

Kurzbericht zum BMG-geförderten Forschungsvorhaben

Vorhabentitel:	Effektstudie zum softwarebasierten Präventionsprogramm frei zur Prävention von Internetnutzungsstörungen (INS)
Schlüsselbegriffe:	Internetnutzungsstörungen, INS, universelle Prävention, frei, Prävention schädlicher Mediennutzung, digitale Medien
Ausführende Stelle(n):	Villa Schöpflin gGmbH - Zentrum für Suchtprävention
Projektleitung:	Daniel Ott, Julia Fischer, Birgit Knapp, Peter Eichin
Laufzeit:	01.09.2024 - 31.10.2025
Gesamtfördermittel:	60.000,- €

1. Vorhabenbeschreibung, Vorhabenziele

Digitale Medien sind ein zentraler Bestandteil jugendlicher Lebenswelten. Laut der JIM-Studie 2025 besitzen 95 % der 12- bis 19-Jährigen ein eigenes Smartphone (1). 89 % der Jugendlichen sind täglich online. Die durchschnittliche Bildschirmzeit beträgt rund 3,5 Stunden pro Tag. Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen übermäßiger Bildschirmzeit und sozialen, gesundheitlichen sowie psychischen Folgen (2). Zu den Folgen gehören beispielsweise Konzentrationsprobleme und familiäre Spannungen, ein gestörter Schlafrhythmus sowie Aufmerksamkeitsdefizite und Bewegungsmangel. Die WHO hat mit der ICD-11 die Gaming Disorder als Diagnose anerkannt (3). Gleichzeitig fehlt es in Deutschland an niedrigschwelligen, softwarebasierten Präventionsangeboten für Familien im Alltag.

Vor diesem Hintergrund hat die Villa Schöpflin Zentrum für Suchtprävention das Programm frei entwickelt, ein Programm zur Prävention von Internetnutzungsstörungen (INS). frei ist ein softwarebasiertes Präventionsprogramm und unterstützt Kinder und Jugendliche im Alter von 11 bis 15 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern und Erziehenden darin, einen bewussten Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln. frei erstreckt sich über einen Zeitraum von 21 Tagen und wird hauptsächlich in der Freizeit sowohl von den Jugendlichen als auch deren Eltern und Erziehenden durchgeführt. Im Rahmen einer Web-App erhalten beide Gruppen jeweils auf die Zielgruppe abgestimmte Informationen. Ergänzend wurde ein Modul für das Setting Schule entwickelt, um die Thematik „Prävention von Internetnutzungsstörungen“ vertiefend zu behandeln.

Das Forschungsvorhaben verfolgte das Ziel, Veränderungen bei den zentralen Zielvariablen zu erfassen, die im Zusammenhang mit Internetnutzungsstörungen und dem Medienverhalten Jugendlicher stehen. Im Mittelpunkt standen die Fragen, ob und in welchem Ausmaß nach

Teilnahme an frei Veränderungen in den Bereichen Wissen, Mediennutzungsverhalten, Freizeitaktivitäten und familiäre Kommunikation messbar sind.

Konkret wurden folgende Fragestellungen untersucht:

- Verbessert sich das Wissen über Risiko- und Schutzfaktoren einer Internetnutzungsstörung bei Schülerinnen und Schülern sowie Eltern?
- Ändern sich die Wahrnehmung und Kommunikation innerhalb der Familie im Umgang mit digitalen Medien?
- Lassen sich Veränderungen im Mediennutzungsverhalten sowie in der Nutzung außermедialer Freizeitangebote feststellen?

2. Durchführung, Methodik

Die wissenschaftliche Begleitung erfolgte durch die delphi GmbH, Berlin. Das Evaluationsdesign bestand aus einer Prä-/Post-Erhebung ohne Kontrollgruppe. Kinder, Jugendliche und Eltern oder andere Erziehende wurden mittels Onlinefragebogen vor und nach der Programmteilnahme befragt. Zusätzlich wurden Nutzungsdaten aus der App ausgewertet. In die Auswertung wurden 774 Schülerinnen und Schüler sowie 50 Eltern oder andere Erziehende einbezogen. frei wurde von Februar bis Juli 2025 an insgesamt 44 Schulen in 112 Schulklassen und 11 Bundesländern umgesetzt. Insgesamt wurden 2.684 Schülerinnen und Schüler, 443 Eltern oder andere Erziehende und 21 Fachkräfte berücksichtigt.

3. Ergebnisse, Schlussfolgerung, Fortführung

Die Evaluation bestätigte, dass digitale Medien fest im Alltag von Kindern, Jugendlichen sowie Eltern und anderen Erziehenden verankert sind. Während viele Jugendliche ihr eigenes Risiko gering einschätzten, ergab die Auswertung der CIUS-Daten (Compulsive Internet Use Scale) zu Beginn des Präventionsprogrammes (vor Klassenintervention) bei rund der Hälfte riskante Nutzungsmuster. Dieser Anteil sank nach der Teilnahme an frei signifikant auf 41,2 %. Bei Eltern und anderen Erziehenden reduzierte sich der Anteil riskanter Nutzung von 10 % auf 2 %.

Die thematische Auseinandersetzung mit Internetnutzungsstörungen, Dark Patterns und Fear of Missing Out (FOMO) führte im Rahmen von frei zu signifikanten Wissenszuwächsen. Jugendliche konnten nach Abschluss des Programms typische Symptome von INS besser benennen und verfügten über mehr Wissen zu Hilfsangeboten. Auch Selbstwirksamkeit und Handlungskompetenz verbesserten sich, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen mit anfänglich riskantem Verhalten.

Im Freizeitverhalten berichteten viele Teilnehmende eine größere Vielfalt von Offline-Aktivitäten und fast die Hälfte fühlte sich angeregt, das eigene Freizeitverhalten zu verändern. In Familien

mit anfänglich problem behafteter Kommunikation zeigten sich Verbesserungen. Das Verständnis der Kinder und Jugendlichen für bestehende Regeln stieg signifikant; 66 % hatten kein Verständnis für die Regeln und entwickelten dieses im Verlauf der Teilnahme. Gleichzeitig nahmen elterliche Sorgen ab, nicht genug zur Medienerziehung beizutragen.

4. Gender-Mainstreaming

Die Evaluation zeigt, dass bei der Projektentwicklung und -umsetzung Gender-Mainstreaming-Aspekte systematisch berücksichtigt wurden. Bereits bei der Planung wurden Jugendliche gendergerecht einbezogen, um unterschiedliche Nutzungsmuster und Risiken abzubilden. In Workshops zur Ausarbeitung der Methoden und des Designs wurden alle Zielgruppen angemessen beteiligt. Bei der Durchführung der Workshops in den Klassen sowie in der App erfolgte die Ansprache der Jugendlichen ebenfalls gendergerecht.

Darüber hinaus berücksichtigte die Evaluation geschlechtsspezifische Unterschiede in Nutzungsmustern und Medienpräferenzen. So zeigten Studien, dass z. B. Gaming deutlich häufiger von Jungen und Video-Streaming sowie Social-Media-Dienste häufiger von Mädchen genutzt werden. Diese Unterschiede wurden im Design, in der Ansprache der Zielgruppen und in der Auswertung berücksichtigt.

5. Umsetzung der Ergebnisse durch das BMG

Der Kurz- und der Abschlussbericht wird auf der Internetpräsenz des BMG zur Verfügung gestellt und damit einer breiten Öffentlichkeit verfügbar gemacht.

6. Verwendete Literatur

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.
2. Rumpf H-J, Hoch E, Batra A, Piontek D, Stamm-Balderjahn S, Thomasius R, et al.
3. S3-Leitlinie: Diagnostik und Behandlung der Medienabhängigkeit.
4. AWMF-Registernummer 051-028. Berlin: Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF); 2021.
5. World Health Organization. Gaming disorder (6C51). In: International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11). Geneva: WHO; 2019. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234>

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages