







Kurzbeschreibung des MFM-Programms

Zur Prüfung der Eignung des MFM-Programms zur Förderung als Settingprojekt im Rahmen der Prävention und Gesundheitsförderung nach § 20a SGB V

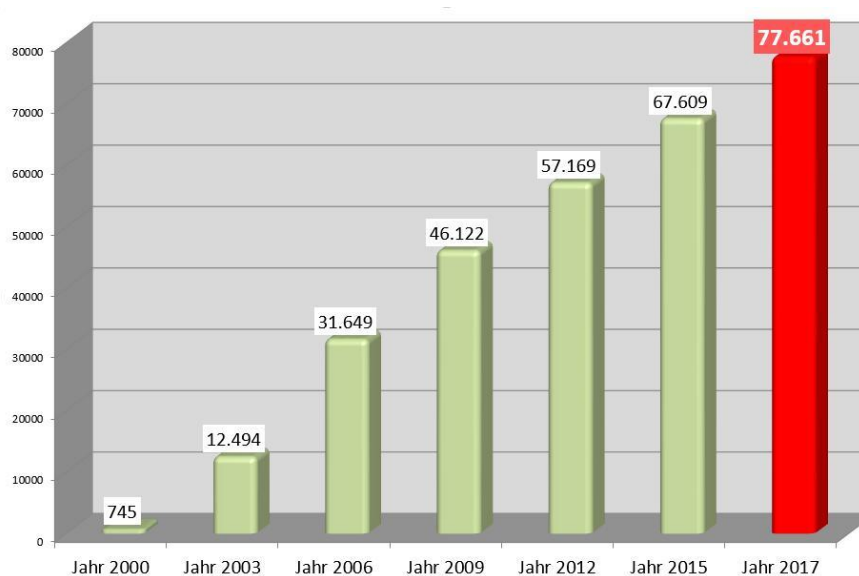
<p>Bezeichnung des Konzeptes</p>	<p>MFM - My Fertility Matters Das MFM-Programm begleitet und unterstützt junge Menschen auf ihrem Weg zu einem selbstbewussten und gesundheitsbewussten Umgang mit ihrem Körper.</p>
<p>Unser Leitgedanke</p>	<p>Nur was ich schätze kann ich schützen!</p>
<p>Träger und Homepage</p>	<p>Gemeinnütziger Verein MFM Deutschland e.V.</p>  <p>My Fertility Matters MFM Deutschland e.V.</p> <p>www.mfm-programm.de</p>
<p>Workshopangebote – Zielgruppen</p>	<p>Wir bieten an: altersgerechte Workshops für unterschiedliche Zielgruppen (vorwiegend in der Schule innerhalb des Unterrichts): http://www.mfm-programm.de/index.php/angebote/angebote-uebersicht</p> <ul style="list-style-type: none"> Mädchen und Jungen der 4. Klasse Grundschule „KörperWunderWerkstatt®“ (4 Schulstunden)  <p>KörperWunderWerkstatt My Fertility Matters</p> <ul style="list-style-type: none"> Mädchen und Jungen am Beginn der Pubertät (10-12 Jahre) „Zyklusshow“ und „Agenten auf dem Weg“ (6 Schulstunden)  <p>Zyklusshow My Fertility Matters</p>  <p>Agenten auf dem Weg My Fertility Matters</p> <ul style="list-style-type: none"> Jugendliche und junge Erwachsene (ab 14 Jahren) „WaageMut®“ (6 Schulstunden)  <p>WaageMut My Fertility Matters</p> <ul style="list-style-type: none"> deren Eltern (obligatorischer Fortbildungsvortrag für Eltern für alle Angebote)  <p>My Fertility Matters Werteorientiertes Präventionsprogramm</p>

Nationale und internationale Verbreitung

Verbreitung:

Bundesweit mit Schwerpunkt in Bayern und Baden Württemberg;

Unsere 324 selbständigen ReferentInnen erreichen inzwischen jährlich 77.000 TeilnehmerInnen (Stand 2017 siehe Abb.) in ganz Deutschland, Tendenz steigend!



Internationale Partnerorganisationen:

Österreich: www.mfm-projekt.at

Schweiz: www.mfm-projekt.ch

www.corpsemoi.ch

England: www.mfmprojectuk.org

Frankreich: www.cycloshow.fr

Ungarn: www.mfm-projekt.hu

Lettland: www.mfm-projekts.lv

Belgien: www.corpsemoi.be

China: www.ifertility.cn

IOWA/USA: www.mfm-project.us

Kurzdarstellung-Inhalte und Ziele: Bedarfsermittlung und Ansatz des MFM-Programms

Wie junge Menschen ihren eigenen Körper erleben und bewerten, hat großen Einfluss auf ihr Selbstbild und ihr Selbstwertgefühl. Sich selbst zu bejahen und die körperlichen Veränderungen in der Pubertät in positiver Weise zu erleben, ist eine der entscheidenden Entwicklungsaufgaben junger Menschen.

Gerade die Art und Weise, wie sie dabei auf die körperlichen und psychischen Veränderungen in der Pubertät und auf die Geschlechtsreife **vorbereitet** werden, wirkt sich auf ihre spätere Einstellung zu ihrem Körper und zu ihrer Gesundheit aus.

Wenn eine positive Annahme des eigenen Körpers misslingt, können daraus eine Vielzahl von Störungen resultieren, angefangen von psychosomatischen Störungen und Suchtverhalten wie z.B. Essstörungen (Magersucht, Fettsucht, Bulimie, Alkoholmissbrauch), Pornographiesucht, sexuelle Gewalt und Missbrauch aufgrund von mangelndem Selbstwertgefühl, die

Gefahr von riskantem Sexualverhalten mit der Folge von ungeplanten Schwangerschaften, Abtreibungen und sexuell übertragbare Krankheiten.

Vor all diesen Gefahren können wir unsere Kinder und Jugendliche aber nicht schützen, wenn wir sie nur über die Gefahren aufklären. Voraussetzung für einen wirksamen Schutz vor all diesen Gefahren für die psychische und physische Gesundheit ist die Wertschätzung des eigenen Körpers – denn, so unser Leitgedanke: „Nur was ich schätze, kann ich schützen“.

Unser Ansatz: Die Wertschätzung des eigenen Körpers ist die Grundvoraussetzung, die Basis für die Wirksamkeit jeglicher weiterer gesundheitsfördernder Präventionsmaßnahmen und ein wichtiger Grundstein für eine positive Persönlichkeitsentwicklung.

Wir sind überzeugt: Wenn junge Menschen ihren Körper als wertvoll, als Schatz begreifen, werden sie „automatisch“, d.h. ganz selbstverständlich auf ihn aufpassen, sich gesundheitsbewusst verhalten und sensibel sein für die Risiken und Gefahren.

Deshalb: Mit innovativen, altersgerechten Workshops begeistern wir junge Menschen von ihrem Körper!

Dabei verbinden wir aktuelles Fachwissen rund um den eigenen Körper (Geschlechtsreife, körperliche Entwicklung in der Pubertät, Fertilität) mit einer emotional berührenden Didaktik.

Unser **Ziel** ist es, mit unseren verschiedenen, altersgerechten Angeboten junge Menschen in allen Lebensphasen dabei zu unterstützen,

a) **emotional:** einen positiven Bezug zu ihrem Körper zu entwickeln und

b) **intellektuell:** echte Körperkompetenz zu erlangen
(= Autonomie, Selbstständigkeit, selbst Bescheid wissen, jede/r ist Experte für seinen eigenen Körper)

Organisations- und Finanzierungs-konzept für die überregionale Leitungsebene

Organisationskonzept: gemeinnütziger Verein mit drei geschäftsführenden Vorständen als Leitungsebene; kleine Mitgliederversammlung (10 Personen); bundesweit 14 regionale MFM-Zentralen als mittlere Ebene, zuständig für die Koordination, Qualitätssicherung und Referentenbetreuung zuständig in den Regionen. Mit der Zielgruppe Kinder und Eltern arbeiten bundesweit insg. 330 freiberufliche ReferentInnen.

Finanzierungskonzept für die überregionale Leitungsebene:
Finanzierung durch die **drei Hauptsäulen:**
1. Qualitäts- und Entwicklungsgebühren (kleiner Beitrag jedes Referenten pro durchgeführtem Workshop),

<p>Finanzierungsproblem für die regionalen Workshopangebote an den Schulen</p>	<p>2. Unterstützung durch Bistümer und 3. über Spenden/ Mitgliedsbeiträge.</p> <p>Die altersgerechten Angebote des MFM-Programms finden in der Lebenswelt Schule, und zwar alle Schularten und Schulgattungen statt, da hier (theoretisch!) ALLE Kinder – auch diejenigen mit sozial benachteiligten Elternhäusern – erreicht werden und über mehrere Jahre hinweg nachhaltig begleitet werden können.</p> <p>Allerdings gibt es hier ein Finanzierungsproblem: Die Workshops müssen von den Schulen selbst finanziert werden (Elternbeiträge/Elternbeirat/Förderverein) (etwa 230- 250.--€ pro Workshop für max. 15 TN).</p> <p>Dies führt dazu, dass Schulen dieses Präventionsangebot nicht finanzieren können.</p> <p>Deshalb möchten wir, die Verantwortlichen von MFM Deutschland e.V., mit der hier vorliegenden Präsentation die Grundlage dafür schaffen, dass ein mögliches Fördergesuch von Seiten der Schule positiv beschieden werden kann.</p>
<p>Zielbereich und Handlungsfelder (gemäß § 20 SGB V Primäre Prävention und Gesundheitsförderung)</p> <p>Zielformulierung und Zielkonkretisierung</p>	<p>Die Workshopangebote des MFM-Programms lassen sich den Lebenswelten (Kindergärten, Schulen, öffentlicher Raum z.B. Parks, etc.) und hier dem Zielbereich: „Gesund aufwachsen (Lebenskompetenz, Bewegung, Ernährung)“ zuordnen.</p> <p>(gemäß dem Präventionsgesetz bzw. der Bundesrahmenempfehlungen der Nationalen Präventionskonferenz).</p> <p>Darüber hinaus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitliche Kompetenz erhöhen, Souveränität der Patientinnen und Patienten stärken <p><u>Durch die Workshopangebote des MFM-Programms an den Schulen wird die individuelle Gesundheit und das Wohlbefinden gefördert durch</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wissensvermittlung (aktuelles Fachwissen auf dem neuesten Stand) • Transfer des Wissens auf den eigenen Körper („Körperkompetenz“) (Einordnung und Verständnis für die Körpersymptome) • Förderung eines emotional positiven Bezugs zum eigenen Körper/Geschlechtsreife, Geschlechtsidentität; • Förderung der gesundheitsbezogenen Elternkompetenzen <p>Mit dem Leitgedanken: „Nur was ich schätze kann ich schützen“, ist das MFM-Programm multifaktoriell ausgerichtet:</p>

<p>Gesunde, ausgewogene, ausreichende Ernährung, Vermeidung von Suchtmittelkonsum – Suchtprävention</p>	<p><u>Gesunde, ausgewogene, ausreichende Ernährung, Vermeidung von Suchtmittelkonsum - Suchtprävention:</u></p> <p>Gesunde Ernährung ist essentiell für eine gesunde Entwicklung der jungen Menschen. Dennoch lässt der kontinuierliche Anstieg von Ernährungsstörungen und Suchtmittelkonsum bereits bei Kindern ab dem Alter von 10 Jahren aufhorchen. Aus der Forschung wissen wir, dass eine wichtige Ursache von erhöhtem Suchtpotential sowie von Essstörungen in einer misslingenden Geschlechtsidentifikation in der Pubertät liegt. Wird hier nicht von Anfang an mit einer Förderung der positiven Einstellung zum eigenen Körper entgegengewirkt, so können sich diese zu einem echten Suchtmittelmissbrauch bzw. einer echten Essstörungen verfestigen.</p>
<p>Prävention von sexuellem Missbrauch, Gewalt, riskantes Sexualverhalten, Pornographiesucht sowie Mobbing</p>	<p><u>Prävention von sexuellem Missbrauch, Gewalt, riskantem Sexualverhalten, Pornographiesucht sowie Mobbing:</u></p> <p>Eine positive Einstellung und Akzeptanz des eigenen Körpers und der eigenen Person wirken ebenso präventiv gegen Missbrauch und Gewalt. Kinder und Jugendliche, die genügend Wissen über den eigenen Körper haben, die eine Sprachfähigkeit entwickelt haben, die Selbstachtung und Selbstwertgefühl aufgebaut haben und die zu sich selbst stehen, werden deutlich weniger häufig zu „Opfern“ sind deutlich besser geschützt vor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gewalt • sexueller Gewalt • sexuellem Missbrauch • riskantem Sexualverhalten (ungeplante Schwangerschaften und sexuell übertragbare Krankheiten) • Mobbing <p>Hier setzt das MFM-Programm an, indem es von Anfang an, d.h. bereits ab der Grundschule, die gesunde Entwicklung der Kinder und Jugendlichen altersgerecht fördert.</p>
<p>Stressbewältigung/ Entspannung:</p>	<p><u>Stressbewältigung/Entspannung:</u></p> <p>Junge Menschen, die bereits in der Pubertät die biologischen Vorgänge im Körper ganzheitlich kennen lernen, werden erfahren, was diese von Natur aus sind: grandios, faszinierend, ein Wunder! Egal ob Mädchen oder Junge - sie werden stolz auf ihren Körper sein! Das stärkt ihre psychischen Ressourcen, macht sie selbstbewusst und unbefangen, stressfrei und entspannt können sie die pubertären Veränderungen erleben!</p> <p>Dies stärkt ihre Widerstandskraft und ihr Wohlbefinden.</p> <p><u>Förderung der sozialen Kompetenz und Verbesserung eines gesundheitsgerechten Umgangs miteinander</u></p> <p>Im MFM-Programm lernen die Heranwachsenden, ihren eigenen Kör-</p>

<p>Förderung der sozialen Kompetenz und Verbesserung eines gesundheitsgerechten Umgangs miteinander</p>	<p>per schätzen und schützen. Ebenso erfahren sie staunend, was im Körper des anderen Geschlechts vor sich geht. Das ist die Grundvoraussetzung für einen achtsamen, achtungsvollen und wertschätzenden Umgang miteinander. Die Kinder und Jugendlichen „wissen Bescheid“. Es entwickelt sich eine neue Kommunikationsebene zwischen Schülern untereinander, zwischen Schülern und Lehrern, zwischen Kindern und Eltern. Alle haben die gleiche Wissensebene und den gleichen wertschätzenden Zugang zu der Thematik.</p> <p>Wissen vermeidet Verunsicherung/Unsicherheit – „man braucht keine blöden Sprüche mehr klopfen!“</p> <p>Dem Präventionsgesetz gemäß unterstützen wir „Schulen und ihrer Träger bei der Umsetzung von Erziehungs- und Bildungsaufgaben im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention“</p> <p><u>Auszug aus der Vereinssatzung von MFM Deutschland e.V.</u> Mit unseren Workshopangeboten soll ein verantwortungsvoller Umgang mit Körper, Leben, Sexualität und Fruchtbarkeit ganzheitlich gefördert werden, im Sinne von: „MFM – My Fertility Matters“. Dies gilt nicht nur für die eigene Person, sondern trägt so wesentlich zur Weiterentwicklung von Partnerschaft und Beziehungsfähigkeit bei. Über Wissensvermittlung soll Selbstbewusstsein und Körperkompetenz gestärkt werden, ein wichtiger Schritt im Rahmen der Prävention von sexuellem Missbrauch. Mit Hilfe pädagogisch hochwertiger Projekte soll insbesondere die Persönlichkeitsbildung und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen in Schulen und anderen Bildungseinrichtungen gefördert werden.</p>
<p>Standardisiertes Konzept</p> <p>Qualität und Qualifikation</p>	<p>Qualitätskonzept: Alle MFM-ReferentInnen arbeiten nach einem bezüglich Inhalt, Didaktik und Rahmenbedingungen standardisierten Konzept, das in einem Manual festgeschrieben ist und das von Ärztinnen und PädagogInnen unter Federführung von Dr. med. Elisabeth Raith-Paula (https://de.wikipedia.org/wiki/Elisabeth_Raith-Paula) (https://www.youtube.com/watch?v=MTC2RgnsyL4) entwickelt wurde und ständig weiterentwickelt und den aktuellen medizinischen und pädagogischen Erkenntnissen angepasst wird.</p> <p>Qualifikation der freiberuflichen ReferentInnen: Unsere 332 aktiven MFM-ReferentInnen rekrutieren sich aus dem medizinischen und pädagogischen Berufsfeld. Nach einer theoretischen und praktischen Ausbildung erfolgt eine programminterne Zertifizierung. Aus- und Fortbildung dieser ReferentInnen erfolgt ebenfalls durch medizinisches und pädagogisches Fachpersonal und ist in den „Aus- und Fortbildungsrichtlinien“ in standardisierter Form geregelt: regelmäßige Supervisionen und Hospitationen bei den Workshops mit anschließendem Supervisionsgespräch.</p> <p>Durch die Standardisierung entfällt der Qualifikationsnachweis für die einzelne Referentin bzw. den einzelnen Referenten.</p>

Wirksamkeitsnachweis und Evaluation

Indirekte Wirksamkeitsmessung

1. Bundesweite Nachfragesteigerung allein durch Weiterempfehlung von zufriedenen/begeisterten Teilnehmern:
2017 wurden in Deutschland in über 5.000 MFM-Veranstaltungen über 77.000 Teilnehmende erreicht.
Weitere Zahlen und Fakten siehe:
<http://www.mfm-programm.de/index.php/infos/mfm-zahlen-und-fakten>
2. Empfehlung des MFM-Projektes als „vorbildliches sexualpädagogisches Präventionsprojekt“ in der groß angelegten, wissenschaftlichen Studie „Zukunft mit Kindern – Fertilität und gesellschaftliche Entwicklung in Deutschland, Österreich und der Schweiz!“ (www.zukunft-mit-kindern.eu)

Direkte Wirksamkeitsmessung

1. Standardisiertes Feedback nach dem Workshop

Die von den Mädchen und Jungen unmittelbar am Ende des Workshops anonym ausgefüllten Feedbackbögen dienen der direkten Rückmeldung an die ReferentInnen, aber auch den Urhebern zur qualitativen Anpassung und Weiterentwicklung der Konzepte. Eine Zusammenfassung der Feedbackbögen eines Workshops wird den Schulen auf Anfrage zur Verfügung gestellt.

Ergebnisse aus Feedbackbögen (Mädchen):

1. Über 91% der TN sagen, der Workshop hat ihnen viel oder sehr viel geholfen, ihren eigenen Körper besser zu verstehen.
(Grafik: Wirkungsbericht S. 20)
2. Nach dem Workshop finden es 72 % der Mädchen ganz normal und o. k., ihre Blutung zu bekommen – 18 % freuen sich sogar darauf.
(Grafik: Wirkungsbericht S. 20)
3. 77 % der Teilnehmerinnen sagen, der Workshop habe ihnen viel oder sehr viel geholfen, ihre Blutung besser zu verstehen.
(Grafik: Wirkungsbericht S. 20)
4. 97,5 % der Teilnehmerinnen sagen, der Workshop habe Ihnen gut oder sehr gut gefallen.
(Grafik: Wirkungsbericht S. 20)

2. Langzeitevaluation

2008 wurde im Rahmen einer Pilotstudie insgesamt 200 zwölf und dreizehnjährige Mädchen schriftlich befragt. 93 dieser Mädchen hatten anderthalb Jahre zuvor an einem MFM-Workshop teilgenommen. Thema der Befragung waren die Gefühle, das Körpererleben und die Körperwahrnehmung in der Pubertät. Wie erleben sie die erste Blutung und die Veränderungen der Pubertät? Kann man Veränderungen in den Einstellungen zu Blutung und Körper durch den Workshop feststellen? Darüber hinaus wurde der Wissensstand rund um das Zyklusgeschehen erfragt.

Ergebnisse:

1. Körpererleben in der Pubertät:

Diejenigen Mädchen, die am MFM-Workshop teilgenommen haben, zeigten eine signifikant höhere Akzeptanz der körperlichen Veränderungen.

Diejenigen Mädchen, die am Workshop teilgenommen haben, fühlen sich signifikant wohler in ihrem Körper als jene, die nicht teilgenommen haben.

(Grafik dazu im Wirkungsbericht S. 21)

2. Positive Erwartung der ersten Blutung

Mädchen, die an der Zyklusshow teilgenommen haben, freuen sich eher auf die Menarche und finden die kommende Blutung „nicht schrecklich“.

3. Wissenszuwachs durch Zyklusshow

Mädchen, die an der Zyklusshow teilgenommen haben, konnten nach 1 ½ Jahren Wissensfragen zu Zyklus, Zervixschleim, Rolle der Östrogene und Menstruationsblutung eher richtig beantworten.

4. Umgang mit Körpersymptomen (insb. Zervixschleim)

72% der Mädchen, die an der Zyklusshow teilgenommen haben, wissen um die Bedeutung und Normalität des Zervixschleims, nur bei 15% der Kontrollgruppe ist dies der Fall.