

Zwischenbericht Mandat «ExpertInnengruppe Hyper- konnektivität und Onlinesucht»

Rapport intermédiaire du mandat «Groupe d'Experts sur l'hyperconnectivité et la cyberaddiction»

Richter Frédéric, Walker Helen
Lausanne, Zürich, 19 septembre 2014

GLIEDERUNG / STRUCTURE

1. Zusammenfassung / [Résumé](#)
2. Einleitung / [Introduction](#)
3. Definition und Epidemiologie / [Définition et épidémiologie](#)
 - 3.1 Epidemiologie / [Epidémiologie](#)
 - 3.2 Definitionen / [Définitions](#)
 - 3.3 Begleitforschung / [Veille scientifique](#)
4. Situationsanalyse, Handlungsbedarf und –empfehlungen /
[Etat de la situation, besoins et recommandations](#)
 - 4.1 Prävention und Früherkennung / [Prévention et intervention précoce](#)
 - 4.2 Beratung und Behandlung / [Traitement](#)
 - 4.3 Bildung / [Formation](#)
 - 4.4 Forschung / [Recherche](#)
5. Kooperationen / [Coopérations](#)
6. Trends / [Tendances](#)
7. Fazit / [Conclusion](#)

1. ZUSAMMENFASSUNG / RESUME

Eine von Bundesamt für Gesundheit (BAG) mandatierte ExpertInnengruppe wurde beauftragt, die Entwicklungen im Bereich Hyperkonnektivität und Onlinesucht zu beobachten und kritisch zu hinterfragen. Folgender Bericht fasst die wichtigsten Erkenntnisse und Überlegungen zusammen. Die wenigen Daten, die es zu diesem Thema in der Schweiz gibt zeigen auf, dass das Phänomen der exzessiven Internetnutzung zwar existiert, die Prävalenzzahlen aber nicht besorgniserregend hoch sind. Hinzu kommt, dass es sowohl national als auch international keine einheitliche Definition von Onlinesucht gibt, wie auch keine Klassifikation des Störungsbildes nach den gängigen Diagnosesystemen DSM-5 und ICD-10. Ein Blick in Praxis der Bereiche Prävention, Beratung und Behandlung, Bildung und Forschung zeigt allerdings, dass Handlungsbedarf besteht. Die ExpertInnen liefern konkrete Anregungen für die Forschung, sie schlagen die Entwicklung von Screening-Instrumenten für die Früherkennung und Triage vor und sie empfehlen zielgruppen- und ressourcenorientierte Präventionsmassnahmen. Aber auch allgemeine Überlegungen werden vorgestellt, wie beispielsweise die Notwendigkeit einer besseren Sensibilisierung der Bevölkerung und einer gezielteren Ausbildung von involvierten Fachpersonen. Aufgrund der Komplexität des Phänomens ist eine kooperative Vorgehensweise mit anderen Sektoren gefragt und eine ständige Beobachtung der schnellen Entwicklungen in den Bereichen Internet, Game-Industrie und Umgang mit Medien, um vulnerable Personen auch in Zukunft angemessen schützen und unterstützen zu können.

Un groupe d'experts mandaté par l'Office fédérale de la santé publique (OFSP) a été mis en place pour observer et réfléchir aux développements actuels dans le domaine de l'hyperconnectivité et de la cyberaddiction. Ce rapport intermédiaire résume l'état des travaux sur les connaissances et réflexions les plus importantes. Si le phénomène de la cyberaddiction existe, il y a encore peu de données scientifiques sur l'usage excessif d'internet, une récente étude réalisée en Suisse démontre pour l'instant que la problématique n'est pas trop préoccupante. De plus, il n'y a pas de consensus national, ni international, sur une définition de la cyberaddiction. Ce premier constat n'exclut pas qu'il existe des besoins en termes d'information, de prévention, de formation ou encore de traitement. Les experts consultés proposent des recommandations concrètes pour la recherche, des mesures de prévention ciblée ou encore des instruments de screening. Ces derniers doivent être développés pour faciliter l'intervention précoce et l'orientation des cas de cyberaddiction. Ils fournissent aussi des réflexions plus générales comme par exemple la sensibilisation de la population sur le thème de la cyberaddiction ou le développement de formations pour professionnels concernés. Au vu de la complexité du phénomène, il est recommandé de prendre en compte les travaux des autres secteurs concernés (éducation, technologie, industrie, etc.).

2. EINLEITUNG / INTRODUCTION

Im Rahmen der Arbeiten zur Beantwortung der Postulate Forster-Vannini (09.3521) und Schmid-Federer (09.3579) setzte das BAG im Jahr 2011 eine nationale ExpertInnengruppe ein. Mit der Annahme der genannten Postulate durch den Bundesrat, erhielt das BAG den Auftrag, das Thema Onlinesucht mit einer neuen ExpertInnengruppe weiterzuverfolgen. Der GREA (Groupement Romand d'Etudes des Addictions) und der Fachverband Sucht haben vom BAG das Mandat erhalten, die Koordination dieser nationalen ExpertInnengruppe von 2013 bis 2016 zu übernehmen. Für die Beurteilung der exzessiven Internetnutzung in der Schweiz stehen nur wenige wissenschaftliche Grundlagen zur Verfügung. Die Ziele der ExpertInnengruppe sind deshalb die Zusammenstellung der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse und die Diskussion über die Entwicklungen im Sozial- und Gesundheitswesen, vor allem in den Bereichen Prävention, Behandlung und Bildung.

Dans le cadre des travaux en réponse aux postulats Forster-Vannini (09.3521) et Schmid-Federer (09.3579), un premier groupe d'experts a été mis en place par l'OFSP en 2011. Suite à l'adoption des postulats par le Conseil fédéral, l'OFSP a été mandaté pour poursuivre ses travaux sur la cyberaddiction et a reconduit un nouveau groupe d'experts. Le GREA et le Fachverband Sucht ont reçu le mandat par l'OFSP de coordonner ce nouveau groupe d'experts pour la période de 2013 à 2016. Les travaux du groupe d'experts doivent permettre d'actualiser l'état des connaissances scientifiques, de commenter l'évolution des prestations socio-sanitaires et de clarifier les besoins en matière de prévention, de traitement et de formation.

3. EPIDEMIOLOGISCHE DATEN UND DEFINITIONEN / EPIDEMIOLOGIE ET DEFINITIONS

Die Onlinesucht ist eine relativ neue Erscheinung, die im klinischen Bereich bereits zu zahlreichen Entwicklungen geführt hat. Zu einem besseren Verständnis des Phänomens fehlen jedoch noch epidemiologischen Daten wie auch eine Einigkeit zur Definition der problematischen Internetnutzung. Die unter 3.1 zusammengefassten epidemiologischen Angaben beziehen sich auf das Suchtmonitoring¹, deren Themenheft im Jahr 2013 zum ersten Mal dem Thema (problematische) Internetnutzung gewidmet wurde. Das von BAG ins Leben gerufene und von Sucht Schweiz durchgeführte Monitoring geht in eine wünschenswerte Richtung, ist aber aktuell zu wenig aussagekräftig. Die Untersuchungen beruhen auf telefonisch erhobenen Selbsteinschätzungen und nicht auf Verhaltensbeobachtungen. Ausserdem beziehen sich die Daten lediglich auf einen Untersuchungszeitpunkt, was keine Trendbeobachtungen zulässt.

La cyberaddiction est un phénomène relativement récent qui voit les connaissances cliniques évoluer considérablement. Cependant les données épidémiologiques, ainsi qu'un consensus large sur la définition de l'usage problématique, manquent encore pour mieux comprendre ce domaine. Les propos

¹ Suchtmonitoring Schweiz: «Themenheft Internetnutzung und problematische Internetnutzung in der Schweiz im Jahr 2013»: <http://www.suchtmonitoring.ch/de/page/9.html>.

épidémiologiques résumés dans le chapitre 3.1 se réfèrent au monitoring suisse², dédié pour la première fois en 2013 au sujet de l'usage (problématique) d'internet. Il faut souligner que ce monitoring suisse se base sur des auto-évaluations et non pas sur des observations de comportement et que les résultats ne permettent pas de pronostiquer des tendances.

3.1 Epidemiologische Daten / Epidémiologie

In einer Untersuchung im Rahmen des Suchtmonitorings Schweiz wird deutlich, dass die Onlinesucht ein nicht sehr weit verbreitetes Phänomen in der Schweiz ist: «Insgesamt weisen 0.9% der Bevölkerung einen problematischen Internetgebrauch auf und weitere 3.7% eine symptomatische Internetnutzung. Betroffen sind vor allem die jüngeren Altersgruppen; bei den über 35 Jährigen gibt es kaum mehr Fälle von problematischer Internetnutzung. Frauen (1.4% der Gesamtbevölkerung) sind häufiger betroffen als Männer (0.3%).»³ Gemäss Suchtmonitoring sind die Hauptaktivitäten im Internet Online-Kommunikationsmittel und das Suchen nach Informationen – Aktivitäten, die an und für sich nicht als besonders gefährlich eingestuft werden. Dennoch gibt es Fälle von problematischer und/oder exzessiver Nutzung. Auch wenn diese in der Schweiz nicht speziell untersucht wurden zeigt die Praxis, dass sie nur einen kleinen Anteil der Behandlungen im Suchtbereich ausmachen. Die beschriebenen Symptome sind mit denjenigen zu vergleichen, die bei anderen Abhängigkeitserkrankungen festgestellt werden: Zwangsverhalten, Reizbarkeit, Verlust der Selbständigkeit, meistens junge Männer betreffend. Im Suchtmonitoring 2013 wurde eine klare Alterstendenz festgestellt, d.h. je älter die Person ist, desto weniger häufig tritt eine problematische Nutzung auf. Eine ähnliche Tendenz gibt es beim Cannabiskonsum, jedoch nicht beim Alkoholkonsum.

Une récente enquête en Suisse menée dans le cadre du monitoring suisse des addictions, démontre que la cyberaddiction est un phénomène peu courant en Suisse: cela « touche 0,9 % de la population, et 3,7 % présentent une utilisation dite « symptomatique » (problématique). Les plus jeunes sont concernés en première ligne. Les cas de cyberaddiction sont rares chez les plus de 35 ans. Il a été observé que plus la personne est âgée, moins elle présente un problème d'usage excessif. Cette tendance se retrouve également pour l'usage de cannabis, mais pas pour l'alcool. Les femmes (1,4 % de l'ensemble de la population) sont plus fréquemment touchées que les hommes (0,3 %). L'utilisation la plus fréquente d'internet selon le monitoring suisse concerne les outils de communication et la recherche d'information. Ces pratiques ne sont pas réputées pour être particulièrement dangereuses. Cependant, les cas d'usage excessif et/ou problématique existent. Bien qu'ils ne soient pas spécifiquement monitorés en Suisse, la pratique nous dit que ces situations représentent une part minime des consultations en addictologie. Les symptômes décrits sont similaires à ceux d'autres addictions : compulsivité, irritabilité, perte d'autonomie, le plus souvent concernant des jeunes hommes.

² Cf. monitoring suisse des addictions: <http://www.suchtmonitoring.ch/fr/page/9.html>.

³ Suchtmonitoring Schweiz - Themenheft Internetnutzung und problematische Internetnutzung in der Schweiz im Jahr 2013, S.5.

3.2 Definitionen / Définitions

Der Suchtbegriff umfasst eine komplexe Realität, welche mit einem nachweislich starken Leidensdruck der betroffenen Person einhergeht. Daher ist hinsichtlich der Stigmatisierungseffekte, die bei einer exzessiven Pathologisierung eines Verhaltens entstehen können, besondere Vorsicht geboten. Auf allen suchtrelevanten Gebieten muss die Gesamtheit der Anhängigkeit (z.B. Arten des Konsumverhaltens) betrachtet werden, um die praktische Bedeutung des Phänomens zu verstehen. Dasselbe gilt auch für die Nutzung elektronischer Medien. Zurzeit gibt es international keinen wissenschaftlichen Konsens über den Begriff «Onlinesucht». Es gibt einerseits zu wenige klinische Studien dazu und andererseits schlagen auch die internationalen Klassifikationssysteme (DSM oder ICD) keine Diagnostik in Bezug auf die Onlinesucht vor. Im Expertenbericht von 2012⁴ «Gefährdungspotential von Internet und Online Games» schlägt die nationale ExpertInnengruppe folgende Kategorisierung der Internetnutzung vor: konstruktive Nutzung, exzessive Nutzung und pathologische Nutzung.

Die Fachverbände⁵ unterscheiden zwischen der exzessiven Internetnutzung von Jugendlichen und der exzessiven Nutzung von Erwachsenen und empfehlen, den Begriff «Onlinesucht» nicht bei Minderjährigen zu nutzen. Dagegen sind die Begriffe «problematischer Umgang» oder «exzessive Nutzung» durchaus angebracht. Sie reduzieren das Risiko, die Jugendlichen zu stigmatisieren in Anbetracht der Tatsache, dass sich bei den meisten von ihnen der Übergang ins Erwachsenenleben unproblematisch gestaltet und sich Verhaltensweisen entsprechend ändern. Als Referenzdokument für Definitionsmöglichkeiten von Onlinesucht bzw. problematischer und exzessiver Internetnutzung wird ein Ausschnitt aus dem oben erwähnten Expertenbericht benutzt (S.3ff). Der Definitionsprozess ist dynamisch und kann somit auch noch in Zukunft noch ein Diskussionsthema der ExpertInnengruppe sein.

Le terme d'addiction englobe une réalité complexe, qui s'appuie sur une souffrance profonde et avérée des personnes. Il importe dès lors de rester spécialement attentif aux problèmes de stigmatisation qui peuvent survenir lors d'une pathologisation excessive d'un comportement. Dans toutes les problématiques addictives, il n'est pas possible de comprendre le sens des pratiques, ni de construire les réponses adaptées, sans envisager l'ensemble du phénomène comme les différents types de consommation. Il en va de même pour l'usage des médias électroniques. Au niveau international, il n'existe pas de consensus scientifique quant à la notion de cyberaddiction. Les classifications internationales (DSM ou CIM) n'ont, pour l'heure, pas retenu de diagnostic relatif à l'addiction à internet. Dans le rapport d'experts de l'OFSP «Dangers potentiels d'usage d'Internet et des jeux en ligne» de 2012⁶, le groupe d'experts national propose une catégorisation de l'usage d'internet en trois niveaux: l'usage constructif, l'usage excessif, l'usage pathologique.

⁴ Der Bericht ist auf der BAG Webseite verfügbar:

<http://www.bag.admin.ch/jugendprogramme/10047/13303/index.html?lang=de>.

⁵ Siehe dazu: <http://www.grea.ch/publications/hyperconnectivite-les-professionnels-prennent-position>.

⁶ Cf. <http://www.bag.admin.ch/jugendprogramme/10047/13303/index.html?lang=fr>.

Les associations professionnelles⁷ pour leur part demandent de faire une distinction importante entre les jeunes et les adultes quant au repérage des usages excessifs. De plus, ils recommandent de ne pas utiliser le terme de cyberaddiction pour les mineurs. On préférera parler «d'usage problématique» ou «usage excessif», en raison du risque de stigmatisation et de la capacité observée chez la grande majorité des jeunes de changer facilement de comportement lors du passage à la vie adulte. Un document de référence pour une définition de la cyberaddiction et de l'usage problématique, se trouve dans le rapport d'experts mentionné ci-dessus (p.7). Le travail sur les définitions est dynamique et peut encore faire l'objet de discussions à l'avenir.

3.3 Begleitforschung / Veille scientifique

Die nationale ExpertInnengruppe stellt Fachkreisen für eine vertiefte Bearbeitung des Themas Online-sucht eine Sammlung von Artikeln und Literaturangaben zur Verfügung. Die Literaturliste befindet sich auf der Internetseite des BAG, wie auch auf den Internetseiten des Fachverbands Sucht und der GREA⁸. Die Liste sollte regelmässig aktualisiert werden. Zudem wird die ExpertInnengruppe unter der Schirmherrschaft des BAG ihre Arbeiten bis mindestens anfangs 2016 weiterführen. Die zwei Hauptachsen der Tätigkeiten der Gruppe sind eine Bestandesaufnahme der bisherigen Erfahrungen (Good-Practise) in den Bereichen Prävention, Behandlung, Bildung und Forschung sowie Überlegungen zur Vermittlung dieses Wissens.

Le groupe d'experts national a travaillé sur la réalisation d'un répertoire de références bibliographiques pour approfondir le thème de la cyberaddiction. Cette liste, mise à disposition du réseau spécialisé et de toutes personnes intéressées, se trouve actuellement sur le site internet de l'OFSP, ainsi que sur les sites internet des associations professionnelles du Fachverband Sucht et du GREA. Ce référentiel bibliographique doit être mis à jour régulièrement. Le groupe d'experts national poursuit ses travaux sous l'égide l'OFSP au moins jusqu'en 2016. Un état des expériences (bonnes pratiques) en matière de prévention, traitement formation et recherche, ainsi qu'une réflexion sur la diffusion des connaissances est prévu.

⁷ Cf. <http://www.grea.ch/publications/hyperconnectivite-les-professionnels-prennent-position>.

⁸ Siehe beispielsweise: <http://www.fachverbandsucht.ch/index.php?p=83>.

4. SITUATIONSANALYSE, HANDLUNGSBEDARF UND -EMPFEHLUNGEN / ETAT DE LA SITUATION, BESOINS ET RECOMMANDATIONS

Im Folgenden werden die vier Interventionsbereiche Prävention, Beratung/Behandlung, Bildung und Forschung jeweils in Bezug auf die aktuelle Situation und den von der ExpertInnengruppe formulierten Handlungsbedarf und deren Empfehlungen betrachtet.

Est présenté ci-dessous un état des enjeux et des perspectives sur les domaines de la prévention, du traitement, de la formation et de la recherche.

4.1 Prävention / Prévention

4.1.1 Situationsanalyse / Etat de la situation

Wie die Prävalenzzahlen belegen, benutzen Jugendliche das Internet sehr oft – nicht selten werden mehrere Geräte gleichzeitig benutzt und mehrere Aktivitäten gleichzeitig ausgeführt.⁹ Die intensive Nutzung muss aber nicht per se problematisch sein, da viele Jugendliche den Umgang mit dem Internet und/oder mit Computerspielen von früh auf gewohnt sind. Gemäss Beobachtungen aus der Praxis sind 30-50-jährige Personen zum Teil sogar stärker gefährdet, einen problematischen Umgang zu entwickeln als Jugendliche und junge Erwachsene. Dennoch macht die Situation vielen Eltern Angst und sie sind mit der Situation überfordert. Einige Eltern sind den Umgang mit dem Internet und mit mobilen Geräten gewohnt, die meisten sind aber ohne Internet aufgewachsen und verfügen daher über wenig Wissen über das Internet und deren Nutzungsmöglichkeiten.

Auch die Medien spielen mit teils undifferenzierten und angsteinflössenden Aussagen zur Hyperkonnektivität und Onlinesucht eine tragende Rolle – oft wird betreffend Videospiele und Social Media nicht zwischen einer Freizeitbeschäftigung, einer exzessiven oder einer pathologischen Internetnutzung unterschieden. Auf der anderen Seite gibt es reelle Risiken, Abhängigkeitssymptome zu entwickeln und soziale Isolierung oder Arbeitslosigkeit sind Faktoren, die eine exzessive Internetnutzung begünstigen können. Es ist daher wichtig, Instrumente zu entwickeln, die das Risikoverhalten adäquat erfassen und präventive Massnahmen einzuleiten, die eine negative Entwicklung des Internetgebrauchs verhindern können.

Comme le démontrent les données épidémiologiques à disposition, les jeunes démontrent une utilisation fréquente d'internet ; ils utilisent différents supports et font plusieurs activités en même temps. L'utilisation intense n'est pas forcément problématique, beaucoup de jeunes ont grandi avec les médias électroniques. Selon les experts, il est observé que les adultes entre 30 et 50 ans sont plus en danger de développer une utilisation problématique que les jeunes et jeunes adultes. La situation reste pourtant problématique pour certains parents qui se montrent souvent dépassés par la situation.

⁹ Siehe z.B. die an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) durchgeführte JAMES-Studie: <http://psychologie.zhaw.ch/de/psychologie/forschung/medienpsychologie/medienumgang/james.html>.

Certains parents ne sont en effet pas habitués à l'utilisation des médias électroniques et ne disposent que de connaissances lacunaires sur le sujet.

Les médias jouent également un rôle important dans les représentations du grand public sur le phénomène de la cyberaddiction. En diffusant fréquemment des faits divers sur l'usage excessif d'internet, sans faire de nuance entre les usages récréatif, excessif ou pathologique, ils renforcent une image négative - en particulier des jeux vidéos et des réseaux -. Les risques de développer un usage excessif existent et il y a des situations à risque comme les personnes isolées ou dans une phase d'inactivité. Il est important de poursuivre le développement d'outils de repérage des situations à risque et de mettre en place des mesures de prévention pour éviter un usage problématique d'internet.

4.1.2 Handlungsbedarf und –empfehlungen / Besoins et recommandations

Gemäss der ExpertInnengruppe «Hyperkonnektivität und Onlinesucht» sind die AkteurInnen der Prävention in der Schweiz gut vernetzt und auf die Themen wie Hyperkonnektivität, Gamen oder Onlinesucht spezialisiert. Es besteht also kein dringender Handlungsbedarf in Bezug auf Kooperation und Ausbildung von Präventionsfachkräften. Was aber den Inhalt und die Zielgruppen der Prävention betrifft, sind folgende Empfehlungen zu berücksichtigen:

- Die Präventionsbotschaft muss geklärt werden, d.h. die Internetnutzung soll weder dramatisiert noch idealisiert werden.
- Die Präventionsmassnahmen sollten sich auf gewisse Zielgruppen wie junge Erwachsene oder Arbeitslose spezialisieren und das entsprechende Milieu direkt anpeilen (z.B. Ausbildungsstätte oder Arbeitgeber).
- Eltern sollten vermehrt als Zielgruppe anvisiert werden (z.B. durch Bereitstellung von niederschweligen Informationsangeboten) und als MultiplikatorInnen in die Präventionsbemühungen einbezogen werden.
- Die Prävention, die sich an Kinder- und Jugendliche richtet, sollte möglichst universell gestaltet werden und sich auf die Stärkung der Ressourcen, das Verantwortungsgefühl der Heranwachsenden und deren Umgang mit Medien konzentrieren. Präventionsmassnahmen sollten zudem systematischer werden, im Idealfall werden sie analog zur sexuellen Aufklärung im Unterrichtsplan integriert.¹⁰ Besonders erfolgsversprechend ist gemäss den ExpertInnen der Einbezug der Kinder- und Jugendlichen in die Präventionsaktivitäten, u.a. als MultiplikatorInnen (Peers-Ansatz).

Selon le groupe d'experts, les spécialistes de la prévention sont bien connectés entre eux en Suisse, le thème de la prévention de l'hyperconnectivité et de la cyberaddiction commencent à être documenté. Les informations existent. Si le travail de réseau, de diffusion ou encore de formation des professionnels doit encore être développé, la priorité doit aller sur le développement de messages spécifiques à destination de groupes cibles définis. Voici quelques priorités:

¹⁰ Bestrebungen dazu werden bereits gemacht. Siehe Unterrichtseinheiten MITIC (Médias, Images, Technologie de l'Information et de la Communication) gemäss Unterrichtsplanung der Romandie PER: <http://www.plandetudes.ch/per>.

- *Il est recommandé d'adapter les messages de prévention selon les groupes cibles (par exemple jeunes adultes, chômeurs, parents, etc.) et de diffuser ces messages au plus près des publics cibles (écoles, lieu de travail, etc.).*
- *Il est important pour les professionnels de la prévention de clarifier le message préventif, en faisant attention à ne pas dramatiser ni idéaliser l'utilisation d'internet.*
- *Il faudrait envisager les parents comme groupe cible (par exemple en mettant à leur disposition des informations spécifiques), important également d'intégrer les parents dans les programmes de prévention pour viser un effet multiplicateur.*
- *La prévention destinée aux enfants et aux jeunes se concentre sur le renforcement des ressources, le sens des responsabilités et la gestion des médias électronique. Les mesures de prévention dans le domaine de l'hyperconnectivité doivent être plus systématiques, dans le cas idéal elles seront intégrées dans le cursus scolaire comme pour l'éducation sexuelle.¹¹ L'intégration des jeunes dans les activités de prévention (notamment comme multiplicateurs) est prometteuse selon les experts.*

4.2 Beratung und Behandlung / Consultation et traitement

4.2.1 Situationsanalyse / Etat de la situation

Es gibt in der Schweiz sowohl in der Beratung als auch in der Therapie Angebote für Betroffene. Für Beratungen scheint der systemische Ansatz besonders erfolgsversprechend zu sein, aber auch im klinischen Bereich gibt es gute Therapiemöglichkeiten. Die Zielgruppen finden oft keinen Zugang zu den Beratungs- und Behandlungsangeboten, weil sie entweder nicht wissen, dass es diese gibt, oder weil andere Probleme im Vordergrund stehen. Die Symptomatik der Betroffenen ist komplex: Hyperkonnektivität ist oft mit anderen problematischen Verhaltensweisen und/oder psychischen Störungen gekoppelt (z.B. Kaufsucht, Pornosucht, Krankheiten aus dem Autismusspektrum oder soziale Ängste). Hinzu kommt, dass sich die Fachwelt betreffend der Diagnostik der Erkrankung nicht einig ist. Die «Onlinesucht» hat noch keinen Einzug in die Klassifikationssysteme DSM-5 oder ICD 10 gefunden¹².

En Suisse, les offres de traitement existent. L'approche systémique semble bien fonctionner, la clinique rapporte des résultats très satisfaisants. Il est cependant probable que les personnes concernées par un usage excessif d'internet ou une cyberaddiction ne consultent pas. Difficulté d'accès aux spécialistes, méconnaissance des offres de traitement, mise en évidence d'une autre problématique, toutes ces raisons sont possibles. La cyberaddiction peut être liée à d'autres troubles ou comportements problématiques (autres dépendances, anxiété, dépression, etc.).

¹¹ C'est prévu dans le Plan d'Etudes Romand: les MITIC (Médias, Images, Technologie de l'Information et de la Communication) sont une des 5 thématiques de «formation générale» dont l'enseignement est obligatoire: <http://www.plandetudes.ch/per>.

¹² Im DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) wird empfohlen, die «Internet Gaming Disorder» in Zukunft als eigenständiges Störungsbild zu betrachten.

4.2.2 Handlungsbedarf und –empfehlungen / Besoins et recommandations

Um eine grössere Population von Abhängigen zu erreichen, wäre in einem ersten Schritt eine bessere Sensibilisierung der Bevölkerung, vor allem aber der Fachpersonen der Grundversorgung (Hausärzte, Sozialhilfestellen, kantonale Ambulanzen usw.) sinnvoll. Hier spielt die Früherfassung eine zentrale Rolle: Es müssten Screening-Tools erarbeitet werden, welche an Erstanlaufstellen zur Effizienzsteigerung der Triage benutzt würden. Die Fragen, die sich hier stellen, sind folgende: Welche Hilfsmittel müssen geschaffen werden? Welche AkteurInnen sind betroffen? Wie können die Screening-Instrumente möglichst kurz und effizient gestaltet werden? Die Schwierigkeiten, die in Betracht gezogen werden müssen sind erstens, dass Screening-Tools eine abschreckende Wirkung haben können und zweitens, dass Ärzte, Sozialdienste und weitere AkteurInnen aufgrund der hohen Fallzahlen voraussichtlich kaum Zeit für die Verwendung der Instrumente haben. Als weitere Herausforderung sehen die ExpertInnen die Verzettelung der therapeutischen Angebote. Im klinischen Bereich sind TherapeutInnen vielerorts überfordert mit Onlinesucht-PatientInnen, da ihre Angebote auf andere psychische Krankheiten spezialisiert sind. Eine Zentralisierung von Angeboten (Schaffung von Kompetenzzentren mit spezialisiertem Fachwissen und -expertInnen) wäre daher erstrebenswert. Im Beratungskontext sollte schliesslich ein besonderes Augenmerk auf Beratungen im Rahmen von Massnahmen (z.B. juristische oder von einem Betrieb verordnete Massnahmen) gelegt werden. Hier liegt noch ein grosses Potential, Betroffenen den Zugang zu passenden Beratungen und/oder Behandlung zu ermöglichen.

Une sensibilisation des professionnels de premier secours (médecin de famille, services sociaux, infirmières scolaires, etc.) est importante pour repérer les situations à risque et orienter les personnes concernées. L'intervention précoce joue ici un rôle important. Il manque encore des instruments de screening pour cela. Les questions qui sont à préciser sont les suivantes : quels sont les outils de screening qu'il faut mettre à disposition ? Quels sont les acteurs concernés ? Comment peut-on créer des outils accessibles et efficaces ? Plusieurs écueils sont aussi à prendre en considération dans cette réflexion : les outils sont difficiles à mettre en place et leur utilisation n'est pas garantie. Par ailleurs les utilisateurs potentiels comme les médecins de famille, services sociaux, éducateurs, etc. ont également d'autres domaines à investiguer et de fait une disponibilité réduite pour un domaine spécifique. Dans le domaine clinique les thérapeutes non spécialisés doivent avoir accès à des centres spécialisés pour déléguer ou s'informer sur les spécificités propres aux cas de cyberaddiction. L'existence de centres de compétences est nécessaire. Il faudra encore considérer les suivis initiés dans le cadre d'une demande «contrainte» (par exemple dans le cadre juridique, patron d'entreprise etc.), c'est un levier qui peut s'avérer intéressant pour donner accès à une consultation ou un conseil adéquat aux personnes concernées.

4.3 Bildung / Formation

4.3.1 Situationsanalyse

Wie in Kapitel 4.1.2 bereits erwähnt wurde, sind die meisten Präventionsfachpersonen gut ausgebildet und bedürfen keiner weiteren Bildungsmassnahmen. Anders sieht es in den Interventionsfeldern der Beratung und Therapie aus. Obwohl es bereits BeraterInnen und Beratungsangebote gibt, die auf Themen wie die Hyperkonnektivität, exzessive Internetnutzung, Gamen, und/oder Onlinesucht spezialisiert sind, fehlt es im klinischen Setting vielerorts an Fachwissen. Dies ist aufgrund der relativ geringen Prävalenzrate, der Komplexität der Erkrankung und des geringen Alters des Phänomens auch nicht weiter erstaunlich.

Comme mentionné au chapitre 4.1.2, la plupart des professionnels actifs dans le domaine de la prévention sont bien formés. Pour les professionnels cliniciens, la situation se présente différemment. Ils existent peu d'endroits de traitement spécialisé sur la cyberaddiction. Les expertises manquent encore dans le domaine clinique, ce qui n'est pas surprenant si l'on considère la faible prévalence de la cyberaddiction, la complexité et la jeunesse du phénomène. Il existe cependant en Suisse des centres de compétences, leurs expériences et connaissances de ces derniers peuvent être mieux diffusés.

4.3.2 Handlungsbedarf und -empfehlungen

Die ExpertInnen empfehlen, Aus- und Weiterbildungen für BeraterInnen, TherapeutInnen, Psychiater und weitere, im Bereich Onlinesucht tätige Fachpersonen zu entwickeln und in der Schweizer Bildungslandschaft zu verankern. Eine Verstärkung der Interventionen zwischen den Fachkräften wird von den ExpertInnen ebenfalls als hilfreich erachtet.

Les experts recommandent le développement d'offre de formation continue pour des conseillers, thérapeutes, et d'autres professionnels du domaine de la cyberaddiction, ainsi que le renforcement de l'intervision entre les professionnels.

4.4 Forschung / Recherche

4.4.1 Situationsanalyse und Handlungsbedarf / Etat de la situation et besoins.

Wie im Kapitel 3.1 aufgezeigt wurde fehlt es an Zahlen, die es ermöglichen, Schlüsse aus Auftretenshäufigkeiten zu ziehen oder klare Prognosen zu formulieren. Der Handlungsbedarf im Forschungsbereich ist gross. Die Thematik muss multidisziplinär angegangen werden, denn die exzessive Internetnutzung als Gesundheitsrisiko ist nur ein Teil der Problematik (s. Kapitel 5 Kooperationen). Die prioritären Forschungsziele sollte folgende sein:

- Definition der Kriterien von Onlinesucht
- Qualitative Studien zu Risikogruppen
- Gamen auf Smartphones
- Familie und neue Medien
- Studien über die Zielgruppe Kleinkinder

Comme exprimé précédemment, il nous manque des chiffres qui permettent de tirer des conclusions sur les prévalences ou de formuler des pronostics clairs (cf. chapitre 3.1). Les besoins dans le domaine scientifique sont grands. Il faut envisager la problématique de manière multidisciplinaire. Les thèmes de recherche qui présentent un intérêt prioritaire sont:

- *Définition des critères de la cyberaddiction*
- *Etudes qualitatives sur les groupes à risque*
- *Gaming sur les supports portables*
- *Famille et médias électroniques*
- *Etude avec le groupe cible des jeunes enfants*

5. KOOPERATIONEN / COOPERATIONS

Die Nutzung elektronischer Medien betrifft verschiedene AkteurInnen. Es ist daher wichtig, dass Überlegungen zu Themen wie die Gefährlichkeit der Produkte, Risikogruppen oder Präventionsmassnahmen nicht isoliert gemacht werden. Sei es in den Bereichen Erziehung, Gesundheit, Sicherheit oder Wirtschaft – es empfiehlt sich, ein komplexes Thema, das zur Zeit wohl mehr Antworten als Fragen generiert, gemeinsam anzupacken. Die betroffenen Sektoren der Administration und Wirtschaft sollten zusammenarbeiten, wie beispielsweise das Bundesamt für Sozialversicherung (BSV) im Rahmen des Projekts «Jugend und Medien», die Konferenz der kantonalen Justiz- und Polizeidirektorinnen (KKJPD) für Fragen betreffend der Sicherheit im Internet oder die Gaming-Industrie (SIEA – Swiss Interactive Entertainment Association) für Fragen zu verstärkten Präventionsmassnahmen usw.

Plusieurs acteurs sont concernés par l'usage d'internet et des écrans. Il importe que les réflexions menées sur des thèmes comme la dangerosité des produits, les groupes à risque, ou encore la prévention ne soient pas menées de manière isolée. Que ce soit dans les domaines de l'éducation, de la santé, de la sécurité ou de l'économie, il convient de réfléchir à la mise en commun des réflexions sur un sujet complexe où les questions sont encore bien plus nombreuses que les réponses. La question d'une collaboration avec ces différents secteurs doit être explorée; par exemple avec l'OFAS dans le cadre du projet „jeunes et médias“, avec la CCDJP (Conférence des directrices et directeurs des départements cantonaux de justice et police) pour les questions liées à la sécurité sur internet, ou encore avec l'industrie du jeu (SIEA – Swiss Interactive Entertainment Association) pour renforcer les questions liées à la prévention.

5. TRENDS / TENDANCES

Folgende Trends werden von den nationalen ExpertInnen festgestellt:

- Die Spielindustrie produziert immer mehr Produkte / Game-Applikationen, welche vor allem auf Jugendliche ausgerichtet und für mobile Geräte bestimmt sind.
- Das Gefährdungspotential bei Spielen wird für vulnerable Personen steigen.
- Die Schnelligkeit der Entwicklung der mobilen Geräte nimmt zu und die Spielindustrie passt sich entsprechend schnell an. Verboten kann man das Handy aber nicht, denn nicht selten besteht in der Adoleszenz eine Identitätsverknüpfung mit dem Handy.
- Die Themen Früherkennung und Medienkompetenz werden weiter in den Vordergrund gerückt – Sucht entsteht oft da, wo die Medienkompetenz versagt hat.

Quelques tendances constatées par les experts nationaux :

- *L'industrie des jeux produit de plus en plus d'applications de jeux visant les jeunes et l'utilisation via les supports mobiles. Le développement des appareils mobiles s'accélère - l'industrie des jeux s'adapte vite. Cependant on ne peut pas interdire le portable – qui est un objet important de la vie des jeunes.*
- *Les dangers potentiels des jeux vont augmenter pour les personnes vulnérables.*
- *Le sujet de l'intervention précoce et des compétences médiatiques vont gagner du terrain – les problèmes peuvent surgir là où les efforts visant à développer des compétences médiatiques ont échoué.*

6. FAZIT / CONCLUSION

Der vorliegende Zwischenbericht fasst die bisher durchgeführten Arbeiten der nationalen ExpertInnengruppe zusammen. Im zweiten Teil des Mandates sind folgende Aktivitäten vorgesehen: Priorisierung des Handlungsbedarfs, Sammlung von Good Practice Beispielen und Formulierung von Empfehlungen. Das Mandat läuft noch bis Januar 2016.

Le présent rapport présente l'état des travaux intermédiaires du groupe d'experts national. Dans la deuxième partie de son mandat, le groupe d'expert va s'atteler à prioriser les besoins, mettre en évidence les bonnes pratiques existantes, et émettre des recommandations. Son mandat prendra fin en janvier 2016.