



MOVEMBER®

TOOLKIT FÜR DEN KAPITÄN

**MO
ON!**



Mannschaftskapitäne sind legendäre Movember-Unterstützer. Veränderer. Hauptmotivatoren. Rekrutierungsmeister. Sie gehen mit gutem Beispiel voran und inspirieren und motivieren andere, die Dinge zu verfolgen und sich für die Sache einzusetzen.

Egal, ob du ein Mo Bro oder Mo Sista bist, als Kapitän kannst du auf movember.com ein Team rekrutieren und aufbauen. Zusammen werdet ihr euch einen Schnurrbart wachsen lassen, euch bewegen, ein Event veranstalten, Geld sammeln und das Bewusstsein dafür stärken, das Gesicht der Männergesundheit zu verändern.

ZEIT SICH ZU BEWEISEN

WER IST EIN IDEALER MANNSCHAFTSKAPITÄN?

Es gibt nur zwei Voraussetzungen für einen Teamkapitän für Movember:

Begeisterung für Schnurrbärte (zu dem natürlich auch weibliche Bewunderer, des mächtigen Mo gehören).

Leidenschaft für die Gesundheit der Männer.

WARUM ALSO?

Die bessere Frage ist, warum würdest du es nicht? Wenn du an Movember beteiligt bist, kannst du Folgendes tun:

01

Sammele dringend benötigte Mittel, um innovative Projekte in den Bereichen Prostatakrebs, Hodenkrebs, psychische Gesundheit und Suizidprävention zu unterstützen.

02

Entfache Gespräche über die wichtigsten Probleme, mit denen Männer weltweit konfrontiert sind, und ergreife Maßnahmen, die Männern helfen, ein glücklicheres, gesünderes und längeres Leben zu führen.

03

Um Spaß zu haben, Verbindungen aufzubauen und Kameradschaft mit Freunden, Kollegen und deinem Team zu stärken.

Unsere Väter, Partner, Brüder und Kumpels sind mit einer Gesundheitskrise konfrontiert, über die nicht gesprochen wird. Männer sterben zu jung. Lange vor ihrer Zeit.

Als führende Wohltätigkeitsorganisation, die die Gesundheit von Männern verändert, ergreifen wir Maßnahmen.

Wir müssen verhindern, dass Männer zu jung sterben.



UNSERE WURZELN

GESCHICHTE

Im Jahr 2003 tranken zwei Freunde aus Melbourne, Australien, ein ruhiges Bier, als sich ihr Gespräch auf wiederkehrende Modetrends konzentrierte. Der Schnurrbart, ein Fixpunkt in den vergangenen Jahrzehnten, war nirgends zu sehen. Sie scherzten darüber, es zurückzubringen.

Sie beschlossen, ihre anderen Freunde dazu zu überreden, sich einen Mo wachsen zu lassen. Inspiriert von der Mutter einer Partnerin, die zu dieser Zeit Geld für Brustkrebs sammelte, beschlossen sie, sich für die Gesundheit von Männern und Prostatakrebs einzusetzen. Sie entwarfen die Regeln von Movember (die heute noch gelten) und einigten sich darauf, zehn Dollar für das Wachsen lassen eines Schnäuzers zu verlangen. Sie fanden 30 Leute, die bereit waren, die Herausforderung anzunehmen.

Die ersten 30 Mo Bros haben ihre Schnurrbärte mit einer solchen Begeisterung wachsen lassen, dass 2004 beschlossen wurde, das Konzept zu formalisieren und alle Teilnehmer zu motivieren sich einen Schnäuzer für einen Grund wachsen zu lassen.

Seitdem hat Movember eine Männergesundheitsbewegung mit mehr als fünf Millionen Unterstützern auf der ganzen Welt ins Leben gerufen. Wir haben mehr als 1.250 Männergesundheitsprojekte in 20 Ländern finanziert (und gezahlt), darunter TrueNTH-Prostatakrebs und TrueNTH-Hodenkrebs, mit denen Prozesse wie Entscheidungsunterstützung, Lifestyle-Management und Symptomerfassung in die Hände von Männern weitergegeben werden, die dies benötigen.

Movember ist einer der größten Nichtregierungsinvestoren in Forschungs- und Lebensqualitätsinitiativen für Männer, die sich auf die Weltbevölkerung auswirken. Im Jahr 2018 stufte NGO Advisor Movember auf den 45. Platz unter den 500 weltweit führenden NGOs ein. Nun, das ist etwas.

ZIELE 2030

Weltweit sterben Männer durchschnittlich sechs Jahre jünger als Frauen und dies aus weitgehend vermeidbaren Gründen. Unser Ziel ist es, bis 2030 die Zahl der vorzeitig sterbenden Männer um 25% zu senken.

Seit 2003 hat Movember Milliarden von Gesprächen über die Gesundheit von Männern geführt, um Männer zu ermutigen, die Gesundheitsrisiken zu verstehen, offener über ihre Gesundheit zu sprechen und, falls nötig, Maßnahmen zu ergreifen.

Diese Gespräche haben den Weg für unsere ehrgeizigen Ziele für 2030 geebnet:

- 01 Halbieren der Anzahl der Todesfälle durch Prostata- und Hodenkrebs
- 02 Reduzierung der Selbstmordrate bei Männern um 25%
- 03 Halbieren der Anzahl der Männer, bei denen durch die Behandlung von Prostata- oder Hodenkrebs schwerwiegende psychische und physische Nebenwirkungen auftreten.

Aber um dorthin zu gelangen, brauchen wir deine Hilfe.

SEP

10. – Welttag der
–Suizidprävention.

Verbreite das Wort und bilde dein
Team – je mehr desto besser.

Fordere deinen Chef oder leitende
Angestellte auf, sich zu registrieren
und mitzumachen. Wenn du dabei
Hilfe benötigst, lasse es uns wissen.

OCT

Werde laut! Sende Grüße an
Freunde und Kollegen, um sich zu
registrieren und sich deinem Team
anzuschließen.

Personalisiere dein Mo Space- und
Teamseite auf movember.com.

Beginne mit der Organisation von
Mo-menten (Versammlungen im
Movember-Stil),
die du während Movember
veranstaltest (rufe das Mo HQ an
oder sende ihm eine E-Mail, um
Ideen zu erhalten).

Große Pläne? Rekrutiere 2-3 Mo
Bros oder Mo Sistas, um
Teammkollegen zu rekrutieren und
Events zu koordinieren.

Teile die URL für deinen Mo Space
und die Teamseite per E-Mail und in
sozialen Medien.

Wähle einen Schnurrbart-Stil oder
versteigere die Styling-Rechte, um
deine Spendenaktionen zu starten.
Wächst nichts? Stelle sicher, dass
du stattdessen auf einen Move oder
ein Event vorbereitet bist.

Poste in sozialen Medien und hänge
Movember-Poster an
deinem Arbeitsplatz auf.

NOV

Starte den 1. Movember glatt
rasiert - um Spenden zu sammeln,
veranstalte doch einfach einen
Shave Down.

Sende eine E-Mail mit deinen
beruflichen, sozialen und
geschäftlichen Kontakten und
teile mit, dass du am Movember
teilnimmst und sie für dich
spenden können.

Plane ein Mittagessen zum
Thema "Männergesundheit" mit
einem lokalen Movember-Vertreter
oder einem externen
Gesundheitsexperten.

Veranstalte eine Happy Hour, einen
Kuchenverkauf oder einen
Kochkurs, um die Leute dazu zu
bringen, deine Bemühungen zu
unterstützen.

Sende wöchentliche Updates, in
denen die Spendenaktionen deines
Teams, das Wachstum eurer
Schnurrbärte und die bei euren
Moves zurückgelegten Kilometer
hervorgehoben werden.

Organisiere am Monatsende eine
Movember-Shave-off-Feier oder
eine Preisverleihung.

DEC

Überleg dir, wie du Geld sammeln
willst - und erinnere deine
Unterstützer daran, dass sie die
Summe angleichen können.

Sende eine abschließende
Dankes-E-Mail
an alle, die deine Bemühungen
unterstützt haben. Wenn du einen
Schnurrbart hast, füge ein Bild oder
ein Gruppenfoto
deines Teams bei.

APR

Hodenkrebs-Bewusstseins-Monat -
Monat, in dem wir Männer auf der
ganzen Welt ermutigen,
ihre Nüsse besser kennen zu lernen.

Lade die dreistufige Anleitung von
Movember herunter und teile sie
mit deinen Freunden.

Meine Damen, ermutigen Sie die
Männer in Ihrem Leben, sich selbst
zu untersuchen. Wenn Sie sich nicht
sicher sind, wie, hat movember.com
alle Informationen, die Sie
benötigen.

**Ein wenig Planung kann viel dazu
beitragen, dich zu einem legendären
Movember-Teamkapitän zu machen.**

**Hier sind einige wichtige Daten und
Hinweise, die dir dabei helfen sollen,
Aufmerksamkeit für die Gesundheit
von Männern zu schaffen.**

DER MO- KALENDER

Jeder Schnurrbart, jeder Tropfen Schweiß und jedes Treffen zählt. Wenn du dir keinen Schnurrbart wachsen lassen kannst, kein Problem - es gibt mehr als eine Möglichkeit, die Bewegung zu unterstützen.

LASS DIR EINEN MO WACHSEN

Ist dein Team bereit, haarig zu werden? Das sind tolle Nachrichten. Trucker, Regent, Connoisseur oder Wisp – unabhängig von der Form oder dem Stil der Schnurrbärte in deinem Team, ihr helft dabei, die dringend benötigten Mittel und das Bewusstsein für die Gesundheit von Männern aufbringen.

MACHE DEINEN MOVE

Bewege dich diesen Movember, indem du über den Monat hinweg 60 km läufst oder gehst. Das sind 60 km für die 60 Männer, die wir jede Stunde durch Selbstmord verlieren, jede Stunde auf der ganzen Welt.

VERANSTALTE EINEN MO-MENT

Bringe deine Crew zu einem gemeinsamen Frühstück, einer Filmnacht, einem Dress-up-Tag, einem Ping-Pong-Turnier zusammen - was auch immer du möchtest. Das Hosten eines Mo-ments bringt Menschen zusammen und fördert die Konversation und die Verbindung.

SO MACHST DU MIT



DEIN TOOLKIT

Als Teamkapitän erhältst ein digitales Toolkit, mit dem du deine Movember-Bemühungen starten kannst. Dazu gehören:

Vorlagen-E-Mails vom Kapitän

Fundraising-Ideen

Videos



Um deine zu bekommen, besuche:
MOVEMBER.COM/CAPTAINTOOLKIT



LUSTIGE MÖGLICHKEITEN ZUM FUNDRAISING

Der beste Weg, um Spenden zu sammeln, besteht darin, ein starkes Team aufzubauen, sie zum Mitmachen zu inspirieren und dabei Spaß zu haben. Werde kreativ - der Himmel ist die Grenze.

01
Veranstalte eine Movember-Auftaktparty am 1. Movember mit einem Shave Down im Büro, einem Morgenkaffee oder einem Themenmittagessen.

02
Setze ein Fundraising- und / oder Move-Ziel mit deinem Team und erstelle einen Plan, um es zu erreichen.

03
Personalisiere dein Mo Space mit Bildern, Videos, Updates und persönlichen Geschichten der Teammitglieder.

04
Füge deiner E-Mail-Signatur die Mo Space-URL des Teams hinzu.

05
Verwende deine Mo Space-Bestenlisten, um miteinander zu konkurrieren und sich gegenseitig zu motivieren.

06
Bringe dein Unternehmen dazu, dich zu unterstützen, indem sie Gesundheitsfakten und -geschichten von Movember über ihre interne Kommunikationskanäle verschicken. Und vergesse nicht, deinen Arbeitgeber zu fragen, ob er die Spendenaktionen deines Teams nicht angleichen möchte.

07
Opfer vorhandene Gesichtshaare (Bärte, Goatees usw.) für Spenden.

08
Stelle eine Spendenbox in deinem Pausenraum, Umkleieraum oder überall dort auf, wo sich deine Kollegen regelmäßig treffen.

09
Vergebe wöchentlich Preise für den besten Mo, Mover oder die beste Spendenaktion.

10
Versteigere den Mo, den du dir wachsen lässt (was bedeutet, dass andere den Stil deines Mo, den du dir wachsen lässt, bestimmen).

11
Bitte um Spenden per E-Mail und über soziale Medien mit einem Link zum Mo Space deines Teams.

12
Hole hochrangige Mitglieder deiner Organisation an Bord (wir können dir dabei helfen).

13
Plane zum Monatsende eine Preisverleihungszeremonie, um die Top-Spendenaktion, Mover und natürlich die besten und schlechtesten Mo's zu küren. Stelle sicher, dass sich die Spendenbox im Raum bewegt.

Als Movember-Mannschaftskapitän hast und dein Team die Macht, Männer davon abzuhalten, zu jung zu sterben.

Sei mutig und denke immer daran: Du veränderst Leben auf der ganzen Welt.

Vielen Dank, dass du uns geholfen hast, die Gesundheit der Männer zu verbessern.

HABEN SPASS TUN GUT



Weitere Informationen,
Anregungen und die Anmeldung
deines Teams erhältst du unter
MOVEMBER.COM