

Gegen Onlinesucht bei Kindern und Jugendlichen: Neues Präventionsprogramm freii startet

- **Die kostenfreie App freii richtet sich an Schülerinnen und Schüler zwischen 11-15 Jahren. Zusammen mit den freii Schulworkshops vermittelt sie über 21 Tage hinweg spielerisch und wissenschaftlich fundiert Informationen über die Folgen von übermäßigem Online-Konsum und gibt Tipps für einen bewussten Umgang mit digitalen Medien.**
- **Das von Experten der Villa Schöpflin in Lörrach mit Förderung der Schöpflin Stiftung entwickelte Präventionsprogramm wird für Schulen bundesweit angeboten. Gleichzeitig wird eine öffentlich zugängliche Betaversion von freii freigeschaltet.**
- **Eine Studie mit knapp 3.000 Schülerinnen und Schülern und Eltern zeigt positive Effekte von freii.**

Berlin/Lörrach, den 17.09.2025 – Rund drei Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland zeigen laut aktueller OECD-Daten ein riskantes Mediennutzungsverhalten. Schon 15-Jährige verbringen im Schnitt mehr als sieben Stunden am Tag vor dem Bildschirm – häufig mit Online-Videospielen und auf Social Media-Plattformen. Die Folgen dieser übermäßigen Mediennutzung reichen von Konzentrationsproblemen, Schlafstörungen und psychischen Belastungen bis hin zum Schulabbruch. Eltern, Lehrkräfte und Kinderärzt:innen fühlen sich oft hilflos. An alltagstauglichen und zugleich forschungsbasierten Ansätzen, um Onlinesucht bei Kindern und Jugendlichen entgegenzuwirken, fehlt es bislang. Heute wurde in Berlin das bundesweit einzigartige, softwarebasierte Präventionsprogramm freii vorgestellt.

freii unterstützt Kinder und Jugendliche im Alter von 11 bis 15 Jahren darin, gemeinsam mit ihren Eltern und Erziehenden einen bewussten Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln. freii ist ein kostenfreies Angebot des Suchtpräventionszentrums Villa Schöpflin gGmbH in



Lörrach, gefördert von der Schöpflin Stiftung und der Beisheim Stiftung.

Ein spielerisches und wissenschaftlich fundiertes Präventionsprogramm

freii informiert über die Gefahren von Internetnutzungsstörungen und zeigt gleichzeitig Wege zu einem bewussten Umgang mit digitalen Medien auf. „In Beratungsgesprächen hören wir immer wieder, wie viele Konflikte es in Familien um die Handynutzung gibt“, sagt Peter Eichin, Geschäftsführer des Suchtpräventionszentrums Villa Schöpflin gGmbH. „Mit dem Präventionsprogramm freii schaffen wir ein Angebot, durch das Kinder und Jugendliche die süchtig machenden Mechanismen von Online-Spielen oder Social Media-Plattformen erkennen und Tipps bekommen, wie sie ihre Mediennutzung begrenzen.“

Über einen Zeitraum von 21 aufeinanderfolgenden Tagen gilt es, verschiedene Aufgaben in und außerhalb der freii- App zu lösen. Die Kinder und Jugendlichen meistern die Aufgaben allein oder in Gruppen. Quizaufgaben, Selbsttests und Familien- Aufgaben (Challenges) informieren über Dark Patterns (manipulative Designs von Apps, Spielen und Websites) oder Warnzeichen einer riskanten Mediennutzung und bieten Anregungen für eine medienfreie Freizeitgestaltung.

Anregungen für gesunden Umgang mit digitalen Medien

„Die problematischen Folgen eines übermäßigen Social Media-Konsums für den einzelnen Menschen, aber auch für uns als Gesellschaft, werden immer deutlicher,“ sagt Tim Göbel, Geschäftsführer der Schöpflin Stiftung. „Deshalb wollen wir Kinder und Jugendliche frühzeitig darin unterstützen, kompetent und souverän mit digitalen Medien umzugehen.“

Eltern und Erziehenden durchlaufen das Programm in einem separaten Bereich und erhalten wertvolle Tipps zur Medienerziehung, ergänzt durch Erklärvideos mit Eckart von Hirschhausen.

„Als ehemaliger Arzt in der Kinder- und Jugendpsychiatrie weiß ich, wie unser Gehirn auf die kleinen digitalen Kicks reagiert. Und ich kenne auch von mir, wie schnell man das Handy nicht mehr aus der Hand legen kann“, sagt Eckart von Hirschhausen. „Ich unterstütze freii sehr gerne mit Hintergrundwissen um die Suchtmechanismen, weil grenzenloser Medienkonsum nachweislich Kinder wie Eltern unglücklicher macht. Für körperlich und seelisch gesunde Familien braucht es echte Aktivität, echte Gespräche und handyfreie Lebenszeit – genau das lernt man bei freii!“



Studienergebnisse belegen, dass die Ziele von freii erreicht werden

Im Rahmen einer Effektstudie, die von Februar bis Juli 2025 von der delphi GmbH durchgeführt und vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert wurde, nahmen knapp 4.000 Personen an freii teil. Mit der Befragung wurden 2.684 Schülerinnen und Schüler von 39 Schulen in elf Bundesländern erreicht. Erste Ergebnisse zeigen, dass sich 44 % der Schülerinnen und Schüler durch die App motiviert fühlten, ihr Freizeitverhalten zu ändern. Fast jede und jeder Dritte traut sich nach Ende des Präventionsprogramms zu, Freundinnen und Freunden auf eine problematische Nutzung anzusprechen. Zudem konnten Jugendliche nach der Teilnahme typische Warnsignale wie familiäre Konflikte, Leistungsabfälle in der Schule oder gesundheitliche Probleme als Folgen übermäßiger Mediennutzung benennen.

Öffentlich zugängliche Betaversion von freii startet

Das Präventionsprogramm freii gegen Onlinesucht bei Kindern und Jugendlichen wurde vom Suchtpräventionszentrum Villa Schöpflin gGmbH in Lörrach konzipiert und durch die Schöpflin Stiftung gefördert. An der Entstehung von freii waren unter anderem die Ambulanz für Spielsucht der Universitätsmedizin Mainz, der Fachverband für Medienabhängigkeit e.V. sowie Vertreter:innen der Suchthilfe beteiligt. Ab sofort können sich Fachkräfte beim Suchtpräventionszentrum Villa Schöpflin dafür qualifizieren, freii an Schulen umzusetzen. Sie begleiten das Programm durch einen Eröffnungs- und Abschlussworkshop im Klassenverband.

Um unabhängig von der Schule allen Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit zu geben, das Präventionsprogramm zu nutzen, startet freii zeitgleich in einer öffentlich zugängliche Betaversion. Das Ausrollen von freii sowie die stetige Weiterentwicklung werden seit dem 1. September 2025 gemeinsam von den gleichberechtigten Partnern Beisheim Stiftung und Schöpflin Stiftung gefördert.

Weitere Informationen unter www.freii.de.

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 für 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

Einen Eindruck der Präventions-App bietet:

> die Demo-Version: <http://app.freii.de/demofachkraefte>

> der Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=nKtoFb4L5nU>

Pressekontakt:

presse@freii.de

Alexandra Saheb
Mobil: 0172/1513170

Julia Rommel
Leitung Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit, Schöpflin Stiftung
Telefon: 07621/98690-27
Mobil: 0151/23685920