

frei Qualifizierungsschulungen 2026

Warum es frei braucht?

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 wie Streit um Bildschirmzeiten, Rückzug aus Freizeitaktivitäten oder Schlafproblemen. In Deutschland fehlen bislang niedrigschwellige, 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 aufgreifen. Genau hier setzt frei an.

Was genau ist frei?

frei ein Angebot für einen bewussten Umgang mit digitalen Medien. Es unterstützt Familien dabei, Mediennutzung und Freizeit in Einklang zu bringen. frei verbindet folgende Bausteine:

- **Die frei App**
- **Die frei Schulworkshops**
- **Die frei Kanäle**

frei begleitet Jugendliche, Eltern und Erziehende genau dort, wo digitale Medien längst zum Alltag gehören, zuhause, in der Schule und online.

Weiterführende Informationen und Videos zu frei unter: www.frei.de

Die frei App als Herzstück

frei ist ein kostenloses 21-Tage-Programm für Kinder und Jugendliche (11–15 Jahre) und Eltern/Erziehungsberechtigte. Vier junge frei Guides – Melina, Kiana, 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.

Welche Ziele verfolgt frei?

frei adressiert Risiko- und Schutzfaktoren von 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 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.

freii Workshops rahmen und ergänzen die App

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. In Kombinationen mit den **freii** Workshops, die von Präventionsfachkräften durchgeführt werden, können ganze Klassen teilnehmen.

Durch die **freii** Workshops werden die Inhalte der App vertieft, es findet ein Austausch statt und es wird eine Brücke zwischen Fachkraft, Schule und Familie hergestellt. Familien mit weiterem Hilfebedarf können in regionale Angebote eingebunden werden.

Ein **Eröffnungsworkshop** (90 Minuten) in der Schule markiert den gemeinsamen Start. Hier erhalten die Schüler/-innen erste Informationen zu INS und werden in die Nutzung der App eingeführt. Danach folgt die eigentliche Programmteilnahme: 21 Tage **freii** über die App in der Freizeit– nicht nur durch die Jugendlichen, sondern auch durch die Eltern. Ein **Abschlussworkshop** (90 Minuten) rundet das Programm ab. Dort werden Erfahrungen reflektiert, offene Fragen geklärt und weitere Angebote vorgestellt.

Hinweis: **freii** kann auch über die Web-App und ab Ende 2025 über die App in den App-Stores von Kindern, Jugendlichen und Eltern eigenständig ohne vertiefende Workshops in der Schule und der Teilnahme am Gruppenwettbewerb umgesetzt werden.

Evaluationsergebnisse

Im Rahmen der vom Bundesministerium für Gesundheit finanzierten Effektstudie, die von Februar bis Juli 2025 von der delphi GmbH durchgeführte wurde, nahmen knapp 4.000 Personen an **freii** teil. Sie belegt, dass die konzeptionellen Kernziele

erreicht werden. Gemäß dem Transtheoretischen Modell der Verhaltensänderung (TTM) gelingt es durch **frei**, elementare Impulse zu setzen und Jugendliche so zu motivieren, dass sie insbesondere in die Handlung und aktive Veränderung gelangen. Dies ist eine wichtige Grundlage einer nachhaltigen Verhaltensänderung.

Weitere Informationen zur Studie unter:

<https://frei.de/fuer-schulen-und-fachkraefte/>

Die frei Kanäle: Start mit YouTube als langfristige, nachgeschaltete Unterstützung

Der **frei** YouTube-Kanal greift aktuelle Trends wie z. B. TikTok, Twitch oder Roblox auf, erklärt Chancen und Risiken und gibt insbesondere Eltern und Erziehenden konkrete Handlungsempfehlungen. Die **frei** Guides schlagen dabei eine Brücke zwischen den Generationen. Über YouTube kann **frei** sehr schnell auf neue Entwicklungen reagieren und Familien eine kontinuierliche, langfristige Unterstützung bieten.

Ihre Teilnahme an der Qualifizierungsschulung

Damit Sie **frei** eigenständig an Schulen umsetzen können, bieten wir Ihnen kostenlose Qualifizierungsschulungen an. Sie erhalten

- Zugriff auf den internen Bereich, in welchem alle benötigten Materialien wie Präsentationen und weiterführende Informationen enthalten sind.
- die Möglichkeit, Ihre Klassen oder Gruppen für den **frei** -Wettbewerb anzumelden. Diese sammeln dabei Punkte über die App, treten spielerisch gegeneinander an und können bis zu 500 Euro für die Klassenkasse gewinnen.

Inhalte der Qualifizierungsschulung

- Hintergrundinformationen (Basiswissen, aktuelle Studien etc.) zu INS
- Kennenlernen von **frei**
- Einführung in den Fachkräftebereich auf der **frei** Homepage
- Kennenlernen des Methodengerüsts der **frei** App
- Informationen und Tipps zur Umsetzung von **frei**
- Rahmenbedingungen bzgl. der Umsetzung von **frei** in Ihrer Region

Wer kann sich qualifizieren lassen?

Fachkräfte aus der Suchtprävention und der Schulsozialarbeit können an der Schulung teilnehmen. Eine zukünftige Teilnahme von Lehrkräften mit dem Schwerpunkt „Medien“ orientiert sich am Bedarf.

Wie lange dauert die Schulung und wie hoch sind die Kosten?

Die Schulung dauert 1,5 Tage, die wie folgt gegliedert sind:

- Der 1. Schulungstag beginnt um 09:30 Uhr und endet gegen 17:15 Uhr.
- Der 2. Schulungstag beginnt um 08:45 Uhr und endet gegen 13:30 Uhr.

Reise- und Übernachtungskosten müssen selbst getragen werden.

Wann finden die Schulungen 2026 statt und wie melde ich mich an?

1. Berlin: 20. und 21. Januar 2026
2. Freiburg im Breisgau: 26. und 27. Februar 2026
3. Köln: 22. und 23. April 2026
4. München: 24. und 25. Juni 2026
5. Hamburg: 07. und 08. Juli 2026
6. Leipzig: 18. und 19. November 2026

Die Anmeldung erfolgt über:

[Bundesweite öffentliche Ausschreibung für die freii Qualifizierungsschulungen 2026 - Villa Schöpflin](#)

Ein herzliches Dankeschön

Das deutschlandweite Ausrollen von freii sowie die stetige Weiterentwicklung werden seit dem 01. September gemeinsam von den gleichberechtigten Partnern Beisheim Stiftung und Schöpflin Stiftung gefördert. Dadurch sind die Teilnahme an den Qualifizierungsschulungen und der technische Support kostenfrei.

Sie haben Rückfragen?

Daniel Ott (Projektleitung) und das Team von freii helfen Ihnen gerne weiter.

info@freii.de

+49 7621 9149090