



Presseinformation

freii – für einen bewussten Umgang mit digitalen Medien





Inhalt

<i>Weshalb freii?</i>	3
<i>Was ist freii?</i>	3
<i>Herzstück: die freii App</i>	4
<i>Drei Beispiele aus der freii App</i>	4
<i>Die freii App im Setting Schule</i>	4
<i>Fachkräfteschulung</i>	5
<i>Schulklassenwettbewerb</i>	5
<i>Ziele von freii</i>	5
<i>Alleinstellungsmerkmale</i>	6
<i>Kostenlose Verfügbarkeit</i>	6
<i>Evaluation: Effektstudie 2025</i>	7
<i>freii Kanäle</i>	8
<i>Impressionen</i>	9
<i>Entwicklung der freii App</i>	12
<i>Über die Villa Schöpflin</i>	13
<i>Über die Schöpflin Stiftung</i>	13
<i>Über die Beisheim Stiftung</i>	13
<i>Kontakt bei Rückfragen</i>	14

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 Verhaltenssuchte auftreten (Rumpf, Batra, Bischof et al., 2021).

In Deutschland fehlen bislang niedrighschwellige, 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**
- **Fachkräfteschulungen**

freii begleitet Kinder, Jugendliche, Eltern und Erziehende 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/Experten (u. a. Grüsser-Sinopoli-Ambulanz Mainz, Fachverband Medienabhängigkeit e. V., Drogenhilfe Köln gGmbH, Anonyme Drogenberatung Delmenhorst).



Herzstück: die freii App

freii ist ein kostenloses 21-Tage-Programm für Kinder und Jugendliche (11–15 Jahre) und Eltern/Erziehende. Vier junge freii Guides – Melina, Ki-ana, Dennis und Luis – begleiten die Kinder und 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.“*

freii informiert außerdem über Dark Patterns (manipulative Designs von Apps und Spielen), Warnzeichen riskanter Nutzung und bietet Anregungen für eine medienfreie Freizeitgestaltung. Kinder, 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 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 Kinder und 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: die 21-tägige freii App wird im Alltag zuhause von Kindern/ Jugendlichen und Eltern individuell genutzt. 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.



Fachkräfteschulung

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

Schulklassenwettbewerb

Geschulte Fachkräfte können ihre Klassen für den Wettbewerb anmel-
den. 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 ge-
sammelten Punkte werden automatisch der Klassengruppe im sog. Lea-
derboard gutgeschrieben. Die Punktzahl der Klasse ist der Durchschnitt
aller Teilnehmenden so zählt jede Person fair mit. Die besten Klassen er-
halten ein Preisgeld.

Ziele von freii

freii adressiert Risiko- und Schutzfaktoren einer Internetnutzungs-
störung (INS):

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

So stärkt **freii** Wissen und Handlungskompetenzen und regt dazu an, Risi-
ken zu reduzieren und Schutzfaktoren gezielt zu fördern. Das übergeord-
nete 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 Hilfesys-tem kennen.
- Eltern und andere Erziehende erhalten zusätzlich praxisnahe In-formationen 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.

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 Kindern, Jugendlichen, Eltern, andere Erziehende und Schule
- Partizipativ entwickelt und wissenschaftlich fundiert

Kostenlose Verfügbarkeit

freii kann im Browser genutzt werden oder als native App auf Android und iOS:

-
- Browserversion: <https://www.freii.de>
-



- Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=de.freii.app&hl=de>
-



- App Store (iOS): <https://apps.apple.com/us/app/freii/id6758774473>



Evaluation: Effektstudie 2025

Eine vom Bundesministerium für Gesundheit mit rund 4.000 Kindern, 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 Kindern, Jugendlichen und Eltern/andere Erziehende signifikant erhöht.
- **Soziale Handlungskompetenz:** Die Zahl der Kinder und 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:** Kinder und 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 Kinder und 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 und anderen Erziehenden 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 im Setting Schule erreichte in der Effektstudie 2025 47 % (Kinder/Jugendliche 42 %, Eltern/andere Erziehende 52 %) und liegt damit deutlich über den Ergebnissen der Machbarkeitsstudie 2024. Besonders auffällig: Bei den Kindern und Jugendlichen stieg die Quote um 133 %, bei den Eltern und anderen Erziehenden um 53 % insgesamt entspricht das einer Steigerung von 81 %.

freii Kanäle

freii YouTube-Kanal (seit September 2025):

Der **freii** YouTube-Kanal ergänzt 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.

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 andere 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. Mittlerweile stehen schon Videos zu Themen wie z. B. TikTok, Twitch, Roblox, Squid Game, Discord, Brawl Stars oder Snapchat zur Verfügung.

freii TikTok-Kanal (seit Januar 2026):

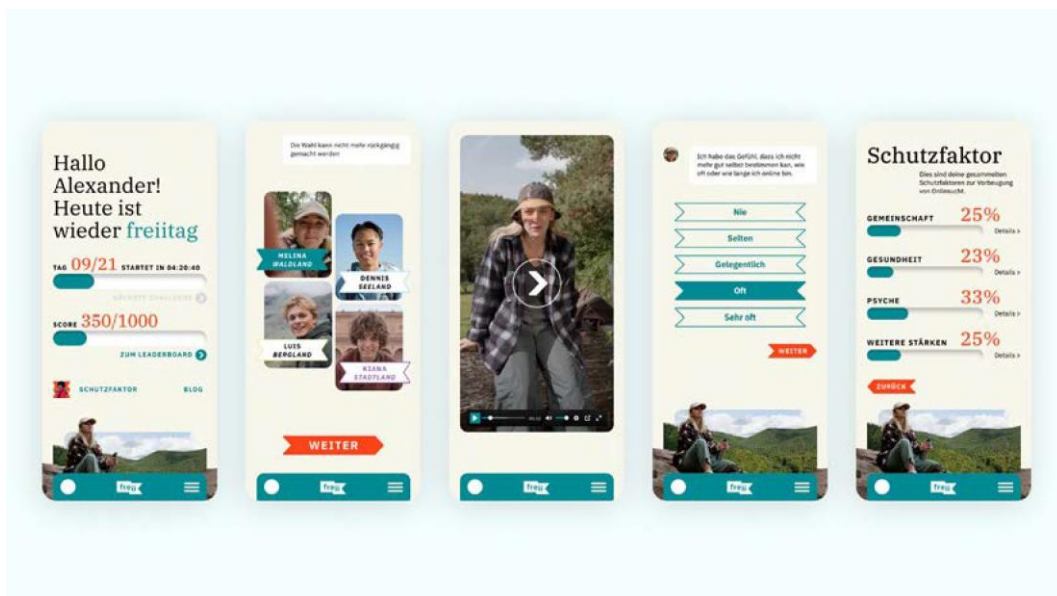
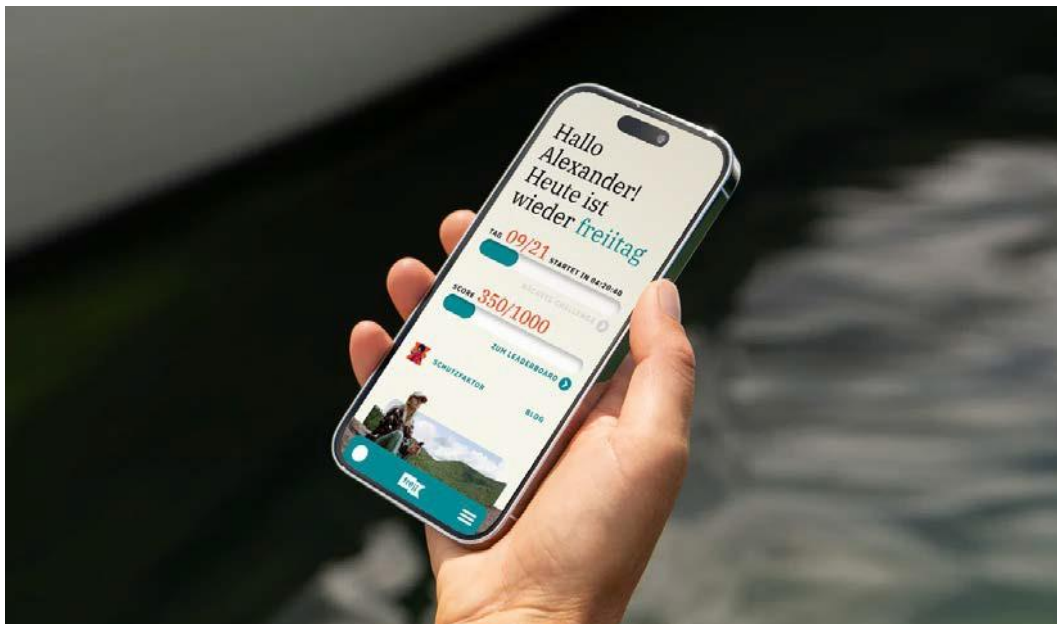
Der **freii** TikTok-Kanal hat das Ziel, Jugendlichen real umsetzbare Freizeitideen zu zeigen und sie zu motivieren, Neues auszuprobieren. Dabei nutzen die **freii** Guides TikTok als Entdeckungsort für Trends und Inspiration und erstellen authentischen Content auf Augenhöhe. So werden kreative, aktive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

Wichtig ist, dass Jugendliche nicht dazu verführt werden, sich wegen **freii** bei TikTok anzumelden. **freii** agiert wie ein trojanisches Pferd, und möchte Jugendliche mehr ins "Offland" (medienfreie Freizeitaktivitäten umsetzen) bringen. Die Videos können zukünftig auch über die App angesehen werden.



Impressionen

Bildmaterial von freii ist im Pressebereich auf freii.de verfügbar.





YouTube-Kanal



TikTok-Kanal



Workshopmaterial für Fachkräfte



Entwicklung der freii App

Die Villa Schöpflin 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 und schulische Leistungen sowie das Familienleben leiden.

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

Julia Rommel

presse@freii.de

Daniel Ott (Projektleitung)

daniel.ott@villa-schoepflin.de

Anna Lauer (Projektmitarbeiterin)

anna.lauer@villa-schoepflin.de

Villa Schöpflin gGmbH

Franz-Ehret-Straße 7

79541 Lörrach

www.villa-schoepflin.de