

Kindliches Wohlbefinden in unsicheren Zeiten

Eine Studie des UNICEF-Forschungsinstituts Innocenti

Zusammenfassung der Ergebnisse und Empfehlungen an die deutsche Politik

Das Wichtigste in Kürze

In den letzten Jahrzehnten hat sich das Wohlbefinden der Kinder in vielen Ländern der EU und OECD wesentlich verbessert: die Kindersterblichkeit und Suizidraten sanken, und immer mehr Jugendliche erreichten einen Schulabschluss. Doch in den vergangenen fünf Jahren hat sich dieses Bild in vielen Ländern verändert. Die Lebenszufriedenheit der Jugendlichen und die schulischen Kompetenzen gehen zurück, während körperliche Probleme wie Übergewicht zunehmen.

Ähnliche Entwicklungen zeigen sich auch für Deutschland. Die Lebenszufriedenheit von Jugendlichen nimmt ab, ebenso wie ihre schulischen Kompetenzen. Im Vergleich zu anderen Ländern der EU und OECD schneidet Deutschland im Hinblick auf die mentale und physische Gesundheit sowie die Kompetenzen der Jugendlichen unterdurchschnittlich ab (Platz 25 von 36). Besonders besorgniserregend ist das schlechte Abschneiden im Bereich ihrer schulischen und sozialen Kompetenzen. Hier landet Deutschland auf Rang 34 von 41 verglichenen Staaten.

Für jeden Trend analysiert die UNICEF-Studie mögliche Gründe. Die Ergebnisse zeigen, welchen großen Unterschied gute Rahmenbedingungen für das Aufwachsen von Kindern machen können. Dazu muss Politik bedarfsgerechter in die Infrastruktur für Kinder investieren. Darüber hinaus zeigen die Ergebnisse aber auch, wie wichtig die eigenen Eltern und eine kindgerechte Gesellschaft für ein gesundes Aufwachsen sind.

Zum Hintergrund der Studie

Das UNICEF-Forschungsinstitut Innocenti vergleicht in seiner Report Card-Serie seit dem Jahr 2000 regelmäßig die Situation von Kindern in den wohlhabenden Ländern der Welt. Jede Ausgabe vergleicht Länder in einem Ranking, das wesentliche Bereiche des kindlichen Wohlbefindens abdeckt. Auf der Basis aktueller Forschungsergebnisse werden Trends im kindlichen Wohlbefinden untersucht, Gründe für diese Entwicklungen identifiziert und mögliche Maßnahmen für Politik und Gesellschaft erarbeitet.



Die aktuelle Report Card 19 ist direkt mit der im Jahr 2020 veröffentlichten Report Card 16¹ vergleichbar und untersucht neue Entwicklungen in 43 Ländern der EU und OECD mit Blick auf ihre mentale Gesundheit, physische Gesundheit und ihre sozialen, emotionalen, digitalen sowie schulischen Kompetenzen.

Ergebnisse

Die Trends: Fortschritte im Wohlbefinden bedroht

Während sich über einen langen Zeitraum die Lage der Kinder in der EU und OECD wesentlich verbesserte, zeigt sich seit einigen Jahren ein gegenläufiger Trend. Wichtige Indikatoren für die mentale Gesundheit, die körperliche Gesundheit und die Kompetenzen von Kindern haben sich in vielen, teils sogar dem überwiegenden Teil der Länder, zwischen 2018 und 2022 verschlechtert: In 14 Ländern ging die Lebenszufriedenheit, teils erheblich, zurück, in 14 Ländern stieg die Zahl der Kinder mit Übergewicht und in sogar 21 Ländern verschlechterten sich die schulischen Kompetenzen. Fortschritte werden im Bereich der Kindersterblichkeit erzielt. Die Zahl der Suizide unter Jugendlichen hat in einigen Ländern ab-, in anderen zugenommen.

In Deutschland zeichnet sich ein ähnliches Bild: Die Lebenszufriedenheit und die schulischen Kompetenzen sind zwischen 2018 und 2022 gesunken. Es gibt leichte Verbesserungen bei der Zahl der Suizide. Keine wesentlichen Veränderungen gab es im Bereich der körperlichen Gesundheit sowie der sozialen Kompetenzen. Damit rutscht Deutschland im Ranking vom Rang 14 im Jahr 2020 auf Rang 25 ab.²

Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass sich die Chancen von Kindern insgesamt zu verschlechtern drohen. Globale Ereignisse wie die COVID-19-Pandemie und die damit verbundenen Schulschließungen, Auswirkungen bewaffneter Konflikte, extreme Wetterereignisse, digitale Technologien und der demografische Wandel stellen Kinder ganz besonders vor Herausforderungen – auch Kinder in wohlhabenden Ländern.

¹ Vergangene Ausgaben sind abrufbar unter: <https://www.unicef.de/informieren/materialien/archiv-unicef-studien>

² Das Ranking befindet sich im Anhang dieser Zusammenfassung.

Mentale Gesundheit – Immer weniger Jugendliche sind zufrieden

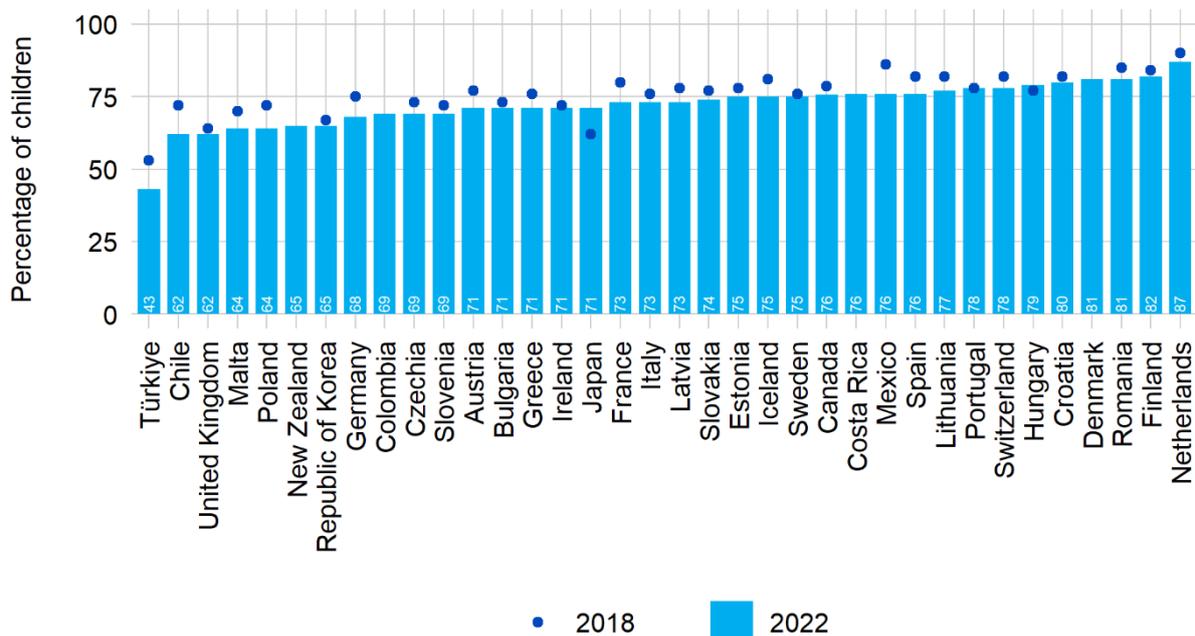
Die Studie nähert sich der mentalen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen über zwei wichtige Indikatoren an: die Suizidraten bei Jugendlichen und die Lebenszufriedenheit. Bei den Suizidraten ergibt sich in Ländern der EU und OECD ein gemischtes Bild. Zwischen 2018 und 2022 sind die Suizidraten unter Jugendlichen in 18 Ländern gesunken, darunter insbesondere Malta, Tschechien und Island. Insgesamt lagen sie in 2022 zwischen 17,1 Suiziden pro 100.000 der 15- bis 19-Jährigen in Neuseeland und 1,5 in Malta. In Deutschland fiel der Wert leicht von 4,79 auf 4,14.



Deutlich einheitlicher ist die Entwicklung bei der Lebenszufriedenheit von Jugendlichen³, dem zweiten Indikator für die mentale Gesundheit. Mit wenigen Ausnahmen ist in allen untersuchten Ländern der Anteil der zufriedenen Jugendlichen gefallen. In Chile, Mexiko und der Türkei sank der Anteil der zufriedenen Jugendlichen sogar um etwa 10 Prozentpunkte.

In Deutschland gaben im Jahr 2018 immerhin noch drei von vier Jugendlichen (75 %) an, zufrieden zu sein. 2022 waren es nur noch 68 Prozent.

Abbildung 1: Anteil der Jugendlichen im Alter von 15 Jahren mit einer hohen Lebenszufriedenheit, 2018 und 2022



In der Studie werden mögliche Ursachen für den Rückgang der Lebenszufriedenheit bei Jugendlichen untersucht. Dazu gehören:

Soziale Medien: Die öffentliche Debatte zur sinkenden Lebenszufriedenheit von Jugendlichen fokussiert sich häufig auf die steigenden Nutzungszeiten von sozialen Medien. Die Studie zeigt, dass diese jedoch nicht grundsätzlich zur sinkenden Lebenszufriedenheit von Jugendlichen beigetragen haben. Jugendliche, die soziale Medien moderat nutzen, haben tendenziell sogar eine etwas höhere Lebenszufriedenheit als Intensivnutzer oder Jugendliche,

³ Der Indikator gibt an, wie hoch der Anteil der Jugendlichen im Anteil von 15 Jahren ist, der seine Lebenszufriedenheit auf einer Skala von 0 („überhaupt nicht zufrieden“) bis 10 („sehr zufrieden“) oberhalb von 5 einschätzt.

die soziale Medien überhaupt nicht nutzen. Die Erfahrungen, die Kinder in den sozialen Medien machen, sind möglicherweise wichtiger als die Zeit, die sie dort verbringen.

Beziehung zu den Eltern: Besonders wichtig für die Lebenszufriedenheit von Jugendlichen sind die Beziehungen zu ihren Eltern. Kinder, die nahezu jeden Tag mit ihren Eltern sprechen, sind zu 79 Prozent zufrieden. Sprechen sie nur ein- bis zweimal pro Woche mit ihren Eltern, reduziert sich der Anteil auf 68 Prozent.

Mobbing: Mobbing ist einer der stärksten Einflüsse auf die Lebenszufriedenheit von Jugendlichen und steht in Zusammenhang mit Depressionen, Angstzuständen und Suiziden. Auswertungen zeigen, dass in den meisten Ländern zwischen 2018 und 2022 die Häufigkeit von Mobbingereferenzen in Schulen zurückging, möglicherweise aufgrund der Schulschließungen im Kontext der Pandemie.

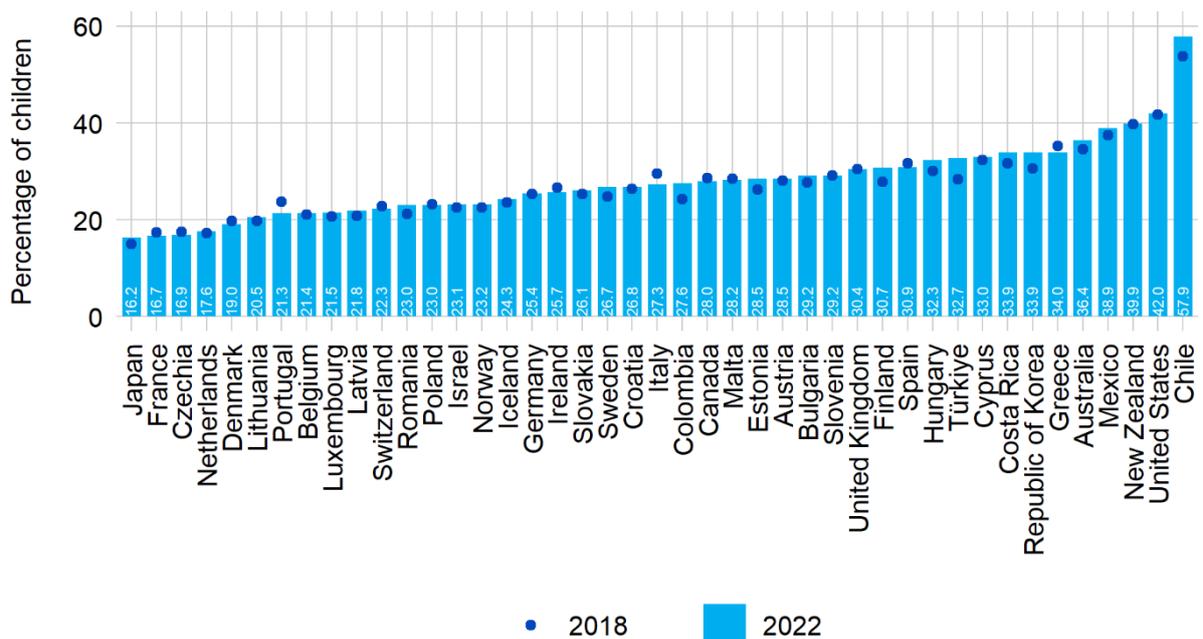
Körperliche Gesundheit – immer mehr Jugendliche sind übergewichtig

In den vergangenen Jahrzehnten gab es bei der körperlichen Gesundheit von Kindern weltweit bedeutende Fortschritte. Im Jahr 1950 lag der Anteil der Kinder, die vor dem 15. Geburtstag starben, zwischen 3 Prozent in Schweden und 12 Prozent in Spanien. Im Jahr 2022 lag der Wert in den meisten untersuchten Ländern unter 1 Prozent. Vergleichsweise hohe Werte verzeichnen aktuell noch Mexiko und Kolumbien mit 2,5 Prozent. In Deutschland lag der Wert 2022 bei 0,77 Prozent (2018: 0,79 %).

Ein anderes Bild zeigt sich mit Blick auf die Ernährung von Kindern. In der Studie wurde untersucht, wie sich der Anteil der Kinder und Jugendlichen mit Übergewicht entwickelt hat. Seit 1990 stieg der Anteil von 17 Prozent auf 28 Prozent im Jahr 2022. Besonders hoch liegt der Anteil in Chile, wo über die Hälfte der Kinder und Jugendlichen (57,9 %) übergewichtig sind und den USA (42,0 %). In Deutschland lag der Wert zwischen 2018 und 2022 konstant bei 25,4 Prozent. Das bedeutet, dass jedes vierte Kind zwischen 5 und 19 Jahren in Deutschland übergewichtig ist.



Abbildung 2: Anteil der Kinder und Jugendlichen im Alter von 5-19 Jahren mit Übergewicht, 2018 und 2022



Bewegungsmangel: Es gibt keine belastbaren Hinweise darauf, dass Jugendliche sich weniger bewegen und Übergewicht aus diesem Grund häufiger vorkommt. Der Anteil der Jugendlichen in wohlhabenden Staaten, die sich ausreichend bewegen, ist zwischen 2001 und 2016 bei Jungen sogar gestiegen und bei Mädchen auf einem gleichbleibenden Niveau geblieben.

Ernährung: Die Ernährung von Jugendlichen hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Jugendliche konsumieren weltweit zunehmend Essen mit viel Zucker, Salz, ungesunden Fetten sowie geringen Mengen an Vitaminen und Mineralien. Abgepackte Lebensmittel, oft mit schlechtem Nährwert, sind eine bequeme Lösung für Familien, die wenig Zeit haben und könnten zum wachsenden Anteil der übergewichtigen Jugendlichen beitragen.

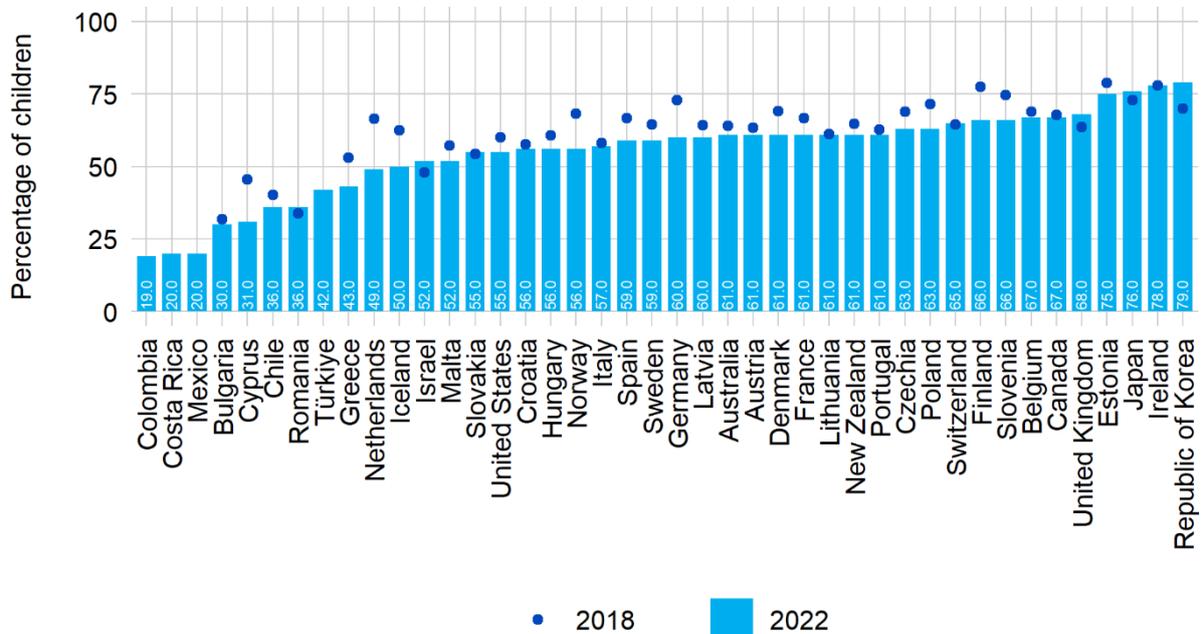
Kompetenzerwerb: Starker Rückgang der schulischen Kompetenzen

Die Studie vergleicht den Kompetenzerwerb von Kindern und Jugendlichen in vier Bereichen: soziale Kompetenzen, emotionale Kompetenzen, digitale Kompetenzen und schulische Kompetenzen. Besonders auffällig ist der Rückgang der Lese- und mathematischen Kompetenzen im Vergleichszeitraum. Diese Fähigkeiten sind nicht nur für Schule und Beruf wichtig, sondern auch die Grundlage für die Teilhabe im Alltag (z.B. um einen Beipackzettel zu verstehen).



Der Anteil der Kinder mit grundlegenden mathematischen Kompetenzen und Lesekompetenzen ist zwischen 2018 und 2022 in 21 von 38 Ländern erheblich gesunken (um mehr als 5 Prozent) und nur in vier Ländern erheblich gestiegen. Auch in Deutschland ist der Anteil erheblich zurückgegangen, von 73 Prozent in 2018 auf 60 Prozent in 2022. Nur die Niederlande und Zypern haben höhere Rückgänge zu verzeichnen.

Abbildung 3: Anteil der Jugendlichen, die die Grundkompetenzen in den Bereichen Mathematik und Lesen erreichen, 2018 und 2022



Auswirkungen der COVID-19 Pandemie: Studien deuten darauf hin, dass die COVID-19 Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen einen großen Teil des jüngsten

Rückgangs der akademischen Fähigkeiten erklären. In Ländern mit langen Schulschließungen entsprach der Lernverlust schulischen Inhalten von neun bis zwölf Monaten. Aus der Perspektive der Jugendlichen gab es vor allem soziale und psychologische Herausforderungen: Selbstmotivation, Probleme beim Verstehen von Aufgaben und Schwierigkeiten, jemanden zu finden, der beim Lernen hilft. Technische Hindernisse wie der Zugang zu Materialien, digitalen Geräten oder dem Internet wurden von Jugendlichen interessanterweise als weniger problematisch angesehen.

Mobiltelefone an Schulen und Auswirkungen der Digitalisierung: Die Digitalisierung, der Zugang zu sozialen Medien oder die Nutzung von Handys in der Schule wird in der öffentlichen Debatte um die schulischen Leistungen von Jugendlichen häufig kritisch diskutiert. Allerdings bleibt auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse unklar, ob und inwieweit ein Zusammenhang besteht. Beispielsweise gibt es keine eindeutigen Ergebnisse dazu, ob die Nutzung von Mobiltelefonen im Klassenzimmer insgesamt einen positiven oder negativen Einfluss hat. Eine Analyse von Ländern mit und ohne Handy-Verbot in Schulen, die für diese Studie durchgeführt wurde, zeigt keinen signifikanten Zusammenhang mit den PISA-Testergebnissen.

Empfehlungen: Diese Maßnahmen können das Wohlergehen der Kinder verbessern

Verbesserung der mentalen Gesundheit

- Förderung von Programmen zur mentalen Gesundheit von Kindern, der Eltern, pädagogischen Fachkräften sowie Lehrkräften.
- Förderung der Erziehungskompetenzen von Eltern und dem sozialen und emotionalen Lernen in der Schule
- Förderung von Maßnahmen zur Bekämpfung von Gewalt, Mobbing und Diskriminierung



Für Deutschland bedeutet das:

- *Schwerpunkt auf Vorsorge legen:* Investitionen in Forschung und Prävention, insbesondere für benachteiligte Kinder
- *Benachteiligte Kinder in den Fokus rücken:* Gruppen von Kindern mit besonders hohen Risiken identifizieren und bedarfsgerecht erreichen, z. B. Kinder in Armut, geflüchtete Kinder oder Kinder psychisch erkrankter Eltern
- *Lehren aus der Corona-Pandemie umsetzen:* Empfehlungen der Interministeriellen Arbeitsgruppe zu den gesundheitlichen Auswirkungen der Pandemie aufgreifen
- *Hilfesysteme auf die Bedarfe von Kindern, Jugendlichen und Familien ausrichten und verknüpfen:* Engere Kooperationen staatlicher Strukturen wie Schulen mit Präventions- und Hilfsangeboten
- *Öffentlichkeit schaffen und die mentale Gesundheit enttabuisieren:* Öffentliche Debatten zur Sensibilisierung sowie Schaffung von sicheren Kommunikationsräumen für Kinder und Jugendliche.

Verbesserung der körperlichen Gesundheit

- Schaffung gesunder Ernährungsumgebungen für Kinder, einschließlich der Verfügbarkeit und Erschwinglichkeit von gesunden Lebensmitteln zu Hause und in Schulen

- Umsetzung von öffentlichen Maßnahmen zur Förderung gesunder Ernährung und körperlicher Aktivität, einschließlich des Ausbaus von Freizeiteinrichtungen und Grünflächen

Für Deutschland bedeutet das:

- *Mittagessen in Kitas und Schulen*: Zugang zu mindestens einer kostenlosen warmen Mahlzeit am Tag für alle Kinder
- *Kindgerechte Umgebungen*: Kommunen als wichtigen Ort für die Gesundheit von Kindern stärken; bewährte Ansätze aus Programmen wie den Kinderfreundlichen Kommunen⁴ nutzen und verbreiten

Kinder beim Kompetenzerwerb unterstützen

- Förderung grundlegender Fähigkeiten wie Lesen, Schreiben, Mathematik, digitale Kompetenzen sowie soziale und emotionale Kompetenzen
- Einbeziehung von Kindern bei der Entwicklung effektiver Strategien zur Nutzung digitaler Technologien für das Lernen innerhalb und außerhalb der Schule

Für Deutschland bedeutet das:

- *Besonders benachteiligte Kinder und Jugendliche unterstützen*: Investitionen gezielt zur Unterstützung und Förderung benachteiligter Kinder einsetzen, z. B. auch über die Startchancen Schulen oder Startchancen Kitas und den Ausbau der Ganztagschulen
- *Kinderschutz im digitalen Raum*: Kinderschutz im digitalen Raum umsetzen, sodass Kinder sich online informieren und am digitalen Teil des gesellschaftlichen Lebens teilhaben können, z. B. Investitionen in Fachpersonal und die Förderung von IT-Sicherheit an Schulen im Rahmen des Digital-Paktes von Bund und Ländern, regelmäßige Schulungen für Fachkräfte sowie Elternprogramme zur Aufklärung

Kinder beteiligen

- Einbeziehung von Kindern in Entscheidungsprozesse, die ihr Leben und ihre Zukunft betreffen
- Berücksichtigung der Ansichten und Ideen von Kindern bei der Entwicklung von Lösungen für ihre Bedürfnisse und ihr Wohlergehen

Für Deutschland bedeutet das:

- *Beteiligung und Interessensvertretung von Kindern strukturell verankern*: Zusammenarbeit sowohl zwischen den Ressorts als auch mit der Landes- und Kommunalebene verbessern
- Umsetzung der Handlungsempfehlungen aus dem Nationalen Aktionsplan für Kinder- und Jugendbeteiligung⁵
- Strukturen für Partizipation stärken, beispielsweise durch die Initiative Kinderfreundliche Kommunen sowie eine Kinderbeauftragtenstelle auf Bundesebene

⁴ Mehr Informationen zu den Kinderfreundlichen Kommunen unter www.kinderfreundliche-kommunen.de

⁵ Mehr Informationen zum Nationalen Aktionsplan unter www.jugendstrategie.de

Zur Arbeit von UNICEF in Deutschland

- *Advocacy und Forschung:* UNICEF setzt sich auch in Deutschland für die Rechte von Kindern und Jugendlichen ein. Dafür engagieren wir uns im direkten Austausch mit Partnern in der Regierung, Verbänden, Schulen und Kommunen. Mit internationalen sowie nationalen Studien und Empfehlungen möchten wir auf Probleme und Chancen aufmerksam machen und Handlungsoptionen zeigen.
- *Engagement vor Ort:* UNICEF setzt sich auch in Deutschland politisch für die Rechte von Kindern und Jugendlichen ein. 7.000 Menschen engagieren sich in über 200 UNICEF-Gruppen für Kinderrechte.
- *Programmarbeit in Deutschland:* Durch unsere Programmarbeit in Deutschland helfen wir die Umsetzung der Kinderrechte voranzutreiben und die Teilhabe und Chancengleichheit von Kindern und Jugendlichen zu fördern. Dazu gehören beispielsweise unsere [Initiative Kinderfreundliche Kommunen](#), die [Kinderrechte Schulen](#) oder die [Bundesinitiative zum „Schutz von geflüchteten Menschen in Flüchtlingsunterkünften“](#).

Weitere Inhalte unter www.unicef.de/informieren/einsatz-fuer-kinderrechte

Stand Mai 2025

Kontakt:

UNICEF Büro Berlin

Leitung: Dr. Sebastian Sedlmayr

Fachlicher Ansprechpartner: Jan Braukmann

Schumannstraße 18

10117 Berlin

Tel.: 030-2758079-10

E-Mail: bueroberlin@unicef.de

Tabelle: Eine Rangliste des Wohlergehens von Kindern

Gesamtrang	Land	Mentale Gesundheit	Körperliche Gesundheit	Fähigkeiten
1	Netherlands	1	4	11
2	Denmark	3	3	8
3	France	11	2	9
4	Portugal	2	10	22
5	Ireland	24	11	1
6	Switzerland	13	7	6
7	Spain	4	25	16
8	Croatia	9	31	3
9	Italy	8	16	23
10	Sweden	14	13	14
11	Hungary	6	30	13
12	Austria	16	20	7
13	Slovenia	28	18	2
14	Japan	32	1	12
15	Lithuania	20	17	17
16	Romania	5	32	26
17	Finland	21	23	18
18	Czechia	25	5	31
19	Canada	23	24	21
20	Slovakia	12	29	27
21	United Kingdom	27	22	15
22	Iceland	26	6	28
23	Latvia	22	15	32
24	Greece	7	27	35
25	Germany	18	14	34
26	Malta	15	21	36
27	Republic of Korea	34	28	4
28	Bulgaria	10	34	33
29	Poland	30	19	30
30	Estonia	33	26	24
31	Costa Rica	17	36	39
32	New Zealand	36	35	25
33	Colombia	29	39	38
34	Mexico	19	41	41
35	Türkiye	35	37	37
36	Chile	31	40	40
	Australia	n/a	33	20
	Belgium	n/a	8	5
	Israel	n/a	12	19
	Norway	n/a	9	10
	United States	n/a	38	29

Hinweis: Aufgrund fehlender Daten konnten zwei Länder - Zypern und Luxemburg - nicht in die Rangliste aufgenommen werden. Diese Länder sind in anderen Teilen des Berichts enthalten, wo Daten verfügbar sind. Zusätzlich war es aufgrund fehlender Daten zur Lebenszufriedenheit nicht möglich, Australien, Belgien, Israel, Norwegen und die Vereinigten Staaten vollständig zu bewerten.