

Orientierungskatalog (Ankerbeispiele) 14-18-jährige

	-2 (sehr schlecht)	-1 (schlecht)	+1 (ausreichend)	+2 (gut)
Tagesstruktur				
	<p><b>Es gibt keine Regeln für Mahlzeiten, Medienkonsum, Bettgehzeiten. Mahlzeiten werden nicht gemeinsam eingenommen. Jugendliche/-r muss morgens alleine aufstehen. Schlaf-Wach-Rhythmus ist stark verschoben. Eltern haben selbst keinen angemessenen Tages-rhythmus.</b></p>	<p>Es gibt keine verlässlichen Regeln für Mahlzeiten, Medienkonsum, Bettgehzeiten. Mahlzeiten werden selten gemeinsam eingenommen. Jugendliche/-r muss häufig alleine aufstehen. Tagesschlaf wird nicht kontrolliert, auch unter der Woche bleibt er/sie oft bis weit nach Mitternacht auf.</p>	<p>Grundsätzlich gibt es Regeln für Medienkonsum, Aufsteh- und Bettgehzeiten. Häufige gemeinsame Mahlzeiten. Jugendliche/-r muss gelegentlich alleine aufstehen. Regeln werden manchmal ohne besonderen Anlass nicht eingehalten.</p>	<p>Es gibt sinnvolle und verbindliche Regeln für Medienkonsum, Aufsteh- und Bettgehzeiten, die auch eigenverantwortlich eingehalten werden. Mahlzeiten werden möglichst gemeinsam eingenommen. Mindestens ein Elternteil steht mit dem/-r Jugendlichen auf und frühstückt mit ihm/ihr. Ausnahmen sind begründet.</p>

	-2 (sehr schlecht)	-1 (schlecht)	+1 (ausreichend)	+2 (gut)
Ernährung				
Mahlzeitenstruktur	<p><b>Es werden keine täglichen und gemeinsamen Mahlzeiten von den Eltern angeboten. Jugendliche/-r isst unkontrolliert über den Tag verteilt.</b></p>	<p>Eltern bieten nicht täglich Mahlzeiten an. Jugendliche/r isst unkontrolliert über den Tag verteilt. Jugendliche/-r nimmt trotz Angebot nicht an gemeinsamen Mahlzeiten teil.</p>	<p>Eltern bieten tägliche, gemeinsame Mahlzeiten an. Einzelne Mahlzeiten nimmt der/die Jugendliche unkontrolliert ein.</p>	<p>Tägliche, gemeinsame Mahlzeiten. Jugendliche/r übernimmt eigenverantwortlich den familiären Mahlzeitenrhythmus. Jugendliche/-r ist an der Mahlzeitenherstellung beteiligt.</p>
Portionsgröße u. Essmenge	<p>Eltern intervenieren nicht bei zu großen Portionen. Jugendliche/-r isst wahllos und jederzeit.</p>	<p>Jugendliche/-r isst überwiegend zu große Portionen. Die Essmenge wird selten begrenzt.</p>	<p>Eltern bemühen sich die Portionsgrößen zu begrenzen.</p>	<p>Portionen sind altersangemessen, orientiert an der Kinderernährungspyramide.</p>
Süßigkeiten und süße Getränke	<p>Süßigkeiten und süße Getränke sind in großen Mengen im Haushalt vorhanden. Jugendliche/-r hat unkontrollierten Zugang. Alkohol wird regelmäßig konsumiert.</p>	<p>Jugendliche/-r hat überwiegend unkontrollierten Zugang zu Süßigkeiten und süßen Getränken.</p>	<p>Jugendliche/-r trinkt überwiegend ungesüßte Getränke. Süße Getränke und Süßigkeiten werden in der Regel nicht eingekauft.</p>	<p>Jugendliche/-r trinkt ungesüßte Getränke. Eltern bieten Süßigkeiten in angemessener Art und Weise an, orientiert an der Kinderernährungspyramide.</p>

Lebensmittel- auswahl	<b>Im Haushalt stehen kaum frische Lebensmittel zur Verfügung. Meist werden hochverarbeitete Lebensmittel/Fertigprodukte gekauft. Mahlzeiten stehen nicht zur Verfügung. Jugendlicher versorgt sich zuhause und unterwegs selbst.</b>	Im Alltag werden überwiegend Fertiggerichte zubereitet. Frische Lebensmittel, wie Gemüse und Obst stehen nur selten zur Verfügung.	Eltern bemühen sich um ein Angebot an frischen Lebensmitteln, wie Gemüse und Obst. Mahlzeiten werden frisch zubereitet, mitunter gibt es Fertiggerichte.	Mahlzeiten werden mit frischen Zutaten zubereitet. Tägliches Angebot an frischem Gemüse und Obst, fett- und zuckerarme Lebensmittel sind im Angebot.
--------------------------	---	--	--	--

	-2 (sehr schlecht)	-1 (schlecht)	+1 (ausreichend)	+2 (gut)
Freizeitgestaltung				
	Familie unternimmt nichts gemeinsam. Freizeitgestaltung besteht hauptsächlich aus Medienkonsum und Essen, unreflektierte Konsumhaltung.	Die seltenen Familienunternehmungen sind inaktiv (Besuch im Fast-Food-Restaurant, Kino, etc.) Jugendliche/-r ist selten mit anderen Jugendlichen im Freien aktiv. Jugendliche/-r hat keine regelmäßigen Termine für organisierte Freizeitaktivitäten, frei verbleibende Zeit wird überwiegend inaktiv in der häuslichen Umgebung verbracht.	Familie unternimmt unregelmäßig gemeinsame Aktivitäten. Jugendliche/-r ist häufig mit anderen Jugendlichen im Freien aktiv. Jugendliche/-r hat kaum regelmäßige Termine für organisierte Freizeitaktivitäten, frei verbleibende Zeit wird meist inaktiv in der häuslichen Umgebung verbracht.	Familie unternimmt regelmäßig gemeinsame Aktivitäten, die oft bewegungsorientiert sind. Jugendliche/-r ist täglich mit anderen Jugendlichen im Freien aktiv. Jugendliche/-r hat regelmäßige Termine für organisierte Freizeitaktivitäten, aber auch genügend frei verfügbare Zeit.

	-2 (sehr schlecht)	-1 (schlecht)	+1 (ausreichend)	+2 (gut)
Medien				
	TV läuft ständig im Haushalt, auch während der Mahlzeiten. Es gibt es weder zeitliche noch inhaltliche Regeln zum Medienkonsum. Jugendliche/-r sitzt bis spät in die Nacht vor PC, spielt oder chattet.	Medienkonsum als Freizeitbeschäftigung mehr als 4 Std. / Tag. Regeln zur zeitl. Beschränkung und Inhalten werden nicht durchgesetzt.	Eltern bemühen sich, Überblick über den Medienkonsum zu bewahren, Regeln zur zeitl. Beschränkung und Inhalten werden nicht regelmäßig durchgesetzt.	Max. 2 Std Medienkonsum als Freizeitbeschäftigung / Tag. Eltern interessieren sich, mit welchen Inhalten sich der/die Jugendliche beschäftigt.

	-2 (sehr schlecht)	-1 (schlecht)	+1 (ausreichend)	+2 (gut)
Sport				
	Eltern stellen keine finanziellen Ressourcen für die Mitgliedschaft in einem Sportverein/Fitnessstudio zur Verfügung.	Eltern finanzieren Sportangebot auf Wunsch des/-r Jugendlichen. Organisation liegt allein beim Jugendlichen (Trainingszeiten, Teilnahme an Wettkämpfen, Sportbekleidung, etc.)	Eltern finanzieren auf Wunsch des/-r Jugendlichen eine Mitgliedschaft in einem Verein/Fitnessstudio. Eltern unterstützen bei der Organisation. Keine Unterstützung bei Motivationseinbrüchen.	Eltern unterstützen Jugendliche/-n voll bei Organisation und Finanzierung einer Mitgliedschaft in einem Sportverein/Fitnessstudio sowie bei gelegentlichen Motivationseinbrüchen.

	-2 (sehr schlecht)	-1 (schlecht)	+1 (ausreichend)	+2 (gut)
Taschengeld				
	Jugendliche/-r erhält unangemessen (sehr häufig oder sehr viel) Geld. Eltern sprechen sich über Taschengeldgabe untereinander nicht ab und haben keine Übersicht, wofür das Geld ausgegeben wird. Geld wird überwiegend für Süßigkeiten /Fast Food, süße Getränke oder Computerspiele ausgegeben.	Jugendliche/-r erhält unregelmäßig Taschengeld und kann es ohne Absprache und ohne elterliche Kontrolle verwenden. Geld wird häufig für Süßigkeiten /Fast Food, süße Getränke oder Computerspiele ausgegeben.	Jugendliche/-r erhält meist angemessenes und regelmäßiges Taschengeld. Eltern haben nur teilweise Überblick, wofür das Geld verwendet wird. Geld wird des Öfteren für Süßigkeiten /Fast Food, süße Getränke oder Computerspiele ausgegeben.	Regelmäßiges, altersangemessenes Taschengeld. Eltern behalten im Grundsatz den Überblick, wofür das Geld ausgegeben wird. Geld wird prinzipiell eigenverantwortlich ausgegeben, größere Ausgaben werden mit den Eltern abgesprochen. Süßigkeiten /Fast Food, süße Getränke oder Computerspiele werden nur gelegentlich gekauft.

© Adipositas-Therapiezentrum im SPZ interdisziplinär der Charité – Universitätsmedizin Berlin  
Dieses Dokument befindet sich in Evaluation. Stand: April 2014.  
Rückmeldungen an: [petra.ruecker@charite.de](mailto:petra.ruecker@charite.de)