



LEITFADEN FÜR SPENDENAKTIONEN AM ARBEITSPLATZ



ÜBER MOVEMBER	3
WARUM MOVEMBER GUT FÜR DICH IST (UND FÜR DEINE KOLLEGEN)	4
VIER MO-WEGE	5
MOVEMBER AM ARBEITSPLATZ	6
IDEEN FÜR SPENDENAKTIONEN	7
STELLE DEIN ARBEITSPLATZ-TEAM ZUSAMMEN	8
TEAMMITGLIEDER GEWINNEN	9
STATISTIKEN, FAKTEN UND ZIELE	10
DER ULTIMATIVE BOOST FÜR DEINE SPENDEN	11
ALLES IM LEGALEN RAHMEN	12

INHALT



ÜBER MOVEMBER



Überall auf der Welt sterben Männer viel zu jung. Mit deiner Hilfe kann sich dies ändern. Gemeinsam wollen wir Themen wie psychische Gesundheit und Suizidprävention Prostatakrebs und Hodenkrebs in den Vordergrund stellen.

Wir freuen uns, dass dein Unternehmen – Meister des mächtigen Mo, inspirierende Wegbereiter und hochmotivierte Innovatoren – Movember unterstützt.

Deine Mission während des Monats, in dem du und deine Kollegen sich einen Schnurrbart wachsen lassen, besteht darin, dringend benötigte Spenden zu sammeln und Bewusstseinsbildung zu betreiben. Auf diese Weise fördert ihr gemeinsam innovative Projekte für Männergesundheit und macht einen Unterschied im Leben von Männern.

Ihr werdet nicht nur Spaß an der Sache haben, sondern auch das Engagement und die Zufriedenheit am Arbeitsplatz deines Teams erhöhen, indem ihr euch für eine wichtige Sache zusammenschließt.

In diesem Leitfaden findest du alles, um loszulegen. Du kannst dich aber gerne jederzeit **an uns wenden** wenn du Fragen hast oder Hilfe benötigst.



Bei Movember geht es nicht nur darum, Spenden zu sammeln, Spaß zu haben und Gutes zu tun. Eine Teilnahme wirkt sich auch positiv auf deine physische und psychische Gesundheit aus.

Mos, die an Movember teilnehmen, erzählen uns, dass sie sich im Vergleich zum Rest der männlichen Bevölkerung psychisch gesünder fühlen. Sie sind offener dafür, sich an einen Freund oder einen Experten zu wenden, wenn sie Probleme haben. Sie sind auch besser über die Risiken von Prostata- und Hodenkrebs informiert. Sie sind auch körperlich aktiver.

Das sind alles hervorragende Gründe, bei diesem Movember mitzumachen und auch andere dazu zu bewegen, sich dir anzuschließen.

Hier haben wir einige interessante Movember-Statistiken, die dir dabei helfen können, mehr Mos für dein Team zu gewinnen.

WARUM MOVEMBER GUT FÜR DICH IST

(UND FÜR DEINE KOLLEGEN)

WUSSTEST DU, DASS...

29% DER MO-BROS

sich wegen etwas, weswegen sie Bedenken hatten, an eine medizinische Fachkraft gewandt haben (im Vergleich zu 18 % der Allgemeinbevölkerung)?

MO-BROS UM 14%

eher über Prostatakrebs sprechen?

MO-BROS UM 10%

eher über Hodenkrebs sprechen?

44% DER MO-BROS

haben angegeben, dass sie sich einem Freund bezüglich psychischer Gesundheit anvertraut haben, wenn sie Probleme hatten (im Vergleich zu 17 % der Allgemeinbevölkerung)?

75% DER MOVEMBER-MÄNNER

mit Freunden und Familie in Kontakt geblieben sind (im Vergleich zu 50 % der Allgemeinbevölkerung)?



VIER MO-WEGE

Sich einen Schnurrbart wachsen zu lassen, ist der bekannteste Weg, mit dem du Movember unterstützen kannst.

Du musst dir aber keinen Bart wachsen lassen, um einen Bro zu retten. Weitere Optionen sind Bewegen, Veranstalten und „Mo Your Own Way“, je nachdem, was besser zu deinem Unternehmen passt. Du kannst zwischen den Optionen auch nach Belieben wechseln und sie kombinieren.

WACHSEN LASSEN

Lass dir in diesem Movember einen Schnurrbart wachsen, um Spenden für die Gesundheit von Männern zu sammeln. Das ist das klassische und einfachste Konzept. Dein Schnurrbart wächst nicht wirklich? Noch besser. Je schlechter der Schnurrbart, umso mehr sorgt er für Gesprächsstoff. Auf diese Weise kannst du mit deinem Gesicht tief in die Thematik eintauchen und für viel Wirbel sorgen.

BEWEGEN

Bewege dich bei diesem Movember und laufe oder gehe über den Monat verteilt 60 km. Das sind 60 km für jene 60 Männer, die wir stündlich, und zwar weltweit, durch Suizid verlieren. Du kannst dich allein oder im Team abmühen.

VERANSTALTEN

Trommle eine Mannschaft zusammen und veranstalte einen Quiz-Abend oder ein Tischtennisturnier. Alles, was dir oder deinem Unternehmen am Herzen liegt, kann eine Inspiration für ein Event sein.

MO YOUR OWN WAY

Wähle dein eigenes Abenteuer für eine epische Herausforderung. Nimm dir vor, einen unbekannteren Rekord zu brechen. Gehe für Spenden ein Wagnis ein. Gib eine schlechte Gewohnheit auf. Nimm eine körperliche Herausforderung an. Bei „Mo Your Own Way“ bestimmst du die Regeln.



MOVEMBER AM ARBEITSPLATZ

Wenn du immer an diese drei Dinge denkst, kann nichts schiefgehen.

- 1. Hab Spaß**, während du Verbindungen aufbaust und den Zusammenhalt mit Freunden, Kollegen und deinem Team stärkst.
- 2. Rege zu Gesprächen** über die wichtigsten Probleme an, von denen die Männergesundheit weltweit betroffen ist, und fordere zum Handeln auf, um zu einem glücklicheren, gesünderen und längeren Leben für Männer beizutragen.
- 3. Sammle Spenden**, um Projekte in den Bereichen psychische Gesundheit und Suizidprävention, Prostata- und Hodenkrebs zu unterstützen.

EINEN ERFOLGREICHEN MOVEMBER AM ARBEITSPLATZ PLANEN

Bitte deinen Vorgesetzten um

Unterstützung: Ein formales Schreiben mit persönlicher Anrede ist häufig am besten. Erkenne seine Rolle im Unternehmen an und erkläre ihm, wer du bist und wie das Unternehmen durch das Unterstützen von Movember profitieren kann.

Sei nicht schüchtern: Erkläre, was zur Umsetzung nötig ist. Wenn du planst, ein Event zu veranstalten, informiere deinen Vorgesetzten über das Was, Wann, Wo und Wie. Lass ihn wissen, wie viele Spenden du mit deinem Team zu sammeln hoffst und was seine Spende für dein Anliegen bedeuten würde.

Zähle die Vorteile für das Unternehmen

auf: Mach ihm klar, inwiefern das Sponsern deiner Movember-Kampagne die weiter gefassten Gemeinschaftsziele des Unternehmens ergänzt. Du kannst auch hervorheben, dass du für das Unternehmen während des Movember und auf damit verbundenen Veranstaltungen werben wirst.

Stelle eine Movember-Kommission zusammen:

Ruf eine Kommission ins Leben, um deine Movember-Kampagne strategisch zu planen und auszuführen. Oder noch besser, lade Senior-Führungskräfte, Mitarbeiter von der Personalabteilung, der CSR-Abteilung und Employee Resource Groups ein, um deiner Kampagne noch mehr Schwung zu verleihen.

Plane deine Movember-Kampagne:

Erarbeite einen Plan für deine Teambuilding, buche ein Start-Event und/oder eine Auftakt-Party, verschicke Einladungen mit den Terminen für Spendenaktionen und Sensibilisierungs-Events, und erstelle einen Kommunikationsplan.

Zielsetzung: Setz dir realistische und erreichbare Ziele, egal, ob es um Spendenaktionen, Teilnahme oder Sensibilisierung geht.



AM ARBEITSPLATZ

Kleine Aktionen, um Movember am Arbeitsplatz ins Leben zu rufen:

Glattrasur

Ein Event im Movember-Stil, bei dem Mitarbeiter spenden, um zuzuschauen, wie die Schnurrbärte glattrasiert werden. Alle Mo-Gesichter sollten zu Beginn des Monats seidig weich sein. Findet das Event virtuell statt, Sorge dafür, dass der extrovertierteste Kollege als Moderator fungiert. Mach Vorher-Nachher-Bilder für dein Intranet und benutze diese am Ende des Monats, um den besten (und den „du hast es wenigstens versucht“) Schnurrbart zu küren.

Mo ist das Wort

Verbreite die Nachricht über die Aktionen, die du initiiert hast, um Männergesundheit zu unterstützen, zum Beispiel mittels Poster im ganzen Büro, täglichen E-Mails und Gesprächen über Zoom, Slack und andere virtuelle Wasserspender. Nutze dein Mitarbeiter-Intranet, um Mo-Bilder zu posten, dich mit anderen gegenseitig anzufeuern und um Spenden zu bitten.

Gift Matching

Einige Arbeitgeber stocken die Spenden ihrer Mitarbeiter auf (bis zu einem bestimmten Betrag). Bitte deinen

Arbeitgeber, sich hinter dich zu stellen, und deine Zahl könnte sich verdoppeln. Mehr dazu findest du weiter unten!

Office-Quiz

Veranstalte ein Quiz-Event und lade benachbarte Unternehmen, Partner und Lieferanten ein, gegen eine Spende mitzumachen. Wir können dir gerne ein Mo-Quiz-Kit zur Verfügung stellen (kontaktiere uns) – alles, was du tun musst, ist, einen oder zwei unterhaltsame Moderatoren ins Boot zu holen und ein paar tolle Preise aufzutreiben.

Lass alle wissen, wofür sie spielen und vergib Preise im Laufe des Abends. Teams zahlen, um mitzuspielen.

Gespräche über Gesundheit

Mit wöchentlichen Gesprächen über Gesundheit oder Wellness kannst du dafür sorgen, dass das Thema Männergesundheit stets präsent ist. Lade Fachleute aus dem Bereich Männergesundheit, Leiter von Selbsthilfegruppen und andere Männer ein, um über ihre Erfahrungen zu sprechen, oder nutze die Movember-Konversationen als Inspiration. Dies ist ein Online-Tool mit Tipps, wie man jemandem in einer schwierigen Zeit zur Seite stehen kann.

MO IN UNIFORM

Einige sind möglicherweise der Meinung, dass der Ersthelfer-Mo der wesentliche Mo ist – unsere Feuerwehrmänner, Rettungssanitäter und Polizeibeamten sind schließlich die Grundpfeiler.

So können helfende Hände in einem Notfall Gelder für Männer in Not sammeln.

Setz dich in Bewegung

Es ist an der Zeit, die Herzfrequenz im Interesse der Männergesundheit schneller schlagen zu lassen. Trommle deine Kollegen für den Move für Movember zusammen. Nimm an einem Marathonlauf oder einem Sportwettbewerb in deiner Nähe teil – oder rufe deinen eigenen Mo-Laufclub ins Leben. Messe dich mit Abteilungen oder Stationen!

Tombola in deiner Gemeinde

Hol lokale Unternehmen ins Boot, um deine Spendenaktion zu verstärken. Bitte sie um Spenden in Form von Tombolapreisen und verkaufe die Lose in der Gemeinde, um die Männergesundheit zu unterstützen.

Sprich es an

Sprich an Stationen ausführlich über das Thema, wie Männer auf ihre Gesundheit achten können und wie die Arbeit von Movember dazu beiträgt zu verhindern, dass Männer zu jung sterben.

IDEEN FÜR SPENDENAKTIONEN



Wusstest du, dass dein Arbeitsplatz Spenden auch als Team sammeln kann? Du hast Spaß, knüpfst Kontakte und stärkst das Gemeinschaftsgefühl mit Kollegen.

Stelle zunächst sicher, dass du deinen Mo Space eingerichtet hast – deine persönliche Spendenaktionsseite. Nachdem du dich angemeldet hast, gehe in deinem Mo Space zum „Team“-Abschnitt. Wähle aus, einem bereits vorhandenen Team beizutreten (wenn es an deinem Arbeitsplatz eins gibt) oder gründe ein neues Team, dem sich deine Kollegen anschließen können.

Jedes Team verfügt über eine Seite, auf der der Team Captain, das Spendenziel und die Anzahl der Teammitglieder aufgeführt sind. Du kannst auch einen Blick auf den Feed werfen, um die Spenden, Nachrichten und Fotos vom Team anzuschauen.

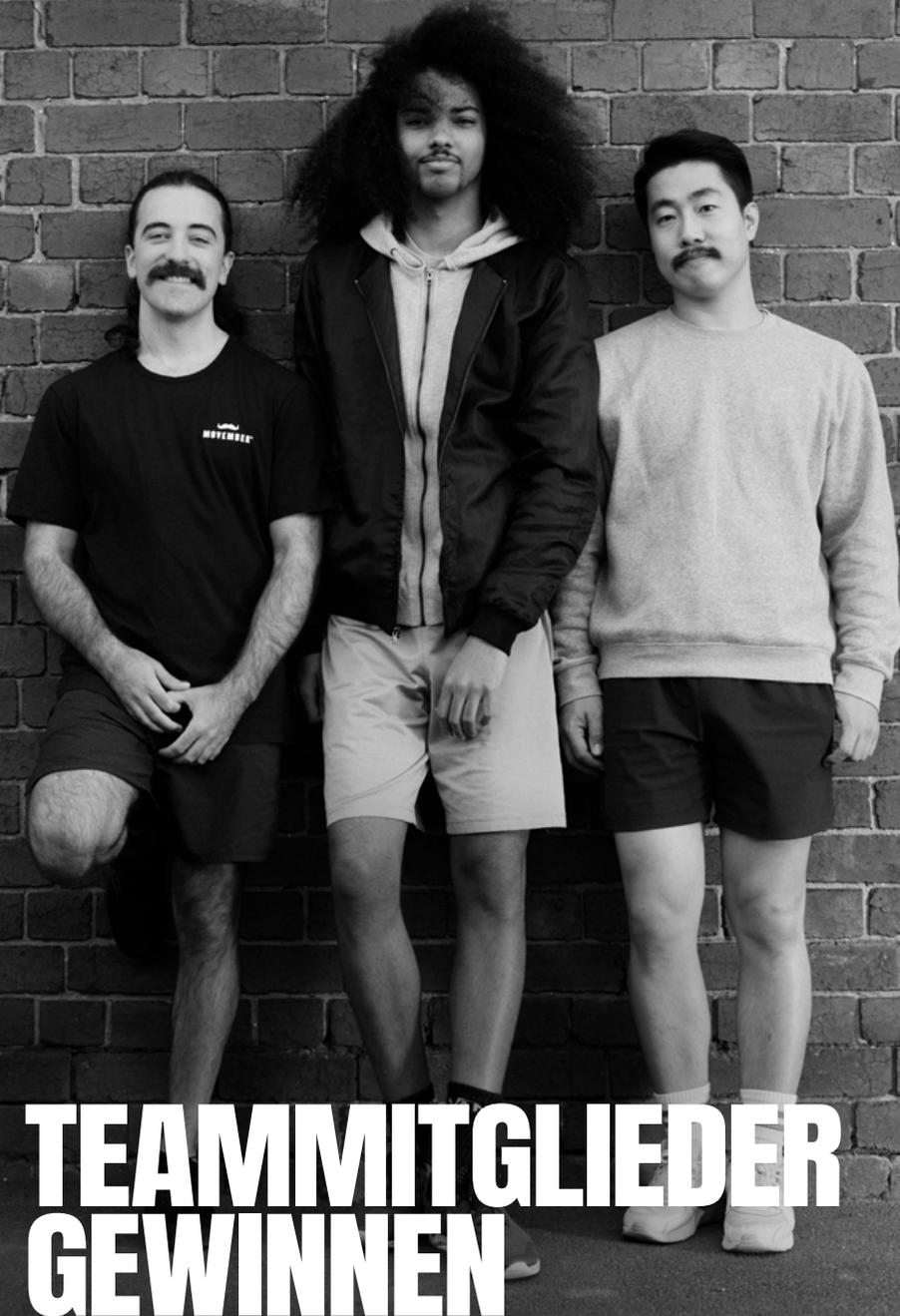
GRÜNDUNG EINES TEAMS

Um ein Team zu gründen, gehe in deinem Mo Space zum „Team“-Abschnitt.

Wenn du ein Team gründest, bist du automatisch der Team Captain. Der führende Motivator. Ein Meister des Recruitment. Jemand, der mit gutem Beispiel vorangeht.

- Deine erste Aufgabe besteht darin, deinem Team einen Namen zu geben. Bartlose Drachen? Die haarigen Harrys? Überlege ihn dir gut. Ein guter Name macht es einfacher, neue Teammitglieder zu gewinnen. Je größer deine Crew ist, desto mehr könnt ihr bewirken.
- Setz ein Spendenziel für dein Team fest und stelle einen Plan auf, um die Erwartungen noch zu übertreffen.
- Erläutere die Motivation des Teams. Sorge wie bei einem persönlichen Mo Space dafür, dass sie aussagekräftig ist.
- Verleihe deinem Mo Space mit Bildern, Videos, einer Fülle von Updates und den persönlichen Geschichten der Teammitglieder eine persönliche Note.
- Aktiviere den Team-Feed. Eine witzige Bemerkung macht sich am Anfang immer gut.

STELLE DEIN ARBEITSPLATZ-TEAM ZUSAMMEN



Ein Team kann mehr bewirken. Und dies bedeutet bessere, dringend benötigte Finanzierung und ein stärkeres Bewusstsein für Männergesundheit.

HIER HABEN WIR EIN PAAR TIPPS FÜR DICH, DIE DIR DABEI HELFEN, TEAMMITGLIEDER AM ARBEITSPLATZ ZU GEWINNEN:

- Stelle eine Spendenkasse im Pausenraum, in der Umkleide oder an Orten auf, wo du und deine Kollegen regelmäßig zusammenkommen.
 - Frag deinen Arbeitgeber, ob er die Spendeneinnahmen deines Teams um die gleiche Summe aufstockt.
 - Hole führende Mitarbeiter deines Unternehmens mit ins Boot (wir helfen dir gerne dabei).
 - Stelle eine Spendenkasse im Pausenraum, in der Umkleide oder an Orten auf, wo du und deine Kollegen regelmäßig zusammenkommen.
 - Nutze E-Mails und soziale Medien für Spendenaufrufe mit einem Link zum Mo Space deines Teams.
 - Organisiere am Ende des Monats eine Siegerehrung, um auf den besten Fundraiser, Mover und natürlich den besten und schlechtesten Schnurrbart anzustoßen. Lass am Abend auch die Spendenkasse durch den Raum gehen.
- Sichere dir einen Platz auf der Agenda deines nächsten Team- oder Büromeetings – informiere deine Kollegen darüber, warum das Sammeln von Spenden für die Männergesundheit so wichtig ist und lade sie ein, sich dir anzuschließen.
 - Drucke Movember-Poster mit dem QR-Code deines Teams aus, sodass jeder, der sich registriert, sofort in dein Team kommt. Füge einen Link oder QR-Code in deiner E-Mail-Signatur ein.
 - Füge die Mo Space-URL deines Teams in deiner E-Mail-Signatur ein.
 - Bitte dein Unternehmen, den Mo zu unterstützen, indem Movember Gesundheitsinfos und Beiträge über interne Kommunikationskanäle wie E-Mail oder Slack verteilt werden.



Sorge mit Statistiken über Männergesundheit für Gesprächsstoff und mehr Spenden.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND SUIZIDPRÄVENTION

- Weltweit stirbt jede Minute ein Mann durch Suizid.
- Es gibt keinen einzelnen bestimmten Grund, warum sich Männer das Leben nehmen, aber wir wissen, dass wir durch eine Verbesserung der allgemeinen psychischen Gesundheit das Suizidrisiko verringern können.

PROSTATAKREBS

- Prostatakrebs ist die am zweithäufigsten diagnostizierte Krebsart bei Männern.
- Bei einer frühzeitigen Erkennung beträgt die 5-Jahres-Überlebensrate 98%.
- Bei einer späten Erkennung beträgt die 5-Jahres-Überlebensrate nur 26%.
- Ein frühzeitige Erkennung ist entscheidend. Um gegen den Prostatakrebs die besten Chancen zu geben, solltest du ab deinem 50. Lebensjahr (und, wenn du afrikanisch-karibische Wurzeln hast oder es eine Vorgeschichte dieser Krankheit in deiner Familie gibt, ab deinem 45. Lebensjahr) mit deinem Arzt sprechen.

HODENKREBS

- Hodenkrebs ist die am häufigsten diagnostizierte Krebsart bei jungen Männern.
- Fast die Hälfte der jungen Männer weiß nicht, wie sie ihre Hoden selbst untersuchen.
- Die Überlebenschance von 95% ist für den 1 Mann von 20, der es nicht schafft, kein Trost.
- Männer sollten ihre Hoden in der Dusche monatlich auf Schmerzen, Knoten oder Schwellungen abtasten.

STATISTIKEN, FAKTEN UND ZIELE



DER ULTIMATIVE BOOST FÜR DEINE SPENDEN

GIFT MATCHING

Ein Weg, dein Spendenziel früher zu erreichen, ist das sogenannte Gift Matching. Viele Unternehmen bieten diese Methode als Bestandteil ihrer sozialen Unternehmensverantwortung (CSR) an. Dabei werden Spenden aufgestockt, die für einen guten Zweck gesammelt werden. Dollar für Dollar, Pfund für Pfund, Euro für Euro.

Frage bei deinem Arbeitsplatz nach, ob es ein Gift Matching-Programm gibt – auf diese Weise kannst du deine Summe leicht verdoppeln. Die Arbeitgeber deiner Spender würden dessen Spende vielleicht auch verdoppeln – also sollten sie auf jeden Fall nachfragen.

Frage einfach deinen Vorgesetzten oder jemanden aus der Personalabteilung, ob es so etwas im Unternehmen gibt (manchmal wird es auch anders bezeichnet, z. B. Spendenverdopplung oder interne Spenden). Es gibt sogar einige Unternehmen, die die Spenden verdreifachen.

SO LÄSST DU DEINE SPENDEN IN DIE HÖHE SCHIESSEN

Mit diesen Profi-Tipps wird deine harte Arbeit noch mehr Früchte tragen:

Nutze die Movember-App

Sie ist einfach, schnell und weist viele Funktionen auf. Erhalte Benachrichtigungen, wenn Spenden eingehen. Verfolge deinen Fortschritt, behalte dein Team und alle Herausforderungen, an denen du teilnimmst, im Auge und erhalte die

neuesten Movember-Neuigkeiten, während du dich mit Clubs und der großen Movember-Community verbindest. Lade dir die App jetzt im [App Store](#) oder in [Google Play](#) herunter

Mach dir Facebook-Spendenaktionen zunutze

Was wäre, wenn wir dir sagen würden, dass du mit einem einzigen, simplen Trick wahrscheinlich 180 % mehr Spenden sammelst als dein Durchschnitts-Mo? Über Facebook-Spendenaktionen kannst du dein Mo Space-Spendenaktionsprofil mit deinem Facebook-Konto verbinden. Auf diese Weise können Freunde und Familie direkt über Facebook für deine Movember Spendenaktion spenden – sie müssen dafür nicht einmal die App verlassen. Die Statistiken bestätigen das: Personen, die diese Funktion nutzen, nehmen 180 % mehr Spenden ein als der Durchschnitt.

Nutz personalisierte Grafiken auf Canva

Pepp deine Poster, E-Mail-Signaturen und Social-Media-Posts mit Movember-Grafiken auf Canva auf. Sie sind kostenlos und es gibt eine für jede Situation. [Melde dich hier bei Canva an.](#)



Die Versicherung von Movember deckt weder deine Veranstaltung noch deine Teilnehmer ab. Bitte stelle sicher, dass für alle Beteiligten Versicherungsschutz besteht.

Sei dir über jegliche Versicherungsanforderungen im Klaren, wenn du einen Mo-ment auf einem Privatgrundstück, wie zum Beispiel in einem Haus, einem Büro oder einem Wohnblock veranstaltest.

Überprüfe, ob irgendwelche Glücks- oder Geschicklichkeitsspiele angemeldet und/oder von offiziellen Beobachtern überwacht werden müssen.

Wenn du einen Gruppenlauf oder eine Outdoor-Sportveranstaltung organisierst, brauchst du möglicherweise eine Genehmigung, wenn diese auf öffentlichem Gelände stattfindet oder Straßen für deine Route gesperrt werden müssen.

Für öffentliche Sportveranstaltungen musst du Ersthelfer engagieren – möglicherweise können freiwillige Sanitäter aus deiner Gemeinde hierbei aushelfen.

Wir sind gerne bereit, dir bei allem zu helfen, was in unserer Macht steht. Melde dich einfach bei uns, wenn du Hilfe bei rechtlichen Angelegenheiten, der Planung oder Tipps für Spendenaktionen benötigst.

KONTAKT

Hast du Fragen? Schreib uns:

Email: admin.eu@movember.com

ALLES IM LEGALEN