

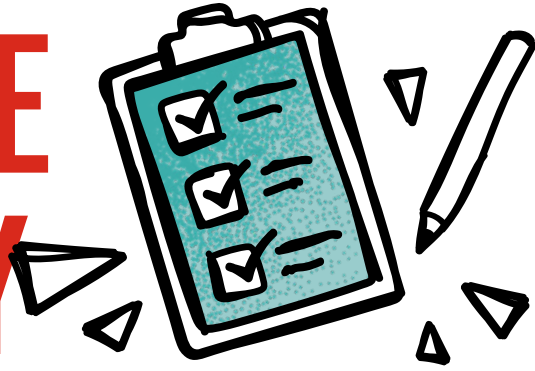
VERNETZTE KINDHEIT

**Der Stand des digitalen Wohlbefindens
und der Resilienz von Kindern und
Jugendlichen in Europa**

EXECUTIVE SUMMARY

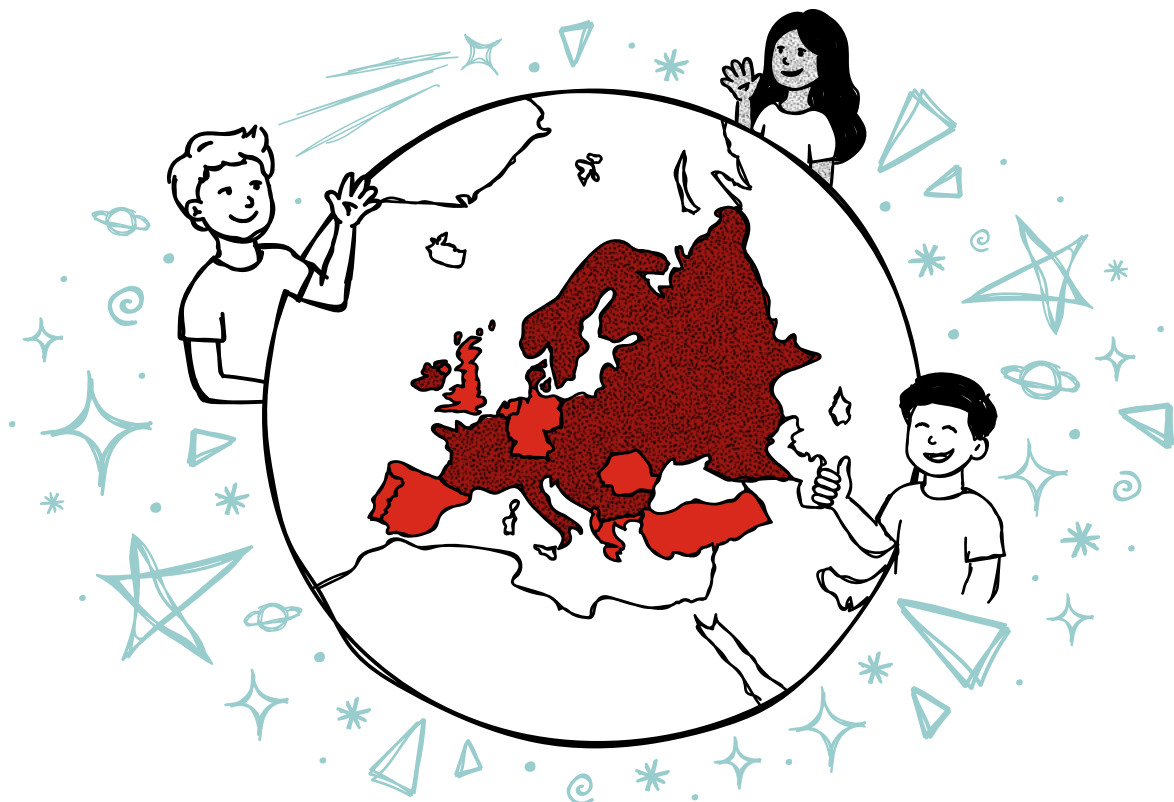


EXECUTIVE SUMMARY



Europas Kinder und Jugendliche wachsen in einer Ära beispielloser digitaler Vernetzung auf, sind jedoch gleichzeitig nie dagewesenen digitalen Risiken und Auswirkungen ausgesetzt. Der Digital Wellbeing and Resilience Index (DWRI) 2026 offenbart einen besorgniserregenden Zustand: Nur eines von vier Kindern bzw. Jugendlichen in neun europäischen Ländern bewertet das eigene digitale Wohlbefinden als gut. Gleichzeitig kämpfen drei von vier Befragten offenbar mit Schlafstörungen, hohem Stressniveau oder Schwierigkeiten, ihr Online- und Offline-Leben in Einklang zu bringen. Obwohl es sich um die am stärksten vernetzte Generation handelt, können sich Kinder und Jugendliche im digitalen Raum nicht so positiv entfalten, wie es sich die Gesellschaft erhofft. Dieser Bericht unterstreicht die dringlichen Ergebnisse des DWRI und skizziert einen Weg in die Zukunft, der auf einem ganzheitlichen Ansatz der öffentlichen Gesundheit und Schutzmaßnahmen basiert, um das digitale Wohlbefinden zu stärken. Er dient sowohl als Warnung als auch als Handlungsauftrag, mit dem sich politische Entscheidungsträger:innen, Pädagog:innen, Technologieunternehmen und Vertrauenspersonen auseinandersetzen müssen, um sicherzustellen, dass Europas nächste Generation in der digitalen Welt wirklich gedeihen kann.

Der Digital Wellbeing and Resilience Index misst mehrere Dimensionen des digitalen Lebens von Kindern und Jugendlichen, um einen zusammengesetzten Indikator zu erstellen, der ein ganzheitliches Bild ihrer Online-Erfahrungen zeichnet. Um diese Untersuchung auf der Grundlage unabhängiger methodischer Expertise und Analysen durchzuführen, haben Save the Children und die Vodafone Stiftung eng mit Ipsos zusammengearbeitet. Dieser Bericht betrachtet die Ergebnisse aus Sicht der Kinderrechte und der öffentlichen Gesundheit; die Verantwortung für die daraus abgeleiteten Handlungsempfehlungen liegt somit bei Save the Children und der Vodafone Stiftung.



Die DWRI-2026-Erhebung wurde mit 7.755 Kindern und Jugendlichen im Alter von 13 bis 18 Jahren in neun Ländern durchgeführt (Albanien, Griechenland, Deutschland, Niederlande, Portugal, Rumänien, Spanien, Türkei und das Vereinigte Königreich). Abgefragt wurden sieben Aspekte digitaler Aktivitäten und deren Auswirkungen: die fünf Bereiche des Kernindex (Sicherheit und Schutz, Steuerung, Identität und Beziehungen, Digitale Kompetenz sowie Empathie und Schutz) sowie zwei Indikatoren für Engagement und Wohlbefinden. Die Studie wurde von Save the Children und der Vodafone Stiftung in Auftrag gegeben und im Dezember 2025/Januar 2026 von Ipsos durchgeführt.

Zentrale Erkenntnisse

Kinder und Jugendliche sind vernetzt, aber nicht unbedingt geschützt. Die meisten verfügen über ein eigenes Smartphone sowie Zugang zu anderen Geräten und sind täglich sowohl zu Hause als auch unterwegs online. Die Hälfte erreichte im Indikator „Enablement“ (Befähigung) einen hohen Wert, was auf eine starke Vernetzung hindeutet. Die Mehrheit gibt an, über grundlegendes Wissen zur Online-Sicherheit zu verfügen; die Werte im Bereich Sicherheit sind länderübergreifend hoch. Dennoch führen digitaler Zugang und Vertrautheit nicht automatisch zu einem hohen Wohlbefinden. Größere Vernetzung erhöht die Exposition gegenüber Druck und schädlichen Einflüssen. Wissen über Privatsphäre-Einstellungen und das Meiden von Fremden ist zwar positiv, bietet jedoch wenig Schutz gegen subtilere Bedrohungen wie Angststörungen durch soziale Medien, Cybermobbing oder die tägliche Informationsüberflutung. Die Umfragedaten verdeutlichen die Kluft zwischen dem Vernetzt-Sein und dem Gefühl, sich online gesund und sicher zu fühlen.

Selbstregulierung ist eine große Herausforderung und wird durch Designmerkmale der Plattformen verschärft. Der Mehrheit der Kinder und Jugendlichen fällt es schwer, abzuschalten oder Benachrichtigungen zu ignorieren, was sich negativ auf ihren Schlaf und ein gesundes digitales Gleichgewicht auswirkt. Dieses Muster ist in allen Ländern überraschend konsistent, sogar in hochgradig digitalisierten Gesellschaften, was auf ein weitreichendes, systemisches Problem hinweist. In einer Gesellschaft, die nie wirklich abschaltet, zeigen die Daten im Bereich „Steuerung“, dass auch Kinder und Jugendliche damit kämpfen und die Umfrage deutet darauf hin, dass ihr Wohlbefinden darunter leidet.

Das subjektive digitale Wohlbefinden ist bei drei Vierteln der Kinder und Jugendlichen gering oder mäßig, wobei nur einer von 30 Befragten einen „hohen“ Wert im Indikator für digitales Wohlbefinden erreicht. Es gibt allerdings auch ermutigende Aspekte: Die meisten wissen, wann sie Unterstützung bei einer Vertrauensperson suchen müssen, empfinden eine Balance zwischen ihrem Online- und Offline-Leben und fühlen sich durch das Online-Sein mit Freunden und Familie verbunden. Die emotionale Auswirkung der Online-Nutzung ist jedoch schlecht, und die Daten machen deutlich, dass nur sehr wenige konsistent positive Erfahrungen machen.

Das Online-Engagement scheint die psychische Gesundheit vieler stark zu belasten. Ein Drittel der Kinder und Jugendlichen fühlt sich nach dem Online-Sein oft gestresst oder verärgert, und zwei von fünf fühlen

Das subjektive digitale Wohlbefinden ist bei drei Vierteln der Kinder und Jugendlichen gering oder mäßig, wobei nur einer von 30 Befragten einen „hohen“ Wert im Indikator für digitales Wohlbefinden erreicht.





sich weder ruhig noch positiv gestimmt. Fast die Hälfte befürchtet, etwas zu verpassen, wenn sie nicht online ist. Cybermobbing ist für zwei Fünftel der Kinder und Jugendlichen eine Sorge – dies bestätigt umfassendere Belege dafür, dass Online-Herausforderungen wie die Exposition gegenüber schädlichen Inhalten und ständiger sozialer Vergleich das Selbstvertrauen und den inneren Frieden jüngerer Generationen beeinträchtigen.

Dennoch ist das Online-Sein für Kinder und Jugendliche fundamental und kann eine essenzielle persönliche Ressource darstellen. Soziale Verbindung und Unterhaltung sind Hauptmotivatoren für die Online-Nutzung; weitere Prioritäten sind das Suchen von Unterstützung, die Verbesserung des eigenen Befindens oder der Ausdruck der eigenen Identität. Weiterführende Forschungen zeigen, dass einige marginalisierte Gruppen einem höheren Risiko für Schäden ausgesetzt sein können, wenn sie Online-Räume nutzen, um ihre Identität und Neugier zu erkunden. Die Umfragedaten belegen dies, aber die meisten Kinder und Jugendlichen haben das Gefühl, dass sie online sie selbst sein können, ohne beurteilt zu werden, dass sie Online-Beziehungen effektiv gestalten können und, dass sie sich in ihren üblichen Online-Bereichen vor Belästigung oder Hass sicher fühlen. Erfreulicherweise zeigt die Umfrage eine breite Zustimmung zu und Kenntnis von pro-sozialem Online-Verhalten: Eine beträchtliche Mehrheit gibt an, einen Freund zu unterstützen und zu wissen, wie man anderen hilft, die online angegriffen werden – wenngleich deutlich wird, dass gute Absichten und theoretisches Wissen nicht ohne Weiteres in Handeln übergehen.

Trotz ihres Status als „Digital Natives“ fehlen der jüngeren Generation bestimmte Fähigkeiten, um sich online voll zu entfalten, außerdem können eingebaute Systemmechanismen ihre Bemühungen behindern. Die meisten können Technologie bedienen, aber weit weniger haben gelernt, Online-Inhalte kritisch zu bewerten oder negative Einflüsse aktiv einzudämmen. Nur zwei Drittel geben an, zu verstehen, wie ihre Inhalte durch Algorithmen beeinflusst werden, oder zu prüfen, ob Informationen aus einer vertrauenswürdigen Quelle stammen, bevor sie diese teilen. Dies deutet darauf hin, dass viele anfällig für Falschinformationen sind. Ebenso gibt etwa die Hälfte an, Maßnahmen ergriffen zu haben, um den Umgang in Online-Räumen freundlich zu gestalten. Das Zeitmanagement online und die Aufrechterhaltung einer digitalen Balance stechen als wesentliche Herausforderungen für Kinder und Jugendliche hervor, die eng mit den Systemen verknüpft sind, in denen sie sich bewegen. Die Stärkung der digitalen Kompetenz und nachhaltige Maßnahmen zur Erleichterung von Steuerung und digitaler Balance sind essenziell, um das Wohlbefinden zu verbessern.

Der Index hebt zudem Unterschiede in Zugang, Nutzung und Auswirkungen sowie ein höheres Maß an Herausforderungen für bestimmte Gruppen hervor. Diejenigen, die von Ernährungsunsicherheit, Behinderungen oder funktionalen Einschränkungen berichteten, sowie jene mit regelmäßigen Angstzuständen oder Depressionen und nicht-heterosexuelle Kinder und Jugendliche weisen in

mehreren Bereichen und im gesamten Index für digitales Wohlbefinden und Resilienz niedrigere Werte auf. Diese Divergenzmuster legen nahe, dass strukturelle und gesellschaftliche Benachteiligungen aus der Offline-Welt online gespiegelt und in einigen Fällen verstärkt werden. Gruppen, die über negativere Auswirkungen durch Online-Aktivitäten berichten, sind oft auch jene, die Herausforderungen beim digitalen Zugang haben, eher online nach Unterstützung suchen als sich mit Freunden und Familie zu vernetzen, und mehr Zeit online verbringen. Diese Disparitäten erfordern weitere Aufmerksamkeit und inklusive Antworten, da alle Kinder und Jugendlichen, unabhängig von ihren Merkmalen oder ihrer Situation, Systeme und Umgebungen verdienen, die ihr Wohlbefinden unterstützen und es nicht systematisch untergraben.

Ein Vergleich der Indexdaten über die neun Länder hinweg zeigt, dass der Wohlstand oder die digitale Ausstattung eines Landes kein Garant für besseres Wohlbefinden sind. In einigen digital weniger fortgeschrittenen Ländern sind die Ergebnisse für Kinder und Jugendliche bemerkenswert höher als der Durchschnitt der neun Länder – etwa beim Erreichen einer Balance zwischen Online- und Offline-Zeit. Die Umfrage untermauert die Evidenz, dass Technologie Risiken verstärken kann, wenn sie nicht mit der richtigen Unterstützung einhergeht. Dies deutet darauf hin, dass Politik und Kultur eine Rolle spielen und proaktive Maßnahmen wie effektive Schulprogramme oder Aufklärungskampagnen beeinflussen können, wie sich das digitale Leben auf die Jugend auswirkt. Jede Nation hat Verbesserungspotenzial und kann von den Erfolgen (und Herausforderungen) der anderen lernen.

Empfehlungen

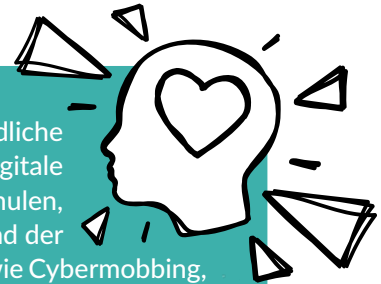
Der Index ist ein Weckruf, zeigt aber auch Lösungen auf. Die Situation verlangt nach systemischen Veränderungen. Einzelne Kinder und Jugendliche können nicht primär für ein gesünderes digitales Leben verantwortlich gemacht werden – es bedarf der Anstrengung anderer Akteure, weshalb ein öffentlicher Gesundheitsansatz erforderlich ist. Eine koordinierte Anstrengung von Plattformen, politischen Entscheidungsträgern, Pädagogen, Eltern/Erziehungsberechtigten und den Kindern und Jugendlichen selbst ist notwendig, um Veränderungen zu erzielen. Save the Children und die Vodafone Stiftung haben sechs zentrale Empfehlungen identifiziert, um die Kluft zwischen Vernetzung und Wohlbefinden zu verringern:

1. Technologieplattformen zur Rechenschaft ziehen, indem höhere „Safety-by-Design“-Standards für soziale Medien und Online-Plattformen durchgesetzt werden. Regulierungsbehörden müssen sicherstellen, dass Unternehmen das Wohlergehen der Jugend über Profite stellen. Dies könnte durch das Entfernen suchtgefährdender Funktionen, die Verschärfung von Datenschutzkontrollen und die Sicherstellung der schnellen Entfernung schädlicher Inhalte sowie tatsächlichen Strafen für Nichteinhaltung erreicht werden. Auch Regulierungsbehörden selbst sollten für ihre wichtigen und hochrangigen Verantwortlichkeiten rechenschaftspflichtig sein, um sicherzustellen, dass echte Maßnahmen ergriffen und Audits mit klarer, transparenter Berichterstattung darüber durchgeführt werden, wie politische Maßnahmen Veränderungen bewirken. Da Selbstregulierung und Steuerung in den Umfragedaten deutliche Schwachstelle waren, ist es offensichtlich, dass Technologieunternehmen an ihren Designmerkmalen arbeiten und Funktionen für Minderjährige standardmäßig auf das höchste Niveau von Privatsphäre, Sicherheit und Schutz einstellen müssen.





2. Integration des digitalen Wohlbefindens in die Bildung, indem digitale Kompetenz und Wohlbefinden fest in die schulischen Lehrpläne eingebettet werden. Medienkompetenz, kritisches Denken, Empathie und Selbstregulierung sollten von klein auf als Kernkompetenzen vermittelt werden (wie z.B. durch „Skills Upload Junior“), und Lehrkräfte müssen geschult werden, um Themen wie Cybermobbing und übermäßige Bildschirmzeit zu adressieren. Digitales Wohlbefinden sollte als eine grundlegende Fähigkeit des modernen Lebens behandelt werden.



3. Stärkung der psychischen Unterstützung für Kinder und Jugendliche durch Anpassung der psychischen Gesundheitsdienste an das digitale Zeitalter. Bereitstellung von Beratung und Unterstützung in Schulen, Kliniken und (wo angemessen) online (was in vielen Sektoren während der Covid-19-Pandemie erfolgreich implementiert wurde) für Probleme wie Cybermobbing, die Angst vor ständiger Erreichbarkeit und digitale Abhängigkeit. Die Finanzierung ist entscheidend und sollte zweckgebunden sein; proportionale Mittel sollten für dedizierte Hotlines und Programme bereitgestellt werden, damit Hilfe verfügbar ist und für diejenigen entstigmatisiert wird, die mit digitalem Stress kämpfen.



4. Stärkung von Pädagogen und Eltern/Erziehungsberechtigten, indem sie mit Wissen, Selbstvertrauen und praktischen Werkzeugen ausgestattet werden, um Kinder und Jugendliche online zu begleiten. Dazu gehört die Gestaltung gesünderer Normen rund um digitale Balance, ohne die Nutzung an sich zu verurteilen oder zu beschämen. Es sollten Schulungen und zugängliche Ressourcen angeboten werden, damit Vertrauenspersonen mit Social-Media-Trends Schritt halten, gesunde Routinen unterstützen (einschließlich schlaffreundlicher Einstellungen, Benachrichtigungsmanagement und angemessener bildschirmfreier Zeiten) und offene, nicht-wertende Gespräche über das Online-Leben ermöglichen können. Wenn Erwachsene digital sicher und kompetent sind, können sie effektiver als Mentoren agieren, Stressfaktoren früher erkennen und Kindern und Jugendlichen helfen, Gewohnheiten zu entwickeln, die Schlaf, Konzentration und Wohlbefinden schützen.

5. Priorisierung von Inklusion und Chancengleichheit, um sicherzustellen, dass keine Gruppe zurückgelassen wird sowie die Etablierung der sinnvollen Beteiligung von Kindern und Jugendlichen an den für sie entwickelten Lösungen. Zusätzliche Unterstützung sollte gezielt auf Unterschiede eingehen und jene erreichen, die einem höheren Risiko negativer Erfahrungen und Ergebnisse ausgesetzt sind, einschließlich nicht-heterosexueller Jugendlicher, solcher mit Behinderungen sowie Kinder und Jugendliche aus marginalisierten Gemeinschaften oder benachteiligten Elternhäusern. Umfassende Forschung zeigt deutlich, dass diese Gruppen einem höheren Risiko für Online-Schäden ausgesetzt sein können, während sie versuchen, Online-Räume für positive Zwecke wie die Erkundung von Identität und Neugier zu nutzen. Kampagnen und Sicherheitsfunktionen müssen entsprechend angepasst werden, und Co-Produktion sollte durch die Einbeziehung diverser Jugendstimmen in Jugendgremien/-räten und strukturierte Beratungen verankert werden, damit Richtlinien, Produkte und Plattformregeln die gelebte Erfahrung widerspiegeln und sicherere, inklusivere digitale Räume für alle schaffen.



6. Verpflichtung zum fortlaufenden Messen und Lernen durch regelmäßige Aktualisierung des Index, Verfolgung neuer Themen (einschließlich KI-verursachter Risiken) und den Austausch von Daten und Best Practices über Grenzen und Sektoren hinweg, damit Fortschritte überwacht und Stakeholder bei der Weiterentwicklung der Technologie zur Rechenschaft gezogen werden können.

Die Ergebnisse des Digital Wellbeing and Resilience Index 2026 signalisieren eine klare Dringlichkeit. In diesen neun europäischen Ländern senden Kinder und Jugendliche die Botschaft, dass in ihrer Online-Welt nicht alles in Ordnung ist und wir die Verantwortung haben, zu reagieren. Es besteht die Chance, entschlossen und gemeinsam zu handeln, um diese jüngere Generation zu schützen und zu stärken.

Letztlich ist digitales Wohlbefinden eine kollektive Verantwortung, weshalb die Behandlung als Thema der öffentlichen Gesundheit der richtige Ansatz ist. Politische Entscheidungsträger müssen mutig und zukunftsorientiert sein, während Technologieunternehmen die Jugend in den Mittelpunkt des Designs stellen müssen. Pädagogen und Eltern/Erziehungsberechtigte müssen bereit sein, anzuleiten und zu unterstützen, und Kinder und Jugendliche selbst müssen als Akteure ihres eigenen Wandels einbezogen werden. Die Herausforderungen sind komplex, können aber bewältigt werden, wenn alle Akteure unter diesem Rahmenwerk kooperativ zusammenarbeiten.

