



## **Wichtige Gespräche beginnen: Movember launcht zum Kampagnenstart Movember-Gespräche und lanciert schweizweite Kampagne mit C&A**

- **Kostenloses, interaktives Online-Tool „Movember-Gespräche“ soll Männern helfen, Freunde und Familienmitglieder zu unterstützen, die mit psychischen Problemen zu kämpfen haben**
- **Movember lanciert schweizweite Kampagne mit C&A mit einer Kapselkollektion, professionellen Barbers in Store sowie zwei „black carpet“-Events in Zürich und Lausanne**

Wichtige Gespräche beginnen: Das ist eine Kernbotschaft der gemeinnützigen Wohltätigkeitsorganisation Movember. *„Der aktuelle Zustand der Männergesundheit steckt in der Krise“, sagt Anne-Cécile Berthier, Country Director UK und Europa bei Movember. „Männer haben schlimmere langfristige Gesundheitsprobleme als Frauen und sterben im Durchschnitt 4,5 Jahre früher. Das ist eine Tatsache, die man nicht verschweigen darf und deshalb sprechen wir es an.“*

Jedes Jahr im November ruft Movember weltweit Männer dazu auf, sich einen Schnurrbart wachsen zu lassen, um damit ein Zeichen zu setzen und das Bewusstsein für Männergesundheit zu schärfen. Neben den Themen Depressionen und Suizidprävention setzt sich Movember gezielt für die Forschung und Bekämpfung von Prostata- und Hodenkrebs ein, damit Männer in naher Zukunft länger, gesünder und glücklicher zu leben. Und die Zahlen aus der Schweiz zeigen deutlich, dass das notwendig ist: Laut einer Statistik des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums sterben hier pro Tag 2-3 Menschen an Suizid, davon sind zwei Drittel Männer. Selbstmord sei laut den Experten ein häufig unterschätztes Gesundheitsproblem, dem fast immer psychische Probleme wie Leistungsdruck oder Existenzängste zugrunde liegen.

*„Diese Zahlen sind erschreckend, und wir können sie nicht länger ignorieren“, stellt Berthier klar. „Männern fällt es oft schwer, über die Herausforderungen des Lebens zu sprechen, und sie suchen seltener Unterstützung im Bereich der psychischen Gesundheit. Das kann an überholten Stereotypen liegen: dass Männer stark und unabhängig sein müssen und keine Schwäche zeigen dürfen. Wir müssen diese Einstellung in Frage stellen und sie ermutigen, offen über ihre Gesundheit zu sprechen, um Leben zu retten.“*

### **Movember-Gespräche: Unterstützung kann jeder leisten**

Hier knüpft das kostenlose, online-basierte Tool Movember-Gespräche an. Das Tool bietet praktische Anleitungen für Gespräche mit Menschen, die aufgrund von Arbeitsplatzverlust,

sozialer Isolation und familiärem Druck, der durch die Pandemie noch verstärkt wurde, betroffen sind. Mithilfe einer Reihe von Multiple-Choice-Fragen führt das Programm den Nutzer durch typische Szenarien und vermittelt Gesprächsanregungen und Antworten, die dabei helfen, ein Gespräch zu eröffnen und in einem sinnvollen Fluss zu halten. Anhand von simulierten Gesprächen, die von Movember und externen Psychologen entwickelt wurden, wird erkundet und geübt, wie eine Person ein schwieriges Gespräch mit jemandem führen könnte. Movember-Gespräche enthält auch Ratschläge, wie man ein guter Zuhörer sein kann und wie man eine vertrauensvolle und offene Atmosphäre schafft.

*„Man kann nicht immer die Probleme eines anderen lösen, und das ist auch okay, aber man kann für ihn da sein,“ erklärt Berthier. „Manchmal ist Zuhören das Hilfreichste, was man tun kann. Man macht die Dinge nicht schlimmer, wenn man jemanden fragt, wie es ihm geht. Wichtig ist es allerdings, sich auf so ein Gespräch vorzubereiten – und dafür haben wir Movember-Gespräche entwickelt.“*

Movember-Gespräche wurde in Zusammenarbeit mit internationalen Experten entwickelt. Weitere Informationen zum Online-Tool finden Sie hier:

<https://conversations.movember.com/de/>

### **Schweizweite Partnerschaft mit C&A**

Für dieses Jahr hat Movember eine gross angelegte Kooperation mit dem Modehaus C&A, die mit diversen Aktivitäten auf Männergesundheit aufmerksam machen. So findet am 4. November im C&A-Store an der Gerberstrasse 2 in Zürich die **C&A Mo Night** statt, bei der sich Männer von einem professionellen Barber-Team rasieren lassen können. Zudem lanciert das Modehaus eine Moustache-Kollektion, die in ausgewählten Häusern erhältlich sein wird.

### **Über Movember**

Movember ist die führende Wohltätigkeitsorganisation, die das Gesicht der Männergesundheit auf globaler Ebene verändert. Sie konzentriert sich auf psychische Gesundheit und Suizidprävention, Prostatakrebs und Hodenkrebs. Mit Spendengeldern, die von der weltweiten Gemeinschaft gesammelt werden, finanziert Movember bahnbrechende medizinische Forschung, innovative Krebstests und -behandlungen sowie Projekte im Bereich der psychischen Gesundheit. Movember unterstützt mehr als 1.250 Gesundheitsprojekte für Männer auf der ganzen Welt. Seit dem Start von Movember 2003 in Australien haben sich bereits mehr als sechs Millionen Menschen der Bewegung angeschlossen. Neben der Auseinandersetzung mit den wichtigsten Gesundheitsproblemen, mit denen Männer konfrontiert sind, besteht die Aufgabe von Movember darin, Männer zu motivieren, in allen Lebensbereichen gesund zu bleiben, wobei der Schwerpunkt auf sozialen Beziehungen liegt. Movember motiviert Männer dazu, häufiger und offener über ihre Gesundheit zu sprechen und in schwierigen Zeiten die Hand auszustrecken und Hilfe anzubieten.