

ONLINE OPGROEIEN

De stand van zaken rondom het digitaal
welbevinden en de online weerbaarheid
van Europese jeugd

SAMENVATTING



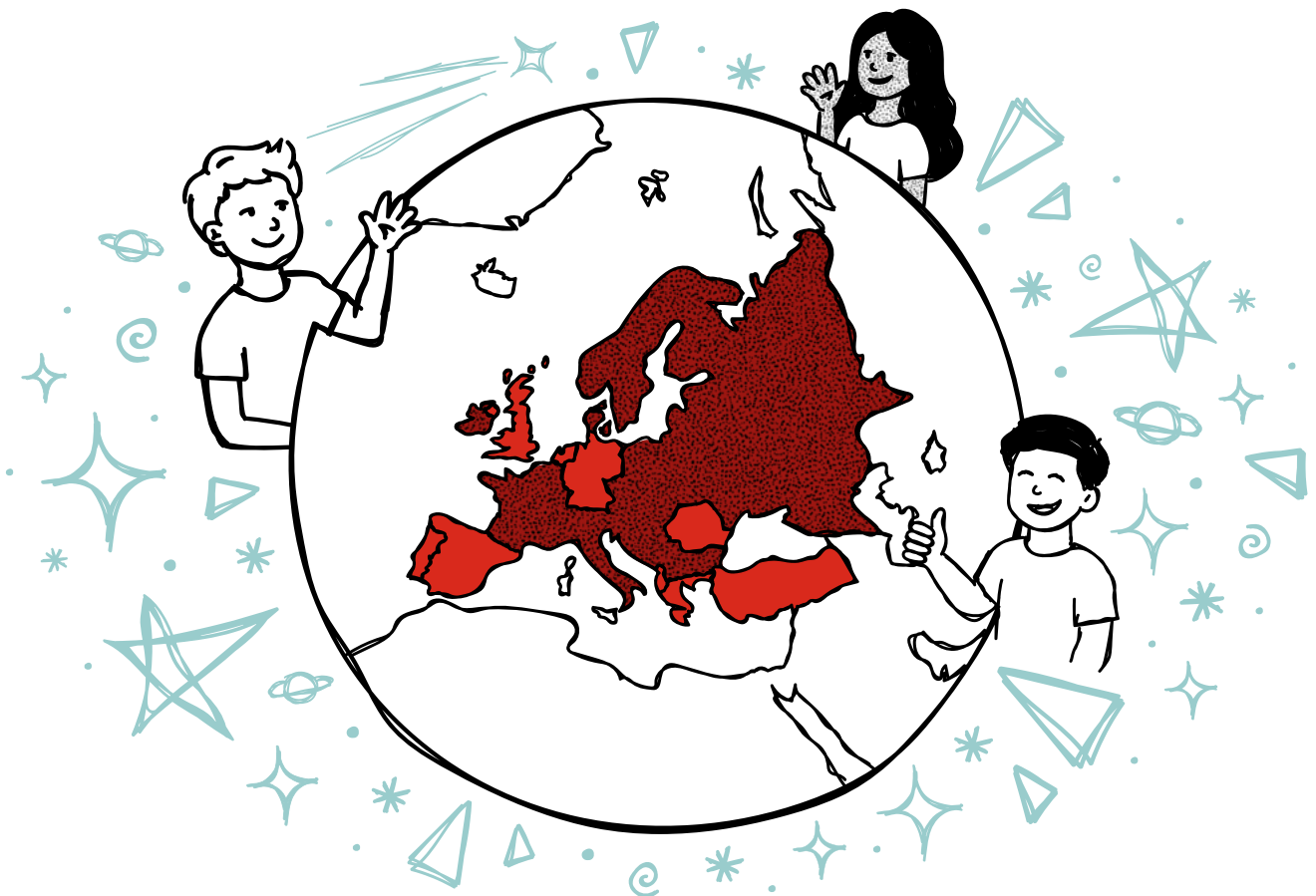
SAMENVATTING



De Europese jeugd groeit op in een tijd van ongekende digitale verbondenheid, maar ook met ongekende digitale risico's en gevolgen. De 'Digital Wellbeing and Resilience Index (DWRI) 2026' laat een zorgwekkende situatie zien: in negen Europese landen beoordeelt slechts één op de vier kinderen en jongeren hun digitale welzijn als goed. De overige driekwart lijkt te last te hebben van een verstoorde nachtrust, veel stress of problemen bij het vinden van een balans tussen hun online en offline leven. Ondanks dat zij de meest verbonden generatie ooit zijn, doen kinderen en jongeren het online minder goed dan de maatschappij zou hopen.

Dit rapport belicht de kritieke bevindingen van de Index en stelt een traject voor dat gebaseerd is op een brede, maatschappelijke gezondheidsvisie en de bescherming van het digitale welzijn. Het dient als een waarschuwing én als oproep tot actie. Een oproep die beleidsmakers, docenten, diverse technologiebedrijven en vertrouwenspersonen ter harte moeten nemen om te waarborgen dat de volgende generatie in Europa zich digitaal krachtig kan ontwikkelen.

De 'Digital Wellbeing and Resilience Index' meet verschillende dimensies van het digitale leven van kinderen en jongeren om een samengestelde indicator te vormen die een holistisch beeld geeft van hun online ervaringen. Save the Children en Vodafone Foundation hebben nauw samengewerkt met Ipsos om dit onderzoek uit te voeren, waarbij ze gebruik hebben gemaakt van hun onafhankelijke methodologische expertise en analyse. Vervolgens bekijkt het rapport de bevindingen in de context van kinderrechten en volksgezondheid, waarna de verantwoordelijkheid voor de beleidsaanbevelingen bij Save en Vodafone komt te liggen.



De DWRI 2026 enquête is uitgevoerd onder 7.755 kinderen en jongeren van 13 tot 18 jaar in negen landen (Albanië, Griekenland, Duitsland, Nederland, Portugal, Roemenië, Spanje, Turkije en het Verenigd Koninkrijk). Er is gevraagd naar zeven aspecten van digitale activiteiten en effecten: de vijf domeinen van de kern Index (Veiligheid en Zekerheid, Beheer, Identiteit en Relaties, Digitale Geletterdheid, en Empathie en Bescherming) en twee indicatoren van Betrokkenheid en Welzijn. Het onderzoek is een initiatief van Save the Children en Vodafone Foundation, uitgevoerd door Ipsos in december 2025/januari 2026.

Belangrijkste bevindingen

Kinderen en jongeren zijn verbonden, maar niet altijd beschermd. De meesten hebben een eigen smartphone, maken daarnaast van gebruik andere apparaten en zijn dagelijks zowel thuis als op andere locaties online.

De helft scoorde 'hoog' op de Betrokkenheid-indicator, wat wijst op sterke verbondenheid. De meesten geven aan basiskennis te hebben over online veiligheid, en de scores in het domein Veiligheid zijn in alle landen hoog. Toch leidt digitale toegang en vertrouwdheid niet tot een hoog welzijn. Toenemende digitale verbondenheid vergroot de blootstelling aan sociale druk en risico's. Hoewel basisvaardigheden, zoals het beheer van privacyinstellingen en het mijden van onbekenden, zeer waardevol zijn, volstaan ze niet tegen subtielere dreigingen zoals sociale media-angst, online pesten of de dagelijkse overvloed aan informatie. De onderzoeksgegevens laten zien dat er een duidelijke kloof is tussen digitaal verbonden zijn en het daadwerkelijk ervaren van gezondheid en veiligheid online.

Zelfregulatie vormt een grote uitdaging en wordt extra bemoeilijkt door het ontwerp van digitale platformen. De meeste kinderen en jongeren kunnen notificaties niet gemakkelijk uitzetten of negeren. Het gevolg is dat ze te weinig slapen of geen gezonde digitale balans vinden. Dit patroon is verrassend consistent over alle landen, ook in de meest digitaal verbonden samenlevingen. Dit wijst op een breder, systemisch probleem. In een maatschappij waar niemand ooit echt offline is, laat de data in het 'Beheer' domein zien dat kinderen en jongeren hier moeite mee hebben. Uit de enquête blijkt dat hun welzijn hieronder lijdt.

Driekwart van de kinderen en jongeren scoren 'laag' of 'gemiddeld' op subjectief digitaal welzijn. Slechts 30 procent scoort 'hoog' op de Digital Wellbeing indicator. Positief is dat de meesten weten wanneer ze steun moeten zoeken bij een volwassene die ze vertrouwen. Ook voelen ze een balans tussen hun online en offline leven, en voelen ze zich online verbonden met familie en vrienden. Maar het emotionele effect van online zijn is negatief en uit de data blijkt dat maar weinig kinderen en jongeren consequent positieve ervaringen hebben.

Online actief zijn gaat voor velen ten koste van hun mentale welzijn. Eén derde van de kinderen en jongeren voelen zich vaak gestresst of verdrietig nadat ze online zijn geweest. Twee op de vijf voelen zich niet rustig of positief. Bijna de helft is bang om iets te missen als ze niet online zijn. Cyberpesten is een zorg voor tweevijfde van de kinderen en jongeren. Dit sluit aan bij breder bewijs dat online uitdagingen, zoals blootstelling aan schadelijke inhoud en constante sociale vergelijking, het zelfvertrouwen en de gemoedsrust van jongere generaties aantasten.

Driekwart van de kinderen en jongeren scoren 'laag' of 'gemiddeld' op subjectief digitaal welzijn. Slechts 30 procent scoort 'hoog' op de Digital Wellbeing indicator.





Tegelijkertijd is online zijn essentieel voor kinderen en jongeren en kan het een belangrijke bron van steun vormen. Sociale verbinding en entertainment zijn de belangrijkste redenen om online te gaan, gevolgd door steun zoeken, zich beter voelen of zichzelf kunnen uiten. Uit breder onderzoek blijkt dat bepaalde minderheidsgroepen extra kwetsbaar zijn voor online risico's op de momenten dat zij het internet gebruiken om hun identiteit te verkennen. De enquêtedata bevestigen dit. Toch geven de meeste kinderen en jongeren aan dat ze online de vrijheid ervaren om zichzelf te zijn, zonder oordeel. Ze kunnen hun online contacten goed onderhouden en voelen zich in hun vertrouwde online omgevingen beschermd tegen haat of intimidatie. Bemoedigend is dat de enquête wijst op een brede steun voor en kennis van pro-sociaal online gedrag. Grote meerderheden zeggen dat ze een vriend zouden steunen en weten hoe ze anderen kunnen helpen die online doelwit zijn. Toch blijkt dat goede intenties en basiskennis niet altijd omgezet worden in actie.

Hoewel ze 'digital natives' zijn, mist deze generatie kinderen en jongeren nog cruciale vaardigheden om echt het beste uit de online wereld te halen. Bovendien werken platformen hen soms tegen. Bijna iedereen kan een apparaat bedienen, maar kritisch naar informatie kijken of jezelf beschermen tegen negatieve invloeden is voor velen nog een grote stap. Slechts twee op de drie jongeren begrijpen hoe algoritmes bepalen welke content zij te zien krijgen. Ook weet een vergelijkbaar deel niet dat ze bronnen moeten verifiëren voordat ze informatie delen, wat hen kwetsbaar maakt voor desinformatie. Daarnaast geeft ongeveer de helft aan actie te hebben ondernomen om online ruimtes vriendelijk te houden. Het beheren van de schermtijd en het bewaken van de digitale balans blijken grote uitdagingen voor kinderen en jongeren, mede door de systemen waarvan zij gebruikmaken. Het versterken van digitale geletterdheid en het nemen van structurele maatregelen om zelfregulatie en balans te bevorderen, zijn essentieel om het welzijn te verbeteren.

De Index benadrukt ook verschillen in toegang, gebruik en impact, evenals de grotere mate van uitdagingen die bepaalde groepen kinderen en jongeren ervaren. Kinderen en jongeren die voedselonzeekerheid, een beperking of functionele problemen ervaren, regelmatig last hebben van angst of depressie of niet-heteroseksueel zijn, scoren lager op meerdere domeinen en op de algemene 'Digital Wellbeing and Resilience Index'. Deze verschillen suggereren dat structurele en maatschappelijke ongelijkheid in de offline wereld online wordt weerspiegeld, en in sommige gevallen zelfs wordt versterkt. Groepen die meer negatieve gevolgen van online zijn ervaren, zijn vaak ook degenen met minder digitale toegang. Zij zoeken online vaker steun dan contact met vrienden en familie en zijn vaker en langer online. Deze ongelijkheden vragen om extra aandacht en inclusieve oplossingen. Want alle kinderen en jongeren, ongeacht hun kenmerken of situatie, verdienen systemen en omgevingen die hun welzijn ondersteunen en niet structureel ondermijnen.

Uit de vergelijking van Index-data tussen de negen landen blijkt dat welvaart of digitale voorzieningen niet automatisch zorgen voor een hoger welzijn. In sommige minder digitaal ontwikkelde landen zijn de uitkomsten voor kinderen en jongeren juist hoger dan het gemiddelde van de negen landen, bijvoorbeeld in het vinden van een goede online/offline balans. De enquête draagt bij aan het bewijs dat technologie, zonder de juiste begeleiding, risico's kan vergroten. Dit geeft aan dat beleid en cultuur ertoe doen en dat het belang van proactieve maatregelen zoals effectieve schoolprogramma's of bewustmakingscampagnes van invloed kunnen zijn op hoe het digitale leven de jeugd beïnvloedt. In elk land is er ruimte voor verbetering, en ieder land kan leren van de successen (en uitdagingen) van anderen.

Aanbevelingen

De Index is een wake-up call, maar wijst ook in de richting van oplossingen. De situatie vraagt om systemische verandering. Kinderen en jongeren zijn niet zelf primair verantwoordelijk voor een gezonder digitaal leven – hier is inspanning van andere partijen voor nodig. Een maatschappelijke gezondheidsvisie is noodzakelijk. Verandering vereist samenwerking van platforms, beleidsmakers, docenten, ouders/verzorgers en de kinderen en jongeren zelf. Save the Children en Vodafone Foundation hebben zes belangrijke aanbevelingen opgesteld om de kloof tussen verbondenheid en welzijn te verkleinen:

1. Houd technologieplatforms verantwoordelijk door strengere 'safety-by-design' standaarden te eisen voor sociale media en online platforms. Toezichthouders moeten ervoor zorgen dat bedrijven het welzijn van jongeren boven winst stellen. Dit kan door verslavende functies te verwijderen, privacyinstellingen te verbeteren en schadelijke inhoud snel te verwijderen, inclusief sancties als dit niet wordt nageleefd. Toezichthouders zouden zelf ook ter verantwoording moeten worden geroepen voor hun belangrijke en overkoepelende verantwoordelijkheid om te waarborgen dat actie wordt ondernomen en audits worden uitgevoerd, met duidelijke, transparante rapportages over hoe beleidsmaatregelen zorgen voor verandering. Aangezien zelfregulatie en beheer duidelijke zwakke plekken zijn volgens de enquête, moeten technologiebedrijven het ontwerp aanpassen en voor minderjarigen standaard kiezen voor het hoogste niveau van privacy, veiligheid en beveiliging.



2. Geef digitaal welzijn een plek in het onderwijs door digitale geletterdheid en welzijn standaard op te nemen in het schoolcurriculum. Leer mediageletterdheid, kritisch denken, empathie en zelfregulatie als basisvaardigheden (zoals in Skills Upload Junior) vanaf jonge leeftijd, en train leraren om problemen zoals cyberpesten en teveel schermtijd aan te pakken. Zie digitaal welzijn als een basisgeletterdheid voor het moderne leven.



3. Verbeter de ondersteuning die kinderen en jongeren krijgen op het gebied van mentale gezondheid door deze diensten aan te passen aan het digitale tijdperk. Bied begeleiding en ondersteuning op school, in klinieken en waar passend online (zoals succesvol bleek tijdens de Covid-19 pandemie) bij problemen als cyberpesten, angst door constant 'aan te staan' en digitale verslaving. Voldoende financiering is noodzakelijk: maak budget vrij en stel het veilig. Zorg voor proportionele steun aan hulplijnen en speciale programma's, zodat hulp beschikbaar is en het taboe op digitale stress vermindert voor wie hiermee worstelt.



4. Zorg dat docenten en ouders/verzorgers beschikken over de kennis, het vertrouwen en praktische tools om kinderen en jongeren online te begeleiden en gezondere normen rondom digitale balans te stimuleren, zonder daarbij het online zijn in een kwaad daglicht te stellen. Bied trainingen en toegankelijke materialen zodat de volwassenen die zij vertrouwen op de hoogte blijven van social media-trends, gezonde routines kunnen ondersteunen (zoals slaapvriendelijke instellingen, notificatiebeheer en schermvrije momenten), en niet-oordelende gesprekken over online zijn kunnen voeren. Digitale vaardigheden en zelfvertrouwen bij volwassenen zorgen ervoor dat zij beter kunnen coachen, stresspunten eerder herkennen en kinderen en jongeren kunnen helpen om gewoontes te ontwikkelen die slaap, concentratie en welzijn beschermen.



5. Maak inclusie en gelijkheid prioriteit zodat geen enkele groep wordt buitengesloten en laat kinderen en jongeren actief meedenken over de oplossingen die om hen heen worden ontwikkeld. Bied extra steun die rekening houdt met verschillen en gericht is op groepen met meer kans op negatieve ervaringen, zoals niet-heteroseksuele jongeren, jongeren met een beperking en kinderen uit gemarginaliseerde gemeenschappen of kwetsbare gezinnen. Breder onderzoek laat zien dat deze groepen meer risico lopen op online schade, terwijl zij juist het internet willen gebruiken voor positieve dingen, zoals het verkennen van hun identiteit. Pas campagnes en veiligheidsfuncties hierop aan, en integreer co-productie door diverse jongerenstemmen te betrekken via panels of jongerenraden en gestructureerd overleg. Op die manier weerspiegelen beleid, producten en platformregels de geleefde ervaringen en creëren we veiligere, meer inclusieve digitale ruimtes voor iedereen.



6. Zet in op constant meten en leren door de Index regelmatig te vernieuwen, nieuwe ontwikkelingen (zoals risico's door AI) te volgen, en data en best practices internationaal en tussen sectoren te delen, zodat de voortgang kan worden gemonitord en belanghebbenden ter verantwoording kunnen worden geroepen naarmate technologie zich verder ontwikkelt.

De resultaten van de Digital Wellbeing and Resilience Index 2026 laten duidelijk zien dat er urgentie is. In deze negen Europese landen geven kinderen en jongeren aan dat het niet goed gaat in hun online wereld, en wij hebben de verantwoordelijkheid om hierop te reageren. Er is een kans om samen duidelijk en krachtig op te treden om deze generatie te beschermen en te versterken.

Digitaal welzijn is uiteindelijk een gezamenlijke verantwoordelijkheid, dus het benaderen als een 'maatschappelijk gezondheidsprobleem' is de juiste aanpak. Beleidsmakers moeten lef en visie tonen en technologiebedrijven moeten jongeren centraal stellen in hun ontwerp. Docenten en ouders/verzorgers moeten klaar zijn om te begeleiden en ondersteunen, en kinderen en jongeren moeten worden betrokken als aanjagers van hun eigen veranderingsproces. De uitdagingen zijn complex, maar kunnen worden aangepakt als iedereen samenwerkt binnen dit kader.