



Abschlussbericht „Effektstudie zum softwarebasierten Programm „freii“ zur Prävention von Internetnutzungs- störungen (INS)“

Verantwortliche

Förderkennzeichen:	2524DSM208
Förderzeitraum:	01.09.2024 – 31.08.2025
Zuwendungsempfänger:	Villa Schöpflin gGmbH – Zentrum für Suchtprävention
Projektleitung:	Daniel Ott
Projektmitarbeitende:	Marie Pottstock
Geschäftsführung:	Peter Eichin
Fördersumme:	60.000 €

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

2. Inhaltsverzeichnis

1. Titelseite und Verantwortliche	1
2. Inhaltsverzeichnis.....	2
3. Zusammenfassung	3
4. Einleitung	4
5. Erhebungs- und Auswertungsmethodik	5
6. Durchführung, Arbeits- und Zeitplan	8
7. Ergebnisse	9
8. Gender-Mainstreaming-Aspekte	12
9. Diskussion der Ergebnisse, Gesamtbeurteilung.....	13
10. Verbreitung und Öffentlichkeitsarbeit der Projektergebnisse.....	14
11. Verwertung der Projektergebnisse (Nachhaltigkeit/Transferpotenzial)	15
12. Literaturverzeichnis.....	15

3. Zusammenfassung

frei ist ein Präventionsprogramm für einen bewussten Umgang mit digitalen Medien. Es unterstützt Familien dabei, Mediennutzung und Freizeit in Einklang zu bringen. frei begleitet Kinder und Jugendliche und deren Eltern und andere Erziehende genau dort, wo digitale Medien längst zum Alltag gehören – zuhause, in der Schule und online. Ziel des Forschungsvorhabens war es, die Wirksamkeit von frei zu untersuchen.

Hierzu wurde eine Prä-/Posterhebung mit quantitativer Datenerfassung in der Interventionsgruppe ohne Kontrollgruppe durchgeführt. Trotz einzelner Herausforderungen – insbesondere der kurzfristigen Erkrankung einer Fachkraft und der ausstehenden Genehmigung in Bayer, konnte die bundesweite Durchführung planmäßig umgesetzt werden. An der Studie nahmen 44 Schulen mit 112 Klassen aus 11 Bundesländern teil. Insgesamt beteiligten sich 2.684 Schülerinnen und Schüler im Alter von 11 – 15 Jahren, 443 Eltern oder andere Erziehende und 21 Fachkräfte.

Die Evaluation (delphi GmbH, Berlin, 2025) kam zu deutlichen Ergebnissen. Sie belegen, dass frei wirksam ist und in der Medienprävention eingesetzt werden kann.

4. Einleitung

Digitale Medien sind ein fester Bestandteil im Alltag von Kindern und Jugendlichen. Laut JIM-Studie 2025¹ besitzen 96 % der 12- bis 19-Jährigen ein eigenes Smartphone und verbringen durchschnittlich mehrere Stunden täglich mit Social Media, Streaming oder Gaming. Eltern oder andere Erziehende und Fachkräfte berichten von Konflikten (wie Streit um Bildschirmzeiten), Rückzug aus Freizeitaktivitäten, Schlafproblemen, schulischem Leistungsabfall oder mangelnder Kommunikation.

Studien belegen, dass übermäßige Mediennutzung mit familiären Spannungen, Bewegungsmangel, Aufmerksamkeitsproblemen und psychischen Belastungen einhergehen kann. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat in der ICD-11 die „Gaming Disorder“ als Diagnose aufgenommen. Unter dem Begriff Internetnutzungsstörungen (INS) werden problematische Nutzungsformen zusammengefasst, die Merkmale von Verhaltenssüchten zeigen².

Bisher fehlte in Deutschland ein niedrigschwelliges, alltagstaugliches und softwarebasiertes Präventionsprogramm, das sowohl Jugendliche (11 – 15 Jahre) als auch deren Eltern und andere Erziehende adressiert und das Thema INS praxisnah bearbeitet. Diese Lücke schließt frei, indem es Wissensvermittlung, Reflexion, Kommunikation und alltagsnahe Unterstützung kombiniert. Das Forschungsvorhaben untersuchte, wie frei Wissen, Risikowahrnehmung, Medienverhalten, Freizeitgestaltung und familiäre Kommunikation beeinflusst und ob sich dadurch messbare Veränderungen ergeben. Das Forschungsvorhaben fügt sich in die Präventionsziele des Bundesministeriums für Gesundheit ein, da digitale Medien eine zentrale Rolle für die Gesundheit junger Menschen spielen und evidenzbasierte Ansätze zur Prävention von Internetnutzungsstörungen benötigt werden.

5. Erhebungs- und Auswertungsmethodik

Die wissenschaftliche Begleitung erfolgte durch die delphi Gesellschaft mit Sitz in Berlin. Um einen möglichst hohen Erkenntnisgewinn über die Effekte von frei zu erzielen, wurde eine Prä-/Posterhebung mit quantitativer Datenerfassung in der Interventionsgruppe durchgeführt. Eine Prä-Messung hat den Vorteil, dass Veränderungen der Zielgrößen (z. B. Wissen oder Kommunikation) objektiv erfasst werden können, statt lediglich mit einer Post-Messung subjektiv berichtet zu werden. So konnte das Risiko verzerrter Effekte minimiert werden. Die geschulten Fachkräfte dokumentierten die Umsetzung standardisiert, um eine hohe interne Validität sicherzustellen.

Operationalisierung der Ziele:

Zur Messung der Zielerreichung wurden folgende Indikatoren definiert:

- Wissenszuwachs über Internetnutzungsstörungen (INS), Dark Patterns und Fear of Missing Out (FOMO)
- Risikowahrnehmung
- Mediennutzungsverhalten und Nutzung außermedialer Freizeitangebote
- soziale Handlungskompetenzen
- Qualität der familiären Kommunikation
- Reduktion riskanter Internetnutzung (Short CIUS – Compulsive Internet Use Scale)

Messinstrumente:

Für die Datenerhebung kamen standardisierte Instrumente und Fragebogenmodule zum Einsatz:

- Short CIUS zur Erfassung riskanter Internetnutzungsmuster
- Wissensitems zu Internetnutzungsstörungen, Dark Patterns und FOMO
- Items zur Risikowahrnehmung problematischer Mediennutzung
- Items zur familiären Kommunikation (Konflikte, Regelverständnis, Gespräche über Mediennutzung)

- Items zur sozialen Handlungskompetenz (Umgang mit problematischer Nutzung bei sich selbst und anderen)
- Items zur Freizeitgestaltung (Vielfalt und Anteil außermedialer Aktivitäten)
- offene Freitextfragen zur qualitativen Einordnung der Programmwirkung
- App-Nutzungsdaten, z. B. Bearbeitungsstände, abgeschlossene Challenges, Interaktionsverhalten

Datenerhebung:

Die Erhebung erfolgte über standardisierte Onlinefragebögen (LimeSurvey), Short-CIUS-Items, Wissensfragen und Freitextantworten. Zusätzlich wurden App-Nutzungsdaten über individuelle Identifikationscodes erfasst und den Messzeitpunkten zugeordnet. Datenschutz und Anonymisierung wurden gemäß Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) gewährleistet.

Stichprobe:

Insgesamt beteiligten sich 2.684 Schülerinnen und Schüler im Alter von 11 – 15 Jahren (davon 1.847 App-Nutzende) sowie 443 Eltern und andere Erziehende.

Für die Prä-/ Post-Auswertung standen folgende konsistente Datensätze zur Verfügung:

Von den Jugendlichen, die am Eröffnungsworkshop teilnahmen, konnten 1.446 Fragebögen ausgewertet werden. Zum zweiten Erhebungszeitpunkt wurden 800 Fragebögen ausgewertet. Um individuelle Veränderungen über die Zeit hinweg erfassen zu können, erhielten die Teilnehmenden bei beiden Erhebungen die Anweisung, eine persönliche Identifikationsnummer (ID) zu erstellen. Durch diese ID war eine zuverlässige Verknüpfung der Daten beider Erhebungszeitpunkte möglich. Für 774 Jugendliche konnte eine valide Koppelung der Angaben erfolgen.

Zusätzlich wurden die in der begleitenden Web-Applikation generierten Daten berücksichtigt. Auch in diesem Fall erfolgte die Zuordnung über die persönliche Identifikationsnummer. Eine konsistente Verknüpfung der App-Daten mit den Angaben aus beiden Befragungszeitpunkten war für 390 Personen möglich.

443 Eltern nahmen an der Erstbefragung teil, davon 370 mit vollständigen Angaben. Von diesen 370 Teilnehmenden haben 95 auch an der Zweitbefragung teilgenommen, davon 80 mit vollständigen Angaben. Für 50 Eltern war eine konsistente Zuordnung von Prä- und Postbefragung möglich.

Die befragten Eltern waren im Durchschnitt 45,6 Jahre alt. In der Stichprobe war ein Überhang weiblicher Personen erkennbar.

Datenauswertung:

Die Auswertung umfasste deskriptive Analysen sowie Prä-/Post-Vergleiche zur Identifikation individueller Veränderungen. Die persönlichen Identifikationscodes ermöglichten eine eindeutige Zuordnung der Antworten ohne Verletzung des Datenschutzes.



Flussdiagramm mit vier Schritten:

1. „Einverständniserklärung“,
2. „Erste Befragung“,
3. „Durchführung des frei-Programms (Workshop, App)“,
4. „Zweite Befragung“

6. Durchführung, Arbeits- und Zeitplan

Nach Ausschreibung der Evaluation wurde das Evaluationsunternehmen delphi GmbH aus Berlin im Oktober 2024 beauftragt. Im Dezember 2024 konnten 21 Präventionsfachkräfte aus elf Bundesländern für die Umsetzung von frei gewonnen werden. Eine Fachkraft fiel aufgrund einer langfristigen Erkrankung aus, konnte jedoch durch die übrigen Fachkräfte vertreten werden. Die ursprünglich geplante Durchführung in Bayern konnte aufgrund der fehlenden Genehmigung des Kultusministeriums nicht stattfinden. Hierfür konnte Schleswig-Holstein als Ersatzbundesland gewonnen werden, sodass eine breite bundesweite Verteilung gewährleistet werden konnte.

Die Fachkräfte wurden am 12. und 13. Februar 2025 in Berlin durch zwei Mitarbeitende der Villa Schöpflin gGmbH – Zentrum für Suchtprävention geschult. Nach der Schulung der Fachkräfte erfolgte die Umsetzung des Programms in den teilnehmenden Schulen im Rahmen der Effektstudie. Die Umsetzung umfasste neben einem Eröffnungs- und einem Abschlussworkshop auch die Begleitung der eigenständigen Nutzung der App im Familienkontext.

Regelmäßige digitale Treffen mit den beteiligten Fachkräften und ein praxisorientierter Leitfaden trugen zu einer gleichbleibenden Qualität der Umsetzung bei.

Alle geplanten Meilensteine wurden 2024 sowie 2025 vollständig erreicht. Abweichungen vom ursprünglichen Arbeitsplan (Ausfall einer Fachkraft, Wechsel eines Bundeslandes) konnten ohne Auswirkungen auf Zeitplan und Zielerreichung aufgefangen werden.

Im Rahmen des Forschungsvorhabens fanden nach Rücksprache mit dem Bundesministerium für Gesundheit drei Sachstandsgespräche statt. Diese dienten der Abstimmung des Projektfortschritts und der Sicherstellung der Zielerreichung.

7. Ergebnisse

Das von der Schöpflin Stiftung und dem Bundesministerium für Gesundheit (Förderung der Effektstudie) geförderte Präventionsprogramm frei zeigt nachweislich positive Effekte in Hinblick auf den Medienumgang von Jugendlichen und deren Eltern und Erziehenden. Die von Februar bis Juli 2025 von der delphi GmbH durchgeführte Effektstudie kam zu folgenden Ergebnissen (für detaillierte Ergebnisse s. Evaluationsbericht sowie Kurzbericht Evaluation):

Ergebnisse Schülerinnen und Schüler:

Mediennutzung:

- Als wichtigstes Gerät wurde das Smartphone mit 97 % genannt. 96 % nutzen digitale Geräte täglich.

Subjektive Risikoeinschätzung und riskante Mediennutzung:

- Die subjektive Risikowahrnehmung der Jugendlichen nahm nach der Teilnahme an frei signifikant zu. Zugleich zeigte das objektive Screening (Short CIUS) einen signifikanten Rückgang riskanter Mediennutzung (von 49,4 % auf 41,2 %).

Motivation zur Reduktion der Mediennutzungszeit:

- In der Gesamtgruppe der Jugendlichen blieb die Veränderungsbereitschaft weitgehend stabil. Bei Jugendlichen mit riskanter Nutzung zeigte sich jedoch ein deutlicher Effekt: Ihre Motivation, die Bildschirmzeit zu reduzieren, nahm zu und ein Teil setzte dies auch praktisch um.

Motivation zur Veränderung des Freizeitverhaltens:

- 44 % der Schülerinnen und Schüler fühlten sich durch die frei App motiviert, ihr Freizeitverhalten zu ändern. 38 % gaben an, keine neuen Anregungen erhalten zu haben und nannten überwiegend den Grund, bereits viele Offline-Aktivitäten zu verfolgen.

Wissenszuwachs:

- Der Anteil der Jugendlichen, die den Begriff Internetnutzungsstörungen (INS) kannten, stieg signifikant von 20,3 % auf 85,6 %. In Bezug auf die Kenntnis spezifischer Warnzeichen einer INS zeigte sich zwischen Erst- und Zweitbefragung ein signifikanter Anstieg bei nahezu allen erfassten Items. Besonders große Zuwächse fanden sich bei der übermäßigen Nutzung von sozialen Netzwerken sowie beim Leistungsabfall in der Schule.

- Bei Dark Patterns stieg die Bekanntheit signifikant von 4,4 % auf 81,1 %.
- Bei Fear Of Missing Out (FOMO) stieg die Bekanntheit signifikant von 16,9 % auf 54,9 %. Besonders stark stieg das Wissen über Schlafmangel (von 33,1 % auf 45,0 %) und Gefühle von Angst/Eifersucht (von 40,9 % auf 51,0 %).

Soziale Handlungskompetenz:

- Die Zahl der Jugendlichen, die sich zutrauen, Freundinnen und Freunde auf problematische Nutzung anzusprechen, stieg von 20,5 % auf 31,8 %. Auch die Bereitschaft, im eigenen Fall professionelle Hilfe zu suchen, nahm signifikant zu.

Kommunikation in der Familie:

- Die allgemeine Familienkommunikation blieb weitgehend stabil. Leichte Verbesserungen traten bei jenen auf, die zu Beginn eine schlechtere Kommunikationsqualität berichteten.

Familienregeln:

- Die Anzahl der Familien mit Regeln zur Mediennutzung stieg durch frei signifikant von 59,7 % auf 62,1 % an. Das Verständnis unter den Jugendlichen, warum es Regeln gibt, stieg ebenfalls signifikant an. 66 % derjenigen, die zuvor angaben, die Regeln „nicht zu verstehen“, gaben nach dem Programm an, den Sinn dieser Regeln nun nachvollziehen zu können.

Bekannte Freizeitangebote:

- Jugendliche konnten nach der Teilnahme signifikant mehr Freizeitangebote in ihrer Umgebung benennen.

Abschlussquote der frei App:

- In der Effektstudie 2025 lag diese bei 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 %.

Ergebnisse Eltern und andere Erziehende:

Mediennutzung:

- 100 % nutzen ein Smartphone. Die tägliche Nutzung beträgt 96 % (Messzeitpunkt 1) und 92 % (Messzeitpunkt 2).

Screening (Short CIUS):

- Es fand ein signifikanter Rückgang der Eltern mit riskanter Nutzung nach 3 Wochen frei von 10 % auf 2 % statt.
- Motivation zur Reduktion der Mediennutzungszeit: Unter den Eltern blieb diese weitestgehend konstant.

Wissenszuwachs:

- Der Anteil der Eltern, die den Begriff Internetnutzungsstörungen (INS) kannten, stieg signifikant von 42 % auf 98 %. In Bezug auf die korrekte Einschätzung empfohlener Bildschirmzeiten stieg der Anteil von 12 % auf 20 %.
- Bei Dark Patterns stieg die Bekanntheit signifikant von 10 % auf 86 %. Zudem gab es signifikante Wissensgewinne bei fast allen Inhalten.
- Bei Fear Of Missing Out (FOMO) stieg die Bekanntheit signifikant von 30 % auf 82 %. Signifikante Verbesserungen im Wissen gab es bzgl. psychosozialer Aspekten wie Stress, Isolation, Minderwertigkeitsgefühlen.

Bekannte Freizeitangebote:

- Eltern kennen durch frei signifikant mehr Freizeitangebote für Jugendliche in ihrer Umgebung.

Auch wenn Mädchen, Gymnasiastinnen und Eltern mit Hochschulabschluss unter den Studienteilnehmenden überrepräsentiert sind, sind die Ergebnisse aussagekräftig. Das Ausmaß riskanter Mediennutzung in der Stichprobe entsprach weitgehend dem Niveau in der Gesamtbevölkerung.

Die Evaluation zeigt, dass das Programm frei

- signifikant Wissen über Dark Patterns erhöht,
- signifikant problematische Internetnutzung reduziert (CIUS),
- signifikant soziale Handlungskompetenzen stärkt,
- signifikant das Wissen über Freizeitangebote erweitert,
- und die familiäre Kommunikation stabil auf positivem Niveau hält.

Das Mediennutzungsverhalten blieb stabil, ohne Zunahme riskanter Nutzung. Jugendliche mit anfänglich schwacher Familienkommunikation profitierten besonders deutlich.

8. Gender-Mainstreaming-Aspekte

Bei der Projektentwicklung wurden Gender-Mainstreaming-Aspekte berücksichtigt, damit alle Personen entsprechend ihren Nutzungsmustern und den damit einhergehenden Risiken angesprochen werden. In Workshops zur Ausarbeitung der Methoden und des Designs wurden alle Zielgruppen gendergerecht eingebunden. Ebenso ist die Ansprache der Zielgruppen sowohl in der App als auch in den Workshops gendersensibel. Bezüglich der Evaluation standen Genderaspekte sowohl hinsichtlich der Stichprobenauswahl als auch der Auswertung im Vordergrund. Das Programm richtet sich an alle Jugendlichen im Alter von 11 bis 15 Jahren sowie deren Eltern und Erziehende – unabhängig von Geschlecht oder geschlechtlicher Identität. Die Ansprache vermeidet stereotype Rollenbilder und gewährleistet einen gleichberechtigten Zugang zu Präventionsangeboten.

Alle Kommunikations- und Schulungsmaterialien wurden genderneutral formuliert und so gestaltet, dass sie eine inklusive und diskriminierungsfreie Präventionsarbeit ermöglichen. Damit wurde auch der rechtlichen Verpflichtung zur Gleichstellung nach Art. 3 Abs. 2 GG entsprochen.

Darüber hinaus berücksichtigte die Evaluation unterschiedliche Nutzungsmuster von Mädchen, Jungen und divers geschlechtlichen Jugendlichen, etwa im Hinblick auf Gaming, Social Media oder Streaming, und stellte sicher, dass geschlechtsspezifische Unterschiede in der Datenanalyse abgebildet wurden.

9. Diskussion der Ergebnisse, Gesamtbeurteilung

Das Forschungsvorhaben wurde entsprechend der im Antrag definierten Zielsetzung umgesetzt. Die delphi Gesellschaft bescheinigte in ihrem Evaluationsbericht vom 30. Oktober 2025 eine methodisch und inhaltlich einwandfreie Durchführung. Das Studiendesign mit Prä-/Post-Erhebung wurde konsequent umgesetzt und gewährleistete valide Aussagen zur Wirksamkeit des Programms. Die Qualität der Datenerhebung und Auswertung wurde als hoch eingestuft.

Die Evaluation bestätigte, dass die Kombination aus digitaler Anwendung, pädagogischer Begleitung und familiärer Kommunikation ein geeignetes und akzeptiertes Konzept darstellt. Die fachliche Begleitung, die klare Struktur des Programms und die standardisierte Dokumentation durch die geschulten Fachkräfte wurden ausdrücklich positiv bewertet. Auch die technische Stabilität und nutzerfreundliche Gestaltung der Web-App wurden hervorgehoben. Durch die niedrigschwellige Zugänglichkeit der App und die Kombination mit schulischen Präventionsstrukturen konnte eine breite Zielgruppe erreicht werden.

Die Ergebnisse der Effektstudie belegten, dass die Kernziele von frei erfüllt wurden. Sowohl Jugendliche als auch Eltern zeigten signifikante Wissenszuwächse, beispielsweise zu Internetnutzungsstörungen, sowie eine gesteigerte Risikowahrnehmung. Darüber hinaus nahm die riskante Mediennutzung ab.

Die Kombination aus der frei-App, den Workshops und der optionalen Elterninformationsveranstaltung erwies sich als geeignet, um Wissen, Handlungskompetenz und Reflexionsfähigkeit zu fördern. Die Evaluation belegte zudem eine hohe Akzeptanz bei Fachkräften und Teilnehmenden.

Die Evaluation hob hervor, dass die frei-App Familien in ihrem Alltag erreicht und dort wirksam ansetzt, wo Mediennutzung, Kommunikation und Freizeitgestaltung ineinandergreifen. Die Übertragbarkeit des Ansatzes auf schulische und mögliche außerschulische Kontexte wurde besonders

betont. Das Programm ist so aufgebaut, dass es sich einfach in ein Portfolio an Präventionsangebote einbinden lässt. Zudem orientiert sich das Programm stark an der Lebenswelt von Eltern und Jugendlichen.

Als Limitationen wurden die fehlende Kontrollgruppe sowie eine ungleiche Geschlechterverteilung innerhalb der Stichprobe genannt. Nach Einschätzung der Evaluation minderten diese Faktoren die Aussagekraft der Ergebnisse nicht wesentlich, da die große Stichprobe und die methodische Sorgfalt eine solide Evidenzbasis schufen.

Insgesamt ist festzuhalten, dass freii ein innovatives, praxisnahes und wirksames Präventionsprogramm darstellt, das sich für den bundesweiten Einsatz eignet und wichtige Impulse für die Gesundheitsförderung im digitalen Zeitalter liefert.

10. Verbreitung und Öffentlichkeitsarbeit der Projektergebnisse

Die Projektergebnisse werden über verschiedene Kanäle verbreitet, um unterschiedliche Zielgruppen wirksam zu erreichen. Ein umfassender Evaluationsbericht wurde dem Bundesministerium für Gesundheit und weiteren Stakeholdern zur Verfügung gestellt.

Während der Projektlaufzeit wurden bereits Informationsflyer für Eltern, Schulen und Fachkräfte entwickelt und über QR-Codes und Weblinks digital bereitgestellt. Das Projekt wurde zudem im Bund-Länder-Kreis vorgestellt und dadurch bundesweit bekannt gemacht.

Nach Abschluss der Evaluation sind unter anderem Präsentationen auf nationalen Fachtagungen geplant.

Die Veröffentlichungen erfolgen unter Einhaltung der urheberrechtlichen und datenschutzrechtlichen Bestimmungen (insbesondere der DSGVO) und werden barrierefrei gemäß BITV 2.0 bereitgestellt, soweit technisch möglich.

11. Verwertung der Projektergebnisse (Nachhaltigkeit/Transferpotenzial)

Die Ergebnisse des Projekts fließen direkt in frei ein. Das Programm frei ist modular aufgebaut und kann flexibel in unterschiedlichen Kontexten eingesetzt werden, wie etwa in Schulen, in der Jugendarbeit oder in Beratungsstellen.

Das Schulungskonzept wurde so erstellt, dass es Präventionsfachkräften bundesweit ermöglicht, das Programm eigenständig in ihrer Region umzusetzen. Die App selbst ist ortsunabhängig und niedrigschwellig nutzbar und bietet damit ein hohes Transferpotenzial.

Für eine nachhaltige Nutzung von frei wird eine Kooperation mit Landesregierungen, Schulträgern, Beratungsstellen und Krankenkassen angestrebt. Ziel ist es, frei dauerhaft in die Prävention zu integrieren und stabile Finanzierungsmodelle über Kostenträger, Stiftungen oder öffentliche Haushalte zu sichern.

Die wissenschaftliche Begleitung lieferte die Evidenzbasis für eine Folgeförderungen, die bereits sichergestellt werden konnte. Die Umsetzung des bundesweiten Rollouts beginnt im Januar 2026.

12. Literaturverzeichnis

- (1) Feierabend S, Rathgeb T, Kheredmand H, Glöckler S. JIM-Studie 2025: Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs); 2025.“ auf Seite 15
- (2) Rumpf H-J, Hoch E, Batra A, Piontek D, Stamm-Balderjahn S, Thomasius R, et al., S3-Leitlinie: Diagnostik und Behandlung der Medienabhängigkeit. AWMF-Registernummer 051-028. Berlin: Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF); 2021.