projekt magyarországi adaptációjától kezdve, azaz 2007. május 15-2010. december 31-ig összesen 174 ciklus-show-t tartottak a vizsgázott MFM-munkatársak 2341 lánynak.

Az alábbi térképen látható, hogy hol jelentünk meg eddig a programmal.



### **MFM-Projekt Ciklus-show foglalkozás összesítés:**

**2011-ben 27 helyszínen, 69 alkalommal, 10 MFM-munkatárs 866 lány részére tartott Ciklus-show felvilágosító foglalkozást.**

**2011-ben következő helyeken tartottunk Ciklus-show-t:**

Budapest, Kecskemét, Szombathely, Mogyoród, Pécs, Szeged, Göd, Tököl, Dusnok, Fót, Makó, Kozármisleny, Szentkirály, Kaposszentbenedek, Kőszeg, Budaörs, Kaposvár, Jánoshalma, Helvécia, Vác, Vál, Petroszény, Kiskunhalas, Nagykovácsi, Zalaegerszeg, Szeged, Kaposfüred, Kerekegyháza

Nagyon pozitív visszajelzéseket kapunk az MFM-Projektéről, nemcsak lányoktól és szülőktől, hanem még iskolaigazgatóktól is. Az eddigi tapasztalataink azt mutatják, hogy rendkívül nagy igény van erre, a termékenység értékét hirdető felvilágosító programra.

## Ciklus-show

### Fiatalok véleménye:

#### Mi tetszett különösen?

A sok eszköz meg kép. Nagyon egyértelmű és látványos volt.

Az, hogy nagyon játékos és nyílt volt.

Az tetszett, hogy játékosan is meg lehet beszélni a komoly dolgokat.

Az, hogy most pontosan magam elé tudom képzelni, hogy fog majd lezajlani ez a folyamat.

A sok, játékosan bemutatott igazság.

#### A legfontosabb újdonság számomra:

Hogy szorongás, izgulás, félelem, és zárkózottság nélkül tudok ezekről a dolgokról beszélni.

Hogy ilyen viccesen és játékkal beszélgettünk a komoly dolgokról.

Hogy érzem, nem is olyan szörnyű, sőt JÓ, hogy LÁNYNAK, NŐNEK születtem.

Becsüld meg, hogy nő vagy!

Mindig örülj annak, hogy nő vagy!



### Szülői köszönő gondolatok



Egészséges derű és humor lengte körül a kislányok számára még szorongató témát. Köszönöm...

Tapasztalatom szerint nagy élmény volt a lányoknak, hogy közösen, játékosan, szégyenérzet nélkül játszották el az élet kezdetét. Köszönjük.

Gyakorló szülőként úgy gondolom, hogy nehéz erről a témáról beszélni. Nekem sokat segített ez a délután. Azt hiszem, hogy az első lépés ahhoz, hogy boldog felnőtt legyen a gyermekem. Köszönöm.

Mindenképpen köszönöm! Bizonyára, aki megismerkedik ezzel a programmal, rengeteg gátlástól, félelemtől szabadulhat meg. Örülök továbbá azért is, mert számomra ez nagyon nem adatott meg serdülőként...

Érdekes, játékos, megható volt. Újra lenne kedve az anyukának ezt az élményt átélni.

### Iskolaigazgatói köszönet

Köszönöm, hogy a program megvalósításával részesülhetnek a mi diákjaink is azokban az ismeretekben, amelyeket közvetítetek. S különösen annak a szemléletnek örülök, amely foglalkozásaitokat, munkátokat jellemzi. Úgy gondolom, akik megismerik tanításaitokat, nem fognak identitászavarral küzdeni sem tizenévesként, sem felnőttként.

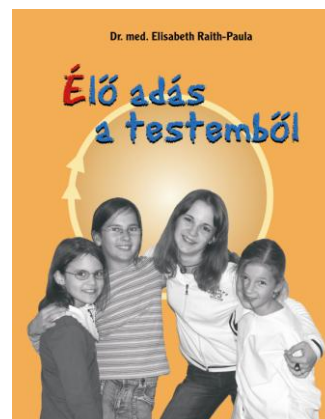
El vagyok ragadtatva attól, amit a foglalkozáson láttam, hallottam. Gratulálok.

### „Élő adás a testemből” című könyv

#### **Egy 4 gyermekes anyuka:**

Eloolvastam az „Élő adás a testemből” című könyvet – együttő helyemben! -, és nagyon örülök neki! Legnagyobb erényének tartom, hogy úgy tudja közérthető, a fiatalokhoz közel álló nyelvezettel elmagyarázni a női szervezetben zajló bonyolult folyamatokat, hogy közben büszkék lehetünk női mivoltunkra! Rengeteg fehér foltot tud ez a remekül megfogalmazott, szép kivitelű könyv eltüntetni!

A saját kislányommal szeretnék hasonlóan ünnepelni, és alig várom, hogy a kezébe adhassam ezt a könyvet! Amint látod, nekem nagyon tetszett, és nem csak Viola fogja elolvasni, ha nagyobb lány lesz, hanem a bátyjai is, hogy tiszteljék és becsüljék a lányokat, jövődő feleségüket, gyermekeik anyját!



#### **Egy 4 gyermekes apuka**

Örömmel forgatom a könyvet. A női ciklusról beszélni sosem könnyű egy apának, de még egy tanárnak sem, annyira tele vagyunk tabukkal, annyira nem tanultuk meg helyén kezelni az Isten teremtette folyamatokat. Ez a könyv végre segít 10-13 éves lányokkal olyan testi történésekről beszélni, amit egy-egy jól sikerült fogalom-elnevezéssel (tavasz hírnök, varázssital, titkos kód, felvonás, titoktartási egyezmény, szerviz-központ, szálloda és berendezése, finálé) könnyen megközelíthetünk.

#### **35 éves házaspár**

Óriási erénye a könyvnek, hogy ÉLETPÁRTI!!! Ez minden sorából kitűnik!

Megszeretteti a lányokkal saját nemüket! Talán ez a legnagyobb értéke! Azt gondoljuk, hogy sok ember nincs is tisztában azzal, hogy a nők manapság (vagy mindig?) milyen nehezen fogadják el önmaguk nemét, mennyivel könnyebbnek vélik a férfisorsot..., s hogy milyen gyakran tapasztaljuk a nagyobb örömet a fiú utód születésekor! Ennek üzenete van. Ahogyan a könyvnek is, de a nőiség elfogadása, vagyis teremtettségünk elfogadása – amire buzdít, nyílt szavakkal is, rejtett üzenetekkel is.