

## **Presseinformation**

25. Juni 2025

### **Know your normal: Selbstab tastung als BGM-Maßnahme**

dasBUUSENKOLLEKTIV bringt "Touch my Cancer"- Masterclass in Unternehmen

Wie fühlt sich Brustkrebs an? Und wie erkenne ich erste Warnzeichen? Fragen, die viele Frauen beschäftigen – doch noch immer fehlt es an fundierter Aufklärung und praktischer Erfahrung. Das möchte dasBUUSENKOLLEKTIV gemeinsam mit yeswecan!cer jetzt ändern. Im Rahmen der bundesweiten Kampagne #TouchMyCancer bietet dasBUUSENKOLLEKTIV ab sofort interaktive Masterclasses zur Selbstab tastung im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) an. Ziel ist es, Gesundheitsbewusstsein und Früherkennung direkt am Arbeitsplatz zu fördern.

#### **Aufklärung, die unter die Haut geht – ganz ohne Ausziehen**

In der etwa 60-minütigen Online-Session lernen die Teilnehmenden, wie die Brust aufgebaut ist, was als „normal“ gilt – und wann man ärztlichen Rat suchen sollte. Highlight der Veranstaltung: Unsere erfahrene Referentinnen zeigen in der Live-Session Schritt für Schritt, wie die Selbstab tastung funktioniert – anschaulich, alltagstauglich und mit viel Einfühlungsvermögen. Wer möchte, kann das Gelernte direkt am

eigenen Körper umsetzen – ganz ohne sich ausziehen. So wird theoretisches Wissen zu spürbarer Praxis – und das bequem, sicher und diskret von zuhause oder vom Arbeitsplatz aus.

### **Fakten + Praxis + Raum für Fragen**

Die Masterclass besteht aus:

- 40 Minuten fundiertem Input über Brustgesundheit, Selbstuntersuchung und Früherkennung
- 20 Minuten moderierter Q&A-Runde, in der individuelle Fragen Raum finden
- Format: Online-Session via Zoom, MS Teams oder Plattform nach Absprache
- Zielgruppe: Mitarbeiter:innen jedes Geschlechts – denn auch Männer und nicht-binäre Personen können an Brustkrebs erkranken
- Sprache: deutsch oder englisch
- Kosten: auf Anfrage

### **Warum als BGM-Maßnahme?**

„Touch My Cancer“ verfolgt das Ziel, gesundheitliche Selbstbestimmung und Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren – dort, wo Menschen einen Großteil ihrer Zeit verbringen: im Job. Unternehmen, die Gesundheit und Prävention ernst nehmen, können mit dieser Masterclass ein starkes Zeichen setzen – für Fürsorge, Awareness und Empowerment im Team.

„Selbstabtastung ersetzt keine ärztliche Untersuchung – aber sie ist ein erster Schritt. Wer seinen Körper kennt, kann Veränderungen früh erkennen. Und genau darum geht es: Know your normal“, so das Credo des Vereins.

Touch My Cancer steht für eine neue Generation der Gesundheitsaufklärung. Ehrlich. Nahbar. Lebensrettend. DasBUUSENKOLLEKTIV und yeswecan!cer freuen sich auf engagierte Unternehmen, die gemeinsam mit uns Brustkrebs greifbar machen.

Über eine aktuelle Berichterstattung würden wir uns sehr freuen. Für Interviews stehen wir gerne zur Verfügung. Auch weitere Pressematerialien lassen wir Ihnen gerne zukommen.

Beste Grüße

Charlotte Lisador

---

Head of PR @dasBUUSENKOLLEKTIV

01755965322

[presse@dasbuusenkollektiv.de](mailto:presse@dasbuusenkollektiv.de)

[www.dasbuusenkollektiv.de](http://www.dasbuusenkollektiv.de)

---

dasBUUSENKOLLEKTIV ist ein gemeinnütziger Verein von Betroffenen für Betroffene, der sich für einen neuen, revolutionären Umgang mit Brustkrebs einsetzt. Das Ziel: Mut machen, einen Raum für Gemeinschaft und Verbundenheit schaffen sowie Angebote entwickeln, die zur Lebensqualität vieler Betroffener beitragen. Mit innovativen digitalen Formaten wie den „Tittie-Talks“ ermöglicht dasBUUSENKOLLEKTIV einen ungestörten Austausch Betroffener in sicherer Umgebung. Mit Ausstellungen und Fotoprojekten wie „Let Your Scars Shine“ schenkt es Betroffenen Zuversicht und gibt ihren veränderten Körpern eine Bühne. Was dasBUUSENKOLLEKTIV jeder Betroffenen mit auf den Weg geben möchte: Niemand muss diese Diagnose mit sich alleine ausmachen. Laut, frech, wild, solidarisch, kreativ und ermutigend möchte der Verein das Thema „Krebs“ aus der Tabu-Zone holen und zeigen, dass man trotz dieser Krankheit ein wunderbares, selbstbestimmtes Leben führen kann.