

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 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.

Was bieten die freii Kanäle?

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 ein 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.

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 kurzgehalten, 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.

Alle Schulklassen, die **freii** mit einer geschulten Fachkraft durchführen sind zur Teilnahme am Klassenwettbewerb berechtigt. Gruppen können ausschließlich von geschulten Fachkräften angelegt werden. Das Preisgeld wird zweimal jährlich ausbezahlt.

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

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

Effektstudie 2025

Eine vom Bundesministerium für Gesundheit geförderte Effektstudie mit rund 4.000 Jugendlichen und Eltern/ Erziehenden bundesweit 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 eine 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 47 % in der Effektstudie 2025 (Jugendliche 42 %, Eltern 52 %) und liegt damit deutlich über den Ergebnissen der Implementierungsstudie 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; www.freii.de

Telefonnummer: 07621/ 9149090

E-Mail: info@freii.de