

# SWICA



## Colpa e vergogna

Dal burnout al rientro nel mondo del lavoro Pagina 3

Il fardello silenzioso Pagina 6

«Saper perdonare richiede un grado elevato di autoriflessione» Pagina 9

# Non fatevi mettere in catene

Le malattie, in particolare quelle mentali, sono spesso accompagnate da un senso di colpa e di vergogna. Chi si trova in una situazione critica che a prima vista non ha una spiegazione razionale cerca spesso la colpa dentro di sé. Molte volte a ciò si aggiunge la vergogna per non essere più efficienti e all'altezza delle proprie aspettative o per deludere continuamente familiari e amici.

Queste emozioni sono profondamente umane, ma se diamo loro troppo spazio diventano catene che rallentano sensibilmente o addirittura impediscono il processo di guarigione. In questo numero della nostra rivista parleremo delle cause del senso di colpa e di vergogna, illustrando i metodi che possono aiutare a superarli o almeno a tenerli a bada. Le e i care manager di SWICA possono fornire un valido supporto grazie alla loro vasta esperienza in quest'ambito.

Vi auguro una lettura stimolante e splendide giornate autunnali!



  
Dr. Reto Dahinden  
CEO

# «Ero abituato a dare il massimo sul lavoro»

Dossier colpa e vergogna  
Dal burnout al rientro nel mondo del lavoro

Come il care management SWICA ha sostegnuto Jens K. nel suo percorso.

Pagina 3

Dossier colpa e vergogna  
**Il fardello silenzioso**

Il senso di vergogna non si vede e non si sente. Eppure può condizionare tutta la vita.

Pagina 6



Interessante  
**Cambio dell'ora: dannoso, utile o un buon compromesso?**

L'ultima domenica di ottobre la Svizzera recupera l'ora che le era stata sottratta in primavera.

Pagina 12

Persone SWICA

## Werner Kübler

Come il nuovo Presidente del Consiglio d'amministrazione di SWICA vede il suo compito.

Pagina 14



Jens K.\* lavora come professionista indipendente per 22 anni, finché una diverticolite impreme una svolta alla sua vita. Dopo alcuni lavori occasionali trova una nuova occupazione, che però lo porta al burnout. Questa situazione di stallo inizia a sbloccarsi solo con l'intervento del care management di SWICA. Oggi Jens K. si prepara con fiducia a rientrare nel mondo del lavoro.

Di Alexandra  
Sasidharan-Scherrer

Jens K. lavora per più di vent'anni nel settore della consulenza aziendale. Oltre a richiedere tempo e denaro, i progetti impegnativi e spesso frenetici, lo sviluppo di nuove idee e le responsabilità come padre di famiglia mettono a dura prova anche il suo fisico. Ad un certo punto una diverticolite (l'infiammazione di piccole sacche nell'intestino tenue o crasso) lo costringe a interrompere la sua attività indipendente a causa dei rischi elevati per la salute. Trovare lavoro a 54 anni è difficile, così si arrangi con lavori occasionali, come strappare le erbacce nel quartiere. Si vergognava a svolgere quei lavori? Jens K. risponde di no. Provava un certo imbarazzo solo con le persone che conosceva di sfuggita. «Naturalmente non volevo che tutti sapessero che ero disoccupato.» Si trattava di vergogna o di autodifesa? «Tutti hanno dei problemi, per me era importante parlarne apertamente con le persone più care.»



«La colpa era mia,  
ma anche del mio datore  
di lavoro.»

### Allo stremo delle forze

In seguito trova un lavoro temporaneo in una legatoria, dove può mettere a frutto le sue conoscenze e fare carriera fino a diventare caporeparto. Jens K. dirige fino a 25 persone contemporaneamente occupandosi di tutto, dai progetti complessi dei clienti alla contabilità. Il suo reparto è la «gallina dalle uova d'oro» dell'azienda. Il lavoro aumenta, ma l'energia diminuisce. Quando si licenzia il collaboratore più importante, che aveva impiegato due anni a formare, Jens K. capisce che tutte le promesse di una situazione più vivibile sono solo parole al vento. La speranza svanisce e lui è allo stremo delle forze. In una giornata d'inverno del 2023, le notti insonni, i pensieri che si agitano sempre più nella sua mente e i crescenti problemi respiratori gli causano un attacco di iperventilazione mentre si trova alla stazione ferroviaria. Il vicino di casa lo accompagna dal medico di

famiglia, che gli diagnostica il burnout. «La colpa era mia, ma anche del mio datore di lavoro», afferma Jens K. senza giri di parole. Né il capo né il reparto del personale hanno mai preso sul serio lui e il suo carico di lavoro elevato. Ma lui, nel timore di ritrovarsi disoccupato, non riesce a mollare la presa. «Ero abituato a dare il massimo sul lavoro»: Jens K. è un uomo d'azione che fatica a rallentare il ritmo a cui si è abituato negli anni da professionista indipendente. E il suo datore di lavoro se ne approfitta a lungo.

### L'assicurazione d'indennità giornaliera per malattia minaccia di sospendere i pagamenti

Già anni prima era stato sull'orlo del burnout, ma quando il rischio si concretizza, l'argomento diventa un tabù. Jens K. è seguito da un case manager della sua assicurazione d'indennità giornaliera per malattia e gli viene prescritta una psicoterapia. Sei mesi più tardi, alla scadenza del suo contratto di lavoro, l'assicurazione vuole sospendere i pagamenti, nonostante la situazione di Jens K. non sia migliorata. Viene inviato da un medico fiduciario, racconta la sua storia e compila diversi questionari sentendosi come un impostore. Sotto pressione su tutti i fronti, in meno di due mesi deve passare da zero a un grado di occupazione del 100 per cento. Poi arriva la svolta decisiva: su consiglio

di suo cognato, Jens K. contatta il care management di SWICA. «Finalmente avevo qualcuno che mi poneva le domande giuste, individuava i problemi di fondo e pianificava i passi successivi.» Già dopo il primo colloquio, l'inquietudine che lo accompagnava da anni svanisce e Jens K. ha la sensazione di poter andare avanti. La situazione è infatti sempre più difficile, non solo per lui, ma anche per i suoi familiari. Più che sentirsi colpevole, è deluso da sé stesso per non essere in grado di offrire loro una vita normale.

La sua care manager segnala il caso agli uffici competenti, l'assicurazione d'indennità giornaliera per malattia non sospende i pagamenti e, grazie alla consulenza psicologica e psichiatrica di santé24, Jens K. può lavorare sulla sua resilienza psicologica, sulla sua ansia per il futuro e su esercizi di rilassamento fisico. Sono aspetti che affronta regolarmente e in modo proattivo, anche durante la terapia ambulatoriale presso la clinica diurna di Uster. «Finalmente avevo imparato a stare due ore in una seduta di gruppo senza dover sempre dimostrare qualcosa.» Recentemente si è tenuto un incontro tra lui, la sua care manager e l'AI. Ora un job coach esterno lo aiuterà a superare il trauma dell'ultima ricerca di lavoro, durante la quale, nonostante le sue molteplici competenze, è riuscito a ottenere un solo colloquio di lavoro in un anno e mezzo. Ora è coinvolto anche l'Ufficio regionale di collocamento e Jens K. è stato dichiarato idoneo al lavoro al 20 per cento. Dopo questo periodo difficile, il 61enne spera di avere un pizzico di fortuna in più e di trovare, grazie all'aiuto esterno o alle proprie forze, un lavoro in cui poter dare nuovamente il proprio contributo e sentirsi apprezzato.



### Care management per persone private

Il care management è una prestazione gratuita per le persone assicurate con SWICA e i loro familiari. Le e i care manager di SWICA offrono sostegno individuale per superare situazioni mediche critiche e complesse o momenti difficili.



Ulteriori informazioni e contatti sono disponibili su:  
[swica.ch/caremanagement](http://swica.ch/caremanagement)

\* Nome noto alla redazione

# Il fardello silenzioso

Non si vede e si sente appena, eppure può condizionare tutta la vita: si tratta della vergogna interiorizzata. Cosa succede quando la sensazione di vergogna non scompare, ma diventa una convinzione interiore? Analizziamo a fondo questa emozione profondamente umana.

di Fabian Reichle

Un momento di imbarazzo passa in fretta, ma alcune forme di vergogna possono durare per anni. Le persone che soffrono di una vergogna profonda si sentono costantemente inferiori. Credono di non essere abbastanza e temono che gli altri se ne accorgano, se le osservano troppo da vicino. Questa emozione mina l'immagine di sé e compromette la salute psichica. Per capire la vergogna, bisogna guardare anzitutto dove nasce, ossia nell'organo forse più misterioso dell'essere umano.



«La vergogna attiva il sistema dello stress»

Evelyn Mauch  
Caposervizio di telemedicina presso santé24

**Il cervello, la sede centrale della vergogna**  
La vergogna è una delle emozioni più complesse in assoluto. Non ha origine in una parte specifica del cervello, ma viene elaborata simultaneamente in diverse regioni. Risultano particolarmente attive le aree coinvolte nell'autovalutazione e nella percezione sociale, come la corteccia prefrontale mediale, e il sistema limbico, dove vengono immagazzinati i ricordi emotivi e le paure.

Un simile carico emotivo non rimane senza conseguenze. «La vergogna attiva il sistema dello stress», spiega la dottoressa Evelyn Mauch, specialista in neurologia e caposervizio di telemedicina presso santé24. «L'ormone cortisolo viene rilasciato in quantità maggiori e si attiva il sistema del dolore. Tra i sintomi comuni si annoverano palpazioni, tremore, respiro corto e rossore al viso. Livelli cronicamente elevati di ormoni dello stress e proteine proinfiammatorie indeboliscono il sistema immunitario e alterano intere regioni del cervello.»

**Quando la vergogna si trasforma in convinzione**

Quando la vergogna è molto radicata nell'immagine di sé, la psicologia parla di vergogna interiorizzata, ovvero la convinzione che ci sia qualcosa di profondamente sbagliato in sé stesse/i. Spesso questa forma di vergogna si sviluppa in

una fase precoce della vita, ad esempio a causa di ripetuti rifiuti, umiliazioni o abbandono emotivo.

«Le reazioni tipiche sono la tendenza a rimuginare, l'isolamento e l'autosvalutazione», afferma Mauch. Chi ne soffre cerca spesso di apparire il più normale possibile. Ma è proprio questa pressione che può aumentare ulteriormente l'insicurezza interiore. Il desiderio di conformarsi non porta sollievo, ma fa provare una vergogna ancora più grande, dando inizio a un circolo vizioso.

## Il ruolo della società

La vergogna non nasce dal nulla. Sono le norme e i valori sociali a determinare in larga misura ciò che è considerato giusto e ciò che non lo è. Chi si discosta da queste convenzioni sperimenta spesso una vergogna sottile o manifesta. Studi sociologici dimostrano che la vergogna ha anche una funzione di controllo sociale. Se la nostra natura o il nostro comportamento non sono conformi alle norme, la vergogna ci avverte che rischiamo di perdere lo status sociale, l'appartenenza o la reputazione, anche quando nessuno ci sta guardando.

I tipici fattori scatenanti sono le situazioni in cui le persone sono percepite come «diverse», ad esempio in caso di malattia mentale, disoccupazione o povertà. Chi

non è in grado di lavorare a causa della depressione o altri stati di malessere si sente in dovere di dare spiegazioni o di giustificarsi. Questo tabù sociale rafforza il senso di vergogna dell'individuo, spesso in modo inconsapevole.

## L'autocompassione come via d'uscita

La vergogna non è un «errore di sistema»: la sua funzione è quella di segnalare che l'appartenenza sociale è a rischio e pertanto mira a proteggere, non a danneggiare. Ma quando diventa cronica occorre cambiare strategia. La vergogna non va repressa, bensì interpretata come indice di ferite interne o di bisogni insoddisfatti.

Un approccio promettente è l'autocompassione, che consiste nel trattare sé stesse/i come si farebbe con un buon amico, ovvero con comprensione anziché con severità. Praticare l'autocompassione può spezzare la spirale negativa interiore. Anche le terapie di gruppo e il sostegno sociale danno sollievo perché riducono la sensazione di solitudine.

La vergogna profonda è più di un momento passeggero. Può radicarsi negli anni, in modo silenzioso ma tenace. Questo processo tuttavia è reversibile. Chi riconosce la vergogna può trovare nuovi modi per accettarsi, recuperando così una parte della propria qualità di vita.



## Training online di auto-aiuto

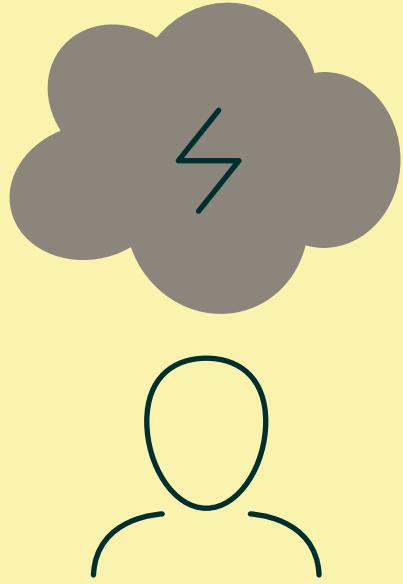
Vivete un momento di stress mentale? Alle persone assicurate con SWICA che presentano sintomi psichici vari e di una certa gravità, santé24 offre training online di auto-aiuto scientificamente testati. Le persone seguono le lezioni del training in autonomia, senza vincoli di orario e di luogo, e ricevono un feedback scritto dalla persona che le assiste (in tedesco e inglese).



Scansionare il codice QR per ulteriori informazioni.

## Perché le persone si sentono colpevoli

In un sondaggio sono state individuate 1500 cause di senso di colpa. Ecco le dieci più frequenti.



Classifica	Motivo
1	Mentire o nascondere la verità
2	Non esserci abbastanza per la famiglia o il partner
3	Comportarsi male con qualcuno o pensare male di qualcuno
4	Non poter aiutare qualcuno
5	Trascurare qualcuno
6	Non essere riusciti in qualcosa
7	Divorzio/Separazione
8	Relazione amorosa
9	Problemi di coppia/relazione
10	Non passare abbastanza tempo con i figli

Fonte: Luck und Luck-Sikorski, BMC Psychology (2022)

## Vergogna: quando ci è utile e quando ci danneggia

La vergogna è come una bussola interiore. Se moderata, ci indica la strada verso una convivenza rispettosa. Ma in eccesso può diventare un fardello che non dobbiamo portare da soli.



- **Impedire l'aiuto:** la persona non osa rivolgersi al medico di famiglia in caso di sintomi di ansia.
- **Autosvalutazione permanente:** mancanza di separazione tra comportamento e persona (il sé).
- **Inibire il proprio sviluppo:** una persona non si candida per una posizione più elevata perché non si sente «abbastanza competente».
- **Segnale di avvertimento sociale:** dopo un commento inappropriato nella cerchia di amici, si sente un disagio e ci si scusa per la dichiarazione.
- **Protezione delle relazioni:** si prova vergogna quando non ci si presenta a un appuntamento senza averlo disdetto.
- **Protezione dei propri valori:** si prova vergogna quando qualcuno reagisce con impazienza sotto stress, perché viola il proprio valore di «rispetto».

# «Saper perdonare richiede un grado elevato di autoriflessione»

Nei casi di offese ricorrenti nella vita quotidiana così come di gravi ingiustizie ed esperienze traumatiche, il perdono svolge un ruolo centrale in molte situazioni. Queste esperienze profondamente umane sono spesso accompagnate da conflitto interiore, dolore e un intenso processo personale. Angela Schwarz, psicologa, psicoterapeuta e coach specializzata presso lo studio medico online santé24, spiega quanto il perdono sia strettamente legato all'autoriflessione e quali capacità e rituali possano agevolare questo percorso.

di Daniela Gerber



**Angela Schwarz**  
Psicologa, psicoterapeuta e  
coach specializzata presso lo studio  
medico online santé24



### Job-Balance: un aiuto rapido per i problemi di salute mentale

Il Job-Balance offre alle collaboratrici e ai collaboratori che vivono situazioni di forte stress nella vita privata e/o sul lavoro la possibilità di usufruire di una consulenza psicologica per telefono/videochiamata o di seguire un training guidato di auto-aiuto online. L'offerta contribuisce ad aumentare il rendimento e la soddisfazione del personale nonché a ridurre le assenze.



Scansionare il codice QR per accedere al modulo di contatto.

**Angela Schwarz, in quali ambiti trattati durante la psicoterapia il perdono riveste un ruolo importante?** Lo spettro è molto ampio e va dalle offese quotidiane e ricorrenti al mobbing, fino a gravi ingiustizie ed esperienze traumatiche. Nelle sessioni di terapia emergono continuamente temi che riguardano ferite subite durante l'infanzia, spesso legate a esperienze difficili nel rapporto con i genitori. L'obiettivo è fare pace con il passato. È raro che durante le terapie si parli esplicitamente del perdono come tema centrale. Si tratta piuttosto di trovare un modo per relazionarsi con sé stesse/i basato sull'accettazione e sulla compassione.

**Come cambia la capacità di perdonare nel corso della vita?** Credo che non sia tanto una questione di età, quanto di maturità interiore e di sviluppo personale. Ciò che conta davvero è quanto si è disposte/i a riflettere su di sé e sulla propria esperienza, e se si riesce a sviluppare la capacità di lasciare andare certe cose.

**Che importanza riveste il perdonio per la salute e quali conseguenze può avere l'incapacità di perdonare?** Il rancore persistente o l'incapacità di lasciare andare un peso opprimente possono causare stress cronico, che a sua volta può avere un effetto negativo sul sistema nervoso vegetativo e sul sistema cardiocircolatorio. Le possibili conseguenze sono amarezza, sintomi fisici da stress come disturbi del sonno o mal di testa, disturbi gastrointestinali e persino depressione. Il perdonio può portare un profondo sollievo emotivo. Ci aiuta a chiudere con il passato e ad andare avanti nella vita. In tal modo si riducono sensibilmente lo stress e i sintomi correlati. Va ricordato che il perdonio è un atto di cura di sé, qualcosa che si fa per il proprio bene e non per gli altri. E non significa approvare il comportamento dell'altra persona o relativizzare il dolore provato. Le emozioni vissute restano legittime e devono potersi esprimere.

**Perché alcune persone trovano così difficile perdonare?** Riuscire ad accettare e lasciare andare qualcosa di doloroso o ingiusto che si è subito e sul quale si ha poco controllo è un processo difficile e complesso. A noi esseri umani, in generale, non piace avere a che fare con le incertezze. A volte temiamo anche che il dolore provato perda significato se lo lasciamo andare.

Perdonare sé stesse/i è spesso più difficile che perdonare gli altri. Proviamo vergogna o ci sentiamo in colpa se abbiamo commesso un errore. Molte persone hanno un critico interiore severo e una narrazione inconscia fortemente giudicante verso sé stesse.

**Si può imparare a perdonare?** Sì, credo che sia possibile. Tuttavia, la capacità di perdonare richiede un grado elevato di autoriflessione. Da un lato si tratta di conoscere i propri limiti e di avere chiari i propri valori personali. Dall'altro, un cambio di prospettiva e la capacità di immedesimarsi nelle altre persone svolgono un ruolo centrale. Un passo essenziale del processo è la volontà di intraprendere la cosiddetta «accettazione radicale», ossia di accogliere ciò che è accaduto, per quanto difficile possa essere stato, e di rendersi conto che non è possibile cambiarlo.

**Le donne sono più brave degli uomini a perdonare?** A mio avviso la capacità di perdonare non dipende tanto dal genere, quanto dalla maturità personale e dall'atteggiamento interiore. Va detto che nella socializzazione persistono alcune differenze: ad esempio le donne vengono spesso educate all'empatia e alla centralità delle relazioni, mentre negli uomini si tende a enfatizzare l'autonomia e l'affermazione personale. Tali imprinting possono influenzare il modo in cui una persona affronta i conflitti e le ferite emotive. In definitiva, però, il perdonio non è una questione di genere, ma di volontà dell'individuo di impegnarsi in questo processo interiore.



## Quali suggerimenti e rituali aiutano nel processo del perdonio?

Il primo passo è accogliere le emozioni e osservare con consapevolezza cosa si cela dietro l'offesa o la ferita. Ecco cosa favorisce il processo del perdonio:

- l'autoriflessione e la consapevolezza emotiva
- la capacità di stabilire confini chiari e di proteggersi
- l'accettazione radicale di ciò che è accaduto
- l'auto-perdonio, che consiste nel guardare le proprie imperfezioni con sincerità e benevolenza
- un atteggiamento empatico, senza però giustificare il comportamento altrui
- tenere un diario, cosa che può aiutare a elaborare il vissuto con più calma e in modo più strutturato
- scrivere una lettera alla persona interessata, ma senza spedirla realmente

# Elezioni dei delegati SWICA

L'elezione dei delegati di quest'anno si è conclusa. Il Comitato direttivo dell'Associazione è riuscito a coprire i posti vacanti dovuti alle dimissioni.

Dalla pubblicazione del primo numero della rivista SWICA di quest'anno, si sono svolti numerosi colloqui con le persone assicurate. Il Comitato direttivo dell'Associazione ha fornito informazioni sui risultati delle elezioni in occasione dell'Assemblea dei delegati del 21 giugno a Basilea. Ringrazia i delegati uscenti e quelli appena eletti per il loro fedele sostegno e auspica un proficuo confronto personale durante il prossimo mandato.

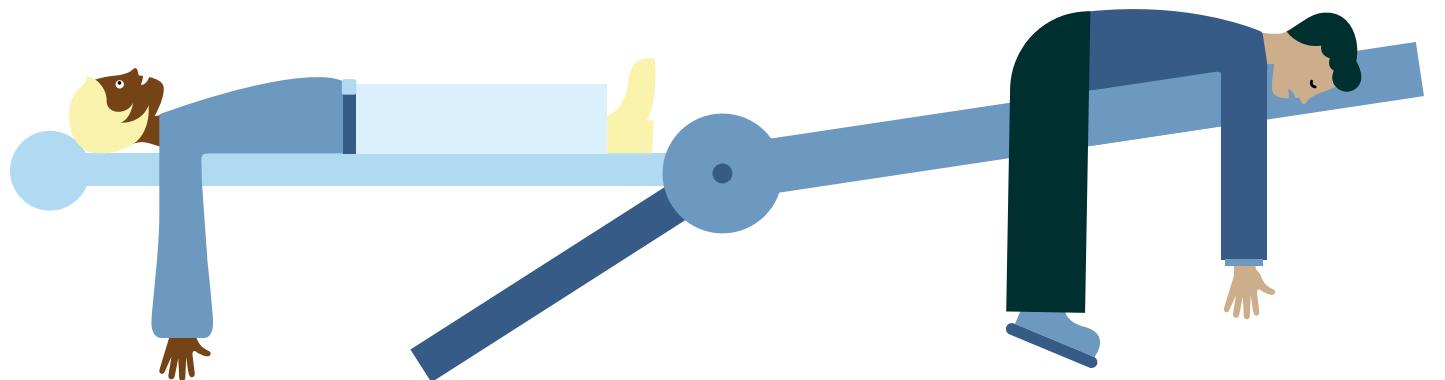
Regione di mercato / Delegate/i	Delegate/i elette/i		
<b>Basilea</b> 13	Ballmer Fabienne, Arboldswil Burri Christoph, Lausen Christ Matthias, Arlesheim Friedlin Thomas, Therwil Gogel-Suter Gabriela, Basilea	Maass Patricia, Therwil Metzger Lucas, Binningen Moser Elea, Maisprach Renevey Matthias, Zeihen Roth Martin, Basilea	Spichty Philipp, Aesch BL Stursberg Ueli, Basilea Wenger Tanja, Sissach
<b>Bellinzona</b> 4	Baldi Mattia, Lostallo Caccia Giovanna, Minusio	Klaus Roberto, Tesserete	Garzoni Bianchi Paola, Castagnola
<b>Berna</b> 7	Buntschu Kurt, Belp Gubler Sven, Kehrsatz Hagmann Marc, Berna	Ivanovic Aleksandar, Kerzers Locher Bernhard, Zollbrück	Martel Rudi, Wengen Schertenleib Peter, Busswil
<b>Losanna</b> 9	Caillet Alain, Renens VD Cappellaro Quellet Antonella, Neuchâtel Charlet Yves, Saint-Sulpice	Fournier Pascal, Alterswil Helbling André, Marly Martinez Robert, Bernex	Schmid Alfred, Saint-Prex Vittoz Yann, Saint-Sulpice Winkelmann Bernhard, Marly
<b>Lucerna</b> 4*	Bärtschi Sandrine, Lucerna Godel André, Baldegg	Kron Reto, Lucerna Mühleis René, Altendorf	Nosetti Raphael, Brunnen
<b>San Gallo</b> 13	Baumberger Monika, Herisau Deplazes Fabio, Mastrils Dörig Martin, Appenzell Schlatt Kammermann Philipp, Bütschwil Keller Felix, San Gallo	Keller Manuel, Lüchingen Lehmann Lukas, Gams Majer Urs, Rheineck Nater Roger, Herisau	Schiegg Patrick, Henau Widmer Alex, Gossau Widmer Andreas, Wil Ziegler Daniel, Züberwangen
<b>Winterthur</b> 10	Albano Claudio, Tägerwilen Bosschart Emanuel, Winterthur Hueske Ramona, Kreuzlingen Kärcher Claudia, Wiesendangen	Kienast Adrian, Dinhard Kuster Anwander Iris, Winterthur Muriset Pascal, Stetten	Wagner Erwin, Weinfelden Widler Marc, Roggwil TG Winghardt Patrick, Bottighofen
<b>Zurigo</b> 20	Allemann Gabriel, Dällikon Arnold Claude, Maur Audemars Anita, Hinwil Dürkoop Tim, Küsnacht Eberhard Andreas, Bäch SZ Elliscasis Sandra, Wetzikon Fischer Alois, Oberwil-Lieli	Furrer Daniel, Suhr Genna Raffaele, Volketswil Huggler Thomas, Küsnacht Kindermann Rahel, Zurigo Mötteli Oliver, Dietikon Nietlispach Meinrad, Horw Paulus Pascal, Zurigo	Stammbach René, Zurigo Steinkat Marc, Erlenbach Strittmatter Hans, Zurigo Sutter Annelies, Schinznach Würgler Ruedi, Wittwil Z'Graggen Stefan, Ottenbach

\* Delegate/i in eccesso a causa del trasferimento in nuove regioni di mercato.

# Cambio dell'ora: dannoso, utile o un buon compromesso?

L'ultima domenica di ottobre la Svizzera recupera l'ora che le era stata sottratta in primavera, prendendosi una sorta di risarcimento. Ma non si potrebbe semplicemente rinunciare al passaggio dall'ora legale a quella solare?

di Joëlle Soltysiak-Weidkuhn



## Perché può avere i suoi vantaggi

In origine il cambio dell'ora è stato introdotto per risparmiare energia, e in effetti un migliore utilizzo della luce diurna consente un certo risparmio di elettricità. Tuttavia, nei mesi di marzo, aprile e ottobre aumentano i consumi per il riscaldamento.

Il cambio dell'ora porta con sé soprattutto più tempo per dedicarsi alle attività del tempo libero e per fare il pieno di luce, che a sua volta ha un effetto positivo sulla vitamina D e sulla psiche.

Forse non tutti riescono ad affrontare il cambio dell'ora senza problemi, ma di solito l'organismo si adatta nel giro di due settimane al massimo. Ciò che rimane, quindi, sono i benefici dell'ora legale.

Tuttavia è un dato di fatto che l'orario estivo permanente potrebbe avere un impatto negativo sulla salute e sul benessere nei mesi invernali, poiché vorrebbe dire alzarsi e iniziare la giornata lavorativa in pieno buio.

## Cosa rende il cambio dell'ora così poco gradito

Non tutti affrontano facilmente il cambio dell'ora. Quando le lancette vengono spostate in avanti di un'ora in primavera, il nostro orologio interno tende a rimanere indietro. Il risultato è uno squilibrio tra il nostro orologio biologico e i ritmi dettati dalla società. Un fenomeno che bisognerebbe evitare il più possibile.

L'orologio biologico non solo regola il ritmo sonno-veglia, ma influenza anche i processi centrali dell'organismo, come la pressione sanguigna, il metabolismo, il rilascio di ormoni e persino l'attività del sistema immunitario. Il cambio dell'ora può causare uno scompenso generale, con effetti che si ripercuotono sulla salute e sul benessere.

La comunità scientifica boccia il cambio dell'ora e promuove l'ora solare permanente. Infatti il nostro ritmo biologico non segue l'ora legale, bensì piuttosto l'ora solare, ovvero quella naturale.

### Soddisfazione della clientela

**SWICA si distingue anche nel 2025 per la soddisfazione della clientela**

Nel confronto tra le assicurazioni malattia 2025 di Comparis, SWICA ha ottenuto il miglior punteggio del settore. Siamo leader in Svizzera nelle aree qualità e servizio, informazione e trasparenza, touchpoint e contatto, nonché soddisfazione complessiva. Anche il sondaggio AmPuls 2025 conferma che SWICA è al primo posto per soddisfazione della clientela, reputazione e offerta.

Anche nel sondaggio sulla soddisfazione della clientela di bonus.ch SWICA si è piazzata al primo posto con un punteggio complessivo di 5,3. In tutti gli altri settori – dall'esecuzione del contratto alle prestazioni fino al servizio clientela – siamo riusciti a conquistare il primo posto.

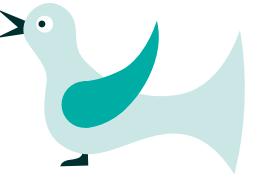


## Prevenire il cancro al seno con il Pink Cube

SWICA è impegnata da molti anni nella prevenzione del cancro al seno e sostiene iniziative come Pink Ribbon Svizzera e, più recentemente, la campagna di sensibilizzazione sul cancro al seno Pink Cube. Durante il suo roadshow, il container rosa Pink Cube fa tappa in diverse città svizzere per informare la popolazione sul cancro al seno, sulla prevenzione e sulla diagnosi precoce. Le visitatrici e i visitatori possono usufruire di un consulto gratuito e sottoporsi a un esame palpatorio del seno.

### Suggerimenti dei lettori

## Il segreto per invecchiare in salute



Tutti parlano di longevità. Nell'ultimo numero della rivista per la clientela SWICA vi abbiamo chiesto di svelarci i vostri segreti per invecchiare in salute e ci avete fornito molte risposte interessanti. Ulteriori suggerimenti sono disponibili nella versione online.

«Godersi piccole occasioni di socialità, come una breve chiacchierata con la vicina di casa o un sorriso amichevole al supermercato. Momenti come questi aumentano il benessere mentale e sono vere e proprie vitamine per l'anima.»

Beatrice Schneider-Weber, Zumikon

**Partecipare e vincere** — la vergogna è un sentimento che ci accompagna tutti fin dall'infanzia. Quando vediamo un'altra persona in una situazione scomoda, spesso proviamo il cosiddetto «imbarazzo vicario», ovvero ci sentiamo in imbarazzo al posto dell'altra persona. Avete sviluppato tecniche o strategie per evitare un disagio insostenibile in questi momenti? Inviate un'e-mail con il vostro suggerimento e il vostro indirizzo completo a [rivista@swica.ch](mailto:rivista@swica.ch). Premiamo ogni suggerimento selezionato con 100 franchi! Il termine ultimo per l'invio è il 7 novembre 2025.

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.

### Calcolatore dei premi

## Stipulare un'assicurazione online in modo semplice e veloce

Cambiare assicurazione non è mai stato così semplice: nel calcolatore dei premi, con pochi clic potete allestire un'offerta individuale per una copertura di prim'ordine e stipulare direttamente online la vostra assicurazione di base e quella complementare.

Il calcolatore dei premi è disponibile all'indirizzo [swica.ch/calcolatore](http://swica.ch/calcolatore)

# Werner Kübler



Questo cambio di ruolo ha fatto molto parlare di sé: dopo 22 anni nella direzione dell’Ospedale universitario di Basilea, di cui 17 in veste di CEO, Werner Kübler è passato al mondo dell’assicurazione malattie. Lì intende mettere a frutto la sua esperienza come direttore ospedaliero per promuovere una collaborazione costruttiva tra tutti gli attori del settore sanitario.

**Gli ospedali e le assicurazioni hanno punti di vista molto diversi riguardo al sistema sanitario. Cosa l’ha spinta a cambiare ruolo?**

Tutti noi – assicurazioni, personale medico, infermieristico e terapeutico e ospedali – vogliamo il meglio per pazienti e contribuenti, e in generale per tutta la popolazione. Negli ultimi anni, tuttavia, ci siamo un po’ allontanati, per cui è importante capire meglio i punti di vista degli altri. Spero di poter contribuire a promuovere una collaborazione costruttiva tra i diversi attori coinvolti.

**Quali sono i compiti più importanti del presidente del Consiglio d’amministrazione di SWICA?**

Il mio compito principale è consolidare ulteriormente SWICA come forza innovativa e orientata alle so-

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. Per SWICA la soddisfazione della clientela è una priorità strategica assoluta, della quale Werner Kübler è ora responsabile. Alla fine di giugno i delegati SWICA a Basilea lo hanno eletto nuovo presidente del Consiglio d’amministrazione.

luzioni e, insieme al Consiglio d’amministrazione e al Comitato direttivo, guidarla con successo attraverso gli anni difficili che si prospettano per il settore sanitario svizzero.

**Cosa ci aspetta nei prossimi anni?** Ho il privilegio di entrare in un’organizzazione che è stata molto ben gestita dal mio predecessore Carlo Conti, dal Consiglio d’amministrazione e dal Comitato direttivo. In futuro continueremo a investire nella soddisfazione di clienti e pazienti e a migliorare le nostre prestazioni e le nostre offerte. Il nostro obiettivo è dimostrare in modo esemplare come riusciamo a trovare, all’interno di un sistema competitivo, idee e soluzioni valide più rapidamente di quanto potrebbe fare una cassa unica.

**Il mio compito principale è consolidare ulteriormente SWICA come forza innovativa e orientata alle so-**

## Versione online

Leggete online tutti gli articoli della nostra rivista per la clientela [swica.ch/rivista](http://swica.ch/rivista)

**Chiedete una consulenza personale** in una delle nostre sedi: [swica.ch/sedi](http://swica.ch/sedi)

**Contattateci telefonica-mente 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.

**Comunicate con noi tramite il portale per la clientela** Cliccate sulla funzione di comunicazione nel portale per la clientela mySWICA: [myswica.ch](http://myswica.ch)

Altre possibilità per contattarci: [swica.ch/contatto](http://swica.ch/contatto)



News attuali di SWICA  
[swica.ch/news](http://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 Blaes, Zurigo  
Lingue: tedesco, francese e italiano  
Tiratura: 557 000 copie  
Correttore e stampa: Stämpfli SA, Berna



La rivista è prodotta in Svizzera.

## Concorso e offerte

**Concorso**

Scansionare subito il codice QR e partecipare.

## Eleganza confortevole con vista panoramica

Il Braunbär Hotel & Spa di Wengen è un rifugio incantevole in qualsiasi periodo dell’anno. Tra cime innevate d’inverno e sentieri in fiore d'estate, l’hotel offre un’esperienza a tutto tondo in cui eleganza, natura e ospitalità si fondono in armonia. Il buono per due persone comprende:

- due pernottamenti in camera doppia con colazione
- due cene (senza bevande)
- cocktail
- accesso alla spa NUXE con piscina, bagno turco e sauna esterna

**Partecipare e vincere** — Tentate la fortuna e partecipate al nostro concorso. Inviate un’e-mail con i vostri dati di contatto indicando nell’oggetto «Braunbär» all’indirizzo [concorso-rivista@swica.ch](mailto: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 7 novembre 2025.

## Offerte vantaggiose per uno stile di vita sano

Le persone assicurate con SWICA possono sperimentare di più.

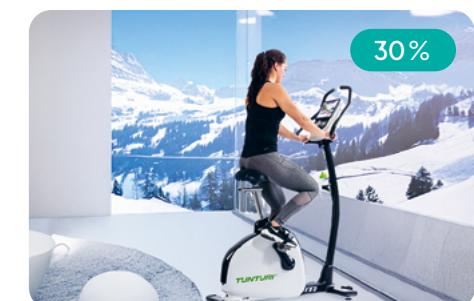
Beneficiate di numerose offerte in ambito di alimentazione, salute, sport e wellness.



**wandershop-schweiz.ch**  
Munitevi di tutto il necessario: accessori per il trekking, libri ispiratori sull’escursionismo e la rinomata rivista Wandermagazin SCHWEIZ. Le persone assicurate con SWICA ricevono uno sconto esclusivo del 10–50 per cento.  
[swica.ch/wandershop](http://swica.ch/wandershop)

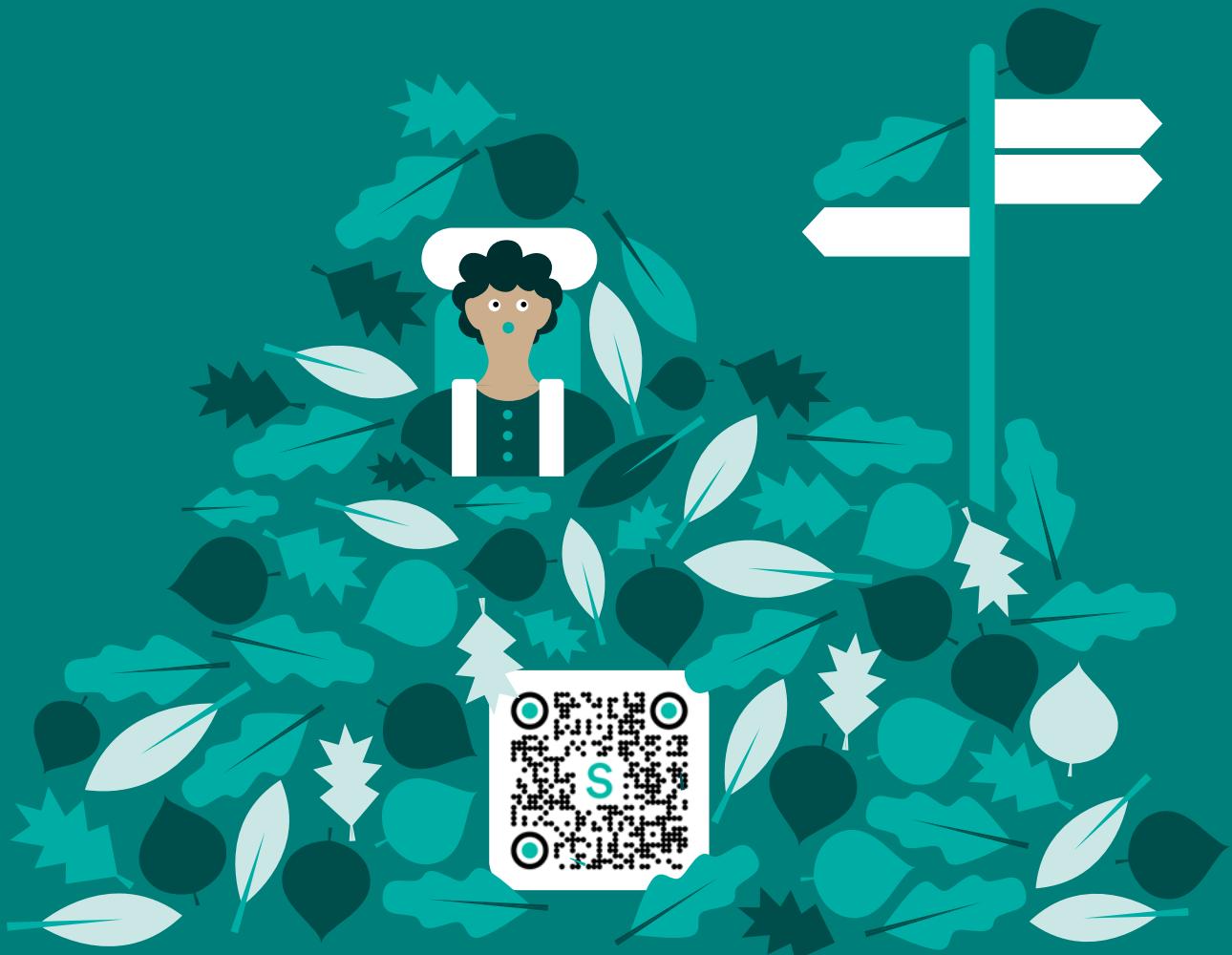


**Audio Protect/Elacin**  
Audio Protect offre diversi prodotti universali per la protezione acustica pronti all’uso. Le persone assicurate con SWICA beneficiano di un ribasso del 20 per cento su prodotti selezionati.  
[swica.ch/audioprotect](http://swica.ch/audioprotect)



**isports**  
Come importatore diretto delle marche Tunturi, adidas Fitness, Reebok Fitness, Fluid Rower, Ironmaster e Inspire, isports AG offre l’assortimento più ampio e assistenza per queste marche in Svizzera. Fino al 15.11.2025, le persone assicurate con SWICA ricevono il 30 per cento di sconto su attrezzature fitness Tunturi selezionate.  
[swica.ch/isports](http://swica.ch/isports)

# Escursioni autunnali: consigli per camminare in sicurezza



Le escursioni nella natura apportano molti benefici: immergersi nel mondo della montagna fa bene sia al corpo che alla mente. La montagna, tuttavia, nasconde anche alcuni pericoli, soprattutto in autunno. L'app **Benevita** vi spiega a cosa prestare attenzione.