



## **Jugendliche auf dem Weg zur Körperakzeptanz begleiten: Ein „Compassionate Mind Training“ für Eltern (Studienkürzel: Kompass)**

Mitgefühl mit mir üben, Mitgefühl mit meinem Kind haben – Selbstmitgefühl steigern

# Wir bieten ein kostenloses Elterntraining zum Thema Selbstmitgefühl an

## Worum geht es?

Die Pubertät ist eine aufregende Zeit mit vielen Veränderungen, in der unterschiedliche neue Herausforderungen auf Jugendliche zukommen. Ein zentraler Aspekt betrifft den Bezug zum **eigenen Körper**. Im Zuge der Pubertät steigt die **Körperunzufriedenheit** allgemein an, dies ist häufig mit einem niedrigen **Selbstwertgefühl** verbunden. Eltern sind wichtige Vorbilder für die Entwicklung von **Akzeptanz für den eigenen Körper** und ein **positives Selbstwertgefühl**. Das Ziel der KOMPASS-Studie ist es, mit Hilfe des sogenannten **Compassionate Mind Trainings** Eltern zu stärken und zu unterstützen.

## Was ist das Compassionate Mind Training (CMT)?

Das CMT stellt das Mitgefühl von Ihnen als Eltern für sich selbst und Ihre jugendlichen Kinder in den Fokus. Es soll Sie als Eltern unterstützen, Ihre jugendlichen Kinder auch in konfliktreichen Situationen mitfühlend, zugewandt und wohlwollend zu begleiten. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Körperunzufriedenheit und -akzeptanz der Jugendlichen. Das Training informiert über körperliche Veränderungen im Jugendalter, über die Besonderheiten von Mitgefühl in Konfliktsituationen und stellt Übungen zur Vertiefung von Mitgefühl vor.



## Was wird in der Kompass-Studie gemacht?

Das zentrale Element der Studie ist Ihre Teilnahme am CMT. Das CMT besteht aus dem Zusammenhang von Mitgefühl und der Eltern-Kind-Beziehung im Jugendalter. Sie erhalten kostenloses Übungsmaterial (ein Arbeitsheft und Audiodateien mit Anleitungen) zur Vertiefung von Mitgefühl.

## Ablauf

### Vor der Studie:

- Anmeldung zur Studie (über den QR-Code erhalten Sie alle Informationen zur Studie)
- Freiwilliger Infoabend über Zoom am 25.07.2024 und 27.08.2024 um 18:30 Uhr

### Während der Studie:

- Ausfüllen von Online-Fragebögen
- Teilnahme am CMT (2-stündiger Workshop)
- Weitere Übungen zu Hause durchführen

### 2 und 6 Wochen nach der Studie:

- Online-Fragebögen zur Evaluation des Trainings

## Dauer

Insgesamt dauert das CMT etwa **zwei Stunden**. Die Dauer und Intensität der Übungen nach dem CMT können Sie selbst festlegen.

## Termine

Das CMT findet am Standort Mainz am **29.08.2024** sowie am **10.10.2024** von **18:30 – 20:30 Uhr** statt. Sie werden durch das Zufallsprinzip einem der beiden Termine zugeteilt, um die wissenschaftliche Qualität der Studie zu gewährleisten.



## Wen suchen wir?

### Eltern:

- Teilnahme eines Elternteils, sowie beider Elternteile möglich
- Sorgerecht für mindestens ein jugendliches Kind zwischen 12 und 18 Jahren
- Gute Deutschkenntnisse
- Sie leben mindestens 5 Tage pro Woche mit dem jugendlichen Kind im selben Haushalt

Und Ihr jugendliches Kind, das sich bereit erklärt, kurze Fragebögen vor und nach dem CMT auszufüllen

**Mitmachen lohnt sich! Als Dankeschön bekommen Sie ein Geschenk von uns und Ihr Kind erhält 15€ für das Ausfüllen der Fragebögen.**

## Kontaktdaten

Anmeldung für die Studie unter:



<https://redcap.zih.tu-dresden.de/redcap/surveys/?s=KKLHAAJTAEERJY8C>



## Adresse und Kontaktdaten für das Training:



UNIVERSITÄTS**medizin.**

MAINZ

Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-  
Universität Mainz

Frauenklinik, Gebäude 102, Kleiner Hörsaal

Langenbeckstr. 1

55131 Mainz

+49 6131 17-3282

✉ Hannamaren.Preuss@unimedizin-mainz.de



Bildquellen:

Designed by pch.vector / Freepik

Image by storyset on Freepik

[https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/begleiten-sie-uns-nachricht-fuer-freie-stelle\\_14140653.htm#fromView=search&page=2&position=40&uuid=b73326e3-25cc-4e3e-ad0a-0a29a12c0f69](https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/begleiten-sie-uns-nachricht-fuer-freie-stelle_14140653.htm#fromView=search&page=2&position=40&uuid=b73326e3-25cc-4e3e-ad0a-0a29a12c0f69)

[https://www.flaticon.com/de/kostenloses-icon/standort\\_14034747?term=ort+rot&page=4&position=38&origin=search&related\\_id=14034747](https://www.flaticon.com/de/kostenloses-icon/standort_14034747?term=ort+rot&page=4&position=38&origin=search&related_id=14034747)