



Berner  
Fachhochschule

# STRAIN 2.0

Work-related stress among health  
professionals 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 Folgeprojekt STRAIN 2.0 bietet nun allen interessierten Organisationen die Möglichkeit, jährlich die Stressoren am Arbeitsplatz sowie daraus resultierende Langzeitfolgen bei allen Gesundheitsberufen zu erfassen. Wenn Sie an STRAIN 2.0 teilnehmen, profitieren Sie von einem Benchmarking Ihrer Resultate mit anderen Gesundheitsorganisationen aus allen Sprachregionen der Schweiz und erhalten Zugang zu einer vielfältigen Auswahl an effektiven Massnahmen zur Reduktion von Stressoren am Arbeitsplatz.

### 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. 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. Arbeitszufriedenheit, Gedanken an Stellenwechsel / Berufsaustritt und Burnout-Symptome von allen Gesundheitsfachpersonen zu schaffen. Ein weiteres Ziel von STRAIN 2.0 ist die Bereitstellung einer organisationsübergreifenden 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 und zu einer Steigerung der Attraktivität der Gesundheitsberufe im Schweizer Gesundheitswesen leisten.

### Welchen Nutzen hat eine Teilnahme für Sie?

Bei einer Teilnahme an STRAIN 2.0 führen wir in Ihrer Organisation 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 (z. B. Pflegende). Zudem können Sie selbst entscheiden, welche Themen Sie im Fragebogen integriert haben möchten (z.B. Vereinbarkeit Arbeits- und Privatleben, Arbeitszufriedenheit, Führungsqualitäten). Bei einer Teilnahme erhalten Sie einen Analysebericht inkl. Vergleich (Benchmarking) mit anderen Organisationen aus Ihrem Bereich (z. B. Psychiatrien, Akutspitäler, Spitex Organisationen oder Alters- und Pflegeheime). Dabei profitieren Sie von unserem grossen Datenpool aus der vorangegangenen STRAIN-Studie mit über 19 000 teilnehmenden Gesundheitsfachpersonen. Dieser Bericht bietet Ihnen konkrete Anhaltspunkte, um die organisationspezifischen Rahmenbedingungen zu optimieren, Ihre Arbeitgeberattraktivität zu erhöhen sowie Personalfluktuations- 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 Organisationen pro Mitarbeiteranzahl betragen:

800 CHF für	7 -	100 Mitarbeitende
1'300 CHF für	101 -	800 Mitarbeitende
2'000 CHF für	801 -	3'000 Mitarbeitende
2'500 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 Ihrer Organisation 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](mailto:strain.health@bfh.ch).

## Das STRAIN 2.0 Projektteam



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



**Fabienne Renggli**, 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

- **Maisa Gerlach**, wissenschaftliche Mitarbeiterin, 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 35 85  
Mail: [strain.health@bfh.ch](mailto:strain.health@bfh.ch)  
Webseite: [bfh.ch/de/forschung/referenzprojekte/strain-20/](https://bfh.ch/de/forschung/referenzprojekte/strain-20/)