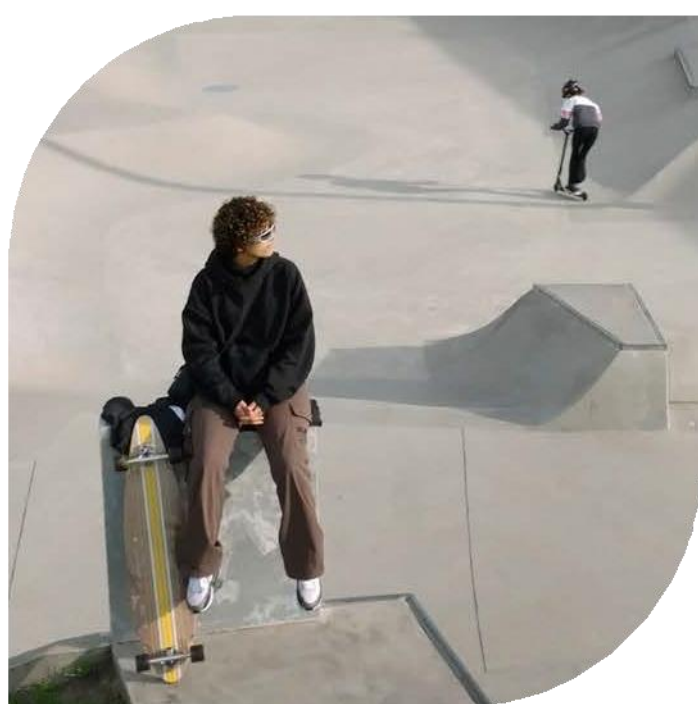


frei – für einen bewussten Umgang mit digitalen Medien





Inhalt

Weshalb freii?	03
Was ist freii?	03
Herzstück: die freii App	04
Drei Beispiele aus der freii App	04
Die freii App im Setting Schule	05
Ziele der freii App	06
Alleinstellungsmerkmale	06
Öffentliche Beta-Version	06
Wissenschaftliche Begleitung	07
Machbarkeitsstudie 2024	07
Effektstudie 2025	08
freii Kanäle	09
Entwicklung der freii App	11
Über die Villa Schöpflin	12
Über die Schöpflin Stiftung	12
Über die Beisheim Stiftung	12
Kontakt bei Rückfragen	13

Gefördert durch

Schöpflin Stiftung :



Beisheim Stiftung



Weshalb freii?

Digitale Medien sind fester Bestandteil im Alltag von Kindern und Jugendlichen. Laut JIM-Studie 2024 besitzen 96 % der 12- bis 19-Jährigen ein eigenes Smartphone und verbringen täglich mehrere Stunden mit Social Media, Streaming oder Gaming. Eltern und Fachkräfte berichten häufig von Konflikten: Streit um Bildschirmzeiten, Rückzug aus Freizeitaktivitäten, Schlafprobleme oder mangelnde Kommunikation bis hin zu verbalen und körperlichen Eskalationen.

Studien belegen: Übermäßige Bildschirmnutzung kann mit familiären Spannungen, Bewegungsmangel, Aufmerksamkeitsproblemen und depressiven Symptomen einhergehen. Die WHO hat mit der ICD-11 sogar eine Gaming Disorder offiziell als Krankheit anerkannt. Unter dem Begriff Internetnutzungsstörungen (INS) werden problematische Nutzungsformen gefasst, die als Verhaltenssüchte auftreten (Rumpf, Batra, Bischof et al., 2021).

In Deutschland fehlen bislang niedrigschwellige, alltagstaugliche und softwarebasierte Präventionsprogramme, die sich gleichzeitig an Jugendliche im Alter von 11 bis 15 Jahren und deren Eltern und Erziehende richten und das Thema INS praxisnah abdecken. Genau hier setzt freii an.

Was ist freii?

freii ist ein kostenfreies Angebot für einen bewussten Umgang mit digitalen Medien. Es unterstützt Familien dabei, Mediennutzung und Freizeit in Einklang zu bringen. freii verbindet folgende Bausteine:

- **Die freii App**
- **Die freii Schulworkshops**
- **Die freii Kanäle**

freii begleitet Eltern, Erziehende und Jugendliche genau dort, wo digitale Medien längst zum Alltag gehören – zuhause, in der Schule und online.

Die freii App wurde partizipativ entwickelt – mit Jugendlichen, Eltern, Fachkräften und Expertinnen/Experten (u. a. Grüsser-Sinopoli-Ambulanz Mainz, Fachverband Medienabhängigkeit e. V., Drogenhilfe Köln gGmbH, Anonyme Drogenberatung Delmenhorst).



Herzstück: die freii App

Die freii App ist ein 21-Tage-Programm für Jugendliche (11–15 Jahre) und ihre Eltern. Jugendliche und Eltern bearbeiten täglich kurze **Challenges** (3–7 Minuten) – mal individuell, mal gemeinsam.

Die App adressiert **Risiko- und Schutzfaktoren** von Internetnutzungsstörungen:

- **Risikofaktoren** sind z. B. mangelnde Freizeitstruktur, emotionale Belastungen, fehlende Regeln oder schwache familiäre Kommunikation.
- **Schutzfaktoren** sind klare elterliche Medienregeln, außermediale Aktivitäten, eine offene familiäre Kommunikation sowie soziale Unterstützung durch das Umfeld.

So stärkt freii Wissen und Handlungskompetenzen und regt dazu an, Risiken zu reduzieren und Schutzfaktoren gezielt zu fördern.

Vier junge **freii Guides** – Melina, Kiana, Dennis und Luis – begleiten die Jugendlichen durch tägliche Videos, Quizfragen und Challenges. Eltern und andere Erziehende haben einen eigenen Bereich mit Tipps, Impulsen und Challenges, u. a. moderiert von Eckart von Hirschhausen.

Drei Beispiele aus der freii App

- Challenge für Jugendliche: *„Nominiere eine Freundin oder einen Freund für eine gemeinsame Offline-Freizeitaktivität.“*
- Challenge für Eltern und Erziehende: *„Ihre heutige Challenge: Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit, um sich von Ihren Kindern ihre Lieblingsanwendungen erklären und zeigen zu lassen.“*
- Challenge für Familien: *„Überlegt euch als Familie gemeinsam, welche Regeln euch beim Umgang mit Medien wichtig sind.“*

Die freii App informiert außerdem über Dark Patterns (manipulative Designs von Apps und Spielen), Warnzeichen riskanter Nutzung und bietet Anregungen für eine medienfreie Freizeitgestaltung. Jugendliche und Erwachsene bearbeiten dieselben Themen – teils separat, teils gemeinsam, u. a. in vier Familienchallenges. So stärkt freii Kommunikation und Austausch und gibt Impulse für gemeinsame Freizeitaktivitäten.



Die freii App wurde wissenschaftlich begleitet, an 150 Schulen bundesweit erprobt und steht ab Mitte September Schulen sowie als kostenfreie Betaversion öffentlich zur Verfügung.

Die freii App im Setting Schule

Die Schule ist ein zentraler Ort für Prävention, da Kinder und Jugendliche hier einen Großteil ihrer Zeit verbringen und unabhängig von ihrer Herkunft erreicht werden. Mit dem Setting Schule stellt freii sicher, dass ganze Klassen teilnehmen und somit sowohl die Jugendlichen als auch deren Eltern erreicht werden. Die freii App eignet sich für die Klassenstufen 6–9.

Ein Eröffnungsworkshop (90 Minuten) durch eine geschulte Fachkraft markiert den gemeinsamen Start. Hier erhalten die Schüler/-innen erste Informationen zu Internetnutzungsstörungen und werden in die Nutzung der App eingeführt. Danach folgt die eigentliche Programmdauer: 21 Tage freii – die App wird im Alltag zuhause genutzt, von Jugendlichen und Eltern individuell. Ein Abschlussworkshop (90 Minuten) in der Schule rundet das Programm ab. Dort werden Erfahrungen reflektiert, offene Fragen geklärt und weitere Unterstützungsangebote vorgestellt.

Ziel der Workshops ist es, die Inhalte der App zu vertiefen, den Dialog zu fördern und eine Brücke zwischen Fachkraft, Schule und Familie zu schaffen.

Die Fachkräfte stammen aus der Suchtprävention und Schulsozialarbeit. Sie absolvieren zuvor eine zweitägige Schulung, die von der Villa Schöpflin bundesweit durchgeführt wird. Fachkräfte sind direkte Ansprechpartner/-innen für Schüler/-innen, Eltern, Erziehende und Lehrkräfte, vermitteln unterstützende Informationen, geben Hinweise auf regionale Hilfsangebote und begleiten die Programmdurchführung. Über einen geschützten Online-Bereich stehen ihnen laufend aktualisierte Materialien zur Verfügung; jährliche digitale Netzwerktreffen sichern den Austausch und die Qualität.

Schulklassenwettbewerb: Qualifizierte Fachkräfte können ihre Klassen für den Wettbewerb anmelden. Die Jugendlichen sammeln Punkte über die freii App, treten spielerisch gegeneinander an und erleben Prävention in motivierender Form. Die besten Klassen werden ausgezeichnet und erhalten ein Preisgeld von bis zu 500 Euro.



Ziele der freii App

Die freii App verfolgt das übergeordnete Ziel, eine bewusste und ausgewogene Mediennutzung in Familien zu fördern. Weitere Ziele sind:

- Kinder und Jugendliche erweitern ihr Wissen zu Internetnutzungsstörungen (INS), erkennen Risiken und Schutzfaktoren und lernen das regionale Hilfesystem kennen.
- Eltern und Erziehende erhalten praxisnahe Informationen zur Medienerziehung und konkrete Hinweise auf Unterstützungsangebote.
- Familien werden zu offenem Austausch und gemeinsamer Reflexion über Mediennutzung, Regeln und Freizeitgestaltung angeregt.
- Gemeinsame Aktivitäten jenseits digitaler Medien werden gezielt gefördert.

Alleinstellungsmerkmale

- Einzigartige App für die gesamte Familie
- Personalisierte Begleitung durch vier Guides
- Interaktive Challenges, meist ohne Bildschirm
- Gamification-Elemente
- Niederschwelliger Zugang: kostenlos, anonym, orts- und zeitunabhängig
- Ganzheitlicher Ansatz: Einbindung von Jugendlichen, Eltern und Schule
- Partizipativ entwickelt und wissenschaftlich fundiert

Öffentliche Beta-Version

Mit der Freischaltung einer Beta-Version für die Öffentlichkeit reagiert freii auf die gestiegene Nachfrage nach niederschwelligen Präventionsangeboten sowohl im schulischen als auch im familiären Kontext. Um die inhaltliche Qualität, die technische Stabilität und die Verlässlichkeit des Angebots auch bei steigenden Zugriffszahlen sicherzustellen, erfolgt die Öffnung des Zugangs zunächst in einem kontrollierten Rahmen. In dieser Beta-Phase wird ausschließlich die schrittweise Skalierung und Weiterentwicklung der technischen Infrastruktur der freii App vorgenommen.

Vergleich Versionen

	freii	
	SCHULE	ÖFFENTLICHE BETA
Begleitung durch Fachkräfte	✓ Optional	✗
Workshops & vertiefende Informationen	✓	✗
Elternabend	✓	✗
Voller Zugang zum freii-Programm	✓	✓ Limitierte Zugänge
YouTube Wissensdatenbank mit vertiefenden Informationen	✓	✓
Kostenfrei nutzbar	✓	✓
Verfügbar für Eltern und Jugendliche	✓	✓
Support	✓	✓

Wissenschaftliche Begleitung

Machbarkeitsstudie 2024

Die freii App wurde im ersten Halbjahr 2024 im Rahmen einer Machbarkeitsstudie wissenschaftlich begleitet. Ziel war es, die Umsetzbarkeit und Akzeptanz des Programms zu prüfen.

Die Studie wurde in acht Schulen und 27 Klassen in Baden-Württemberg, Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen und Rheinland-Pfalz durchgeführt. Insgesamt nahmen über 600 Schüler/-innen teil, 299 davon an der Evaluation. Zusätzlich wurden Eltern sowie die beteiligten Fachkräfte befragt.

Zentrale Ergebnisse

- **Hohe Akzeptanz bei Eltern:** 90 % der Eltern bewerteten die Informationen zu Internetnutzungsstörungen positiv. 66% gaben an, die App anderen Eltern weiterzuempfehlen.
- **Bei Jugendlichen:** 47 % gaben an, durch freii ihr Freizeitverhalten ändern zu wollen; 41 % fühlten sich zur Reflexion der eigenen Mediennutzung angeregt; 37 % berichteten von einem Kompetenzzuwachs im Umgang mit dem Internet.



- **Familienkommunikation:** Rund ein Drittel der Jugendlichen sprach innerhalb der Familie über Mediennutzung und Regeln, bei knapp 30 % führten diese Gespräche zu neuen oder angepassten Regeln, oft gemeinsam mit den Eltern entwickelt.
- **Inhalte:** Besonders positiv bewertet wurden die Videos der freii Guides (73 %), Informationen zu Mediensucht (59 %) sowie Anregungen zu analogen Freizeitaktivitäten (59 %).
- **Fachkräfte:** Das Konzept wurde als innovativ und gut strukturiert eingeschätzt, die zweitägige Schulung als hilfreich bewertet.

Fazit

Die Machbarkeitsstudie bestätigte, dass die freii App sowohl Jugendliche als auch Eltern erreicht, Akzeptanz findet und sich positiv auf Wissen, Freizeitverhalten und Familienkommunikation auswirkt. Damit wurde eine wichtige Grundlage für die anschließende bundesweite Effektstudie gelegt.

Effektstudie 2025

Eine vom Bundesministerium für Gesundheit mit ca. 4.000 Schülerinnen und Schülern bundesweit geförderte Effektstudie kam im August 2025 zu signifikanten Ergebnissen und belegte u. a.:

- **Motivation zur Veränderung:** 44 % der Schülerinnen und Schüler fühlten sich durch die freii App motiviert, ihr Freizeitverhalten zu ändern.
- **Bekannte Freizeitangebote:** Die durchschnittliche Anzahl der benannten Freizeitangebote hat sich bei Jugendlichen und Eltern signifikant erhöht.
- **Soziale Handlungskompetenz:** Die Zahl der Jugendlichen, die sich zutrauen, Freundinnen und Freunde auf problematische Nutzung anzusprechen, stieg von 20,5 % auf 31,8 %. Die Bereitschaft, im eigenen Fall professionelle Hilfe zu suchen, nahm signifikant zu.
- **Erkennen von Warnzeichen riskanter Nutzung:** Jugendliche konnten nach der Teilnahme deutlich häufiger typische Warnsignale wie familiäre Konflikte, Leistungsabfälle in der Schule oder gesundheitliche Probleme als Folgen übermäßiger Mediennutzung benennen.



- **Wissenszuwachs:** Der Anteil der Jugendlichen, die den Begriff Internetnutzungsstörungen (INS) kannten, stieg von 20,3 % auf 85,6 %. Auch bei Dark Patterns (von 4,4 % auf 81,1 %) und FOMO (von 16,9 % auf 54,9 %) zeigten sich signifikante Lernzuwächse. Auch bei den Eltern gab es hier signifikante Wissensgewinne.
- **Familienregeln:** Unter den Jugendlichen, die Regeln zur Internetnutzung haben, stieg das Verständnis deutlich: 31 % derjenigen, die zuvor angaben, die Regeln „nicht zu verstehen“, gaben nach dem Programm an, den Sinn dieser Regeln nun nachvollziehen zu können.

Die Abschlussquote der freii App im Setting Schule erreichte in der Effektstudie 2025 47 % (Jugendliche 42 %, Eltern 52 %) und liegt damit deutlich über den Ergebnissen der Machbarkeitsstudie 2024. Besonders auffällig: Bei den Jugendlichen stieg die Quote um 133 %, bei den Eltern um 53 % – insgesamt entspricht das einer Steigerung von 81 %.

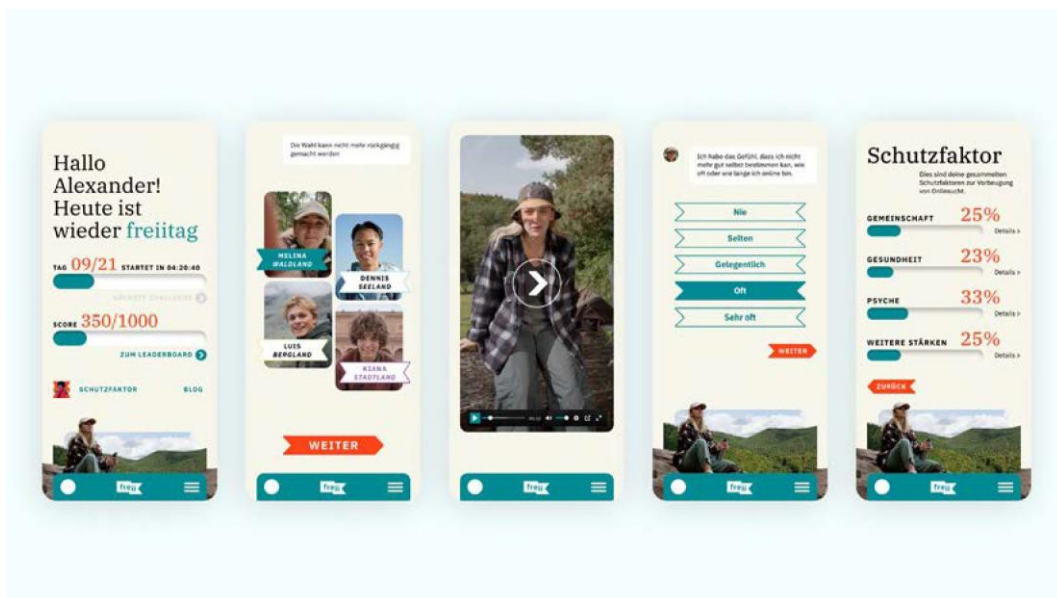
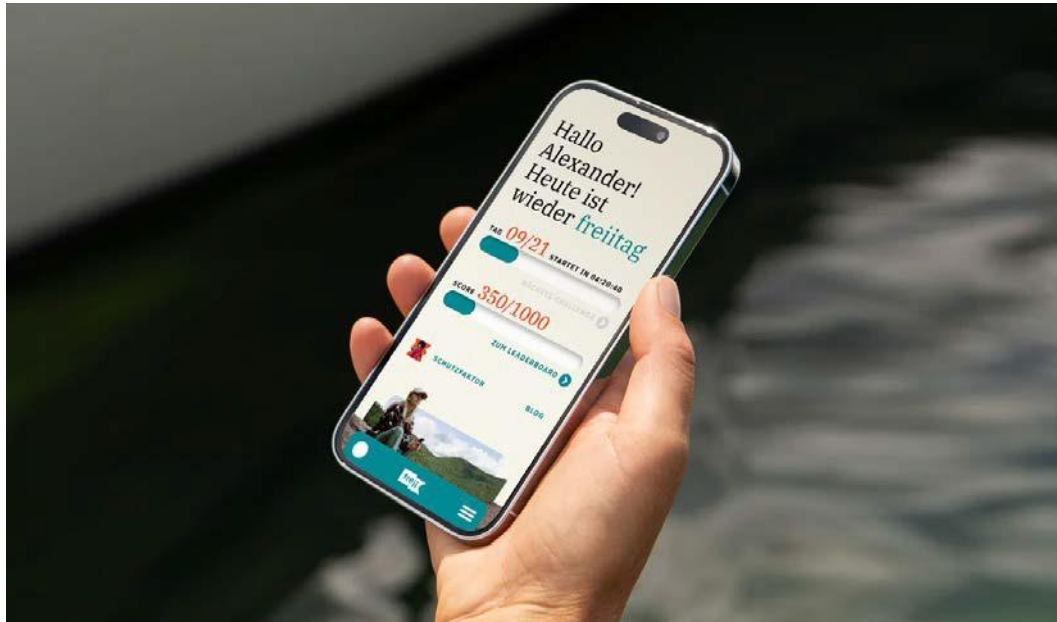
freii Kanäle

Der freii YouTube-Kanal ergänzt zukünftig die freii App: Nicht alle Facetten von Gaming, Social Media oder Streaming lassen sich in der freii App abbilden. Auf dem freii YouTube Kanal veröffentlicht die Villa Schöpflin deshalb kurze, praxisnahe Videos mit konkreten Handlungsempfehlungen für Eltern. Themen wie z. B. TikTok, Twitch, Roblox, Squid Game, Discord, Brawl Stars oder Snapchat greifen aktuelle Entwicklungen auf und zeigen, wie Familien damit umgehen können.

Die freii Guides Melina, Kiana, Dennis und Luis führen durch dieses Format und schlagen so eine Brücke zwischen den Generationen.

Der Vorteil: Trends können schnell aufgegriffen werden, Eltern und Erziehende bleiben informiert und erhalten Unterstützung genau dann, wenn sie gebraucht wird. Damit wird der Kanal zu einer dauerhaften, niederschweligen und zeitgemäßen Ergänzung zur freii App.

Impressionen



Bildmaterial von frei*i* ist im Pressebereich auf frei*i*.de verfügbar.
Die hier gezeigten Impressionen können von der Liveversion der App abweichen.



Entwicklung der frei App

Die Villa Schöpfung als Zentrum für Suchtprävention gilt seit 2011 als Vorreiter im Bereich Medienprävention. Sie begleitet jährlich bis zu 100 Familien in rund 720 Beratungsgesprächen. Eltern berichten dort häufig von eskalierendem Mediengebrauch – Hobbys werden vernachlässigt, schulische Leistungen leiden, das Familienleben zieht sich zurück.

Auf Grundlage dieser Erfahrungen und ihrer langjährigen Expertise hat die Villa Schöpfung frei entwickelt – als erstes softwarebasiertes, niedrigschwelliges Präventionsangebot, das Jugendliche und Eltern gemeinsam anspricht und sich mit Internetnutzungsstörungen (INS) umfassend befasst. Die Entwicklung der frei App startete 2021 mit einer Literaturrecherche und Bedarfsanalyse durch die Schöpfung Stiftung und die Villa Schöpfung gGmbH. Ziel: den wissenschaftlich belegten Bedarf nach einem wirksamen Präventionsprogramm gegen problematische Mediennutzung bei Jugendlichen aufzuzeigen.

2022 kam in Berlin ein interdisziplinäres Team aus Wissenschaft, Therapie, Praxis, UX-Design, Programmierung und Stiftungsarbeit zusammen. Es bestätigte den Bedarf, schärfte die Programmziele und definierte mögliche Interventionsmethoden. Daraus entstand das erste Methodengerüst, entwickelt in einem intensiven Workshop nach der Google-Design-Sprint-Methode, partizipativ mit Jugendlichen der Klassenstufen 6–8 sowie Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis.

2023 folgten Programmierung und Content-Entwicklung sowie ein Praxistest im Landkreis Lörrach. 2024 wurde eine Machbarkeitsstudie durchgeführt, deren Ergebnisse direkt in die Weiterentwicklung einfließen.

Aufgrund der hohen wissenschaftlichen Relevanz förderte das Bundesministerium für Gesundheit 2025 eine bundesweite Effektstudie.

Mit diesem klar strukturierten, kooperativen Entwicklungsprozess – von der ersten Idee bis zur groß angelegten Evaluation – steht die frei App heute für evidenzbasierte, praxisnahe Prävention, die Kinder, Jugendliche und Familien nachhaltig im gesunden Umgang mit digitalen Medien stärkt.

Nach erfolgreicher Entwicklung und Evaluation von frei konnte für die Phase der bundesweiten Skalierung die Beisheim Stiftung als gleichberechtigter Partner gewonnen werden. Die Beisheim Stiftung hat in den vergangenen Jahren erfolgreich Programme in den Bereichen Bildung und Mentaler Gesundheit entwickelt und wird neben dem finanziellen Engagement auch ihre Erfahrungen im Aufsetzen von Programmen in der digitalen Welt bzw. im Bildungsbereich einbringen.



Über die Villa Schöpflin

Seit über 20 Jahren setzt sich die Villa Schöpflin für die Suchtprävention in Deutschland ein und entwickelt innovative, wirkungsvolle Maßnahmen für Kinder, Jugendliche und ihre Bezugspersonen. Ziel ist es, einer Suchtentstehung frühzeitig entgegenzuwirken und Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, Risikokompetenzen für den Umgang mit Suchtmitteln und Verhaltensweisen mit Suchtcharakter zu erlernen.

www.villa-schoepflin.de

Über die Schöpflin Stiftung

Die Schöpflin Stiftung ist eine unabhängige und gemeinnützige Stiftung mit Sitz in Lörrach. Gegründet 2001, engagiert sie sich für kritische Bewusstseinsbildung, eine lebendige Demokratie und eine vielfältige Gesellschaft. In Lörrach betreibt sie den Kultur- und Debattenort »Werkraum Schöpflin«, die »Schöpflin Schule« sowie das soziokulturelle Begegnungsprojekt FABRIC. Die Schöpflin Stiftung ist Trägerin des Suchtpräventionszentrums »Villa Schöpflin« in Lörrach sowie von »Publix – Haus für Journalismus und Öffentlichkeit« in Berlin.

www.schoepflin-stiftung.de

Über die Beisheim Stiftung

Die Beisheim Stiftung ist eine deutschlandweit fördernde Stiftung mit Sitz in München. Sie entwickelt eigene Programme und unterstützt Projekte in den Bereichen Bildung, Gesundheit, Kultur und Sport – stets mit dem Ziel, Menschen zu stärken, ihr Potenzial zu entfalten und ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Die Stiftung handelt dabei unabhängig, gemeinnützig und partnerschaftlich und führt so das philanthropische Erbe von Otto Beisheim weiter. Zu ihren eigenen Initiativen zählen unter anderem die „100-Prozent-Schulen“ und „MHFA-Ersthelfer“.

www.beisheim-stiftung.com



Kontakt bei Rückfragen

Für Rückfragen und Interviewwünsche rund um den Pressetermin und weiteres Informationsmaterial stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Alexandra Saheb

presse@freii.de

Daniel Ott (Projektleitung)

daniel.ott@villa-schoepflin.de

Marie Pottstock (Projektmitarbeiterin)

marie.pottstock@villa-schoepflin.de

Villa Schöpflin gGmbH

Franz-Ehret-Straße 7

79541 Lörrach

www.villa-schoepflin.de