

**pro familia**  
Nordrhein-Westfalen



**5+1=Meins<sup>©</sup>**

Ein interkulturelles Gesundheits-  
und Präventionsprojekt



MULTIPLIKATORINNENSCHULUNG



## WIR MÖCHTEN IMPULSE SETZEN

### **Impulse ...**

- Weiblichkeit aktiv zu leben
- den eigenen Körper kennenzulernen und zu mögen
- die eigene Körperlichkeit anzunehmen und zu genießen
- zur Stärkung der Selbstbestimmung
- Ressourcen verschiedener sexueller und kultureller Identitäten aufzugreifen
- zur Annahme kultureller und sexueller Vielfalt

<http://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/nordrhein-westfalen/koeln-sued.html>

### **Projektträger**

pro familia Landesverband NRW  
Kolpingstraße 14, 42103 Wuppertal

gefördert vom:

**Ministerium für Gesundheit,  
Emanzipation, Pflege und Alter  
des Landes Nordrhein-Westfalen**





## **5 + 1 = MEINS**<sup>®</sup>

ist ein interkulturelles Gesundheits- und Präventionskonzept für Mädchen und junge Frauen. Zurzeit wird unsere Arbeit vom MGEPA NRW gefördert, entwickelt wurde das Konzept von Susan Bagdach. Während der Modellphase vom 01.10.2012 - 31.03.2014 wurden in 10 Städten NRWs ein- bis dreitägige Workshops mit 16 Gruppen durchgeführt. Evaluiert wurden die Ergebnisse von rund 200 Mädchen/jungen Frauen. Diese werden auf unserem Abschlusskongress am 14.11.2014 in Köln vorgestellt.

Das Besondere am **5+1=Meins**<sup>®</sup>-Konzept ist die sinnliche und ganzheitliche Herangehensweise. Der Fokus liegt stets auf den Ressourcen, den gesunden und lustvollen Anteilen in jeder Person. Wir sind überzeugt, dass es wenig gibt, was Mädchen und Frauen so sehr in die eigene Kraft verhilft, wie das selbstbewusste und sichere Bewohnen des eigenen Körpers.

Hierbei unterstützen wir sie mit eigens konzipierten Methoden und Materialien sowie mit Elementen aus Tanzpädagogik, Systemischer und Hypnotherapie, Beckenbodentraining, Rollenspielen etc.



## **TAG 1 / KÖRPER + GESUNDHEIT**

### **10.00 - 11.30 UHR**

- Ankommen
- Anatomie-Basics
- Zyklusspiel

### **11.45 - 13.00 UHR**

- Vulvina und Kranz der Vulvina
- Ich bin keine Schwerthülle.
- Es gibt kein Jungfernhäutchen.

### **13.30 - 15.00 UHR**

- Beckenboden
- Das Bild der Rose
- Übungen

## **TAG 2 / SEELE + IDENTITÄT**

### **10.00 - 11.30 UHR**

- Sexuelle und kulturelle Identität
- Religionen im Vergleich
- Diskriminierungserfahrungen und Antidiskriminierungsarbeit

### **11.45 - 13.00 UHR**

- Methode selbstbestimmte Entscheidung treffen: Ich-Stimmen

### **13.30 - 15.00 UHR**

- Gesundheitstrance
- Feedback



## **TERMINE**

**12./13. Juni 2014 in Hagen**

**26./28. August 2014 in Köln**

**08./09. Sept. 2014 in Wuppertal**

**24./25. Sept. 2014 in Köln**

**01./02. Okt. 2014**

**Für diesen Termin ist noch kein Ort festgelegt –  
wir freuen uns über Vorschläge!**

## **SCHULUNGSDAUER**

**2 Tage von 10.00 bis 15.00 Uhr**

## **KOSTEN**

**60€; bei Anmeldung bis 4 Wochen vor  
dem jeweiligen Schulungsbeginn 50€**



## ANMELDUNG UND KONTAKT

### **Team- und Projektleitung**

Susan Bagdach

Mail: [susan.bagdach@profamilia.de](mailto:susan.bagdach@profamilia.de)

### **Diplom-Pädagogin**

Barbara Schiller

Mail: [barbara.schiller@profamilia.de](mailto:barbara.schiller@profamilia.de)

### **Ansprechpartnerin**

Barbara Thur (Dipl.-Soz. Päd.)

Mail: [koeln-sued@profamilia.de](mailto:koeln-sued@profamilia.de)



*Susan Bagdach*

*Barbara Schiller*

*Barbara Thur*

pro familia Modellprojekt

**5+1= MEINS®**

Industriestraße 131c, 50996 Köln

Telefon: 0221-80 11 11 52

**pro familia**  
Nordrhein-Westfalen