



**MOVEMBER®**

DEIN LEITFADEN ZUM SPENDENSAMMELN IM MOVEMBER

GROW MOVE HOST



WILLKOMMEN AN BORD

Wir werden das Jahr 2020 nicht so schnell vergessen. Es war ein großes Jahr für die Menschheit, und die Welt hat sich verändert. Aber vieles bleibt gleich: Die Männergesundheit ist immer noch in der Krise, und Männer sterben immer noch zu jung.

Wir freuen uns, dass du bei uns im Rahmen von Movember 2020 dabei bist - der Champion des mächtigen Mo, ein inspirierender Innovator und Veränderer. Deine Aufgabe ist es, dringend benötigte Gelder zu sammeln und das Bewusstsein zu erhöhen, um unsere innovativen Projekte im Bereich der Männergesundheit voranzutreiben und das Leben von Männern auf

der ganzen Welt wirklich zu verbessern.

Dieser Leitfaden enthält alles, was du für den Anfang brauchst, aber zögere nicht, dich an uns zu wenden, wenn du Fragen hast oder Hilfe benötigst.

SICHERHEIT ZUERST

Angesichts des wilden Jahres, das wir hinter uns haben, und während wir uns auf Movember vorbereiten, gibt es ein paar wichtige Dinge zu beachten.

Die physischen Distanzbeschränkungen variieren von Ort zu Ort. Wenn du mit der Planung einer Veranstaltung beginnst, halte dich bitte immer an die Anweisungen deines leitenden Gesundheitsamtes.

Diese Seiten sind vollgepackt mit Ideen und Vorschlägen, aber es liegt an dir, sie so zu adaptieren, dass sie sicher sind, Spaß machen und im Einklang mit den offiziellen Anweisungen in deiner Region stehen. Das könnte bedeuten, dass du dein Quiz-Rad virtuell drehen oder eine Shave-Down-Party per Zoom veranstalten musst.

Was auch immer du tust, es wird großartig sein, also sei kreativ, denke an die Sicherheit und lasse es bei Movember 2020 krachen.

Vom gesamten Team von Movember ein herzliches Dankeschön dafür, dass du mitmachst. Mach weiter so!



LASS UNS DAS GESICHT DER MÄNNERGESUNDHEIT ÄNDERN

Triff die Männer, deren
Leben du veränderst.



"Ich bin entschlossener denn je, niemals einen Tag als gegeben hinzunehmen."

„Nachdem ich bei einer Selbstuntersuchung eine Anomalie fand, bestärkte mich meine Frau darin, einen Arzt aufzusuchen. Der erste Arzt, bei dem ich war, sagte mir, dass bei mir alles in Ordnung wäre, aber irgendetwas fühlte sich trotzdem nicht richtig an. Ich folgte meinem Bauchgefühl und bestand auf einem Ultraschall. Nach dem Ultraschall, einem weiteren Arzt und einem Facharzt, wurde bei mir Hodenkrebs diagnostiziert und ich wurde schnell operiert.

Ich war erst 30 Jahre alt, gesund und fit und hatte keine medizinische Vorgeschichte. Es machte meiner Familie und meinen Freunden mehr als deutlich, dass jeder jederzeit Krebs bekommen kann.

Drei Jahre später habe ich immer noch regelmäßige Kontrolluntersuchungen im Krankenhaus, fühle mich aber fitter und leistungsfähiger als je zuvor. Dies hat definitiv meine Beziehung zu meinem Vater und meinen zwei Brüdern gestärkt – und zwar in dem Sinne, dass wir mehr tiefgründige Gespräche führen, nicht nur über die körperliche Gesundheit, sondern auch über die psychische.

Meine Erfahrung hat mir besonders deutlich gemacht, wie schnell sich das Leben verändern kann und ich bin entschlossener als je zuvor, niemals einen Tag als selbstverständlich zu betrachten.“

Mo Bro Adam Shaw
DIAGNOSTIZIERT MIT
HODENKREBS

TRUE NORTH PROSTATAKREBS

True North ist eine innovative, informationsreiche Website, deren Ziel es ist, die Art und Weise zu verändern, wie Männer, die mit Prostatakrebs leben oder ihn überleben, Pflege erhalten, informierte Entscheidungen treffen und Symptome bewältigen, um ihre Lebensqualität zu verbessern. True North will dies erreichen,

indem es Informationen direkt zur Verfügung stellt, Zugang zu nützlichen digitalen Ressourcen bietet, Verbindungen zu hilfreichen Werkzeugen und Diensten erleichtert und zuverlässige, relevante und zugängliche Unterstützung und Anleitung anbietet.

GLOBALER AKTIONSPLAN

Sie befassen sich mit Herausforderungen wie der Entwicklung neuer Tests zur Vorhersage von aggressivem Prostatakrebs und der Entwicklung besserer Bildgebungstechniken, damit die Krankheit früher erkannt werden kann.

BRÜDER DURCH BOXEN

Dieses einzigartige Projekt verbindet sozial isolierte Männer im Alter von 16 bis 25 Jahren durch regelmäßiges Boxtraining und Gruppendiskussionen über einen Zeitraum von sechs Monaten. Diejenigen, die derzeit an dem Projekt teilnehmen, haben ein Trauma erlitten, haben spezielle pädagogische Bedürfnisse oder leiden unter psychischen Gesundheitsproblemen.

**1.250
PROJEKTE
UND NOCH KEIN
ENDE IN SICHT**



**EGAL
WELCHEN
MO DU DIR
STEHEN
LÄSST, DU
WIRST EINEN
BRO RETTEN**





WACHSEN

DEINE MOUSTACHE MACHT EINEN UNTERSCHIED

Wie kannst du also das Gesicht der Männergesundheit verändern? Die Antwort liegt direkt vor deiner Nase.

WÄHLE EINEN STIL

Fühlst du dich mutig? Versuche es mit Der Trucker Willst du es zeitlos? Der Regent Fehlender Glanz? Wisch es

RASIERE DICH

Dein Money Maker soll für den 1. Movember so glatt wie ein Aal sein, also veranstalte einen klassischen Movember Shave Down und bringe alle Beteiligten dazu, Spenden zu sammeln. Du kannst es sogar online machen, indem du einen virtuellen Shave Down veranstaltest oder die Aktion in sozialen Medien live streamst.

SPREIZE DEINE SACHEN

Dein Mo übt Einfluss aus. Verwende es, um Gespräche zu beginnen und zum Spenden anzuregen.

MO STYLE GUIDE



DER HAUCH



DER
GESCHÄFTSMANN



DER
ROCKSTAR



DER
BOX CAR



DER
CONNOISSEUR



DER
REGENT



DER
ABRAKADABRA



DER UNDERCOVER
BROTHER



DER
AFTER EIGHT



DER
TRUCKER



MOVE

NATURAL
BORN
MOVER



DEINE 60KM CHALLENGE

Verpflichte dich dazu, im Laufe des Monats 60 km zu gehen oder zu laufen. Das sind die 60 km für die 60 Männer, die wir jede Stunde durch Selbstmord verlieren, jede Stunde auf der ganzen Welt – die Männer, die heute noch hier sein sollten.

Du brauchst kein Supersportler zu sein oder die neuesten Sportschuhe zu haben. Ein Move ist einfacher als das. Setze einen Fuß vor den anderen und du hast schon begonnen.

MACH' DICH BEREIT!

Verbinde deinen Fitness-Tracker mit deinem Mo Space, um jeden Schritt zu protokollieren. Du hast keinen? Verwende dein Handy oder poste Updates manuell auf deinem Mo Space.

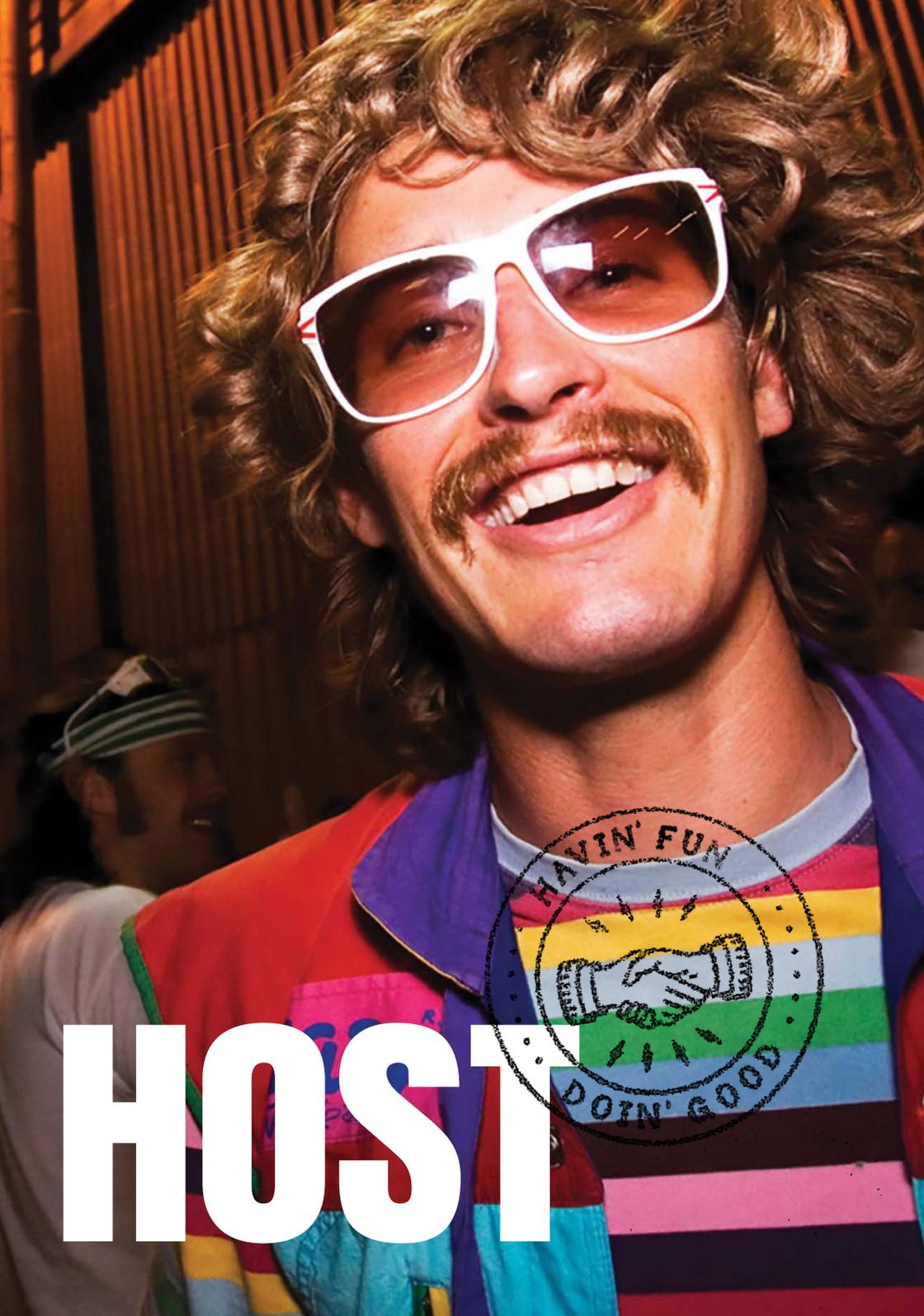
LEGE AUF DEINE WEISE LOS

Gehe es schnell an oder langsam. Laufe allein oder im Team. Gehe nach draußen oder springe auf ein Laufband.

SO ERHÄLTST DU SPENDEN

Ergreife jede Gelegenheit, um wichtige Gespräche zu beginnen, und habe eine verdammt gute Zeit, während du dabei bist.





HOST

DEINE MO-MENTS MIT FREUNDEN

Versammele eine Crew und mache etwas lustiges. Wir nennen so ein Event einen Mo-ment. Einfach ist einfach am besten – was auch immer das Boot in Bewegung setzt und zum Spenden anregt.

WÄHLE DEINEN MO-MENT

Ob persönlich oder virtuell, die Art des Treffens ist ganz dir überlassen.

RUF ES RAUS

Lade alle Freunde und deine Familie ein, sich dir anzuschließen.

SO ERHÄLTST DU SPENDEN

Sammele Spenden bei den Teilnehmern.

MO-MENTS BEI DENEN MAN GASTGEBER SEIN MÖCHTE

Virtueller Quiz-Abend

Filmabend

Ein Shave Down – gemeinsam wird sich das Gesicht im Movember- Stil rasiert, um den Monat zu beginnen



ONLINE

Trete einem Team oder einer Challenge bei

Schließe dich mit Freunden in einem Team zusammen oder nimm an einer Challenge gegen Mo Bros und Mo Sistas teil, die etwas Ähnliches tun. Du kannst aus diesen Optionen wählen, wenn du dich angemeldet hast.

Sammele auf Facebook Spenden

Mache es deinem Facebook-Netzwerk so einfach wie möglich, deine Bemühungen zu unterstützen: Erstelle eine Facebook-Spendenaktion, die mit deinem Mo Space verknüpft ist.

Ausführliche Anweisungen findest du auf deiner Mo-Space-Seite unter "FACEBOOK-SPENDENAKTION"

STEIGERE DEIN FUNDRAISING

Setze Anreize

Anreize sind ein wirksames Mittel, um Freunde, Familie und Kollegen zum Spenden zu motivieren. Biete kleine Anreize für einen bestimmten Spendenbetrag oder etwas Großes, wenn du dein Spendenziel erreicht hast.

Erzähl deine Geschichte

Stelle sicher, dass die Menschen wissen, warum die Gesundheit von Männern für dich wichtig ist. Je mehr du an deinen persönlichen Geschichte teilhaben lässt, desto wahrscheinlicher wird es sein, dass die Leute dich unterstützen.

Mo-Space-Downloads

Logge dich auf deinem Mo Space ein, um eine Auswahl von Fundraising-Boostern zu erhalten, die du als Gastgeber eines Mo-ments nutzen kannst.

BEI DER ARBEIT

Spendenverdopplung

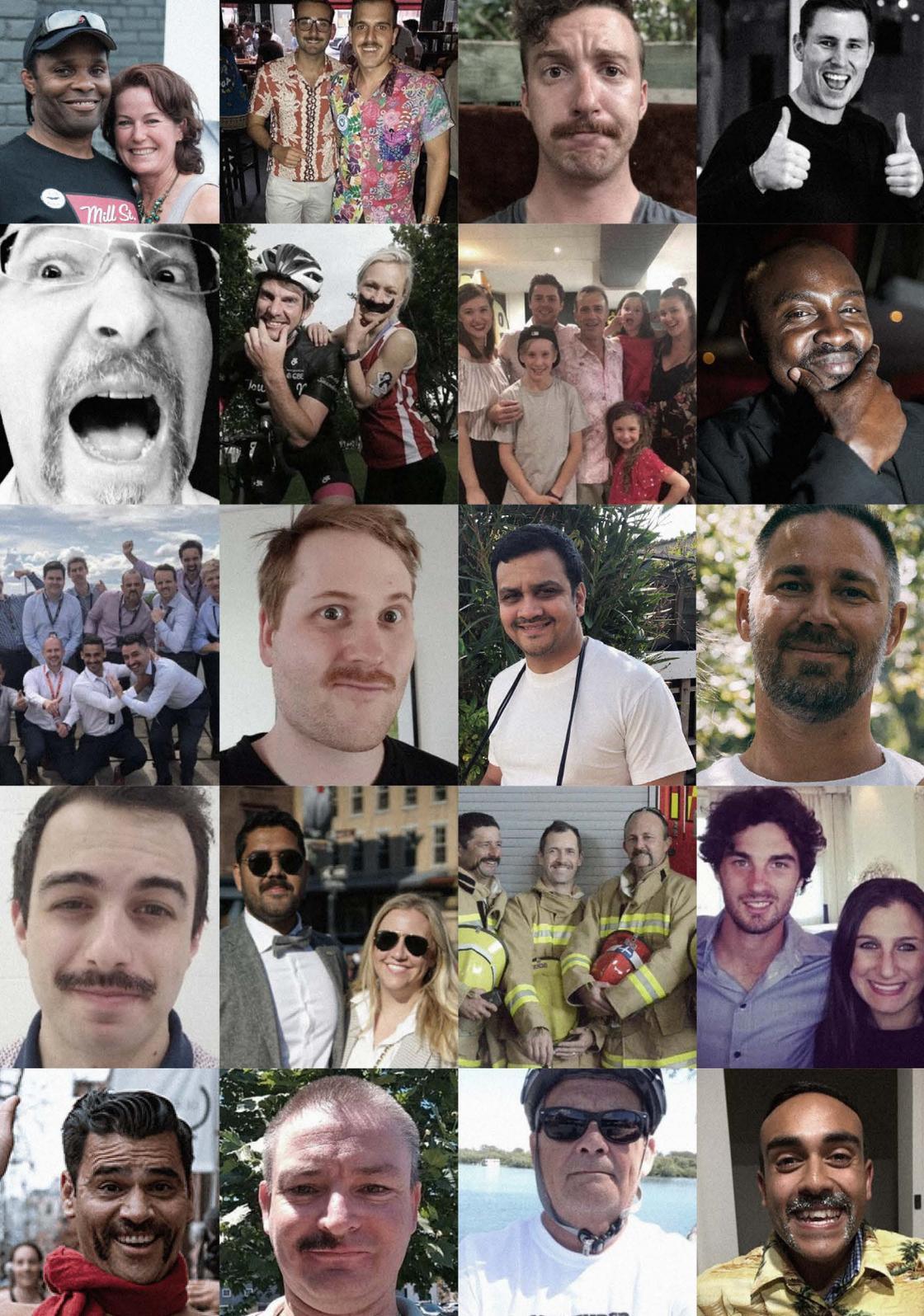
Viele Arbeitgeber unterstützen Spendenaktionen, indem Sie die Spenden ihrer Mitarbeiter bis zu einem gewissen Betrag verdoppeln.

HEISSER TIPP:

Mo Bros und Mo Sistas, die 2019 eine Facebook-Spendenaktion durchgeführt haben, sahen, dass ihre Spendensummen sprunghaft angestiegen sind.

WERKZEUGE UND TIPPS





MACHE EINEN LETZTEN AUFRUF

Lass deine Familie und Freunde mit einer letzten E-Mail wissen, dass sie immer noch Spenden können. Manchmal müssen die Menschen daran erinnert werden, denn das kann einen großen Unterschied machen.

SENDE DEINE BARGELDSPENDEN

Zähle das Bargeld, das du im Laufe des Monats gesammelt hast. Sende den Gesamtbetrag per Online-Überweisung, Paypal, Kreditkarte oder per Telefon.

FEIERE DEINE LEISTUNGEN

Du hast etwas Gutes getan. Und das ist es wert, gefeiert zu werden. Du hast dich der Herausforderung gestellt, zu verhindern, dass Männer zu jung sterben. Du machst den Unterschied - und dafür können wir dir nicht genug danken.

DAS WÄRE GESCHAFFT

WIE SPENDEN?

movember.com/donate

Movember Europe
Postfach 68600 London,
EC1P 1EF, UK



KONTAKT

Du hast Fragen, wir die
Antworten. Wir sind
immer hier, um zu helfen.

moverber.com/faq

europa@moverber.com



© 2020 Moverber Europe. Reg. Charity Nr. 1137948 (England / Wales) SCO41981 (Schottland)
20105280 (Irland). Moverber Foundation eV VR205857 (Deutschland).