

Inhalt

Vorwort von Nicola Schmidt	9
Über uns	13
Die Pubertät geht vorbei – das Smartphone nicht	15
»Chill mal, Digga« – Willkommen in der »Smartphone-Pubertät!«	18
Verstehen statt verlieren	26
Chaos im Kopf: Veränderungen im Gehirn	30
<i>Baustelle bei laufendem Betrieb</i>	<i>31</i>
Chaos im Bauch: Die Achterbahn der Gefühle.....	33
<i>Ängste</i>	<i>35</i>
<i>Traurigkeit.....</i>	<i>38</i>
<i>Verliebtsein</i>	<i>39</i>
<i>Liebeskummer</i>	<i>41</i>
<i>Wut und Frust</i>	<i>42</i>
<i>Müdigkeit</i>	<i>43</i>
<i>Scham</i>	<i>46</i>
Chaos auf dem Smartphone: Teenies und Social Media.....	49
<i>Wann ist der richtige Zeitpunkt?</i>	<i>50</i>

Deep-Dive Social Media in der Pubertät: Leonie klärt auf	56
Social Media konkret.	58
<i>WhatsApp</i>	60
<i>Instagram</i>	67
<i>Snapchat</i>	74
<i>TikTok</i>	81
YouTube.	94
Umgang mit problematischen Inhalten.	98
Social Media als Nachrichtenzentrale	99
Fake News	101
Künstliche Intelligenz	104
Streaming.	108
In-App-Käufe	109
Schutz und Hilfe.	111
 »Lange Leine und sicherer Hafen« –	
Bindung und Loslassen	114
Bindung erhalten.	115
Die (neuen) Freund*innen	122
(Cyber-)Mobbing	124
 »Albtraum Zocken?« – Wenn Gaming an den	
Nerven zehrt	129
Emotionale Reaktionen beim Zocken	132
Zocken macht gute Gefühle.	137
Roblox, Minecraft und Co.	139
 »Nur noch zehn Minuten!« –	
Die große Angst vor Mediensucht	145
63,7 Stunden pro Woche im Netz.	147

Mediensucht	152
Digital Wellbeing	159
 »No Risk, no Fun« – Grenzen austesten.....	164
Drogen? Bestell ich bei TikTok!	167
 Deep Dive Körper in der	
Pubertät: Mareike klärt auf	169
Die Basics: Körperliche Veränderungen	170
»Vorbereitung ist das A und O.«	183
Die Periode altersgerecht erklären	185
Den ersten Samenerguss altersgerecht erklären	187
 »Die anderen sehen so viel besser aus!« –	
Social Media und Körperbild	188
Bodyshaming	191
Essstörungen	192
 »Wir müssen darüber sprechen!« –	
Sexualität verstehen.....	196
Sexualität als zentraler Bestandteil und	
Sinn des Menschseins.....	197
»Let's Talk About Sex«	201
Sexualität in der Pubertät.....	204
Kondom, Pille und Co.	208
Schwangerschaft.....	216
Cybergrooming.....	218
Sexting.....	222
Sextortion.....	228
Pornografie im Netz	229

»Dranbleiben und Aufklären« – Gemeinsam durch die Smartphone-Pubertät.....	240
Dank.....	243
Anhang: Hilfreiche Apps für Teens.....	244
Anhang: Hilfe und Anlaufstellen für Eltern und Jugendliche.....	248
Anmerkungen.....	250