



freii – häufig gestellte Fragen

Was ist freii?

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

An wen richtet sich die freii App?

freii richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 11 bis 15 Jahren sowie an deren Eltern und andere Erziehende.

Was ist die freii App?

Die freii App ist das Herzstück von freii - ein 21-Tage-Programm für Jugendliche und Eltern bzw. andere Erziehende.

- Jugendliche werden von vier freii Guides (Melina, Kiana, Dennis, Luis) durch Videos, Quizfragen und tägliche Challenges begleitet.
- Eltern haben einen eigenen Bereich mit Tipps, Impulsen und eigenen Challenges, moderiert von Eckart von Hirschhausen.
- Jugendliche und Eltern bearbeiten dieselben Inhalte, mal allein oder gemeinsam mit Freunden oder der Familie.

So fördert die freii App Kommunikation und Austausch, insbesondere in der Familie, gibt Impulse für gemeinsame Freizeitaktivitäten und unterstützt eine bewusste und ausgeglichene Mediennutzung nachhaltig.



Welche Ziele verfolgt freii?

freii adressiert Risiko- und Schutzfaktoren von Internetnutzungsstörungen (INS):

- 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.

Das übergeordnete Ziel von freii ist, eine bewusste und ausgewogene Mediennutzung in Familien zu fördern:

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

Wie funktioniert das Punktesystem in der App?

Bei freii sammeln Schüler/-innen, Eltern und Erziehende gemeinsam Punkte für die Klasse. Punkte gibt es, wenn Videos und Audios genutzt, Quizfragen richtig beantwortet und Tage abgeschlossen werden. Alle gesammelten Punkte werden automatisch der Klassengruppe im Leaderboard gutgeschrieben. Die Punktzahl der Klasse ist der Durchschnitt aller Teilnehmenden so zählt jede Person fair mit.

Die besten Klassen erhalten ein Preisgeld.

Was bieten die freii Kanäle (YouTube und TikTok)?

Der freii YouTube-Kanal greift aktuelle Trends wie z. B. TikTok, Twitch oder Roblox auf, erklärt Chancen und Risiken und gibt Eltern und anderen Erziehenden konkrete Handlungsempfehlungen. Die freii Guides schlagen dabei eine Brücke zwischen den Generationen. Über YouTube kann freii sehr schnell auf neue Entwicklungen reagieren und Familien eine kontinuierliche, langfristige Unterstützung bieten.



Der **freii** TikTok-Kanal hat das Ziel, Jugendlichen real umsetzbare Freizeitideen zu zeigen und sie zu motivieren, Neues auszuprobieren. Dabei nutzen die **freii** Guides TikTok als Entdeckungsort für Trends und Inspiration und erstellen authentischen Content auf Augenhöhe. So werden kreative, aktive und gemeinsame Freizeitmöglichkeiten für Jugendliche greifbar und attraktiv vermittelt.

Was kostet freii?

freii ist kostenfreies Angebot.

Förderung und wissenschaftliche Begleitung

Die Entwicklung und Implementierungsstudie (2024) von **freii** wurde durch die Schöpflin Stiftung gefördert. Die deutschlandweite Verbreitung von **freii** sowie die stetige Weiterentwicklung werden seit dem 01. September 2025 gemeinsam von den gleichberechtigten Partnern Beisheim Stiftung und Schöpflin Stiftung gefördert.

Was wird zur Teilnahme an freii vorausgesetzt?

Teilnehmende benötigen ein internetfähiges Gerät (Smartphone, Tablet oder PC).

Wie lange dauert die freii App?

Das Programm läuft 21 Tage. In der Schule beginnt und endet es mit einem Workshop, der von einer Fachkraft umgesetzt wird. Alle anderen Programmtage finden zuhause mit der **freii** App statt.

Kann die freii-App auch ohne Schule genutzt werden?

Ja. Seit September 2025 ist die öffentliche Betaversion von **freii** verfügbar, sodass Familien das Programm auch unabhängig von Schulen durchführen können.

Warum dauert die freii-App 21 Tage?

Die Dauer von 21 Tagen orientiert sich am „transtheoretischen Modell der Verhaltensänderung“. Dieses beschreibt verschiedene Stufen einer Verhaltensänderung: von der Absichtslosigkeit über Absichtsbildung bis hin zur Umsetzung und Stabilisierung. **freii** setzt bewusst in den ersten beiden Phasen an: In drei Wochen können sich Jugendliche, Eltern und andere Erziehende der eigenen Mediennutzung bewusstwerden, Motivation für eine Veränderung entwickeln und erste neue Verhaltensweisen erproben.



In dieser Zeitspanne können die Teilnehmenden kleine, alltagstaugliche Veränderungen praktisch erproben und sich darüber austauschen, ohne Druck und Überforderung. Die täglichen Challenges und Handlungsempfehlungen sind bewusst kurz gehalten, damit die Motivation erhalten bleibt. So wird **freii** zu einem Gegenpol zur digitalen Schnelllebigkeit. 21 Tage reichen aus, um Neues auszuprobieren, Routinen zu hinterfragen und nachhaltige Kompetenzen im Umgang mit digitalen Medien aufzubauen.

Wann kann ich die freii App nutzen?

- Jugendliche: Inhalte sind von 6:00 bis 22:00 Uhr abrufbar (Am 1. Tag ab 15:00 Uhr).
- Eltern: Inhalte stehen rund um die Uhr zur Verfügung.

Wie hoch ist der tägliche Zeitaufwand in der freii App?

- Jugendliche: ca. 3–7 Minuten pro Tag
- Eltern: ca. 2 Minuten pro Tag

Was passiert, wenn ein Tag ausgelassen wird?

Verpasste Tage können jederzeit nachgeholt werden.

Weshalb richtet sich freii auch an Eltern und andere Erziehende?

Prävention wirkt besser, wenn Eltern aktiv einbezogen sind. **freii** fördert die Kommunikation in den Familien und unterstützt Eltern und andere Erziehende mit Tipps und Gesprächsvorlagen.

Wie läuft die freii App im Setting Schule ab?

Die **freii** App beginnt und endet in der Schule, die 21 Tage werden zuhause durchlaufen:

1. **freii Schulworkshop zur Eröffnung (90 Minuten)** – Dieser wird von einer geschulten Fachkraft in der Schule durchgeführt.
2. **freii App** - Durchlaufen der 21 Tage im Alltag der Teilnehmenden.
3. **freii Schulworkshop zum Abschluss (90 Minuten)** – Dieser wird ebenfalls durch eine geschulte Fachkraft in der Schule durchgeführt.

Die Workshops vertiefen die Inhalte der App, fördern den Austausch und bauen eine Brücke zwischen Schule und Familie.



Wie kann ich mich als Fachkraft zur Umsetzung der freii App schulen lassen?

Fachkräfte aus der Suchtprävention und Schulsozialarbeit können ab 2026 eine der zweitägigen Schulungen besuchen, die von der Villa Schöpflin durchgeführt werden. Informationen und Anmeldemöglichkeiten finden Sie unter: <https://www.villa-schoepflin.de/aktuelles/veranstaltungen.html>

Welchen Vorteil hat es, mich als Fachkraft qualifizieren zu lassen?

Qualifizierte Fachkräfte können das evaluierte Programm im Rahmen ihrer Zuständigkeiten und Angebote in ihrer Region anbieten und umsetzen. Sie erhalten über einen geschützten internen Bereich Zugriff auf alle Materialien, die für die Umsetzung der freii App an Schulen benötigt werden. Darüber hinaus finden regelmäßige digitale Netzwerktreffen statt. Die Fachkräfte sind direkte Ansprechpartner/-innen für Schüler/-innen, Eltern und Lehrkräfte, vermitteln vertiefendes Wissen, geben Hinweise auf regionale Hilfsangebote und begleiten die Programmdurchführung. Zusätzlich können Fachkräfte ihre Klassen für den schulischen Wettbewerb anmelden: Die Schulklassen sammeln Punkte über die freii App und treten dabei gegen andere Klassen an. Die besten 29 Klassen erhalten Preisgelder von bis zu 1.000 €.

Wie viel Zeit muss ich als Lehrkraft für die Durchführung einplanen?

Die Umsetzung von freii in der Schule besteht aus zwei Modulen: dem Eröffnungsworkshop und dem Abschlussworkshop (jeweils 90 Minuten). Eine Unterstützung im Vorfeld (Organisation der Workshops) und eine Anwesenheit der Lehrkräfte bei den Workshops wird gewünscht.

Wie kann ich als Lehrkraft mit freii in meiner Klasse starten?

Erkundigen Sie sich bei Ihrer regionalen Ansprechperson für Suchtprävention oder Schulsozialarbeit, ob es bereits geschulte freii Fachkräfte gibt. Falls nicht, wenden Sie sich gerne an die Villa Schöpflin.

Implementierungsstudie 2024

Die freii App wurde im ersten Halbjahr 2024 im Rahmen einer Implementierungsstudie 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 **freii** App anderen Eltern weiterzulehren.
- **Bei den Jugendlichen:** 47 % gaben an, durch die **freii** App 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, knapp 30 % gaben an, dass sie in der Familie Gespräche zu neuen oder angepassten Regeln geführt haben.
- **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.

Effektstudie 2025

Eine vom Bundesministerium für Gesundheit mit rund 4.000 Jugendlichen und Eltern/ Erziehende bundesweit geförderte Effektstudie kommt im August 2025 zu signifikanten Ergebnissen und belegt, dass die Kernziele der **freii** App erreicht wurden:

- **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 Freunden 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: 66 % 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 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 %.

Die Ergebnisse der Evaluation zeigen, dass **freii** ein effektives und praxistaugliches Instrument der universellen Prävention ist. Das Programm fördert insbesondere Wissen, Selbstreflexion sowie Medienkompetenz der Jugendlichen und ihrer Eltern und anderen Erziehenden. Jugendliche mit anfänglich riskantem Medienverhalten und Familien mit Kommunikationsdefiziten profitieren besonders.

Sie haben Rückfragen?

Villa Schöpflin gGmbH
Franz-Ehret-Straße 7
79541 Lörrach www.villa-schoepflin.de
Telefonnummer: 07621/ 9149090
E-Mail: info@freii.de