

Lass mal checken



Aktionstag Früherkennung Männergesundheit

Vorwort

Dieses Dokument soll Unternehmen dabei unterstützen, Gesundheitsaktionen rund um das Thema Krebsfrüherkennung einfach und praxisnah zu planen und durchzuführen. Ziel ist es, Beschäftigte für die Bedeutung von Früherkennung und Prävention zu sensibilisieren und ihnen verlässliche Informationen näherzubringen.

Dafür bietet das Dokument verschiedene Aktionsformate, die sich je nach verfügbaren zeitlichen, personellen und räumlichen Ressourcen flexibel umsetzen lassen. Die beschriebenen **kleinen, mittleren und großen Aktionspakete** enthalten konkrete Vorschläge zur Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung sowie Hinweise auf geeignete Informations- und Kommunikationsmaterialien. Die Vorschläge dienen dabei als Orientierung und können individuell an die Gegebenheiten und Bedürfnisse des jeweiligen Unternehmens angepasst werden.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Inhaltsverzeichnis	1
Kleines Paket: „Krebsfrüherkennung Männer: Lunch & Learn“	2
Mittleres Paket: „Männergesundheit zum Anfassen“	3
Großes Paket: Thementag: „Männergesundheit aktiv gestalten“	5



Themenfeld Männergesundheit

Kleines Paket: „Krebsfrüherkennung Männer: Lunch & Learn“

Ziel: Sensibilisierung für Risikofaktoren, Informationen zu gesetzlicher Früherkennung,

Dauer: 45 Minuten

Format: Impulsvortrag (Präsenz/online/hybrid)

Ablaufplan für Organisator*innen:

- **Vorbereitung:**
 - **Externe Referent*innen anfragen:** Vermittlung über Landeskrebsgesellschaften [Landeskrebsgesellschaften - Deutsche Krebsgesellschaft](#) oder [Deutsche Krebshilfe](#) (ONConnect)
 - **Alternativ:** Aufgezeichneten Fachvortrag oder Foliensätze nutzen: www.krebspraeventionswoche.de
 - Technik: Beamer, Laptop, Mikrofon für Impulsvortrag (falls live) oder Abspielgerät für aufgezeichneten Lunch-Talk
 - Materialien bei Bedarf: Flyer, Poster, Leporello kostenfrei (**Lieferzeit: ca. 4 Wochen**)
- **Durchführung:**
 - Im Vorfeld zur Information Poster aushängen, Flyer, Leporellos auslegen
 - **30 Min. Impulsvortrag:**
 - Thema: Hautkrebsrisiken, Schutzfaktoren, gesetzliche Früherkennung
 - Option: Aufgezeichneter Lunch-Talk (falls keine live Expert:in verfügbar)
 - **15 Min. Austausch:** Fragen an Expert*in (wenn Person vor Ort)
- **Nachbereitung:**
 - Interne Kommunikation: Dank an Teilnehmende, Kurzinformationen zu Früherkennungsmaßnahmen ins Intranet
 - Gern: Feedbackbogen ausfüllen. Herzlichen Dank!

Materialien:

- **Kommunikation** zu bestellen kostenfrei unter www.krebspraeventionswoche.de:
 - Kampagnen- und Aktionsposter, Postkarten, Leporellos, Social Media-Templates
- **Information:**
 - PowerPoint-Vortrag „Prävention und Früherkennung von Prostatakrebs“ oder Lunch&Learn-Video (30-minütiger Fachvortrag)
 - Broschüren, Flyer und Infoblätter von Deutscher Krebshilfe und Krebsinformationsdienst
 - Infos und Selbstuntersuchungskarten über www.checkdichselbst.de [GIB HODENKREBS KEINE CHANCE](#)
 - Bei Bedarf: Materialien zu HPV, Vorsorge und Früherkennung in Leichter Sprache der Landeskrebsgesellschaft NRW



Mittleres Paket: „Männergesundheit zum Anfassen“

Ziel: Sensibilisierung für Risikofaktoren, Informationen zu gesetzlicher Früherkennung, Impfungen und Selbstuntersuchung

Dauer: 90 Minuten / länger, je nach Dauer des Informationsstands

Format: Impulsvortrag (Präsenz/online/hybrid) + Informationsstand

Ablaufplan für Organisator*innen:

- **Vorbereitung:**
 - Räumlichkeiten: Vortragsraum und Informationsstand/Tisch an gut frequentiertem Ort (z. B. Kantine, Pausenbereich) → selbst organisiert
 - **Externe Referent*innen anfragen:** Vermittlung über Landeskrebsgesellschaften [Landeskrebsgesellschaften - Deutsche Krebsgesellschaft](#) oder [Deutsche Krebshilfe](#) (ONCConnect)
 - **Alternativ:** Aufgezeichneten Fachvortrag oder Foliensätze nutzen: www.krebspraeventionswoche.de
 - Technik: Beamer, Laptop, Mikrofon für Impulsvortrag (falls live) oder Abspielgerät für aufgezeichneten Lunch-Talk
 - Materialien bei Bedarf: Flyer, Poster, Leporello kostenfrei (**Lieferzeit: ca. 4 Wochen**)
 - Aufbau Infotisch: Überlegungen zur Gestaltung, Bestückung und Give-aways
 - Aktion im Vorfeld kommunizieren, digital und über Aushänge inkl. Termin/Ortsangabe ggf. Links zur hybriden Zuschaltung
- **Durchführung:**
 - **30 Min. Impulsvortrag:**
 - Thema: Prostatakrebs, Hodenkrebs, HPV – Risikofaktoren, gesetzliche Früherkennung
 - Option: Aufgezeichneter Lunch-Talk (falls keine live Expert:in verfügbar)
 - **15 Min. Austausch:** Fragen an Expert*in (wenn Person vor Ort)
 - **Flankierender Informationsstand** mit Impulsen zur Männergesundheit (selbst organisiert, mit geringem Budget):
 - Hodentastmodelle und Anleitungskarten zur Selbstuntersuchung
 - Zahlen zur Wahrnehmung von Früherkennungsuntersuchungen bei Männern und Motivation zur Teilnahme
 - Schautafeln HPV-bedingte Erkrankungen und Zahlen
 - Give-aways z. B. Blue-Ribbon-Schleifen oder symbolische Schnurrbärte, HPV-Sticker, ‚Kugelschreiber-Spritzen‘
- **Nachbereitung:**
 - Interne Kommunikation: Dank an Teilnehmende, Kurzinformationen zu Früherkennungsmaßnahmen ins Intranet
 - Gern: Feedbackbogen ausfüllen. Herzlichen Dank!



Materialien:

- **Kommunikation** zu bestellen kostenfrei unter www.krebspraeventionswoche.de:
 - Kampagnen- und Aktionsposter, Postkarten, Leporellos, Social Media-Templates
- **Information:**
 - PowerPoint-Vortrag „Prävention und Früherkennung von Prostatakrebs“ oder Lunch&Learn-Video (30-minütiger Fachvortrag)
 - Broschüren, Flyer und Infoblätter von Deutscher Krebshilfe und Krebsinformationsdienst
 - Infos und Selbstuntersuchungskarten über www.checkdichselbst.de **GIB HODENKREBS KEINE CHANCE**
 - Infos über HPV z.B. über HPV bei Jungen und Männern www.stiftung-maennergesundheits.de
 - Bei Bedarf: Materialien zu HPV, Vorsorge und Früherkennung in Leichter Sprache der Landeskrebsgesellschaft NRW

Aktionsideen und Give-aways (selbst organisiert oder unterstützt durch Landeskrebsgesellschaften):



- Hodentastmodelle und Anleitungskarten zur Selbstuntersuchung
- Ggf. am Infostand eine Einheit Beckenbodengymnastik anbieten, um Körpergefühl für den BB zu bekommen
- Give-aways: z. B. Blue-Ribbon-Schleifen oder symbolische Schnurrbärte, HPV-Sticker, ‚Kugelschreiber-Spritzen‘



Großes Paket: Thementag: „Männergesundheit aktiv gestalten“

Ziel: Vertiefte Aufklärung mit Praxisbezug.

Dauer: 4–6 Stunden

Ablaufplan für Organisator*innen:

• Vorbereitung:

- Räumlichkeiten: Vortragsraum und Informationsstand/Tisch an gut frequentiertem Ort (z. B. Kantine, Pausenbereich), für individuelle Beratungen und ggf. Impfung geschützten Rahmen / Raum zur Verfügung → selbst organisiert
- **Externe Referent*innen anfragen:** Vermittlung über Landeskrebsgesellschaften [Landeskrebsgesellschaften - Deutsche Krebsgesellschaft](#) oder [Deutsche Krebshilfe](#) (ONConnect)
 - **Alternativ:** Aufgezeichneten Fachvortrag oder Foliensätze nutzen: www.krebspraeventionswoche.de
- Technik: Beamer, Laptop, Mikrofon für Impulsvortrag (falls live) oder Abspielgerät für aufgezeichneten Lunch-Talk
- Materialien bei Bedarf: Flyer, Poster, Leporello kostenfrei (**Lieferzeit: ca. 4 Wochen**)
- Aufbau Infotisch: Überlegungen zur Gestaltung, Bestückung und Give-aways
- Aktion im Vorfeld kommunizieren, digital und über Aushänge inkl. Termin/Ortsangabe ggf. Links zur hybriden Zuschaltung

Optional:

- Urolog*in einladen, um im Anschluss individuelle (Risiko-)Beratung anzubieten und über Empfehlungen und Unsicherheiten in Zusammenhang mit der Früherkennung von Prostatakrebs aufzuklären (je nach Aufwand und Vereinbarung können zusätzliche Kosten entstehen)
- Impfberatung durch Betriebsmediziner*innen



• Durchführung:

- **60 Min. Fachvortrag und Fragerunde:**
 - Thema: Prostatakrebs, Hodenkrebs, HPV – Risikofaktoren, gesetzliche Früherkennung
 - Alternativ: **30-minütiger aufgezeichneter Impulsvortrag**
- **Flankierender Informationsstand** mit Impulsen zur Männergesundheit (selbst organisiert, mit geringem Budget):
 - Hodentastmodelle und Anleitungskarten zur Selbstuntersuchung
 - Zahlen zur Wahrnehmung von Früherkennungsuntersuchungen bei Männern und Motivation zur Teilnahme
 - Schautafeln HPV-bedingte Erkrankungen und Zahlen
 - Give-aways z. B. Blue-Ribbon-Schleifen oder symbolische Schnurrbärte, HPV-Sticker, ‚Kugelschreiber-Spritzen‘

• Nachbereitung:

- Interne Kommunikation: Dank an Teilnehmende, Kurzinformationen zu Früherkennungsmaßnahmen ins Intranet
- Gern: Feedbackbogen ausfüllen. Herzlichen Dank!



Materialien:

- **Kommunikation** zu bestellen kostenfrei unter www.krebspraeventionswoche.de:
 - Kampagnen- und Aktionsposter, Postkarten, Leporellos, Social Media-Templates
- **Information:**
 - PowerPoint-Vortrag „Prävention und Früherkennung von Prostatakrebs“ oder Lunch&Learn-Video (30-minütiger Fachvortrag)
 - Broschüren, Flyer und Infoblätter von Deutscher Krebshilfe und Krebsinformationsdienst
 - Infos und Selbstuntersuchungskarten über www.checkdichselbst.de [GIB HODENKREBS KEINE CHANCE](#)
 - Infos über HPV z.B. über HPV bei Jungen und Männern www.stiftung-maennergesundheit.de
 - Bei Bedarf: Materialien zu HPV, Vorsorge und Früherkennung in Leichter Sprache der Landeskrebsgesellschaft NRW

Aktionsideen und Give-aways (selbst organisiert oder unterstützt durch Landeskrebsgesellschaften):



- Individuelle (Risiko-)Beratung und Aufklärung über PSA-Screening, neueste Empfehlungen und Fragen, die im Zusammenhang mit der Früherkennung von Prostatakrebs vorhanden sind (je nach Aufwand und Vereinbarung können zusätzliche Kosten entstehen)
- Impfberatung durch Betriebsmediziner*innen
- Give-aways: z. B. Blue-Ribbon-Schleifen oder symbolische Schnurrbärte, HPV-Sticker, ‚Kugelschreiber-Spritzen‘
- Flyer: Regionale Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen
- Bewegte Pausen oder kurze Aktivierungsangebote, um die Bedeutung von Bewegung für Männergesundheit herzustellen
- Ggf. eine Einheit Beckenbodengymnastik mit Physiotherapeuten oder Pilatetrainer*innen anbieten, um Körpergefühl für den BB zu bekommen

Sie haben Fragen? Dann wenden Sie sich gerne an presse@krebspraeventioswoche.de