Initiative
OFFLINE HELDEN
Medienkompetenz & Prävention an Schulen

DAK Gesundheit
Ein Leben lang.

PROJEKTBERICHT 2025/2026 · ÖFFENTLICHE FASSUNG

Gesund *mit Medien*

Ein Modellprojekt am Gymnasium Bühlau Dresden

Klassenstufen 5 und 7 · Förderzeitraum Dezember 2025 bis November 2026 · Umsetzung, Ergebnisse, Reflexion, Ausblick



Symbolbild, KI-generiert

Gefördert von der
DAK-Gesundheit nach § 20a SGB V

Initiative OFFLINE HELDEN
offline-helden.de
Stand Oktober 2026

Mit dem Modellprojekt **„Gesund mit Medien“** hat die Initiative OFFLINE HELDEN am Gymnasium Bühlau in Dresden im Förderzeitraum Dezember 2025 bis November 2026 zwei Jahrgangsstufen begleitet – gefördert von der DAK-Gesundheit nach § 20a SGB V: mit je einem Workshop pro Klasse im Januar bzw. April 2026, der 30-Tage-Challenge, drei Befragungen bis Juni 2026 und einem Elternabend im Oktober 2026. Dieser Bericht zeigt, was umgesetzt wurde, was die Evaluation ergeben hat, was wir daraus lernen und wie es weitergeht.

> Dies ist die öffentliche Fassung des Projektberichts. Außer der Projektleitung werden darin keine Beteiligten namentlich genannt; die Bezeichnungen einzelner Klassen und der Name der Vergleichsschule sind nicht enthalten.

1 Das Wichtigste in Kürze

12
Workshops in sechs 5. und sechs 7. Klassen

rund 250
Schülerinnen und Schüler (248 Fragebögen zu T1)

3,4 Punkte
niedrigerer Short-CIUS als die Kontrollklasse (7. Kl., adjustiert)

über 40
Eltern beim Elternabend am 7. Oktober 2026

Auf einen Blick

- **Alle geplanten Workshops haben stattgefunden:** sechs Halbtagsworkshops in Klasse 5 am 14. und 15. Januar 2026 und sechs Ganztagsworkshops in Klasse 7 im April 2026.
- **Der Unterschied ist kontrolliert gemessen:** In den 7. Klassen (61 Schülerinnen und Schüler mit Angaben zu beiden Zeitpunkten) sank der Short-CIUS von 7,7 auf 6,7 Punkte, in der Kontrollklasse (24) stieg er von 6,8 auf 9,5. Bei gleichem Ausgangswert lag die Projektgruppe im Follow-up 3,38 Punkte niedriger (95 %-KI 2,25 bis 4,50; $p < 0{,}001$). Ein kausaler Nachweis ist das nicht.
- **Auffällige Screenings entwickelten sich gegenläufig:** Der Anteil mit auffälligem Screening (Short-CIUS ab 7 Punkten; ein Screeningkriterium, keine Diagnose) sank in den 7. Klassen des Projekts von 61 % auf 49 % und stieg in der Kontrollklasse von 54 % auf 79 %.
- **Gute Resonanz, wenig Eigenübung:** Rund acht von zehn geben an, Apps und Spiele besser zu verstehen, 60 bis 64 % fanden das Angebot hilfreich. Die 30-Tage-Challenge hatten im Follow-up aber nur 13 bis 22 % ganz oder teilweise gemacht. Hier setzen wir als Erstes an.
- **Die Schule möchte weitermachen:** Sie sieht den Stellenwert der Veranstaltungen und möchte sie fortführen.

2 Ausgangslage und Ziele

Laut Antrag beobachtete die Schule in den vergangenen Jahren eine stark zunehmende Nutzung digitaler Medien. Besonders in den Klassenstufen 5 und 7, also in Übergangs- und Orientierungsphasen, sah sie hohen Unterstützungsbedarf.

Ziele laut Antrag:

- **Medienkompetenz und Selbstregulation** der Schülerinnen und Schüler fördern,
- **Eltern als Schutzfaktor** aktivieren,
- **Präventionsstrukturen** an der Schule langfristig stärken.

Das Konzept verbindet Verhaltensprävention (Wissen, Fertigkeiten, Selbstwahrnehmung) mit Verhältnisprävention (Elternarbeit, Einbindung des Kollegiums, gemeinsame Challenge in den Klassen).

3 Umsetzung

ZEITPUNKT	MEILENSTEIN
15.12.2025	Förderbescheid der DAK-Gesundheit, Landesvertretung Sachsen
Anfang Januar 2026	Erste Befragung (T1) an der Projektschule, Klassenstufen 5 und 7
14.–15.01.2026	Klasse 5: sechs Halbtagsworkshops „Wir sind echt – Prävention von Mediensucht“; am 15.01. zwei Workshops parallel mit einem zweiten Referenten
26.03.–15.04.2026	Erste Befragung an der Vergleichsschule (drei 7. Klassen)
14.–24.04.2026	Klasse 7: sechs Ganztagsworkshops „Unser Leben mit Medien“; einen davon begleitete die Sächsische Zeitung
nach den Workshops	Zweite Befragung (T2) an der Projektschule, jeweils nach den Workshops der Klassenstufe
Juni 2026	Follow-up-Befragung (T3) an der Projektschule; etwa zur selben Zeit Nachbefragung der Vergleichsschule (nur eine Klasse)
September 2026	Statistische Auswertung und Ergebnisbericht
30.09.2026	Auswertungsgespräch mit der DAK-Gesundheit und der Schule
07.10.2026	Elternabend am Gymnasium Bühlau (über 40 Eltern)

Tabelle 1: Ablauf des Projekts

Bausteine und Reichweite

- **Schülerinnen und Schüler:** Klasse 5 erhielt Grundlagen zu Suchtvorbeugung, Selbstregulation und Medienkompetenz; die Ganztagsworkshops in Klasse 7 vertieften das mit drei Schwerpunkten: Mediensucht und Internetnutzungsstörung, (Sucht-)Gefahren im Internet (Gaming, Social Media, Cybergrooming, Pornografie) sowie Stabilität in der echten Welt (Umgang mit emotionalen Themen, Lebenseinstellung, ideales Selbst und Vision). Zur ersten Befragung wurden 248 Fragebögen abgeschlossen (116 mit Angabe Klasse 5, 127 mit Angabe Klasse 7) – gemessen daran hat das Projekt **rund 250 Schülerinnen und Schüler** erreicht; das ist eine Größenordnung, keine Teilnehmerzählung. Begleitend gab es die 30-Tage-Challenge als Eigenübung.
- **Eltern:** ein Elternabend an der Projektschule am 7. Oktober 2026 mit über 40 Eltern. Die Einladung ging an die gesamte Elternschaft der Schule. Zusätzlich wurden alle Eltern auf einen kostenlosen Online-Elternabend der Initiative hingewiesen („GTA 6 und Co. – was Eltern über Spiele wissen sollten“, 27. Oktober 2026) – ein Angebot über das Projekt hinaus.
- **Lehrkräfte:** Die geplante Impulsveranstaltung für das Kollegium ist bislang nicht zustande gekommen.
- **Sprechstunden:** Die begleitend angebotenen Sprechstunden fanden kaum Rücklauf und wurden eingestellt.
- **Öffentlichkeitsarbeit:** Am 24. April 2026 begleitete die Sächsische Zeitung mit Unterstützung der DAK-Gesundheit einen Ganztagsworkshop in Klasse 7.
- **Vergleichsschule:** Für sie wurde eine eigene Auswertung ihrer Befragung erstellt.

4 Ergebnisse der Evaluation

Die Evaluation folgt einem kontrollierten, nicht randomisierten Prä-Post-Follow-up-Design. Erhoben wurde online über LimeSurvey, pseudonymisiert über einen persönlichen Code – an der Projektschule zu drei Zeitpunkten, an der Vergleichsschule zu zwei. In der Projektschule liegen 248 abgeschlossene Befragungen zu T1, 127 zu T2 und 134 zu T3 vor, an der Vergleichsschule 72 und 26. Der Hauptvergleich stützt sich auf 61 Schülerinnen und Schüler der 7. Klassen und 24 der Kontrollklasse, die sich über ihren Code eindeutig wiederfinden ließen und den Short-CIUS zu beiden Zeitpunkten vollständig beantwortet haben. Die 61 Projektschülerinnen und -schüler unterschieden sich zu Beginn beim Short-CIUS kaum von den übrigen Siebtklässlern derselben Klassen (7,7 gegen 7,9 Punkte). Das Follow-up lag für die 7. Klassen etwa zwei Monate nach den Workshops. Ausgewertet hat Florian Buschmann gemeinsam mit einem weiteren Auswerter; da der Projektleiter an der Auswertung beteiligt war, handelt es sich nicht um eine unabhängige externe Evaluation. Zentraler Kennwert ist der **Short-CIUS**, ein Kurzscreening für problematische Internetnutzung (fünf Fragen, 0 bis 20 Punkte, höhere Werte sind ungünstiger; Bischof et al., 2016).

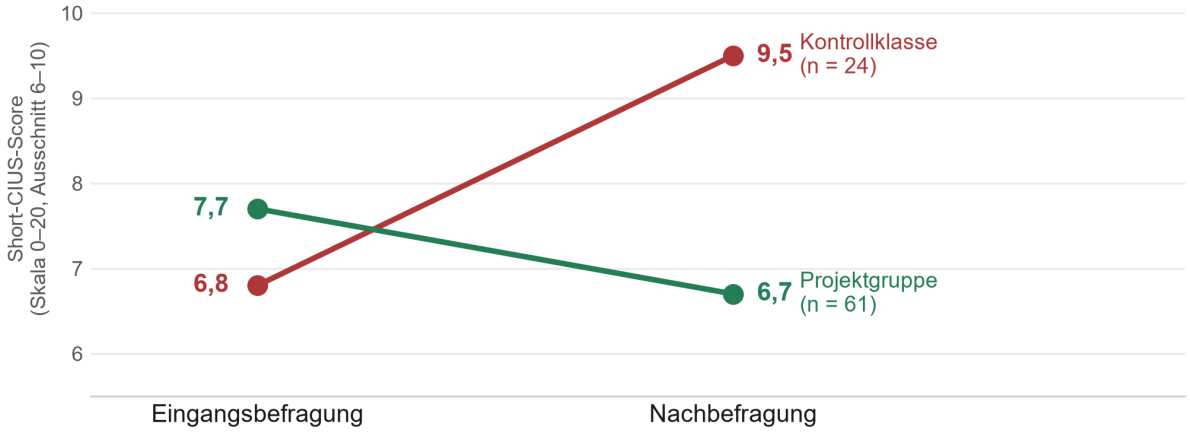


Abbildung 1: Beobachteter Short-CIUS in der Eingangs- und in der Nachbefragung (Klassenstufe 7). Projektgruppe: Januar und Juni 2026; Kontrollklasse: Ende März/April 2026 und etwa zeitgleich mit dem Follow-up der Projektschule.

Im Follow-up lag der Wert der Projektgruppe bei gleichem Ausgangswert im Mittel **3,38 Punkte niedriger** als in der Kontrollklasse (95 %-Konfidenzintervall 2,25 bis 4,50 Punkte; $p < 0{,}001$). Das entspricht 0,89 Baseline-Standardabweichungen (95 %-KI 0,60 bis 1,19) – ein deutlicher Unterschied. Zwei ergänzende Auswertungen (Veränderungswerte, auffällige Screenings) kommen zum selben Ergebnis; die Grenzen des Designs heben sie nicht auf. Der adjustierte Unterschied ist größer als der in Abbildung 1 sichtbare Abstand, weil die Projektgruppe höher startete.

Auffällige Screenings

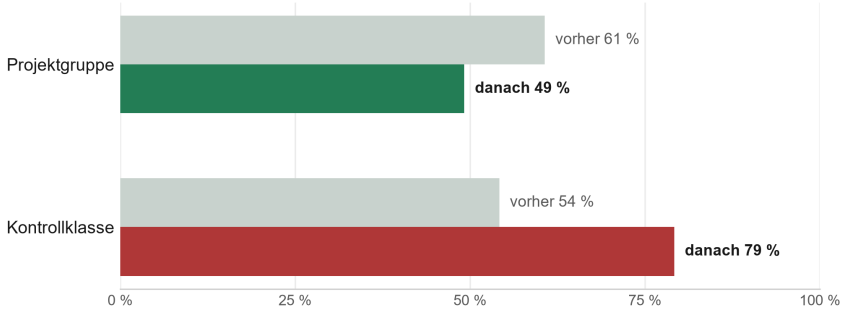


Abbildung 2: Anteil mit auffälligem Screening (Short-CIUS ab 7 Punkten).

Im für den Ausgangsstatus adjustierten Modell lag der Anteil auffälliger Screenings im Follow-up in der Projektgruppe relativ um rund **41 % niedriger** als in der Kontrollklasse (Prävalenzverhältnis 0,59; 95 %-KI 0,44 bis 0,79). Das ist ein relativer Vergleich, keine 41 Prozentpunkte.

Weitere Bereiche (explorativ)

BEREICH	UNTERSCHIED ZUR KONTROLLKLASSE	EINORDNUNG
Freizeit-Bildschirmzeit	−36,5 Min. pro Tag (p = 0,032); Alternativregel −21,3 Min. (p = 0,152)	Richtung stabil, Absicherung nicht
Konzentration Skala 1–4, höhere Werte günstiger	+0,53 Punkte (p = 0,004)	deutlichstes Zusatzsignal
Müdigkeit wegen Bildschirmzeit Skala 1–3, niedrigere Werte günstiger	−0,29 Punkte (p = 0,062)	Tendenz, nicht abgesichert
Wissen, Selbstregulation, Offline-Aktivitäten, Wohlbefinden	kein abgesicherter Unterschied	weder belegt noch widerlegt

Tabelle 2: Weitere Ergebnisse der 7. Klassen im Vergleich zur Kontrollklasse

Bei der Konzentration gingen die Werte auch in der Projektgruppe leicht zurück (−0,21 Punkte); der Vorsprung entsteht im Vergleich zur Kontrollklasse. Für die erklärten Ziele Medienkompetenz und Selbstregulation, erhoben über Wissensfragen und Fragen zur Selbststeuerung, zeigte der kontrollierte Vergleich keinen abgesicherten Unterschied. Bei den Offline-Aktivitäten lag die Projektgruppe rechnerisch 0,42 Tage niedriger als die Kontrollklasse – ebenfalls nicht abgesichert. „Kein abgesicherter Unterschied“ heißt nicht „kein Effekt“, sondern dass die Daten für eine Aussage nicht ausreichen. Alle Nebenergebnisse sind explorativ und nicht für mehrfaches Testen korrigiert.

Klasse 5 ließ sich nicht kontrolliert auswerten: Es gab keine Vergleichsklasse dieser Stufe, und zu den Nachbefragungen waren unterschiedliche Klassen beteiligt. In den nachbefragten Klassen nahmen die Offline-Aktivitäten zu (in der zur zweiten Befragung ausgewerteten Klasse um 0,88 Tage, in den beiden zum Follow-up gemeinsam ausgewerteten Klassen um 1,00 Tag, jeweils bezogen auf die letzten sieben Tage). In der zur zweiten Befragung ausgewerteten Klasse ging zudem die Müdigkeit wegen Bildschirmzeit zurück, in der gemeinsamen Auswertung der beiden anderen nicht. Beim Short-CIUS zeigte sich in Klasse 5 keine klare Veränderung. Ohne Vergleichsgruppe lassen sich diese Veränderungen dem Projekt nicht zuschreiben.

Wie die Schülerinnen und Schüler das Projekt erlebt haben

RÜCKMELDUNG IM FOLLOW-UP	KLASSE 5	KLASSE 7
Verstehe Apps und Spiele besser	81 %	77 %
Fühle mich besser informiert über meine Mediennutzung	86 %	83 %
Angebot war hilfreich	60 %	64 %
30-Tage-Challenge ganz oder teilweise gemacht	22 %	13 %

Tabelle 3: Rückmeldungen im Follow-up. In der zweiten Befragung (T2) hatten 30 bis 37 % die Challenge ganz oder teilweise gemacht; dass sie in der Klasse zumindest manchmal besprochen wurde, gaben im Follow-up nur 24 bis 46 % an.

Was die Zahlen zeigen – und was nicht

- Die Klassen wurden **nicht zufällig zugeteilt**, und je Studienarm war nur eine Schule beteiligt. Die Ergebnisse sind kontrollierte Vergleiche, keine kausalen Beweise.
- Im Follow-up stand nur **eine Kontrollklasse** zur Verfügung; ihr starker Anstieg prägt den Gruppenunterschied mit. Weil es nur diese eine Klasse gab, ließ sich die Bündelung der Schülerinnen und Schüler in Klassen nicht berücksichtigen; die angegebenen Konfidenzintervalle und p-Werte tun das nicht.
- Projekt- und Vergleichsschule wurden **nicht zeitgleich** befragt: Die Eingangsbefragungen lagen im Januar bzw. Ende März/April, die Nachbefragungen nur ungefähr zur selben Zeit. Zeitliche oder saisonale Einflüsse lassen sich deshalb nicht vollständig von Projekteinflüssen trennen.
- Alle Angaben beruhen auf **Selbstauskünften**; soziale Erwünschtheit kurz nach einer Präventionsmaßnahme kann nicht ausgeschlossen werden. Ein Short-CIUS ab 7 Punkten ist ein Screeningkriterium, **keine Diagnose**.
- Bei mehreren Nebenmerkmalen unterschieden sich die Gruppen schon zu Beginn.

5 Elternabend

Gymnasium Bühlau, 7. Oktober 2026

Weil sich aus den beteiligten Klassenstufen nur zehn bis zwanzig Eltern angemeldet hatten, wurde der Elternabend für die gesamte Schule geöffnet. Gekommen sind **über 40 Eltern**. Sie waren engagiert, motiviert und viel im Austausch. Schon während der Veranstaltung entstanden immer wieder kleine Diskussionsrunden, in denen direkte Fragen der Eltern besprochen wurden, etwa die Frage, ob man seinem Kind Snapchat einfach verbieten kann, wenn alle es haben. Eine weitere Frage lautete, wie man das Ganze technisch in den Griff bekommt. Deutlich wurde dabei, dass sich das mit Verboten allein nicht regeln lässt; zugleich konnten wir erprobte Vorgehensweisen aus der Praxis mitgeben.

Thema waren außerdem anstehende Spielveröffentlichungen wie GTA 6, und wir haben die Eltern generell sensibilisiert. Dass das Projekt nur durch die Förderung der DAK-Gesundheit möglich wurde, war ebenfalls Teil des Abends. Insgesamt dauerte die Veranstaltung knapp zwei Stunden, weil sich auch im Anschluss noch kleine Gruppen bildeten, die Fragen weiter besprachen.

6 Reflexion

Was gut gelungen ist

- **Der Unterschied ist gemessen, nicht nur behauptet.** Beim zentralen Kennwert entwickelten sich die 7. Klassen des Projekts deutlich günstiger als die Kontrollklasse. Ein kausaler Nachweis ist das nicht, aber ein ermutigender Befund – es war sehr lohnenswert, hier anzusetzen.
- **Die Veranstaltungen fallen nach unserem Eindruck auf fruchtbaren Boden** – möglicherweise auch, weil einige Kinder Florian Buschmann bereits aus der Grundschule oder von anderen Veranstaltungen kennen.
- **Großes Engagement an der Schule.** Die Begleitung des Projekts an der Schule war außerordentlich engagiert. Die Schule sieht den Stellenwert der Veranstaltungen und möchte sie fortführen.
- **Die Eltern sind ansprechbar, wenn man sie erreicht:** Der Elternabend war gut besucht und von echtem Austausch geprägt.
- **Die DAK-Gesundheit war aktive Partnerin** – mit der Pressebegleitung und dem gemeinsamen Auswertungsgespräch.

Was wir besser machen

1. Die 30-Tage-Challenge in den Regelbetrieb der Klassen bringen. Die Inhalte kommen nach eigener Einschätzung der Schülerinnen und Schüler an, die Eigenübung nicht: Im Follow-up hatten nur 13 bis 22 % die Challenge ganz oder teilweise gemacht, und nur 24 bis 46 % gaben an, dass sie in der Klasse zumindest manchmal besprochen wurde. Künftig wollen wir jeder Klasse ein großes Plakat mitgeben, auf dem alle ihren Namen eintragen und die 30 Tage abhaken können. So soll die Challenge sichtbar und Teil des Klassenalltags werden.

2. Eltern erreichen. Aus den beteiligten Klassenstufen kamen nur zehn bis zwanzig Anmeldungen; erst die Öffnung für die ganze Schule brachte über 40 Eltern. Wir prüfen, ob wir nach den Veranstaltungen ein PDF mit allgemeinen Hinweisen und Ideen an die Eltern geben können, um die Inhalte weiter in die Familien zu tragen. Die begleitenden Sprechstunden wurden dagegen kaum genutzt; ein Handout, das direkt in den Familien ankommt, dürfte niedrigschwelliger sein.

3. Das Kollegium. Die Impulsveranstaltung für die Lehrkräfte ist bislang nicht zustande gekommen; für eine Fortsetzung ist sie wieder vorgesehen.

4. Die Evaluation an die Schulrealität anpassen. Eine der größten Schwierigkeiten war es, überhaupt eine Kontrollschule zu finden; die ursprünglich vorgesehene ist kurz vorher abgesprungen. Wir haben gelernt, dass drei Messzeitpunkte für eine Kontrollschule zu viel sind; auch mit weniger Messzeitpunkten bleibt es ein erheblicher Aufwand. Schule ist kein klinisches Evaluationssetting: Eine Evaluation muss sich an die Abläufe einer Schule anpassen, und das schränkt ihre Aussagekraft ein. Hier ist weniger mehr: ein schlankeres Design, das im Schulalltag tatsächlich umsetzbar ist. Sinnvoll wäre zudem ein zeitgleiches Follow-up in mehreren Kontrollklassen; für Klassenstufe 5 fehlte bislang eine Vergleichsklasse. Die Frage nach der Bildschirmzeit muss konkreter gestellt werden (zu T1 lagen an der Projektschule rund 23 % der Angaben zwischen 1 und 10 – vermutlich Stunden statt Minuten). Eltern und Lehrkräfte ließen sich in einem zweiten Durchgang mit je einem kurzen Fragebogen einbeziehen.

7 Einordnung in den gesellschaftlichen Kontext

über 1,4 Mio.
10- bis 17-Jährige mit pathologischer Social-Media-Nutzung (6,6 %)

13,5 %
problematische Social-Media-Nutzung bei 13-Jährigen – etwa im Alter der 7. Klassen

4,5 vs. 3,4 Std.
Bildschirmzeit am Schultag: Angabe Jugendlicher vs. Schätzung von Eltern

Quellen: DAK-Mediensucht-Studie 2026 (UKE; 1.005 Familien, Erhebung 24.09.–12.10.2025); HBSC-Studie 2022 (Deutschland, 6.475 Schülerinnen und Schüler der Klassen 5, 7 und 9); Eurobarometer 3686 (30.03.–16.04.2026; 26.297 Jugendliche von 13 bis 18 Jahren und 12.750 Eltern, getrennt befragt).

Nach der DAK-Mediensucht-Studie 2026 zeigen 6,6 % der 10- bis 17-Jährigen eine pathologische Nutzung sozialer Medien, hochgerechnet über 1,4 Millionen Betroffene; bei digitalen Spielen sind es 4,5 % oder über 700.000. Nach der HBSC-Studie liegt problematische Social-Media-Nutzung bei den 13-Jährigen am höchsten (13,5 %) – etwa im Alter der siebten Klassen. Und die Einschätzung von Eltern liegt deutlich unter den Angaben der Jugendlichen selbst: In der Eurobarometer-Befragung 3686 nannten 13- bis 18-Jährige für einen Schultag 4,5 Stunden Bildschirmzeit, befragte Eltern schätzten 3,4 Stunden. Beide Gruppen wurden getrennt befragt; es sind nicht Eltern und ihre eigenen Kinder.

Bemerkenswert ist die Gegenbewegung zwischen Projekt- und Vergleichsschule: Während der Anteil auffälliger Screenings in den 7. Klassen des Projekts sank, stieg er in der Kontrollklasse zwischen ihrer Eingangs- und Nachbefragung von 54 % auf 79 %. Das beruht auf einer einzigen Klasse und einem kürzeren, nicht zeitgleichen Beobachtungszeitraum. Ob der Anstieg eine typische Entwicklung in diesem Alter zeigt oder Besonderheiten dieser Klasse und des Befragungszeitpunkts, lässt sich mit diesen Daten nicht entscheiden. Mit den Bevölkerungszahlen oben sind die Anteile nicht vergleichbar: Der Short-CIUS ab 7 Punkten ist ein Screeningkriterium für problematische Internetnutzung insgesamt, keine Diagnose; DAK-Studie und HBSC verwenden andere Instrumente und Schwellen.

Fazit: In den 7. Klassen entwickelte sich der zentrale Kennwert zwischen Eingangsbefragung und Follow-up deutlich günstiger als in der Kontrollklasse – ein ermutigender Befund, aber kein kausaler Nachweis. Welchen Anteil Eltern- und Kollegiumsarbeit haben, lässt sich nicht sagen: Der Elternabend fand erst nach den Befragungen statt, die Impulsveranstaltung für Lehrkräfte ist bislang nicht zustande gekommen. Die geringe Beteiligung an der Challenge spricht dafür, ihr einen festen Platz im Schulalltag zu geben.

8 Ausblick

Die Schule sieht den Stellenwert der Veranstaltungen und möchte sie fortführen. Bei einer Fortsetzung bleiben Konzept und Durchführung inhaltlich gleich. In der Umsetzung achten wir auf die oben beschriebenen Punkte, allen voran einen festen Platz für die Challenge in den Klassen und, wenn möglich, ein Handout für die Eltern.

9 Dank

Wir danken der DAK-Gesundheit, Landesvertretung Sachsen, für die Förderung und die engagierte Begleitung, dem Gymnasium Bühlau für die vertrauensvolle Zusammenarbeit sowie der Vergleichsschule für ihre Teilnahme.

Antragstellerin: Gymnasium Bühlau Dresden · **Leistungserbringer:** OFFLINE HELDEN UG (haftungsbeschränkt), Projektleitung Florian Buschmann (Psychologie B.Sc.)

Kontakt: kontakt@offline-helden.de · +49 176 40479797 · offline-helden.de

Dresden, Oktober 2026