

Kurzbericht zur Evaluation des Präventionsprogramms *frei*

Die zunehmende Verbreitung digitaler Medien in der Lebenswelt junger Menschen hat in den letzten Jahren zu einem deutlichen Anstieg problematischer Nutzungsmuster geführt. Vor diesem Hintergrund wurde das Präventionsprogramm *frei* von der Villa Schöpflin gGmbH entwickelt. Es zielt auf die Prävention sogenannter Internetnutzungsstörungen (INS) und die Förderung eines reflektierten und gesunden Umgangs mit digitalen Medien. Das Programm kombiniert dabei die 21-tägige Nutzung einer Web-App mit zwei schulischen Workshops. Weitere Informationen und Materialien finden sich unter www.freii.de.

Die Evaluation des Programms wurde von der delphi Gesellschaft für Forschung, Beratung und Projektentwicklung mbH durchgeführt. Ziel war es zu untersuchen, ob und in welchem Ausmaß sich Wissen, Einstellungen, Freizeitgestaltung und Familienkommunikation der Teilnehmenden nach der Intervention verändern. Das Evaluationsdesign bestand aus einer Prä-/Post-Erhebung ohne Kontrollgruppe. Jugendliche und Eltern wurden mittels Onlinefragebogen vor und nach der Programmteilnahme befragt. Zusätzlich wurden Nutzungsdaten aus der App ausgewertet. In die Auswertung konnten 774 Schülerinnen und Schüler sowie 50 Eltern einbezogen werden. Die Studie lief von Ende 2023 bis Mitte 2025. Im Folgenden werden die zentralen Ergebnisse der Evaluation des Präventionsprogramms *frei* zusammengefasst.

Internetnutzungsstörungen

Digitale Medien sind fest im Alltag von Jugendlichen und Eltern verankert: Nahezu alle Schüler:innen der Studie nutzen regelmäßig digitale Endgeräte, insbesondere das Smartphone, das für 96 % zum täglichen Begleiter geworden ist. Vor diesem Hintergrund zeigt die Analyse eine deutliche Diskrepanz zwischen subjektiver Risikowahrnehmung und objektivem Nutzungsverhalten. Während Schüler:innen ihr Risiko problematischer Internetnutzung überwiegend als gering einschätzten, zeigten CIUS-Messungen bei rund der Hälfte zu Beginn riskante Nutzungsmuster – ein Wert, der bis zum zweiten Messzeitpunkt signifikant auf 41 % sank. Viele Jugendliche unterschätzen demnach ihr eigenes Risiko, was den Bedarf an Reflexions- und Aufklärungsangeboten unterstreicht. Bei den Eltern lag der Anteil problematischer Nutzung deutlich niedriger (Rückgang von 10 % auf 2 %).

Starker Wissenszuwachs in allen Bereichen

Ein zentrales Ziel von *frei* ist die Vermittlung von Wissen über Risiken und Schutzfaktoren der digitalen Mediennutzung in den Themenfeldern Internetnutzungsstörungen, „Dark Patterns“ und „Fear of Missing Out“ (FOMO). Die Vermittlung dieser Inhalte erwies sich als besonders effektiv: Nach Abschluss des Programms konnten die Jugendlichen klarer benennen, welche Symptome und Ursachen für problematische Mediennutzung typisch sind, und sie verfügten über mehr Wissen zu Hilfsangeboten. Ebenso verbesserten sie ihr Verständnis für manipulative Designstrategien in digitalen Anwendungen und zeigten ein größeres Bewusstsein für soziale Vergleichsprozesse und emotionale Auslöser im Zusammenhang mit FOMO. Bemerkenswert ist, dass diese Wissenszuwächse weitgehend unabhängig von der Nutzungsdauer der App auftraten. Dies deutet darauf hin, dass die Lerninhalte bereits in der Basisnutzung effektiv vermittelt werden und somit auch Teilnehmende mit kürzerer Programmdauer nachhaltig erreichen.

Veränderungen im Erleben der Selbstwirksamkeit und der Handlungskompetenz

Auch die Bereitschaft der Jugendlichen, ihr eigenes Medienverhalten zu verändern, konnte durch *frei* gestärkt werden. Rund ein Drittel der Teilnehmenden äußerte bereits zu Beginn der Studie den Wunsch, ihre Medienzeit zu reduzieren. Nach der Teilnahme zeigte sich, dass ein größerer Teil diesen Vorsatz tatsächlich umgesetzt hatte. Besonders auffällig war, dass Jugendliche mit anfänglich riskantem Nutzungsverhalten im Verlauf des Programms eine signifikant höhere Motivation entwickelten, ihre Bildschirmzeit zu verringern. Damit unterstützt *frei* vor allem diejenigen Jugendlichen, die am stärksten gefährdet sind, und fördert ihre Fähigkeit zur Selbstreflexion und Selbststeuerung. Zudem zeigten sich Zuwächse in sozialer Handlungskompetenz: Jugendliche fühlten sich besser in der Lage, andere bei problematischer Mediennutzung zu unterstützen.

Erweiterung bildschirmfreier Freizeitaktivitäten

Im Bereich des Freizeitverhaltens zeigte sich, dass *frei* Impulse für die Wiederentdeckung nichtdigitaler Aktivitäten setzen kann. Jugendliche berichteten nach der Teilnahme über eine größere Vielfalt an bildschirmfreien Aktivitäten, insbesondere im sozialen und sportlichen Bereich. Die Gesamtdauer dieser Aktivitäten blieb jedoch stabil. Fast die Hälfte der Jugendlichen gab an, durch *frei* angeregt worden zu sein, ihr Freizeitverhalten zu verändern. Veränderungen verliefen dabei, entsprechend dem Transtheoretischen Modell, nicht linear, sondern mit Phasen der Stabilität und Rückschritte.

Verbesserung der medienbezogene Kommunikation in Teilen der Familien

Die allgemeine Familienkommunikation blieb weitgehend stabil. Leichte Verbesserungen traten bei jenen auf, die zu Beginn eine schlechtere Kommunikationsqualität berichteten. Vermutlich profitieren also vor allem Familien mit anfänglich höherem Unterstützungsbedarf. Über alle Befragten hinweg nahmen im Laufe der Teilnahme übergeordnete Kommunikationsprobleme ab.

Die medienbezogene Kommunikation zeigte ebenfalls keine signifikanten Gesamtveränderungen, allerdings gaben etwa ein Viertel der Schüler:innen und Eltern an, häufiger über Mediennutzung zu sprechen. Jugendliche, die zuvor selten über Mediennutzung sprachen, berichteten von Verbesserungen in Häufigkeit und Qualität der Gespräche.

Mehr Verständnis für Regeln unter Schüler:innen und weniger Sorgen unter Eltern

Der Anteil der Familien mit festgelegten Medienregeln nahm im Verlauf der Programmteilnahme leicht zu. Signifikant stieg das Verständnis der Jugendlichen für bestehende Regeln – 66 Prozent der Schüler:innen, die anfangs kein Verständnis für Regeln hatten, entwickelten dieses während der Teilnahme. Dies ist ein Hinweis auf gesteigertes Bewusstsein und Akzeptanz. Unter den Eltern nahm die Sorge ab, nicht genug zur angemessenen Mediennutzung ihrer Kinder beizutragen, was auf eine Stärkung der elterlichen Erziehungskompetenz hindeutet.

Fazit und Implikationen

Insgesamt belegt die Effektstudie, dass die **konzeptionellen Kernziele erreicht** werden. Die Ergebnisse der Evaluation zeigen zudem, dass *frei* ein effektives und praxistaugliches Instrument der universellen Prävention ist. Das Programm fördert insbesondere Wissen, Selbstreflexion und Medienkompetenz der Jugendlichen und ihrer Eltern. Jugendliche mit anfänglich riskantem Medienverhalten und Familien mit Kommunikationsdefiziten profitieren besonders. Trotz methodischer Einschränkungen liefert die Studie überzeugende Hinweise auf eine Wirksamkeit des Ansatzes.