



Berner
Fachhochschule

STRAIN 2.0

Work-related stress among employees in
Switzerland

Informationen zu STRAIN 2.0

Das nationale STRAIN-Projekt (2017-2021) ist eine der grössten Interventionsstudien im Schweizer Gesundheitswesen mit über 160 teilnehmenden Organisationen. Das daraus resultierende Folgeprojekt STRAIN 2.0 bietet nun allen interessierten Unternehmen die Möglichkeit, jährlich die Stressoren am Arbeitsplatz sowie daraus resultierende Langzeitfolgen bei allen Mitarbeitenden zu erfassen. Wenn Sie an STRAIN 2.0 teilnehmen, profitieren Sie von einem branchenübergreifenden Benchmarking und einer wissenschaftlich fundierten Umsetzung. Bislang waren ausschliesslich Gesundheitsorganisationen zur Teilnahme zugelassen. Aufgrund der breiten branchenübergreifenden Nachfrage, haben wir das Angebot für weitere Branchen erweitert.

Wer lanciert STRAIN 2.0?

STRAIN 2.0 wird von der Berner Fachhochschule (BFH) in Kooperation mit der Fachhochschule Westschweiz (HES-SO) sowie der Fachhochschule Südwestschweiz (SUPSI) durchgeführt. Diese Kooperation ermöglicht eine Durchführung in allen Sprachregionen der Schweiz, was insbesondere für mehrsprachige Unternehmen attraktiv sein kann. Durch die Einbettung des Projekts in das Competence Network Health Workforce (CNHW) profitiert das Projekt zudem von einer breiten Vernetzung und Kooperation mit weiteren Schweizer Hochschulen.

Welches Ziel verfolgt STRAIN 2.0?

Ziel von STRAIN 2.0 ist es, eine schweizweite, aktuelle Datengrundlage zum Ausmass von Stressoren sowie deren Auswirkungen auf mögliche Langzeitfolgen wie bspw. Burnout-Symptome, die Schlafqualität oder den Gesundheitszustand von allen Mitarbeitenden aus Schweizer Unternehmen zu schaffen. Ein weiteres Ziel von STRAIN 2.0 ist die Bereitstellung einer unternehmensübergreifenden und evidenzbasierten Auswahl an möglichen Massnahmen zur Reduktion der Arbeitsbelastung sowie zur Optimierung der Rahmenbedingungen bei der Arbeit. Dadurch möchten wir einen wichtigen Beitrag zu optimalen Rahmenbedingungen leisten.

Welchen Nutzen hat eine Teilnahme für Sie?

Bei einer Teilnahme an STRAIN 2.0 führen wir in Ihrem Unternehmen ein Monitoring zum Ausmass von Stressoren (z. B. Arbeitslast, emotionale Anforderungen, Entwicklungsmöglichkeiten, Rollenklarheit) sowie daraus resultierenden Langzeitkonsequenzen (z. B. Stressreaktionen, Arbeitszufriedenheit, Burnout-Symptome) durch. Sie entscheiden dabei, welche Mitarbeitenden an der Befragung teilnehmen – alle oder nur eine spezifische Gruppe. Zudem können Sie selbst entscheiden, welche Themen Sie im Fragebogen integriert haben möchten (z. B. Arbeitszufriedenheit, Gedanken an Stellenwechsel, Burnout-Symptome, Schlafqualität). Bei einer Teilnahme erhalten Sie einen Analysebericht inkl. Vergleich (Benchmarking) mit anderen Unternehmen. Dieser Bericht bietet Ihnen konkrete Anhaltspunkte, um die unternehmensspezifischen Rahmenbedingungen zu optimieren, Ihre Arbeitgeberattraktivität zu erhöhen sowie Personalfuktuation und Krankheitsabsenzen zu reduzieren. Des Weiteren profitieren Sie von den evidenzbasierten Empfehlungen zur Reduktion der Arbeitsbelastung und zur Optimierung der Rahmenbedingungen bei der Arbeit.

Was kostet die Teilnahme?

Die Kosten für die teilnehmenden Unternehmen pro Mitarbeiteranzahl betragen:

3'000 CHF für	7 - 100 Mitarbeitende
4'500 CHF für	101 - 800 Mitarbeitende
6'000 CHF für	801 - 3'000 Mitarbeitende
7'500 CHF für	3'001 - 9'000 Mitarbeitende

Für einen Aufpreis bieten wir vertiefende Workshops zu bestimmten Themen an (z. B. Optimierung der Vereinbarkeit von Arbeits- und Privatleben) und stehen bei Bedarf auch gerne für eine Begleitung bei der Implementierung möglicher Empfehlungen in Ihrem Unternehmen zur Verfügung.

Sie sind an der Teilnahme von STRAIN 2.0 interessiert?

Dann freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme per E-Mail an: strain.health@bfh.ch.

Das STRAIN 2.0 Projektteam



Dr. **Christoph Golz**, PhD
Projektverantwortung
Berner Fachhochschule
Departement Gesundheit



Maisa Gerlach, MScN
Projektleitung
Berner Fachhochschule
Departement Gesundheit



Dr. **Stefan Kunz**, PhD
Projektverantwortlicher SUPSI
Fachhochschule Südschweiz
Departement Betriebsökonomie,
Gesundheit und Sozialwissenschaften



Prof. Dr. **Christian Voirol**, PhD
Projektverantwortlicher HES-SO
Fachhochschule Westschweiz
Fachbereich Gesundheit

- **Fabienne Renggli**, wissenschaftliche Mitarbeiterin, BFH Departement Gesundheit
- **Tanja Siegenthaler**, wissenschaftliche Assistentin, BFH Departement Gesundheit

Haben Sie Fragen?

Unser Team steht Ihnen gerne zur Verfügung.

Berner Fachhochschule
Departement Gesundheit
Angewandte Forschung und Entwicklung Pflege
Murtenstrasse 10
3008 Bern
Telefon: +41 31 848 55 10
Mail: strain.health@bfh.ch
Webseite: bfh.ch/de/forschung/referenzprojekte/strain-20/