

SWICA

Rafforzare la salute psichica di bambini e adolescenti:

Come può aiutare il servizio di consulenza di santé24 Pagina 3

Divieto dei social media per bambini e giovani? Pagina 8

Il legame nascosto tra dolore e anima Pagina 10

Essere giovani non è più così semplice

Quando abbiamo iniziato a pianificare i temi per questo numero della rivista per la clientela SWICA, non sapevamo ancora che il nuovo anno sarebbe cominciato con un evento così drammatico. Il tragico incendio di Crans Montana ha colpito soprattutto i più giovani, lasciando conseguenze fisiche ma anche psicologiche, in una generazione che si trova già a fare i conti con sfide che, fino a pochi decenni fa, sarebbero state quasi inimmaginabili.

In sintesi: un tempo era più semplice vivere la propria giovinezza in modo spensierato. La crescente complessità del mondo, i rapidi cambiamenti nella società e nell'ambiente di lavoro come pure le prospettive incerte pesano su molte persone giovani; ce lo mostrano chiaramente i casi che registriamo quotidianamente nelle nostre assicurazioni. Nelle pagine seguenti scoprirete come si può affrontare questa evoluzione e quali segnali d'allarme non dovremmo ignorare nel nostro ambiente personale.

Vi auguro una lettura interessante.



Dahinden

Dr. Reto Dahinden
CEO

Dossier: rafforzare la salute psichica di bambini e adolescenti

La pressione del rendimento crea disagio psichico ai giovani

Il servizio di consulenza gratuito di santé24 per le famiglie offre un valido aiuto.

Pagina 3

Dibattito

Divieto dei social media per bambini e giovani?

L'uso eccessivo dei social media preoccupa sempre più genitori e scuole.

Pagina 8



Dossier: rafforzare la salute psichica di bambini e adolescenti

Il legame nascosto tra dolore e anima

Quando il corpo invia un segnale d'allarme, la causa non è sempre una malattia.

Pagina 10

Persone SWICA

Daniel Schenker

Cosa occorre per essere un buon consulente assicurativo?

Pagina 14

«Non siamo affatto dei mollaccioni»



Il benessere e la salute psichica di bambini e adolescenti sono in calo. Depressione, ansia e problemi psichici erano in aumento già prima dalla pandemia di COVID-19, ma da allora il trend si è consolidato. Per questo è importante riconoscere precocemente i sintomi e rafforzare la resilienza delle persone interessate. A tale proposito, lo studio medico online santé24 offre un servizio di consulenza gratuito per le famiglie.

di Alexandra
Sasidharan-Scherrer

La Gen Z, la prima generazione cresciuta con tecnologie digitali e social media, soffre. Non solo di depressione, disturbi del sonno e ansia, ma anche e soprattutto a causa della visione stereotipata che la dipinge come una generazione pigra e indolente. Una generazione che, agli occhi di chi la osserva, ha tutto e non deve più impegnarsi per ottenere nulla. Philipp S. ha solo 17 anni e da «nativo digitale» si chiede se l'intelligenza artificiale un giorno lo renderà superfluo. Se riuscirà mai a crearsi una famiglia, a permettersi una casa e ad avere successo nel lavoro. Due terzi della sua classe al liceo sono al momento provvisori. «La pressione del rendimento mette a dura prova il nostro equilibrio psichico. Dormo poco e ho ridotto i contatti sociali a causa dello stress dovuto allo studio; altri rinunciano addirittura ai loro hobby».

Un rapporto dell'UNICEF pubblicato nel 2025 mostra come crisi multiple, quali conflitti, cambiamento climatico o incertezze economiche, influiscano negativamente sul benessere e sulla salute mentale di bambini e adolescenti. In Svizzera sono state intervistate oltre 400 persone tra i 14 e i 25 anni, e il 52 per cento di esse ha dichiarato di provare un senso di sopraffazione dovuto a questi eventi globali. Anche l'Osservatorio svizzero della salute (Obsan) ha dedicato il suo Rapporto nazionale sulla salute 2025

al tema della salute mentale. Dal rapporto si evince che le malattie psichiche sono diffuse e interessano tutti i gruppi di età nel nostro Paese. Secondo l'Obsan, i disagi psichici di bambini, adolescenti e giovani adulti erano in aumento già prima della pandemia e con il COVID-19 il trend si è consolidato. La quota di adolescenti dagli 11 ai 15 anni con problemi psicoaffettivi multipli ricorrenti o cronici (ad es. ansia, irritabilità, cattivo umore e difficoltà ad addormentarsi) è in crescita dal 2018 e nel 2022 ha raggiunto il 47 per cento.

Difficoltà nelle fasi sensibili dello sviluppo possono causare problemi psichici

Per Michelle Signer, psicologa presso santé24, il lockdown durante la pandemia ha rivelato quanto è importante portare a termine i compiti di sviluppo dell'infanzia e dell'adolescenza e quali conseguenze può avere il fatto di non riuscirci: «Se le fasi sensibili dello sviluppo non vengono gestite in modo adeguato, possono insorgere problemi psichici». Tra questi si annoverano difficoltà scolastiche, insuccesso nell'inserimento nel mondo del lavoro, mancanza di amicizie o fatica a staccarsi dalla casa dei genitori. Fattori come una crescente pressione del rendimento, stress digitale dovuto ai social media o disturbi fisici quali problemi di sonno e di concentrazione possono aggravare ulteriormente la situazione. Nell'ambito delle consulenze psicologiche rivolte alle famiglie, Michelle Signer segue un approccio sistemico: «Bambini e adolescenti non vanno considerati come individui a sé stanti, ma bisogna prendere in esame tutto il loro contesto, ad esempio la situazione scolastica, le dinamiche familiari o anche il carico psicologico dell'intera famiglia». Al contempo sottolinea l'importanza di riconoscere segnali di allarme precoci, come l'isolamento sociale o sbalzi d'umore, e l'influenza dei fattori di protezione, quali figure di riferimento stabili e strutture quotidiane affidabili. I temi trattati nelle sue consulenze spaziano dall'accompagnamento durante gli accertamenti per l'ADHD al bullismo, alle divergenze su questioni educative, fino a indicazioni pratiche per la gestione quotidiana delle malattie psichiche. Quando serve ulteriore supporto, la psicologa invita a rivolgersi a centri specia-



«Bambini e adolescenti non vanno considerati come individui a sé stanti, ma bisogna prendere in esame tutto il loro contesto.»

Michelle Signer



lizzati, come i servizi di psichiatria infantile e adolescenziale, o a richiedere una consulenza di coppia o per problemi di dipendenza.

Cercare il dialogo con i figli, anziché creare ulteriore pressione

Sia i genitori sia bambini e adolescenti a partire dai 12 anni possono usufruire di una consulenza gratuita per le persone assicurate con SWICA. La psicologa è tenuta al segreto professionale, pertanto bambini e adolescenti possono esprimere liberamente le loro preoccupazioni. Signer consiglia ai genitori di cercare il dialogo con i figli, anziché creare ulteriore pressione. Le anomalie psichiche non rilevate, infatti, possono aumentare il rischio di sviluppare in seguito una depressione o altre malattie psichiche. Per questo SWICA sta elaborando un training di resilienza destinato ai genitori, allo scopo di sensibi-

lizzarli e di rafforzare la loro capacità di influire positivamente sul benessere dei figli.

Philipp è grato che la sua famiglia abbia superato la pandemia. Diversi amici e colleghi, invece, non sono stati altrettanto fortunati e la disgregazione dell'unione familiare ha avuto un impatto negativo sul loro benessere. «Alcuni hanno interrotto l'apprendistato, altri consumano sostanze per stordirsi». Aiutarli è difficile, «ma il tema mi sta a cuore e desidero impegnarmi attivamente». Per questo, su invito del prorettore, quest'anno ha partecipato a un incontro tra diverse organizzazioni che intendono trovare soluzioni per rafforzare la salute mentale di bambini e adolescenti. Qual è il suo desiderio più grande in questo momento? «Che gli adulti ci ascoltino e si mettano nei nostri panni. Perché non siamo affatto dei mollaccioni».



Consulenza gratuita alle famiglie per le persone assicurate con SWICA

In qualità di organizzazione sanitaria, SWICA aiuta le famiglie in tutte le fasi della vita. L'offerta comprende coaching e consulenza per famiglie, ed è gratuita se almeno un membro della famiglia ha stipulato un'assicurazione di base o complementare con SWICA.

Per maggiori informazioni e contatti, scansionare il codice QR.



«La cosa più importante è reagire»

Come per le malattie fisiche, anche nel caso dei problemi psichici una diagnosi precoce offre migliori possibilità di cura. Soprattutto durante la pubertà, tuttavia, può essere molto difficile agire tempestivamente. Bianca Indino è consulente indipendente e istruttrice ensa. I corsi ensa, promossi dalla fondazione Pro Mente Sana, spiegano come riconoscere i problemi psichici e in che modo genitori, insegnanti o amiche e amici possono prestare un primo soccorso.

Intervista: Oliver Steimann

Bianca Indino, quali fattori possono scatenare una crisi psichica durante l'adolescenza?

I fattori scatenanti sono molteplici. L'adolescenza è una fase della vita in cui si è estremamente vulnerabili sotto molti aspetti, poiché avvengono numerosi passaggi che devono essere elaborati. Si sente spesso dire che i media digitali siano causa di disagio psichico, ma per quanto possano avere un ruolo rilevante in tal senso, non sono gli unici responsabili: l'adolescenza, infatti, è sempre stata un periodo delicato per molte persone.

Qual è il confine tra le difficoltà tipiche dell'età e una crisi vera e propria, che va affrontata con misure appropriate?

Operare una distinzione chiara è difficile sia per i genitori che per il personale esperto. Quando la nostra psiche, ovvero i nostri pensieri e le nostre emozioni, prende una direzione sfavorevole, gli effetti si osservano nel comportamento. Esistono alcuni criteri che permettono di riconoscere prontamente una crisi. In genere la persona interessata ha problemi relazionali con i genitori, ma anche a scuola e con gli amici. Perde la capacità di affrontare la vita quotidiana, non pratica più sport o trascura lo strumento musicale che prima suonava con piacere, oppure il rendimento scolastico diminuisce. È importante però considerare la durata dei cambiamenti osservati: anche una delusione amorosa può rispondere ai criteri citati, ma dura in media tre settimane circa, dopodiché la situazione migliora. Nel caso di una malattia psichica, invece, si assiste di solito a un peggioramento costante.

Ci sono differenze in questi segnali, ad esempio tra persone introversive ed estroverse?

Anche in una persona che non esprime apertamente il proprio stato d'animo è possibile rilevare dei cambiamenti: se dorme peggio, se cambia le sue abitudini alimentari o se

all'improvviso soffre spesso di mal di pancia o mal di testa senza che si riesca a trovare una spiegazione medica, è bene valutare possibili cause psichiche.

Qual è il modo migliore per approcciare la persona interessata senza risultare invadenti?

La cosa più importante è reagire e farlo il prima possibile. Onde evitare di agire esclusivamente da una prospettiva soggettiva, è opportuno richiedere un parere esperto per inquadrare correttamente le osservazioni. A questo punto, usando messaggi in prima persona, comunico all'altra persona che ci tengo a lei e che ho notato dei cambiamenti negli ultimi tempi. Se esprimo le mie percezioni in questo modo, non ho bisogno di giustificarmi. Poi, attraverso domande aperte, posso dare all'altra persona la possibilità di raccontarmi come si sente in questo periodo.

Questo però presuppone che la persona interessata sia abbastanza consapevole di avere bisogno di aiuto.

Non è detto che si riesca a creare subito un dialogo. Se la persona interessata si mette sulla difensiva, bisogna accettarlo. In questo caso posso dirle che per me era importante condividere le mie osservazioni e che possiamo riparlare la settimana seguente. È essenziale mostrare stima nei suoi confronti, concedere tempo a sé stessi e all'altra persona, ma anche impegnarsi ad agire concretamente. In situazioni del genere, infatti, alle persone manca spesso la forza di aprirsi spontaneamente con gli altri.

E se non si avanza perché la persona interessata non vuole mostrare segni di debolezza e si chiude completamente?

È importante informare la persona del fatto che esiste un aiuto specifico e indicarle dove può trovarlo, senza però spingerla ad attivarsi immediatamente. Se anche dopo due o tre colloqui la situazione non si sblocca, nel caso delle persone minorenni arriva il momento in cui, ad esempio in qualità di insegnante, è necessario coinvolgere i genitori. L'esperienza dimostra che questo passo è importante anche nel caso in cui i genitori siano corresponsabili della crisi.



«In queste situazioni spesso manca la forza di aprirsi con gli altri.»

Bianca Indino
Consulente indipendente e istruttrice ensa

Se coinvolgo i genitori in qualità di fratello o migliore amica, la persona interessata non lo vivrà come un tradimento?

In un primo momento la persona interessata può effettivamente sentirsi tradita. Tuttavia bisogna accettare questa reazione negativa, consapevoli che a medio termine il nostro gesto porterà un aiuto concreto. E in genere, col senno di poi, le persone interessate ne sono molto grate.

Una volta che il nostro sostegno viene accettato, come si prosegue?

A quel punto bisogna incoraggiare la persona ad accettare un aiuto professionale e a riflettere su chi, nella sua cerchia di conoscenze, possa offrirle ulteriore supporto. Quasi sempre si tratta dei genitori, a meno che la persona non riferisca di subire maltrattamenti in famiglia; in tal caso occorre adottare altre soluzioni. Se una persona, durante una crisi acuta, esprime pensieri suicidi, è sempre meglio chiamare l'ambulanza una volta di troppo piuttosto che una volta in meno.

A lungo andare, il carico psicologico diventa pesante anche per chi offre sostegno.

Cosa bisogna tenere presente in questi casi? La propria integrità psichica deve sempre venire prima di tutto. Anche chi accompagna e sostiene gli altri può e deve chiedere aiuto. Inoltre, è fondamentale porre dei limiti e capire quando si ha bisogno di una pausa.



Pro Mente Sana

Dal 1978 la fondazione Pro Mente Sana si impegna per le persone con disturbi psichici e per i loro familiari. La sua ampia gamma di offerte comprende i corsi ensa, primo soccorso per la salute psichica, che insegnano a riconoscere precocemente le difficoltà psichiche delle persone che ci circondano e a reagire correttamente.

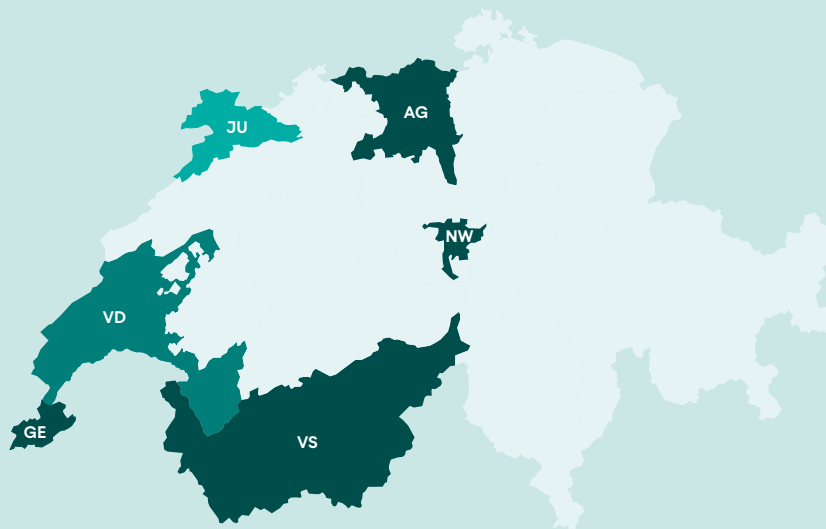


Maggiori informazioni su:
promentesana.ch
ensa.swiss

Divieto dei social media per bambini e giovani: tutela o esagerazione?

In Svizzera, nove adolescenti su dieci usano i social network più volte alla settimana, nella maggior parte dei casi addirittura quotidianamente. I social più amati sono Instagram, TikTok, WhatsApp e Snapchat, che lo studio JAMES del 2024 definisce come «Big Four». L'uso eccessivo dei social media aumenta anche i timori legati ai disagi psichici, alla distrazione durante le lezioni e al cyberbullismo. Politica, scuole, genitori e servizi specializzati discutono pertanto su quale sia la forma di tutela più efficace tra divieti, regole chiare o un accompagnamento mirato.

di Valentina Diaco e Maximilian Comtesse



Norme cantionali sull'uso del cellulare a scuola

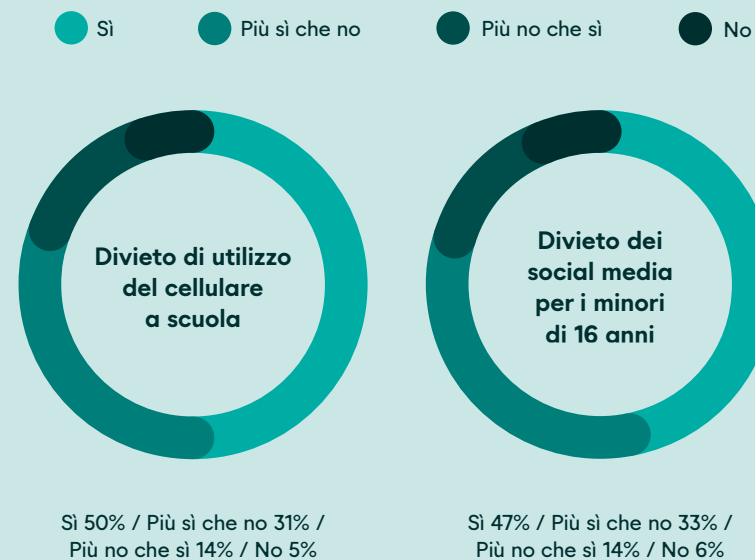
- Dal 1° agosto 2025, nelle scuole è vietato l'uso di dispositivi elettronici privati sia durante le lezioni che durante le pause.
- Dal 2018, nelle scuole del Cantone di Vaud vige un divieto moderato di utilizzo del cellulare: il telefono deve essere riposto nello zaino durante le lezioni, ma può essere usato durante le pause.
- Nel 2020, il Cantone del Giura ha introdotto un divieto moderato di utilizzo del cellulare nelle scuole dell'obbligo. Da febbraio 2026 il divieto diventa generalizzato.
- Non esiste alcun regolamento cantonale.

Divieto di utilizzo del cellulare a scuola

In Svizzera non esiste un divieto di utilizzo del cellulare a livello nazionale. Attualmente la responsabilità in merito spetta ai Cantoni e alle singole scuole. Alcuni di essi hanno già introdotto un divieto (vedi grafico), altri puntano sulla sensibilizzazione.

Chi appoggia il divieto lo vede come un'opportunità per ridurre la distrazione, il cyberbullismo e lo stress. Chi è contrario, invece, ritiene che un divieto generale non tenga conto della realtà di vita delle persone adolescenti e che potrebbe precludere importanti opportunità di apprendimento in ambito digitale. L'associazione mantello delle insegnanti e degli insegnanti della Svizzera tedesca (LCH) ha quindi redatto un documento di posizione in cui chiede la definizione di regole chiare e vincolanti a livello locale, anziché divieti generalizzati. L'obiettivo è promuovere un «uso ponderato e responsabile» dei dispositivi digitali, rendendo la competenza mediatica parte integrante dell'insegnamento.

Anche la popolazione svizzera sostiene l'adozione di condizioni quadro legislative chiare. Secondo il sondaggio Sotomo, circa l'80 per cento delle persone intervistate è favorevole a un divieto dei social media per i minori di 16 anni.



Quando il tempo davanti allo schermo diventa troppo?

Molti genitori si interrogano su quanto tempo bambini e adolescenti dovrebbero trascorrere davanti allo schermo. L'aspetto determinante, però, non è solo il numero di ore che un bambino passa davanti allo schermo, ma anche cosa fa durante quel tempo. Perdersi nel vortice dei confronti continui e degli algoritmi dei social media o sviluppare una dipendenza da videogiochi è completamente diverso dal guardare un documentario o utilizzare una piattaforma di apprendimento. Più che domandarsi quanto tempo è accettabile trascorrere davanti allo schermo, quindi, è bene riflettere su come bambini e adolescenti possano imparare a usare i media digitali in modo consapevole, critico e moderato.

Persi nel loop infinito degli algoritmi dei social media

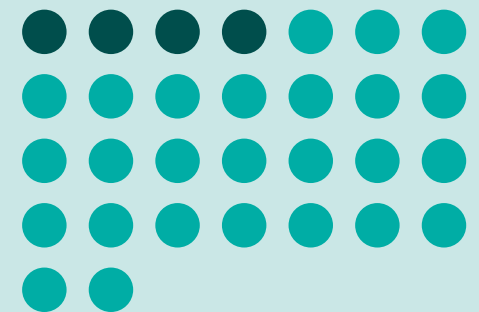
Like, notifiche push e feed personalizzati sono progettati per attivare il sistema di ricompensa del cervello e prolungare il tempo di utilizzo. I problemi maggiori provengono dagli algoritmi delle grandi piattaforme di social media, che favoriscono fenomeni come il cosiddetto «rabbit hole»: ad esempio, se una persona mostra ripetutamente interesse per temi come la depressione, la solitudine o il suicidio, l'algoritmo le propone una quantità sempre maggiore di contenuti simili, il che rischia di rafforzare difficoltà e stati d'animo negativi. Gli algoritmi reagiscono perlopiù al tempo di visualizzazione e alle interazioni, non ai reali bisogni o al benessere delle persone adolescenti, e il loro funzionamento risulta poco chiaro persino agli «addetti ai lavori».

Per questo, da dicembre 2025 in Australia vige un divieto di utilizzo dei social media per bambini e adolescenti sotto i 16 anni. In genere sono le singole piattaforme a stabilire i limiti di età. Nella maggior parte dei casi la soglia è fissata a 13 anni, e ciò vale anche in Svizzera.



Scoprite qui perché la Commissione federale per l'infanzia e la gioventù (CFEJ) è contraria a un divieto generalizzato dei social media per bambini e giovani.

4 giorni al mese



Nei giorni feriali le persone adolescenti trascorrono in media tre ore al giorno al cellulare; nel fine settimana il tempo di utilizzo quotidiano sale a circa quattro ore. Considerando un mese con 22 giorni feriali e otto giorni di fine settimana, ciò equivale a circa quattro giorni interi trascorsi ininterrottamente davanti allo schermo.

Fonti: Rapporto sul monitoraggio delle cyber-apprensioni (maggio 2025); studio JAMES 2024

Quando il corpo parla: il legame nascosto tra dolore e anima

Quando il corpo invia un segnale d'allarme, la causa non è sempre una malattia. Nell'adolescenza, dolori e disturbi del sonno possono essere l'espressione di un disagio psichico, spesso innescato dallo stress scolastico o da crisi globali. Chi sa riconoscere questi segnali di allarme e interviene tempestivamente può evitare che i disturbi si cronicizzino.

di Daniela Gerber



Un benessere solo illusorio: i disturbi sono molto diffusi

Le persone adolescenti riferiscono spesso dolori addominali e alla schiena, nonché difficoltà ad addormentarsi. A scuola, inoltre, hanno spesso problemi di concentrazione. Anche dopo una lunga serie di esami medici, non sempre si arriva a una diagnosi univoca. I colloqui con il personale specializzato della consulenza psicologica e psichiatrica dello studio medico online **santé24** mostrano però di frequente che i disturbi non hanno un'origine organica, bensì sono l'espressione di un forte stress scolastico e di un sovraccarico dovuto alla precarietà della situazione globale.

Nel 2022 lo studio internazionale «Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)», condotto ogni quattro anni, ha concluso che circa il 67 per cento delle cittadine svizzere e dei cittadini svizzeri tra gli 11 e i 15 anni presenta un livello di benessere psichico medio o buono. È emerso che i maschi, nel complesso, si sentono meglio rispetto alle coetanee femmine. Ciò nonostante, molte persone adolescenti riferiscono disturbi ricorrenti. Secondo lo studio HBSC, il 47 per cento dei giovani tra gli 11 e i 15 anni dichiara di soffrire almeno due volte alla settimana di mal di testa, mal di pancia o mal di schiena. Altri problemi frequenti sono disturbi del sonno, disturbi alimentari e difficoltà di concentrazione. Se i sintomi non sono riconducibili a una causa organica, vengono definiti psicosomatici.

Quando la pressione diventa un sovraccarico costante

Quello che all'inizio sembra uno stress passeggero può trasformarsi rapidamente in una condizione di sovraccarico duraturo. Le cause sono molteplici: la pressione del rendimento a scuola e nei luoghi di formazione, i conflitti in famiglia e la costante presenza di crisi globali come il cambiamento climatico e le guerre. Anche la mancanza di una rete sociale può minare la resilienza. Inoltre i social media alimentano un confronto perenne, con possibili effetti negativi sull'autostima. Tutti questi fattori di stress possono compromettere sensibilmente l'equilibrio psichico e manifestarsi a livello del corpo. I disturbi psicosomatici non solo penalizzano la qualità della vita e lo sviluppo delle persone adolescenti, ma spesso gravano anche sul rapporto tra genitori e figli. L'adolescenza è un periodo in cui si è particolarmente vulnerabili, poiché la personalità e l'immagine di sé sono ancora in fase di costruzione.

Trovare insieme soluzioni allo stress

Legami sociali stabili e la possibilità di ricevere ascolto sono aspetti determinanti per la salute mentale. In alcuni casi può essere utile anche rivolgersi a figure specializzate. Un accompagnamento psicologico individuale, un trattamento mirato e lo sviluppo di strategie personali di gestione dello stress possono alleviare sensibilmente il carico per le persone coinvolte e le loro famiglie. Le esperte e gli esperti dello studio medico online **santé24** offrono un valido aiuto.

Evelyn Mauch
Caposervizio di telemedicina
presso **santé24**



Il dialogo tra cervello e corpo

Pensieri, emozioni e valutazioni plasmano la nostra biologia, modificando l'attività nervosa, l'equilibrio ormonale e le funzioni degli organi. Viceversa, i segnali del corpo come il battito cardiaco, la tensione muscolare o la respirazione influenzano il modo in cui viviamo le situazioni. Corpo e psiche sono quindi due prospettive di un unico sistema, che reagisce in modo sensibile a pressione e sollievo e tende costantemente all'equilibrio. Quando l'equilibrio è perturbato, compaiono primi segnali come stanchezza e tensione.

Una stretta correlazione tra psiche e corpo

La stretta correlazione tra psiche e corpo spiega perché i carichi emotivi possono provocare disturbi fisici. Stress persistente o conflitti irrisolti mantengono sempre attive le reti neurali che modulano lo stress: amigdala, sistema limbico e lobi frontali segnalano minacce e, tramite l'ipotalamo, attivano il sistema nervoso autonomo. Le conseguenze sono un aumento degli ormoni dello stress, della tensione muscolare e dello stato di allerta. Se questi segnali del corpo vengono interpretati come indice di malattia, la paura e la tensione amplificano le reazioni. I disturbi che si avvertono sono reali ed esprimono i processi corporei.

Difficoltà a controllare gli impulsi e a gestire lo stress

Le persone adolescenti reagiscono in modo particolarmente sensibile, poiché i sistemi emotivi maturano prima di quelli responsabili della regolazione. L'amigdala e il sistema limbico mostrano forti reazioni emotive, mentre la corteccia prefrontale si sviluppa più tardi, rendendo più difficile il controllo degli impulsi e la gestione dello stress. Ulteriori carichi, come conflitti o pressione del rendimento, aumentano il rischio di sintomi fisici come conseguenza di un'insufficiente elaborazione dello stress.

È fondamentale considerare corpo e psiche nel loro insieme, trattando le cause somatiche con terapie mediche e alleviando i carichi emotivi con un supporto psicoterapeutico.

Premi delle assicurazioni ospedaliere equi per tutta la vita grazie alla tariffa basata sull'età d'entrata

I prodotti Hospita Semiprivata e Hospita Privata di SWICA offrono un grande valore aggiunto: la tariffa basata sull'età d'entrata. Con questo modello tariffale offerto in esclusiva da SWICA in ambito ospedaliero, i premi rimangono accessibili anche in età avanzata, proprio quando le prestazioni sono più necessarie.



Fino al 50° anno di età, SWICA applica la tariffa basata sull'età anagrafica, che prevede un lieve aumento del premio ogni cinque anni, come avviene con altri assicuratori. Dal 51° anno di età, invece, SWICA non applica più aumenti: da quel momento, le persone assicurate beneficiano automaticamente della tariffa basata sull'età d'entrata e pagano un premio fisso per il resto della loro vita. Sono possibili solo adeguamenti al rincaro, ma non più supplementi dovuti all'età. Questo premio fisso dipende dall'età d'entrata, ovvero dall'età che aveva la persona al momento della stipula dell'assicurazione con SWICA: più era giovane, più basso sarà il premio. La tariffa di SWICA basata sull'età d'entrata garantisce una pianificazione sicura a lungo termine e premi equi, sia oggi che in età avanzata. Maggiori informazioni sono disponibili su: [swica.ch/tariffa-eta-di-entrata](https://www.swica.ch/tariffa-eta-di-entrata)

santé24: d'ora in poi le prestazioni mediche verranno conteggiate in base alla Tardoc

Dal 1° aprile 2026, per le prestazioni mediche erogate dallo studio medico online santé24 si applicherà la nuova tariffa ambulatoriale Tardoc. Le persone assicurate presso SWICA con modelli alternativi di assicurazione di base e domiciliate in Svizzera continueranno a usufruire gratuitamente delle prestazioni mediche di santé24. Negli altri casi verrà addebitata una partecipazione ai costi (franchigia e aliquota percentuale). Ciò vale anche per le persone che con SWICA hanno stipulato unicamente un'assicurazione complementare (LCA). Il nuovo sistema offre comunque vantaggi rilevanti, perché le consultazioni online fanno risparmiare tempo, evitano viaggi inutili e permettono di avviare trattamenti medici adeguati. Inoltre, sono ideali per formulare una prima valutazione o rispondere a domande di follow-up. Importante: l'addebito dei costi riguarda esclusivamente le prestazioni mediche.

Tutte le altre offerte come la consulenza sulla salute, sul movimento o sulle vaccinazioni rimangono gratuite per ogni persona assicurata. Le terapie di santé24 che prevedono diverse sedute, come quelle psicologiche e psichiatriche, vengono conteggiate già da maggio 2024 secondo la tariffa corrispondente. Per domande sul conteggio delle prestazioni vi preghiamo di rivolgervi alla vostra agenzia SWICA o di visitare il sito: [swica.ch/tardoc-sante24](https://www.swica.ch/tardoc-sante24)



Nuova struttura tariffale nel sistema sanitario svizzero

Dal 1° gennaio 2026 il sistema sanitario svizzero applica una nuova struttura tariffale per le prestazioni mediche ambulatoriali. Il vecchio sistema di fatturazione Tarmed viene sostituito dalla Tardoc e dai forfait ambulatoriali. Per le persone assicurate cambia poco, poiché la franchigia e la partecipazione ai costi rimangono invariate. Il cambiamento sarà visibile solo sul giustificativo per il rimborso che le persone assicurate riceveranno dai fornitori di prestazioni.

Qui sono disponibili maggiori dettagli sul nuovo sistema:

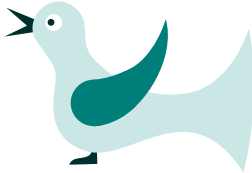


Insieme per l'ambiente: la vostra rivista ora è digitale

SWICA si impegna a favore della salute delle persone e dell'ambiente. Per limitare la nostra impronta ecologica, non effettueremo più spedizioni della versione cartacea della nostra rivista per la clientela al di fuori della Svizzera e del Liechtenstein. In questo modo si riducono il consumo di carta, i trasporti su lunga distanza e le emissioni di CO₂. Per continuare a leggere comodamente la nostra rivista, vi offriamo un'alternativa semplicissima: scansionate semplicemente il codice QR sul retro della rivista e riceverete la prossima edizione via e-mail. Anche tutte le altre nostre lettrici e tutti gli altri nostri lettori, indipendentemente dal loro luogo di domicilio, possono passare alla versione digitale in qualsiasi momento.

Suggerimenti dei lettori

«Imbarazzo vicario»



Nell'ultimo numero vi abbiamo chiesto cosa fate quando provate imbarazzo al posto di un'altra persona. Ecco quattro dei vostri consigli.

È semplice: basta assecondare la situazione! Di solito aiuta a superare il disagio.
Adriano Montalbano, Staad

Faccio un respiro profondo e consapevole per rimanere centrata su me stessa. Penso al fatto che ogni situazione spiacevole rappresenta anche un'opportunità per la persona coinvolta. Poi invio mentalmente tanta energia a quella persona e le auguro di crescere, di restare fedele a sé stessa e di acquisire forza.
Rebekka Hilario, Baden

L'imbarazzo provato per altri suscita un senso di colpa. Per placarlo è utile compiere buone azioni, come fare una passeggiata e raccogliere i rifiuti abbandonati per strada, inviare una donazione a un ente benefico o a un'organizzazione umanitaria, mostrare rispetto e umiltà verso tutte le persone direttamente coinvolte.
Titus Sturzenegger, Urnäsch

Conosco molto bene la sensazione di «imbarazzo vicario», la provo facilmente. Nelle situazioni quotidiane cerco di sorridere e di aiutare la persona coinvolta, rendendo così un po' più sopportabile la situazione spiacevole. Se questo non è possibile, cerco di sdrammatizzare con una battuta divertente.
Adriana Krebs, Schlosswil

Partecipare e vincere: cosa fate per limitare il tempo che voi o i vostri figli passate davanti allo schermo? Inviate un'e-mail con il vostro suggerimento e il vostro indirizzo completo a: rivista@swica.ch. Premiamo ogni suggerimento selezionato con 100 franchi! Il termine ultimo per l'invio è il 3 aprile 2026.

Le vincitrici e i vincitori saranno informate/i per iscritto, per posta o via e-mail. Sono escluse le vie legali. Sull'estrazione non si terrà alcuna corrispondenza.

Daniel Schenker



In questa rubrica vi presentiamo le persone che, davanti o dietro le quinte, fanno in modo che voi clienti possiate ricevere il servizio migliore possibile. Fra questi c'è Daniel Schenker, che lavora per SWICA da quasi cinque anni e nutre una passione autentica per la sua attività di consulente assicurativo. Con lui, infatti, si finisce per parlare di assicurazioni anche nel tempo libero.

Daniel Schenker è uno dei circa 70 collaboratori del servizio esterno di SWICA e svolge gran parte delle sue consulenze a casa delle clienti e dei clienti a Zurigo. Per lui la fiducia delle persone assicurate è importante e si impegna con passione per trovare insieme a loro le soluzioni migliori.

Daniel, al giorno d'oggi c'è ancora qualcuno che richiede una consulenza a casa?

In effetti la tendenza è in calo, ma svolgo ancora da circa un terzo fino a metà delle mie consulenze a casa delle persone assicurate. Al momento sono circa due al giorno. Devo dire che questo tipo di consulenze mi piace. Quando vedi con i tuoi occhi la situazione di vita di una persona e magari conosci anche i figli, il legame diventa molto stretto. Si crea un rapporto personale e basato sulla fiducia, che spesso prosegue per molti anni. Anche per le clienti e i clienti è rassicurante parlare con qualcuno che vuole il meglio per loro.

Si dice spesso che i consulenti assicurativi vogliano concludere un contratto ad ogni costo. Tu cosa ne pensi?

Se una persona dispone già di una copertura eccellente e SWICA non può offrirle di più, mi fermo. L'onestà è fondamentale e crea fiducia, cosa che anche le persone assicurate apprezzano. E diciamo: una buona reputazione è importante per il mio lavoro e per eventuali raccomandazioni future.

Cosa occorre per essere un buon consulente assicurativo?

Oltre all'onestà ci vogliono grande empatia e sensibilità per capire di quale copertura necessita realmente una persona. In più è utile saper spiegare in modo semplice i complessi meccanismi del sistema assicurativo e sanitario. Penso che mi riesca bene, perché è un ambito che mi appassiona molto. Chi mi conosce sa che ne parlo abbastanza spesso anche in privato (ride).

Versione online

Leggete online tutti gli articoli della nostra rivista per la clientela: swica.ch/rivista

Chiedete una consulenza personale

In una delle nostre sedi: swica.ch/sedi

Contattateci telefonicamente 24 ore su 24
santé24 — per una consulenza di telemedicina in Svizzera e all'estero
Telefono: +41 44 404 86 86

Servizio clientela 7x24 — per domande e comunicazioni al nostro servizio clientela, contattateci al numero di telefono +41 58 800 99 33 o al numero di telefono dell'agenzia indicato sulla vostra tessera d'assicurazione.

Comunicare con noi tramite il portale per la clientela
Cliccate sulla funzione di comunicazione nel portale per la clientela mySWICA: myswica.ch

Altre possibilità per contattarci: swica.ch/contatto

f i y i n d

News attuali di SWICA: swica.ch/news

Impressum

La rivista per la clientela SWICA viene pubblicata tre volte all'anno. Editrice: SWICA Organizzazione sanitaria, Römerstrasse 37, 8400 Winterthur

Redazione e traduzione: SWICA
Concetto e impostazione: Hej AG, Zurigo
Fotografie: Jonas Weibel, Zurigo
Illustrazioni: Niels Blaesi, Zurigo
Lingue: tedesco, francese e italiano
Tiratura: 557 000 copie
Correttoria e stampa: Stämpfli SA, Berna



La rivista è prodotta in Svizzera.

Full immersion nella natura

Cupole high-tech futuristiche incastonate tra vette imponenti offrono una vista ineguagliabile sulla natura circostante. In questa originale struttura ricettiva si può sperimentare una perfetta fusione tra natura e comfort, lontano dalla quotidianità. Qui ogni momento si trasforma in un'esperienza unica. E per il massimo del relax, ci sono anche la sauna, l'area wellness e la cucina autentica della brasserie. Il buono per due persone comprende:

- due pernottamenti con colazione
- una cena
- accesso alla sauna e all'area wellness

Tentate la fortuna e partecipate al nostro concorso. Inviare un'e-mail con i vostri dati di contatto indicando nell'oggetto «Whitepod» all'indirizzo: concorso-rivista@swica.ch. Le vincitrici e i vincitori saranno informate/i per iscritto, per posta o via e-mail. Sono escluse le vie legali. Sull'estrazione non si terrà alcuna corrispondenza. Il termine ultimo per l'invio è il 3 aprile 2026.



Offerte vantaggiose per uno stile di vita sano

Le persone assicurate con SWICA possono sperimentare di più. Beneficiate di numerose offerte in ambito di alimentazione, salute, sport e wellness.



Associazione Kinder-Camps – Campi sportivi per bambini in Svizzera e nel Liechtenstein
I campi sportivi per bambine e bambini dai 6 ai 13 anni offrono divertimento, movimento e nuove esperienze. Sono un aiuto prezioso durante le vacanze scolastiche. Le persone assicurate con SWICA beneficiano di un ribasso di 20 franchi su un campo a scelta. swica.ch/kindercamps



McOptic: occhiali e comfort visivo
McOptic è sinonimo di soluzioni ottiche di alta qualità a prezzi equi ed è particolarmente apprezzata per la sua offerta a prezzo completo, che include montatura e lenti correttive. In quanto persone assicurate con SWICA beneficiano di un ribasso fino a 50 franchi su un nuovo paio di occhiali o un mese di «McOptic Plus» in regalo. swica.ch/mcoptic



HotelCard – Il «metà-prezzo» per gli hotel
Con la HotelCard risparmiate fino al 50 per cento in 500 hotel selezionati in Svizzera e nelle regioni limitrofe. Ordinate subito la HotelCard al costo di 59 franchi anziché 79 e approfittate di ribassi esclusivi: swica.ch/hotelcard

Ulteriori offerte vantaggiose su: swica.ch/active4life

Insieme per l'ambiente. La vostra rivista ora è digitale.



Per noi è importante che possiate ricevere la rivista SWICA nella versione che preferite. Se in futuro desiderate ricevere i nostri contenuti in formato digitale, scansionate il codice QR e annullate l'abbonamento alla rivista cartacea in modo semplice e rapido.