



Berner Fachhochschule  
Haute école spécialisée bernoise  
Bern University of Applied Sciences

# STRAIN 2.0

Work-related stress among health  
professionals in Switzerland



## Informazioni su STRAIN 2.0

Il progetto nazionale STRAIN (2017-2021) è uno dei più grandi studi di intervento nel sistema sanitario svizzero con oltre 160 organizzazioni partecipanti. Il progetto STRAIN 2.0 offre ora a tutte le organizzazioni interessate l'opportunità di registrare annualmente i fattori di stress sul posto di lavoro e le relative conseguenze a lungo termine in tutte le professioni sanitarie. Se partecipate a STRAIN 2.0, beneficerete del benchmarking dei vostri risultati con altre organizzazioni sanitarie di tutte le regioni linguistiche della Svizzera e avrete accesso a un'ampia gamma di misure efficaci per ridurre i fattori di stress sul posto di lavoro. Vista l'ampia richiesta da parte di tutti i settori, abbiamo esteso il programma ad altri settori.

### Chi sta lanciando STRAIN 2.0?

STRAIN 2.0 è organizzato dall'Università di Scienze Applicate di Berna (BFH) in collaborazione con l'Università di Scienze Applicate della Svizzera occidentale (HES-SO) e l'Università di Scienze Applicate della Svizzera meridionale (SUPSI). Questa cooperazione consente di realizzare il progetto in tutte le regioni linguistiche della Svizzera, il che può essere particolarmente interessante anche per le aziende multilingue. Il progetto beneficia anche di un'ampia rete di contatti e della cooperazione con altre università svizzere, essendo inserito nella rete di competenze Health Workforce (CNHW).

### Qual è l'obiettivo di STRAIN 2.0?

L'obiettivo di STRAIN 2.0 è creare una banca dati aggiornata a livello nazionale sull'entità dei fattori di stress e sulle possibili conseguenze a lungo termine sulla salute di tutti i dipendenti delle aziende svizzere (come soddisfazione lavorativa, pensieri di cambiare lavoro/abbandonare la professione e sintomi di burnout). Un ulteriore obiettivo di STRAIN 2.0 è quello di fornire una selezione trasversale alle aziende basata su prove di efficacia di possibili misure per ridurre il carico di lavoro e ottimizzare le condizioni quadro sul posto di lavoro (ambito in cui vorremmo dare un contributo importante).

### Perché dovrete partecipare?

Partecipando a STRAIN 2.0, avrete il nostro monitoraggio sull'entità dei fattori di stress (ad esempio, carico di lavoro, richieste emotive, opportunità di sviluppo, chiarezza del ruolo) e le relative conseguenze a lungo termine (ad esempio, reazioni allo stress, soddisfazione lavorativa, sintomi di burnout) nella vostra azienda. Sarete voi a decidere quali dipendenti partecipano all'indagine (tutti o solo un gruppo specifico), e quali argomenti includere nel questionario (ad esempio, equilibrio vita-lavoro, soddisfazione lavorativa, qualità di leadership). Partecipando, riceverete un rapporto di analisi comprensivo di un confronto (benchmarking) con altre aziende. Questo rapporto vi fornisce indicazioni concrete per ottimizzare le condizioni quadro specifiche della vostra azienda, per aumentare la vostra attrattiva come datore di lavoro e per ridurre il turnover del personale e le assenze per malattia. Potrete inoltre beneficiare di raccomandazioni basate su dati concreti per ridurre il carico di lavoro e ottimizzare le condizioni quadro sul posto di lavoro.

### Quanto costa la partecipazione?

I costi per le organizzazioni partecipanti per numero di dipendenti sono i seguenti:

|               |                             |
|---------------|-----------------------------|
| 3'000 CHF per | 7 - 100 collaboratori       |
| 4'500 CHF per | 101 - 800 collaboratori     |
| 6'000 CHF per | 801 - 3'000 collaboratori   |
| 7'500 CHF per | 3'001 - 9'000 collaboratori |

Con un costo aggiuntivo, offriamo inoltre workshop di approfondimento su temi specifici (ad esempio, l'ottimizzazione dell'equilibrio tra lavoro e vita privata) e, se necessario, saremo lieti di assistervi nell'attuazione, presso la vostra azienda, di eventuali raccomandazioni scaturite dal progetto.

### Siete interessati a partecipare a STRAIN 2.0?

Vi saremo grati se vorrete contattarci per e-mail: [strain.health@bfh.ch](mailto:strain.health@bfh.ch).

## Il team del progetto STRAIN 2.0



Dr. **Christoph Golz**, PhD  
Responsabilità del progetto  
Scuola universitaria professionale  
bernese, Dipartimento Sanità



**Fabienne Renggli**, MScN  
Project Management  
Scuola universitaria professionale  
bernese, Dipartimento Sanità



Dr. **Stefan Kunz**, PhD  
Responsabile di progetto SUPSI  
Scuola universitaria professionale della  
Svizzera italiana  
Dipartimento economia aziendale, sanità e  
sociale



Prof. Dr. **Christian Voirol**, PhD  
Project Manager HES-SO Università  
di Scienze Applicate della Svizzera  
occidentale  
dipartimento della salute

- **Maisa Gerlach**, assistente di ricerca, BFH Sanità

### Avete domande?

Il nostro team sarà lieto di aiutarvi.

Scuola universitaria professionale bernese  
Dipartimento Sanità  
Ricerca applicata e sviluppo infermieristico  
Murtenstrasse 10  
3008 Bern  
Telefono: +41 31 848 35 85  
Posta: [strain.health@bfh.ch](mailto:strain.health@bfh.ch)  
Sito web: [bfh.ch/en/research/reference-projects/strain-20/](https://bfh.ch/en/research/reference-projects/strain-20/)