

CSS

N°3 | 2024

# E LEI?

La salute  
Discussione + riflessione

*Andy Schmid*

Il talento d'eccezione della pallamano  
ha cambiato ruolo.

125

anni  
dal 1899

Insieme.  
Per voi.

IN PRIMO PIANO

## Uniti + forti

La CSS dialoga con cinque ospiti 04

Siamo animali relazionali  
Consigli per la salute

21

Cosa influisce sui premi?  
Dietro le quinte

32

SOMMARIO

# Uniti + forti

## In primo piano



### 04 Discutere insieme

Mostrare i punti di forza e non nascondere le debolezze. Proprio nelle funzioni dirigenziali occorrono entrambe le caratteristiche.

### 13 Ritratto

Punta tutto su un'unica carta: l'ex giocatore professionista di pallamano Andy Schmid non ha mai avuto un piano B.

### 16 Intervista

Il ricercatore del successo Ruedi Zahner spiega ai dirigenti cosa serve per formare una squadra forte.

### 18 Lo sapeva?

I muscoli sono un team forte che lavora insieme nel nostro corpo.

### 20 Dietro le quinte

La piattaforma YLAH offre una nuova forma di supporto per le persone con problemi psicologici.

# CSS La sua salute. La sua partner.

## La sua salute

### 21 Consigli per la salute

Qual è l'importanza delle relazioni sane per la nostra salute?

### 24 In che modo la nostra psiche può affrontare pressioni anche forti?

## La sua partner

### 25 Esperienze personali

L'accompagnatrice nel processo di guarigione Tamara Weber incoraggia e infonde speranza.

### 28 Dietro le quinte

I nostri servizi per quasi ogni situazione.

### 30 Viaggio nel tempo

Intorno al 1980 si poteva ancora sperimentare.

### 32 Dietro le quinte

Come nascono i premi?

### 34 C'è dell'altro?

Questioni assicurative, comunicazioni ufficiali e altro ancora.

*Quanto erano elevati i premi rispetto all'indennità di malattia agli inizi della CSS?*

IN PRIMO PIANO

# Uniti + forti

In un mondo in cui l'individualità è spesso in primo piano, è facile dimenticare che insieme siamo più forti che da soli. Unendo le forze possiamo oltrepassare i nostri limiti, diventando in grado di sviluppare nuove idee e superare le sfide in famiglia, sul lavoro, nello sport o nella società. È proprio questo il pensiero solidale che anima la CSS. Uniti al fianco delle nostre assicurate e dei nostri assicurati, da 125 anni ci impegniamo affinché la salute sia accessibile e sostenibile per tutte e tutti. Il colloquio di questo numero di «CSS e lei?» si concentra perciò sulla tematica «Uniti + forti». Qual è la sua opinione?

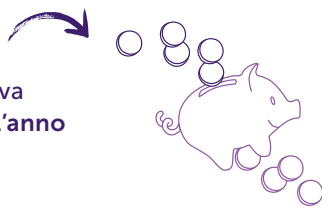


Chi combina con intelligenza i singoli alimenti ci guadagna anche in cucina. Maggiori informazioni sui super abbinamenti alle pagine 11 e 12.

## Premio storicamente basso

### Premio annuo

Ogni membro pagava da 6 a 20 franchi all'anno



### Indennità giornaliera in caso di malattia

Un associato ammalato riceveva tra 0.8 e 2 franchi al giorno

**125**  
anni  
dal 1899  
Insieme.  
Per voi.

Dopo la sua fondazione nel 1899, la CMCS (l'odierna CSS) offrì l'indennità di malattia come primo – e per 14 anni unico – prodotto assicurativo. Si trattava di un'indennità giornaliera che veniva erogata in caso di malattia. Gli associati della cassa costituivano una classica comunità solidale chiusa. Versavano, in base all'età, tra 6 e 20 franchi all'anno. In alcuni casi i contributi delle donne erano leggermente superiori. In caso di malattia ricevevano un'indennità di importo compreso tra 80 centesimi e 2 franchi al giorno e spesso era con questi contributi che veniva sfamata la famiglia.

 [css.ch/125](http://css.ch/125)

Scopra come si sviluppano la CSS e le sue offerte intorno al 1980. Maggiori informazioni sulla storia della CSS alle pagine 30 e 31.

**FLORENCE VON GUNTEN**  
Psicologa e fondatrice di YLAH

**ANDY SCHMID**  
Allenatore della nazionale ed  
ex giocatore professionista  
di pallamano

DISCUTERE INSIEME

## L'arte del cambio di direzione

Mostrare i punti di forza e non nascondere le debolezze: due caratteristiche necessarie per avere successo, soprattutto nelle posizioni dirigenziali. La cerchia di ospiti ne è convinta.

Testo: Roland Hügi, foto: Franca Pedrazzetti

Il successo di allenatrici e allenatori nonché dirigenti dipende da numerosi talenti e tratti caratteriali. Tra questi, dopo una sconfitta o una delusione, anche la capacità di trovare nuove energie e sviluppare nuove idee. Legga la chiacchierata con le seguenti persone:

**ANDY SCHMID (40)** è il più famoso ex giocatore di pallamano professionista svizzero, votato per cinque volte miglior giocatore della Bundesliga tedesca. Nel febbraio 2024 annuncia il suo ritiro e diventa allenatore della nazionale svizzera di pallamano maschile.

Ore 15.30, terrazza  
del Time-out,  
il ristorante del  
personale della  
CSS, Lucerna



RUEDI ZAHNER  
Ricercatore del successo  
e leadership mentor

KEWIN ASAL  
Agente generale della CSS  
Zurigo Nord, Est & Sciaffusa

**RUEDI ZAHNER (67)**, ex calciatore professionista e allenatore. Nella sua carriera di ricercatore del successo studia i migliori professionisti dello sport a livello mondiale, traendone il necessario know-how per sviluppare un concetto di leadership rivoluzionario, rivolto a tutte le persone che desiderano farsi ispirare dal modello di successo nello sport e formare una squadra coesa e vincente.

**FLORENCE VON GUNTEN (33)** consegue una laurea in psicologia mentre lavora come infermiera diplomata in psichiatria. Nel 2022 fonda l'azienda YLAH. La sua soluzione di piattaforma certificata consente a terapisti e terapeuti di assegnare alle loro pazienti e ai loro pazienti esercizi, questionari e pubblicazioni.

**KEWIN ASAL (36)** proviene dal settore alberghiero; la sua attività di chef de réception gli ha per-

messo di sviluppare un elevato senso del servizio. Approda alla CSS nel 2007, dove ricopre diverse funzioni, inizialmente come consulente e poi come responsabile di agenzia. Da dodici anni è agente generale Zurigo Nord, Est e Sciaffusa.

**FRÉDÉRIC DUBAS (75)** partecipa attivamente al raggruppamento di tutte le organizzazioni di soccorso nel Vallese e alla creazione di una centrale per le chiamate d'emergenza 144. Fonda la Kantonale Walliser Rettungsorganisation (KWRO). Come medico prende parte a numerosi progetti di aiuto all'estero ed è co-fondatore della sezione svizzera della «Oromo Self Reliance Association» (OSRA).

**BEATRICE MÜLLER (63)** modera il colloquio con i nostri ospiti. Conosciuta come ex volto del telegiornale, oggi è fra l'altro autrice di saggi e lavora come coach nell'ambito della comunicazione.

**BEATRICE MÜLLER:** Immagino che per un ex campione di pallamano nonché allenatore della nazionale svizzera lo slogan «Essere forti insieme» rivesta un significato particolare. Andy Schmid, come ha vissuto il passaggio da giocatore ad allenatore?

**ANDY SCHMID:** È stato turbolento, anche perché la federazione mi ha chiesto di prendere in mano la nazionale prima del previsto e, non avendo esperienza come allenatore, si è trattato di un vero e proprio salto nel buio. È stato un learning by doing e lo è tuttora. Come regista in campo avevo un ruolo di leader già da giocatore, quindi il cambiamento, per così dire, si è limitato a uno spostamento dal campo al bordo campo. Da questa posizione do le istruzioni necessarie per essere forti insieme e cerco di tenere in mano le redini, cosa che facevo già da giocatore. La grande differenza è certamente che durante l'allenamento come giocatore potevo bluffare, mentre nel mio nuovo ruolo devo assicurarmi che i miei ragazzi non si prendano troppe libertà.

**BEATRICE MÜLLER:** Florence von Gunten, in qualità di fondatrice della piattaforma per la salute

YLAH anche lei deve tenere in mano le redini. L'idea di YLAH mi affascina. Cosa può aspettarsi chi si affida alla sua piattaforma e da dove nasce l'idea di fondare un'azienda?

## Con determinazione contro le avversità

**FLORENCE VON GUNTEN:** Affinché una terapia funzioni, bisogna mettersi in gioco (in bernese «ylah»). È ciò che ho sempre raccomandato alle mie pazienti e ai miei pazienti. Lo studio mi ha insegnato che una forma di terapia combinata, ossia sedute in presenza associate a componenti online, ne aumenta l'efficacia. Tuttavia, nella pratica non si trovava questo tipo di offerta. Da qui la motivazione a fondare la startup YLAH. Non ho impiegato molto a trovare persone capaci che si sono dimostrate entusiaste dell'idea: oggi siamo forti insieme, come team. La nostra piattaforma è un prezioso anello di congiunzione tra specialisti e pazienti.

**BEATRICE MÜLLER:** Frédéric Dubas, anche lei ha svolto un ruolo pionieristico: se il Vallese oggi dispone di un'organizzazione di soccorso centrale, è grazie a lei. Evidentemente, per giungere alla consapevolezza che quando si è uniti si è più forti è stato necessario un grande lavoro di persuasione.

**FRÉDÉRIC DUBAS:** Quando penso a come si gestivano i casi di emergenza mi vengono ancora i brividi: il poliziotto di paese indossava il camice bianco e si recava in ambulanza sul luogo dell'infortunio. Poi, nel giornale si leggeva che la persona infortunata era deceduta durante il trasporto. Ai tempi facevo parte di un gruppo di medici d'emergenza GRIMM e mi impegnavo a favore di un'organizzazione di soccorso professionale. Le resistenze iniziali a questo progetto erano enormi, poiché il dipartimento della salute, la Polizia cantonale e l'associazione dei medici volevano che la centrale d'emergenza si trovasse all'interno della Polizia cantonale. In pratica ero un combattente solitario. Solo dopo essere riuscito nell'impresa di riunire tutte le organizzazioni di soccorso cantonali (compagnie aeree, GRIMM, Samaritani ecc.) la pressione è diventata abbastanza forte da dare vita alla Walliser Rettungsorganisation (KWRO).

**BEATRICE MÜLLER:** Frédéric Dubas ha rivoluzionato il sistema vallesano dei soccorsi. Ruedi Zahner, lei affronta una sfida simile nel contesto dello sport?



«Tutte le persone rincorrono la vittoria, poco importa se sul lavoro o nello sport.»

Ruedi Zahner,  
ricercatore del successo e  
leadership mentor

«Non ho impiegato molto a trovare persone capaci che si sono dimostrate entusiaste dell'idea: oggi siamo forti insieme, come team.»

Florence von Gunten,  
psicologa e fondatrice di YLAH



## Imparare dalle sconfitte

**RUEDI ZAHNER:** È così. Tutte le persone rincorrono la vittoria, poco importa se sul lavoro o nello sport. E la cosa assurda è che facciamo dipendere la nostra autostima dalla vittoria. Con il mio lavoro stravolgo completamente questa assurdità: autostima a prescindere dal risultato. È proprio dalle sconfitte che possiamo trarre una forza e un'energia incredibili. Riuscire a ricaricarsi al massimo quando ci si trova con le spalle al muro è la grande sfida dei nostri tempi.

**BEATRICE MÜLLER:** Una squadra di successo ha bisogno di una forte leadership?

**RUEDI ZAHNER:** Certamente, perché tutti i modelli in cui la leadership viene condivisa da più persone spesso falliscono in caso di crisi. Al più tardi quando la struttura comincia a scricchiolare occorre qualcuno che si metta in gioco e dica: «Ora facciamo in questo modo. Così torneremo a vincere.»

**BEATRICE MÜLLER:** Immagino che gli statement chiari siano necessari anche in un'agenzia della CSS con 43 persone. Concorda su questo, Kewin Asal?

**KEWIN ASAL:** Come in ogni azienda che si rispetti, non fatteremmo a trovare dipendenti di parere opposto (sorride). Ma per funzionare bene come team e avere successo servono chiarezza, resilienza, responsabilità e sicurezza

psicologica. Senza queste caratteristiche non potremmo adempiere la nostra missione, se così vogliamo chiamarla. Vi sono sempre diversi elementi da orchestrare contemporaneamente. Quindi, occorre qualcuno che si assuma il compito del coordinamento e indichi con chiarezza la direzione che noi come collettività desideriamo intraprendere, ma in ogni caso con un team dirigenziale affiatato, poiché le decisioni importanti si prendono insieme.

**BEATRICE MÜLLER:** Qual è la caratteristica fondamentale di un buon team dirigenziale?

**KEWIN ASAL:** Indubbiamente la comunicazione. È necessario uno scambio aperto, sincero e diretto.

**FLORENCE VON GUNTEN:** Come responsabile devi mantenere la calma ed evitare di cambiare rotta per ogni piccolo imprevisto.

**BEATRICE MÜLLER:** Il manuale cosa consiglia a proposito di questi temi dirigenziali?

**RUEDI ZAHNER:** Non so cosa reciti il manuale, dal canto mio ho imparato tutto sul campo, dalle persone, dalla vita. E ho potuto consolidare una certezza: solo volendo bene alle persone si possono ottenere insieme grandi cose, poco importa in quale ambito. L'empatia e l'umanità sono al primo posto. È l'unica strada per rendere forte un team.



«La comunicazione per me è il presupposto essenziale.»

Kewin Asal,  
agente generale della CSS  
Zurigo Nord, Est e Sciaffusa

## Riconoscere il potenziale e promuoverlo

**ANDY SCHMID:** Concordo pienamente. Una volta avevo un allenatore danese che pretendeva davvero tanto da noi. Ricordo ancora come, dopo un errore, mi fece una sonora «lavata di capo». Dopo la partita venne da me e mi abbracciò, facendomi sentire la sua empatia. Fuori dall'attività sportiva aveva un rapporto molto umano anche con tutti gli altri della squadra e sapeva sempre come stavano i suoi giocatori. Quando le cose si mettono male, per uno come lui sei disposto a dare il massimo.

**RUEDI ZAHNER:** Anche Ottmar Hitzfeld, mio allenatore all'inizio della sua carriera mondiale, era quel tipo di persona. Penso che avrei dato la vita per lui. Perché? Perché mi prendeva sul serio come persona ed era sempre disponibile. Ha riconosciuto il buono in me, il mio talento. Questo mi ha reso incredibilmente forte, permettendomi di esprimere appieno il mio potenziale.

**KEWIN ASAL:** Bisogna amare il rapporto con le persone e comprenderne le dinamiche. Accontentare tutte e tutti non è sempre possibile. A volte, come responsabile devi avere la capacità di spiegare a una persona che, ad esempio, non può partecipare a un progetto, anche se è tutt'altro che semplice. La cosa difficile è mettere insieme le capacità giuste per una determinata causa, ampliare e promuovere i potenziali.

**BEATRICE MÜLLER:** In definitiva, si tratta di conoscere i punti di forza individuali all'interno del team.

**KEWIN ASAL:** Certo. I punti di forza delle collaboratrici e dei collaboratori ricoprono un ruolo fondamentale, specialmente in un team che tutti i giorni è a contatto con la clientela. Purtroppo, mi capita di constatare che il mio team a volte sottovaluta le proprie capacità e potrebbe fare molto meglio. Se come responsabile riesco a promuovere i potenziali, provo grande soddisfazione.

**FLORENCE VON GUNTEN:** Questo dimostra l'importanza dello spirito di squadra. Vale anche per YLAH. Nonostante l'idea di lanciare l'azienda fosse mia, senza le persone giuste nel team non avrebbe potuto svilupparsi. È un continuo affluire di nuove idee e opinioni, alcune delle quali non mi sarebbero mai venute in mente. Altre, invece, mi entusiasmano sin dall'inizio. Questo non significa che mi trovi d'accordo con tutto, ma vedere come oggi YLAH sia andata oltre la mia idea e si basi su un lavoro di squadra è un vero e proprio piacere. In questo modo, un'azienda può evolversi continuamente.

**FRÉDÉRIC DUBAS:** Ciò che mi chiedo, riferito allo sport, è come mai spesso si parli solo dell'allenatrice o dell'allenatore come figura principale. Eppure, nella maggior parte dei casi alla base vi è una società con delle ambizioni, un aspetto certamente molto impegnativo per la persona a bordo campo.



**ANDY SCHMID:** In effetti, come allenatori si viene spesso lasciati soli, soprattutto dopo una sconfitta. Alla fine, se qualcosa non ha funzionato devi essere tu a risponderne davanti alle telecamere. Per questo, in campo come nello staff, è importante circondarsi delle persone giuste che ti aiutino a riconoscere i punti deboli e ti sostengano in caso di crisi, quando tutti gli altri ce l'hanno con te. Comunque sia, come allenatore resto l'anello più debole e questo è un dato di fatto inconfutabile.

---

«Un'allenatrice o un allenatore che mostra troppo spesso le proprie debolezze si rende vulnerabile.»

Andy Schmid,  
allenatore della nazionale ed  
ex giocatore professionista di pallamano

---

**KEWIN ASAL:** Forse la consapevolezza più amara di tutti i dirigenti è rendersi conto di non essere responsabili solo dei successi, ma anche delle sconfitte. Noi promuoviamo la cultura dell'apprendimento, che riteniamo essere la strada giusta.

**BEATRICE MÜLLER:** Ciononostante, abbiamo sentito da diverse voci che una conduzione rigorosa è indispensabile. Come nel caso della fondazione della KWRO.

**FRÉDÉRIC DUBAS:** Nel mio caso, il grande vantaggio è stato sicuramente che c'era un'esigenza innegabile. Questo facilita il ruolo dell'eroe che si lancia nell'impresa, per quanto lo sforzo richiesto non sia indifferente.

**FLORENCE VON GUNTEN:** Un rischio che corre chi prende in mano le redini è quello di fallire.

**KEWIN ASAL:** In queste situazioni è importante parlare del fallimento e definire insieme l'ulteriore strada da percorrere.

**BEATRICE MÜLLER:** A questo proposito, passiamo dal tema «essere forti insieme» a «mostrare le debolezze». Le due tematiche sono correlate?

**RUEDI ZAHNER:** Mostrare le debolezze è segno di forza, di umanità.

**KEWIN ASAL:** Ma mai durante una partita.

**RUEDI ZAHNER:** Ovviamente no. La questione che si pone è quando e in quali casi mostrare le proprie debolezze?

**BEATRICE MÜLLER:** Mostrare le proprie debolezze anche come allenatore?

**ANDY SCHMID:** Sì, ma senza esagerare. Un'allenatrice o un allenatore che mostra troppo spesso le proprie debolezze si rende vulnerabile.

**BEATRICE MÜLLER:** Probabilmente, in quanto ex chirurgo la pensa diversamente sul tema delle debolezze.

**FRÉDÉRIC DUBAS:** Durante un intervento non puoi essere debole. Devi imparare a controllarti quando qualcosa non funziona, come un'emorragia o un altro imprevisto. Come chirurgo non

---

«Come chirurgo non puoi farti prendere dal panico. Devi mantenere i nervi saldi anche nelle situazioni di grande stress.»

Frédéric Dubas,  
chirurgo in pensione

---



puoi farti prendere dal panico. Devi mantenere i nervi saldi anche nelle situazioni di grande stress e trovare una soluzione. Se la tua debolezza prende il sopravvento e ti fa uscire dalla sala operatoria, rischi di perdere la paziente o il paziente.

**BEATRICE MÜLLER:** Anche il team deve essere forte.

**FRÉDÉRIC DUBAS:** Servono la calma e il controllo di tutte le persone coinvolte, affinché la paziente o il paziente superi un intervento senza complicazioni. Le discussioni necessarie si possono e devono fare solo dopo l'operazione.

**ANDY SCHMID:** Nello sport, quando come allenatore mi trovo a bordo campo sono io a decidere. Anche se nell'elaborazione della tattica coinvolgo i miei giocatori, la decisione finale spetta soltanto a me e devo portarla fino in fondo. La discussione su cosa abbia funzionato e sui punti da migliorare è rimandata al debriefing dopo la partita.

**RUEDI ZAHNER:** In queste discussioni è facile dare la colpa agli altri, ma in tal modo perdiamo una grande opportunità. Infatti, solo se ammettiamo i nostri errori e le nostre responsabilità, possiamo imparare qualcosa e avanzare di un passo, diventando più forti.

**KEWIN ASAL:** Il punto è cosa consideriamo una scelta sbagliata e cosa una debolezza. Come dirigenti, allenatrici o allenatori subiamo una grande pressione, che in parte ci creiamo noi stessi. La miglior soluzione possibile a cui aspirare insieme resta sempre la questione centrale. Spesso, il confine tra giusto o sbagliato è molto sottile. Inoltre, è richiesta una certa flessibilità. Ostinarsi a perseguire gli obiettivi definiti per vedere a posteriori se ha funzionato è un approccio sbagliato.

## Mantenere l'autenticità

**BEATRICE MÜLLER:** I dirigenti devono drizzare le orecchie quando qualcosa non funziona. Come si procede in questi casi?

**KEWIN ASAL:** È importante chiedere regolarmente al team: quali sono i punti che funzionano? Quali invece no? Cosa dobbiamo cambiare? Questo ci permette di correggere continuamente la rotta.

**FLORENCE VON GUNTEN:** A proposito del tema di forza e debolezza: non credo che il punto cen-

trale sia mostrare le debolezze, bensì piuttosto mantenere come persona la propria autenticità e sincerità, con tutte le sfaccettature che ciò comporta. Significa anche riuscire ad ammettere che non si è del tutto sicure o sicuri di una determinata decisione, oltre ad avere la capacità di sostenere le idee di altre persone e metterle in pratica. Questo trasmette sicurezza, incoraggia il team e favorisce la fiducia.

**RUEDI ZAHNER:** Avere qualcuno dalla nostra parte che crede in noi è fondamentale: vale per tutte e tutti, senza eccezioni. Ci rende forti, addirittura invincibili.

**BEATRICE MÜLLER:** Abbiamo parlato molto di forza e debolezza. A questo proposito, qual è il credo su cui vi basate nel vostro lavoro quotidiano?

**FLORENCE VON GUNTEN:** La fiducia è indubbiamente uno dei principi che ritengo più determinanti per avere successo in azienda. Il team deve potersi fidare di me e, viceversa, io devo percepire la fiducia delle persone con cui lavoro. Così possiamo costruire qualcosa insieme.

**ANDY SCHMID:** Vale sia per me sia per il mio team: si tratta di trovare i punti di forza individuali. Qualche volta, a costo di sbatterci la testa e poi fare un cambio di direzione, per trovare una strada che ci faccia andare avanti.

**KEWIN ASAL:** Imparare da una situazione e crescere a livello personale è più importante del profitto a breve termine. Non devo sempre brillare come persona e nemmeno, in particolare, come dirigente. I fallimenti fanno parte della vita e permettono di acquisire forza.

**FRÉDÉRIC DUBAS:** Il successo arriva solo se tutte e tutti si impegnano per una collaborazione basata sulla fiducia e per una comunicazione reciproca. Funziona come nelle relazioni; se non comunichiamo, affidandoci alle altre e agli altri, il fallimento è dietro l'angolo.

**RUEDI ZAHNER:** Abilità nei cambi di direzione: significa aiutarsi reciprocamente, sostenersi, rendersi reciprocamente forti. È così che intendo il lavoro di squadra. È così che intendo il successo. È così che intendo la vita. Sì, per me il senso della vita è proprio la capacità di fare cambi di direzione. \_

## Combinazione intelligente

Questi deliziosi spuntini nascono dalla cucina di Pascale Amrhein, fondatrice della Foodprojekte GmbH.

 [foodprojekte.ch](http://foodprojekte.ch) (in tedesco)



Soffice dessert a strati con bacche

Tè freddo alla mela

Power balls

Insalata di lenticchie con lamponi e sbrinz

## Forti in coppia (o in trio)

Chi combina con intelligenza i singoli alimenti ci guadagna anche in cucina. I nostri ospiti hanno quindi potuto gustare i seguenti spuntini.

### TÈ FREDDO ALLA MELA

Per un tè freddo rinfrescante è indicata la combinazione di limone e mela, che non solo convince per il gusto, ma anche perché gli antiossidanti contenuti nel succo di limone evitano che le mele anneriscano.

### POWER BALLS

Noci e frutta secca sono eccellenti per il cervello. Riunite in piccole, pratiche power balls, danno molta energia e forza.

### INSALATA DI LENTICCHIE CON LAMPONI E SBRINZ

Il trio di lamponi, lenticchie e sbrinz convince sotto forma di gustosa insalata. I lamponi conferiscono alle lenticchie un simpatico tono acidulo che si armonizza perfettamente con lo sbrinz.

### SOFFICE DESSERT A STRATI CON BACCHE

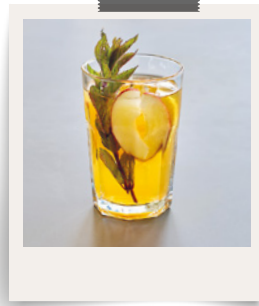
Il gran finale è un dessert a strati alla frutta con quark. Le bacche forniscono molti preziosi antiossidanti e il quark ha un alto contenuto proteico. Insieme danno a vita a un dessert intenso e gustoso.

Sul retro trova  
le gustose ricette di  
Foodprojekte GmbH.

## Tè freddo alla mela

### INGREDIENTI PER 1 LITRO

- 1 mela
- 1 limone
- 2 bustine di tè al rooibos
- 400 ml di succo di mela
- Cubetti di ghiaccio
- Menta



### PREPARAZIONE

Portare a ebollizione 700 ml di acqua e toglierla dal fuoco. Sbucciare il limone e la mela con un pelapatate e versare le bucce nell'acqua. Aggiungere due bustine di tè al rooibos e lasciare in infusione per 5–10 minuti.

Passare l'infuso attraverso un colino, aggiungere il succo di mela e lasciare raffreddare completamente.

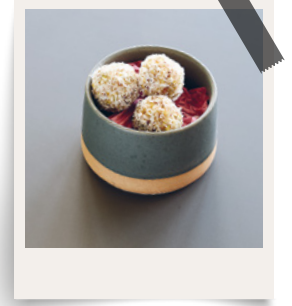
Per servirlo, tagliare in quattro la mela, togliere il torsolo e tagliarla a fette. Tagliare a fettine anche il limone. Riempire dei bicchieri con cubetti di ghiaccio e frutta; completare versando l'infuso. Guarnire con la menta.

[Consulti la ricetta online: \*css.ch/te-freddo-mela\*](https://css.ch/te-freddo-mela)

## Power balls

### INGREDIENTI PER CIRCA 30 PEZZI

- 35 g pistacchi, salati senza buccia
- 70 g di anacardi al naturale
- 200 g di datteri snocciolati
- 90 g di cocco grattugiato
- 1 c di olio di cocco
- 2 C di acqua



### PREPARAZIONE

In un mixer mescolare tutti gli ingredienti fino ad avere una massa compatta.

Bagnare le mani e formare delle piccole palline. Se lo si desidera, farle rotolare in un po' di cocco grattugiato.

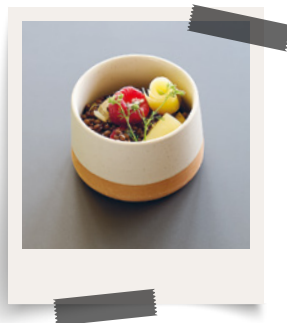


[Consulti la ricetta online: \*css.ch/power-balls\*](https://css.ch/power-balls)

## Insalata di lenticchie

### INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

- 250 g di lenticchie Beluga
- 1 spicchio di aglio
- 3 C di aceto al lampone
- 3 C di olio di oliva
- 2 C di miele
- 1 c di senape
- 2 C di salsa di soia
- 150 g di lamponi
- 100 g di rotolini di sbrinz



### PREPARAZIONE

Cuocere le lenticchie in acqua bollente da 15 a 20 minuti per farle ammorbidire.

Per il condimento spremere l'aglio in un vasetto di vetro, aggiungere aceto di lampone, olio d'oliva, miele, senape e salsa di soia e agitare il tutto vigorosamente.

Scolare le lenticchie e quando sono ancora calde condirle con il dressing. Lasciarle completamente raffreddare.

Tagliare i rotolini di sbrinz ad anelli e mescolarli assieme ai lamponi con le lenticchie.

[Consulti la ricetta online: \*css.ch/insalata-lenticchie\*](https://css.ch/insalata-lenticchie)

## Dessert a strati

### INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

- 250 g di quark
- 200 ml di panna
- Succo di 1 limone
- 2 C di zucchero
- 4 manciate di bacche a scelta
- Biscotti al cioccolato come decorazione



### PREPARAZIONE

Con la frusta mescolare quark, succo di limone e zucchero fino a ottenere una crema.

A parte montare la panna e unirla alla crema di quark.

Creare nel bicchiere strati di crema e bacche, guarnire con i biscotti.



[Consulti la ricetta online: \*css.ch/dessert-strati\*](https://css.ch/dessert-strati)

RITRATTO

# Il successo gli dà ragione

Il pallamanista Andy Schmid ha giocato 218 partite con la nazionale svizzera segnando 1094 gol. Il lucernese fa parte dei vertici mondiali di questo sport.

Testo: Christine Zwygart, ritratto: Franca Pedrazzetti

Tattiche astute, riflessi rapidi, buono spirito di squadra. Chi vuole vincere nella pallamano non può essere un individualista: è uno sport complesso e richiede una notevole tecnica. «Mi piace ingannare l'avversario.» Questo spirito ludico ha affascinato Andy Schmid sin dal primo momento. I suoi amici lo trascinarono con loro a un allenamento e lui, nonostante avesse solo sei anni, lo capì subito: «Questo sport fa proprio al caso mio.» Molto prima di scatenare il pubblico con i suoi attacchi astuti, il piccolo Andy a casa faceva

il tifo davanti al televisore guardando i suoi idoli della pallamano. Un giorno disse a sua madre: «Giocherò nella Bundesliga tedesca.» E aveva ragione: l'oggi 40enne è diventato una star di culto in Germania ed è stato eletto miglior giocatore della Bundesliga per ben cinque volte consecutive. Lo chiamano «Messi della pallamano», paragonandolo al fuoriclasse del calcio argentino.



## Palestra invece della sala conferenze

Senza lavoro di squadra non si può giocare a pallamano e anche nella sua famiglia Andy Schmid punta su una buona interazione. Vive con sua moglie e i due figli (11 e 8 anni) a Hergiswil NW.



### Andy Schmid

È stato uno dei migliori pallamanisti del mondo. In Danimarca e Germania è stato più volte premiato come miglior giocatore e ha vinto il campionato nella Bundesliga. Il 40enne ha concluso la sua carriera di giocatore professionista nel febbraio 2024. Oggi vive con la famiglia a Hergiswil NW e allena la nazionale maschile svizzera di pallamano.

«Come genitori vogliamo essere un esempio e trasmettere ai bambini i nostri valori.» L'empatia e un rapporto rispettoso con il prossimo sono le prime priorità, ma anche la determinazione e l'ambizione. «Vorrei che i miei ragazzi sviluppassero una passione per qualcosa.» Proprio come lui a suo tempo. L'eccezionale talento è cresciuto a Horgen ZH e Lucerna. Dopo aver concluso il liceo, Andy Schmid iniziò dapprima gli studi di economia a Zurigo e poi di sport a Berna. A quel punto si rese conto di avere una grande passione per lo sport, non per lo studio.

## Dubitare e analizzare

Così il giovane si lanciò nello sport professionistico. «Non sapevo se fosse la scelta giusta – e soprattutto non avevo un piano B»: o tutto o niente. L'ambizione lo sostenne e il successo gli ha dato ragione. Dal 2004 ha giocato dapprima al Grasshopper Club di Zurigo nella Lega Nazionale A, poi con lo ZMC Amicitia di Zurigo, dove ha vinto due volte il campionato. Alto un metro e novanta, si faceva notare per le sue acrobazie, l'intelligenza tattica e un tiro preciso. Dopo una stagione presso il club danese Bjerringsbro-Silkeborg, dove è stato eletto miglior giocatore nel 2009/2010, sono seguiti gli anni migliori, con i Rhein-Neckar Löwen in Germania.

Il team ha vissuto alti e bassi. «Ero ossessionato dal successo, anche se allora non volevo ammetterlo.» Gli errori in una partita facevano talvolta cadere Andy in una crisi e lo facevano dubitare dei suoi mezzi. Però riusciva a tornare a quello che era accaduto sul campo, analizzava gli errori commessi e andava avanti. «Quando due squadre si affrontano, di solito una perde»: è quello che ha imparato dallo sport. E anche che ognuno è responsabile per se stesso. «Se sbaglio, non posso nascondermi dietro la squadra.»

## Il momento di cambiare pagina

Nel 2022 la famiglia Schmid è tornata in Svizzera e Andy è passato all'HC Kriens-Lucerna. Con l'avanzare dell'età, il suo corpo gli diceva sempre più chiaramente che era ora di smettere. «Gli ultimi due anni sono stati contrassegnati da dolori.» Così ha concluso la sua carriera come giocatore professionista nel febbraio 2024.

Però è rimasto fedele al suo sport, diventando allenatore della nazionale maschile svizzera. Adesso non è più in campo in prima persona, ma: «Sono responsabile di un gruppo che com-

---

## «Se sbaglio, non posso nascondermi dietro la squadra.»

Andy Schmid,  
allenatore della nazionale ed ex giocatore professionista di pallamano


---


prende fino a 18 persone, tutte con un loro carattere.» Chi ha bisogno di una lode incoraggiante, chi deve essere stimolato? Andy Schmid è il leader del team, uno che sa quanto forte possa essere il dinamismo in una squadra, quanto faccia male la critica e come si crea una squadra partendo da singoli individualisti. «Vedo il team come un'oasi di benessere orientata al rendimento: le persone sprigionano tutta la loro forza solo quando stanno bene.» \_

## Sono capace di lavorare in un team?

Per rispondere a questa domanda, leggi le caratteristiche menzionate qua sotto: più corrispondono al tuo caso e meglio ti senti lavorando in gruppo. Può essere per esempio nello sport, in un'orchestra o nel lavoro.

- Comunico con gli altri mostrando stima.
- Medio i conflitti tra gli altri membri del team.
- Quando è necessario, metto in secondo piano i miei interessi a favore del gruppo.
- Comunico informazioni importanti ad altri nel team.
- Porto nuove idee nel gruppo.
- Ho un atteggiamento aperto e flessibile nei confronti di cambiamenti importanti.
- Motivato gli altri.
- Ho la mia motivazione interiore.
- Sono affidabile e indipendente.

- 
- Chiedo quando non capisco o non riesco a fare qualcosa, perché voglio imparare.
  - In situazioni frenetiche mantengo la calma.
  - Sono competente.
  - Rispetto gli altri ambiti e voglio capirli in modo tale da poterli sostenere.
  - Ispiro simpatia e fiducia in molte persone diverse (con me c'è una buona «chimica»).



Scopra a pagina 39 maggiori informazioni sulle caratteristiche più importanti della capacità di lavorare in gruppo.

INTERVISTA

# «Solo chi fallisce può imparare»

Ruedi Zahner ha vinto titoli e coppe come calciatore e allenatore. Ora il ricercatore del successo spiega ai dirigenti cosa serve per formare una squadra forte e perché nella sconfitta spesso si trova la forza maggiore.

Testo: Daniel Schriber, ritratto: Franca Pedrazzetti

## **Ruedi Zahner, lei si definisce un ricercatore del successo. Cosa l'entusiasma così tanto di questa tematica?**

Ciò che mi ha sempre affascinato è il lungo termine. Prendiamo ad esempio Jürgen Klopp, il carismatico allenatore di calcio. Come riesce quest'uomo impressionante a guidare le sue squadre al massimo livello per molti anni, a celebrare successi e a sopportare continuamente una pressione e uno stress immensi? Mi stimola trovare risposte a queste domande. La mia passione è trasmettere queste conoscenze e gli strumenti correlati.

## **A prescindere dai campionati e dalle coppe vinte nel calcio: cosa significa essere una persona di successo?**

Avere successo non significa proprio vincere sempre e tutto. Le persone di successo si distinguono anche per come affrontano le crisi e le battute d'arresto.

## **Questi principi dello sport possono essere applicati ad altri aspetti della vita?**

Certo. Tutto ciò che ho imparato nello sport può essere applicato ad altri ambiti della vita. Allenatore, mamma, manager o insegnante, in fin dei conti la vita gira sempre attorno a due domande: come gestisco le sconfitte o le situazioni difficili e come tratto le altre persone?

## **Il successo è spesso il risultato di un lavoro collettivo. Cosa occorre affinché un team diventi forte?**

Per aver successo occorre un leader, ossia qualcuno che sappia rendere forti le persone con cui lavora, che crei un collegamento con gli altri, che si interessi seriamente a loro. Mi spingo anche oltre: per creare grandi cose, non importa in

quale ambito, bisogna amare le persone. Inoltre, le persone di successo sono estremamente coraggiose, amanti del rischio e delle decisioni.

## **Come si fa a prendere decisioni coraggiose?**

Il requisito più importante è una fiducia incrollabile in se stessi. Le persone di successo credono in se stesse, hanno un piano B e sanno in profondità di essere in grado di gestire al meglio anche la situazione più difficile della vita.

## **Ciononostante, anche le persone di successo non sono esenti dalla sconfitta.**

Naturalmente no. E sa una cosa? Le persone veramente di successo raggiungono il massimo della forma solo dopo la sconfitta. Sanno che quest'ultima ha molto più potere di una vittoria. Sir Alex Ferguson, ex allenatore del Manchester United, disse un giorno: «Nella sconfitta sono l'allenatore migliore».

## **Perché?**

In ogni sconfitta c'è la possibilità di migliorare. Solo chi fallisce può imparare. Si tratta di darle un significato diverso e di usarne la forza per me e per la mia squadra.

## **Quando è stata l'ultima volta che ha fallito?**

Non molto tempo fa. Recentemente volevo girare un video pubblicitario sul mio lavoro. Ho iniziato a registrare con l'idea che non avrei avuto alcun problema nel fare affermazioni incisive. Tuttavia, dato che mi ero preparato molto male, non ero quasi in grado di formulare due frasi di seguito. Alla sera mi sentivo malissimo.

## **E poi com'è andata?**

Il giorno dopo ho capito che dovevo assumermi la responsabilità per le riprese fallite. Quello che



ho appreso è che non andrò mai più su un set senza essere preparato al meglio. Quando mi sono reso conto di questo, mi sono subito sentito meglio.

**Ha trasformato un fallimento in una lezione.**

Esatto, il fallimento fa parte della vita, è semplicemente così. La chiave è prendersi le proprie colpe: solo così possiamo imparare qualcosa. E questo richiede molta umiltà. È molto più facile dare la colpa agli altri.

**Quali strategie utilizza per indurre le persone a mettere in discussione i loro modelli di comportamento?**

Cerco di rivolgermi alle persone con dei messaggi forti e di motivarle a seguire coerentemente la loro strada. Lavorare incessantemente su se stessi è il regalo più grande che si può fare come dirigente o come genitore al proprio prossimo o ai propri figli.

---

«In ogni sconfitta  
c'è la possibilità  
di migliorare.»

Ruedi Zahner,  
ricercatore del successo e  
leadership mentor

---

**Un leader può quindi anche mostrare qualche debolezza?**

Senza dubbio. Questo dimostra che si è esseri umani, e lo siamo tutti.

**In conclusione, cosa vorrebbe dire alle nostre lettrici e ai nostri lettori per collaborare maggiormente nel loro quotidiano?**

Credete nella vostra forza e in quella degli altri, sempre, sempre, qualunque cosa accada. Abbiate il coraggio di oltrepassare i limiti, di rafforzarvi l'un l'altro. Questo è il modo in cui intendo la vita. Abbiamo bisogno gli uni degli altri. I rapporti personali sono tutto. Con la fiducia reciproca non ci sono limiti verso l'alto. Garantito. —



---

## Ruedi Zahner

è stato calciatore professionista, allenatore e imprenditore nel settore sanitario. Con la sua ricerca sul successo «Why We Win» ha studiato i migliori allenatori del mondo, ha lavorato con loro ed è diventato il mentor di fiducia di molti di loro. Insieme a sua figlia e partner d'affari Seraina Zahner, tramite la piattaforma «Why We Win» trasmette alle persone con responsabilità dirigenziali le conoscenze e gli strumenti relativi allo sport di alto livello.

 [ruedizahner.com](http://ruedizahner.com) (in tedesco)

LO SAPEVA?

# Muscoli: un team forte

Una persona sana possiede circa 640 muscoli, fra cui la lingua e il cuore. Particolarmente interessante è la stretta collaborazione fra determinati muscoli del nostro corpo. Testo: Laura Brand, illustrazione: Nadja Baltensweiler

## I muscoli funzionano in coppia

Per muovere le braccia e le gambe utilizziamo i muscoli scheletrici, collegati alle articolazioni tramite i tendini. Nel caso di gomito e anca questi muscoli lavorano insieme come coppia antagonista. Ma cosa significa concretamente?

## Agonista e antagonista

Un muscolo si contrae, mentre il suo opposto si allunga e si rilassa. Il muscolo in contrazione è chiamato agonista. Come muscolo motore esegue il movimento in modo attivo. In questo caso, l'antagonista agisce in modo opposto e si contrae per riportare successivamente gli arti nella posizione di riposo.



## I muscoli si scambiano i ruoli

Quando si flette il gomito, ad esempio, il bicipite (flessore del braccio) si contrae come agonista, poiché esegue il movimento. Allo stesso tempo, il tricipite antagonista (estensore del braccio) si rilassa, permettendo così il movimento di flessione. La coppia di muscoli scambia i suoi ruoli non appena il gomito viene esteso di nuovo: il tricipite si contrae e il bicipite si rilassa.



## Compagni di squadra

Parte altrettanto importante della cooperazione muscolare nel corpo umano sono i cosiddetti muscoli sinergici, che agiscono a supporto delle nostre articolazioni mobili: fissano le articolazioni e contribuiscono così a rendere possibili vari movimenti – a differenza della pura forza del muscolo agonista.



## Interazione di successo

Senza l'azione sinergica dei muscoli addominali, che tengono in posizione il bacino, nessuno potrebbe sollevare la gamba mentre cammina. Grazie al bilanciamento dei muscoli addominali, il bacino mantiene la sua posizione e non si inclina semplicemente in avanti quando si solleva la gamba.



DIETRO LE QUINTE

# Psicoterapia senza divano

Solo chi trova una o un terapeuta si può sottoporre a una psicoterapia. Ma cosa fare se non ci sono terapeuti disponibili e le liste d'attesa sono lunghe? Proprio in questo caso interviene la startup bernese YLAH. Testo: Evita Mauron-Winiger, ritratto: Franca Pedrazzetti

«La piattaforma YLAH crea un ponte tra tradizione e innovazione. In questo modo offriamo alle persone che soffrono di disturbi psichici una nuova forma di sostegno», afferma la fondatrice e co-CEO di YLAH Florence von Gunten. Ecco come YLAH combina la psicoterapia tradizionale con i programmi digitali: risorse online come app o sedute di terapia virtuali integrano gli incontri personali con psicoterapeuti o psicologi. In accordo con il terapeuta o la terapeuta, le persone interessate ricevono tramite YLAH esercizi su misura, da integrare nella loro vita quotidiana. La piattaforma offre inoltre un diario virtuale che le aiuta a raggiungere i loro obiettivi terapeutici.

## Assistenza online

Non da ultima, la mancanza di terapeuti ha fatto sì che queste possibilità digitali innovative siano oggi utilizzate sempre più spesso. Le risorse, accessibili in modo flessibile in termini di tempo e luogo, sono particolarmente preziose nelle zone dove l'offerta terapeutica è limitata. Per questo motivo, con il programma di sostegno **Future of Health Grant**, la CSS punta su startup che, come YLAH, sviluppano nuove soluzioni digitali. La CSS porta avanti lo sviluppo di nuove forme terapeutiche per renderle accessibili a un maggior numero di persone.



### Florence von Gunten

consegue una laurea in psicologia mentre lavora come infermiera diplomata in psichiatria. Nel 2022 ha fondato la piattaforma YLAH.

[y Lah.ch](https://y Lah.ch) (in tedesco e inglese)



Grazie alla collaborazione tra YLAH e la CSS, le clienti e i clienti avranno accesso a YLAH, nel quadro di un progetto pilota, come parte di un coaching della salute CSS. In questo modo si garantisce la continuità dell'accompagnamento e si risponde alle esigenze individuali. La psicologa Florence von Gunten spiega: «Il termine <YLAH> in bernese significa <mettersi in gioco>, poiché la piattaforma incoraggia le persone con problemi psicologici a impegnarsi nella terapia e a non mollare.» \_

[Scopra come si possono coniugare la terapia classica e quella online: css.ch/y Lah](https://css.ch/y Lah)



CONSIGLI PER LA SALUTE



# Siamo animali relazionali

L'uomo è un essere sociale. Tale caratteristica emerge già negli anni Venti dagli studi di Alfred Adler, fondatore della psicologia individuale. Molti di noi, però, non sono consapevoli di quanto siamo realmente sociali. Le prossime pagine mostrano l'importanza dei legami per la nostra salute e spiegano cosa rende sana una relazione. Testo: Gian Beeli

## Il sociale che c'è in noi

Se fossimo esseri solitari, non esisteremmo più. Infatti, quando eravamo cacciatori e raccoglitori e viaggiavamo sulla spietata terra, potevamo sopravvivere solo insieme. Essere sociali significava restare in vita. Oggi, per sopravvivere, non dobbiamo più essere per forza sociali, eppure il nostro cervello e il nostro corpo sono ancora programmati a questo scopo. Le interazioni e le relazioni sociali scatenano processi biologici in noi e possono quindi influenzare la nostra salute.



## L'ormone delle coccole

Il legame con le altre persone e il relativo effetto sono fortemente legati a un ormone: l'ossitocina, detto anche ormone delle coccole o dell'amore. Se ci avviciniamo agli altri in modo positivo, il nostro corpo rilascia l'ossitocina insieme alla serotonina, l'ormone della felicità. Come conseguenza, la respirazione e la frequenza cardiaca rallentano. Si instaura un senso di sicurezza e il legame si fortifica. La prima relazione della nostra vita è quella che maggiormente evidenzia l'importanza di questo ormone delle coccole: il legame madre-figlio. L'ossitocina non solo rafforza in generale questa connessione, ma fa sì che l'utero si contraiga durante il parto e che la madre produca latte.

📄 Scopri perché la vicinanza fisica è così importante per noi:  
[css.ch/contatto-umano](https://css.ch/contatto-umano)

Nel nostro podcast la neuroscienziata Barbara Studer racconta quanto siano sani per noi dei buoni rapporti (in tedesco):





## Vitamine per l'anima

Lo studio a lungo termine «Grant Study of Adult Development» esamina dal 1938 la vita di 268 persone. Nel corso dei suoi 86 anni, ha identificato vari fattori che influenzano significativamente la nostra vita e il nostro sviluppo. Una delle scoperte dello studio è però così chiara e semplice come poche altre: le buone relazioni portano salute e soddisfazione. I legami sociali sono fondamentalmente come le vitamine: così come abbiamo bisogno ogni giorno di vitamina C, ci occorre anche una dose giornaliera positiva di contatto umano.

## Effetti positivi per la salute


Le conseguenze positive delle buone relazioni sulla salute sono molteplici, come ha evidenziato la ricerca di Harvard. I partecipanti allo studio che avevano relazioni solide per gran parte della loro vita hanno sofferto meno di disturbi psicologici rispetto a quelli che si sono sentiti spesso soli. Ad esempio, soffrivano meno di depressione, avevano in generale una maggiore resilienza e in età avanzata erano addirittura meno colpiti dalla demenza. Ma anche la salute fisica dei partecipanti ha beneficiato delle relazioni sane. Il senso di connessione con le altre persone aiuta a mantenere un indice di massa corporea sano, a controllare la glicemia, ad aumentare le probabilità di sopravvivenza al cancro e a ridurre la mortalità per malattie cardiovascolari.

## Cosa caratterizza le buone relazioni?

Non esiste una risposta univoca in merito a quante amicizie siano necessarie o a come debbano essere esattamente le buone relazioni. Dopotutto, i rapporti e le amicizie non sono una scienza esatta e ciò che conta è come ci sentiamo. Coltivare i contatti sociali è fondamentale. Le relazioni qualitative e profonde nascono quando ci impegniamo per esse e il nostro interlocutore se ne accorge. Nei rapporti ci sono alti e bassi, ma questi momenti ci aiutano a evolvere e spesso anche la relazione si rafforza. Un litigio occasionale non è un problema, purché ci fidiamo dell'altra persona e proviamo un senso di sostegno reciproco.

## Non è mai troppo tardi

La solitudine persistente può essere dannosa quanto 15 sigarette al giorno. Quindi, se ci sentiamo soli, dovremmo fare qualcosa. Se siamo aperti ai momenti sociali o li cerchiamo attivamente, creiamo una buona base. Non è mai troppo tardi per allacciare nuove relazioni. Anche brevi interazioni sociali nella vita quotidiana possono fare una grande differenza, purché vi partecipiamo attivamente. Ciò significa mettere via il cellulare, lasciare da parte i sogni ad occhi aperti e mostrare un sincero interesse verso il nostro interlocutore. In fin dei conti, anche la relazione più profonda del mondo ha origine in un breve momento di reciproco interesse.

 Qui trova ulteriori suggerimenti su come allacciare e curare i contatti sociali:  
[css.ch/relazioni-sane](https://css.ch/relazioni-sane)

CONSIGLI

# Rimanere mentalmente in forma

Paura, tristezza, stress ed eventi dolorosi sono esperienze che quasi nessuno può evitare. Come può la nostra psiche affrontare anche forti sollecitazioni, magari persino crescere grazie a esse, invece di rimanere schiacciata dal loro peso? Scopri qui come rafforzare la sua mente. Testo: Eva-Maria Morton de Lachapelle

Per la mente e il corpo è essenziale dormire a sufficienza, alimentarsi in modo equilibrato e praticare regolarmente attività fisica. In questo modo influenziamo il nostro umore e la capacità di rendimento del nostro cervello. Logica-

mente chi lavora tanto, come le nostre menti indaffarate, necessita anche di pause. Perciò durante un viaggio in treno è meglio guardare fuori dal finestrino invece di fissare continuamente lo smartphone.



## Allenare la resilienza

Vuole sapere non solo in teoria come rafforzare la sua resistenza, bensì iniziare subito a mettere tutto in pratica? I nostri coach della salute le forniranno le istruzioni necessarie nel corso online interattivo.

📄 Si iscriva qui al corso in tre parti (pagina e offerta solo in tedesco e francese):  
[css.ch/cours](https://css.ch/cours)

## Sapere come funziona il cervello

Nel nostro cervello si svolgono molti processi in contemporanea, ma noi ne percepiamo consapevolmente solo una parte. Capire questo meccanismo aiuta a gestire le situazioni difficili. Per esempio, l'incertezza riguardo a una diagnosi medica può causare più stress della diagnosi stessa. Se rimuginiamo incessantemente, due neurotrasmettitori chimici opposti possono reagire in maniera eccessiva, generando dubbi interiori e un senso di sopraffazione.

## Gestire i momenti di sconforto

Chi tende a rimuginare cerca spesso distrazioni sui social media o guardando la televisione. Oppure compensa la rabbia con l'alcol. Queste strategie di evitamento offrono un sollievo rapido. Tuttavia, non appena il dispositivo viene spento o l'effetto svanisce, le emozioni ritornano come un boomerang. È meglio rivolgersi ad amici o familiari. Infatti, anche le relazioni interpersonali ci rendono forti mentalmente. \_

📄 Ulteriori consigli di cura per la sua psiche ed esempi utili della vita quotidiana sono riportati qui:  
[css.ch/psicoigiene](https://css.ch/psicoigiene)





ESPERIENZE PERSONALI

# Incoraggiare e infondere speranza



Le persone che hanno vissuto condizioni di salute difficili e sviluppato strategie sane per affrontarle possono utilizzare le loro esperienze per comprendere e accompagnare chi si trova in situazioni simili. Possono anche offrire una nuova prospettiva ai familiari e ai professionisti. La CSS sostiene questo lavoro tra pari nell'ambito di un progetto pilota della durata di un anno. Testo: Tanja Nösberger, foto: Matthias Jurt

All'età di nove anni, una giovane cliente della CSS si ammalò di mononucleosi infettiva: fu l'inizio di una lunga storia di sofferenza che culminò in un grave disturbo alimentare. Il suo stato di salute peggiorava sempre più. In quel difficile momento la ragazza e i suoi genitori non si sentivano capiti dai medici e dal personale infermieristico. La situazione è cambiata grazie a un trattamento stazionario nel reparto di psichiatria giovanile della clinica di Littenheid all'inizio di quest'anno. Qui, per la prima volta, la giovane è stata ascoltata davvero, il lavoro relazionale è stato vissuto in modo esemplare e sono state adottate insieme delle misure mirate.

In questo periodo ricco di sfide la famiglia è stata accompagnata dalla specialista della CSS Martina Bernegger: «Nell'ambito dell'accompagnamento personale del paziente, sosteniamo le nostre clienti e i nostri clienti nella ricerca del trattamento e dell'assistenza più adatti alle loro complesse situazioni di salute. Nel caso di questa famiglia, era fortemente percepibile il desiderio di un accompagnamento alla pari.»



## Martina Bernegger

Nell'ambito dell'accompagnamento del paziente della CSS, le specialiste e gli specialisti della salute qualificati come Martina Bernegger offrono consulenza personale alla clientela e l'aiutano anche con le questioni amministrative: che si tratti di una malattia, di un'operazione o di una situazione di salute difficile. Per le persone assicurate alla CSS questo accompagnamento è gratuito.

 [css.ch/accompagnamento](https://css.ch/accompagnamento)

Nello stesso periodo, all'interno della CSS stava prendendo forma un progetto pilota di collaborazione con la peer Tamara Weber. I peer sono ex pazienti che supportano persone in situazioni simili. Poiché l'accompagnamento tramite un peer rispondeva esattamente alle esigenze della famiglia, quest'ultima è stata messa in contatto con Tamara Weber. Avendo affrontato lei stessa l'anoressia, l'esperta per esperienza, come vengono anche chiamati i peer, ha sviluppato una profonda comprensione delle sfide e delle sofferenze legate a questo disturbo. Ha inoltre acquisito un ampio bagaglio di conoscenze specialistiche in numerosi corsi di formazione continua.


## Incontro da pari a pari

L'incontro con la peer Tamara Weber è stato un sollievo, raccontano i genitori della giovane cliente CSS: «Nel dialogo con lei ci siamo finalmente sentiti ascoltati e compresi.» Come sottolinea Tamara Weber, i peer non sono in concorrenza con medici, terapisti e personale infermieristico: «Grazie alla nostra esperienza personale, abbiamo un accesso diverso ai pazienti e possiamo così agire da facilitatori.» È convinta che un incontro da pari a pari sia la base per una relazione caratterizzata dalla fiducia: «Se non ci si fida del proprio interlocutore e non ci si sente al sicuro, non ci si può aprire. Questa apertura è necessaria affinché la guarigione sia possibile.»

Per questo motivo, Tamara Weber vuole innanzitutto dare alle sue clienti e ai suoi clienti un senso di sicurezza e creare uno spazio in cui possano mostrarsi autentici, con tutte le loro emozioni, strategie di sopravvivenza e strutture di protezione: «Ascolto, non giudico e non ho alcuna aspettativa. Nessuno dovrebbe sentirsi solo.»

Tamara Weber sa che non si deve portare per tutta la vita il marchio di una diagnosi, ad esempio di un disturbo alimentare: «Desidero aiutare le persone coinvolte a imparare la responsabilità personale e a riprendere il controllo della propria vita.» Le aiuta a diventare consapevoli dei loro punti forti e delle loro risorse e a utilizzarli per superare le sfide. «Non siamo la nostra diagnosi e possiamo trarre il meglio dalla nostra vita in ogni situazione», spiega Tamara Weber.

Come, dove e in quale ambito ha luogo il suo sostegno è molto individuale. Nel caso della giovane cliente della CSS, Tamara Weber ha conosciuto personalmente i suoi genitori e in se-



Nel podcast CSS «Hallo Gesundheit» Tamara Weber parla (in tedesco), più in generale, delle possibili cause dei disturbi alimentari e di cosa può aiutare le persone colpite.

Lo ascolti qui:



## Tamara Weber

Grazie alla sua esperienza personale e al suo percorso con l'anorexia, ha sviluppato una profonda comprensione delle sfide e delle sofferenze causate da questo disturbo. Oggi, in qualità di peer, è al fianco delle persone colpite.

Per maggiori informazioni sul lavoro di peer: [ichverstehedich.ch](http://ichverstehedich.ch) (in tedesco)

guito ha fatto visita alla ragazza in clinica. Oltre allo scambio di esperienze e alle domande più urgenti, Tamara Weber ha potuto dare alla giovane cliente della CSS anche spunti per i prossimi passi da compiere e accompagnare i genitori nel loro processo.

Nel frattempo la ragazza, che oggi ha 14 anni, ha terminato il trattamento stazionario e sta tornando gradualmente alla quotidianità. Continua a essere supportata dalla peer Tamara Weber. La famiglia avrebbe desiderato un accompagnamento più intenso in questa fase, ma purtroppo le condizioni quadro del progetto non permettono uno scambio personale sul posto. «Nostra figlia è comunque in contatto online con Tamara Weber e ha degli scambi regolari con lei», racconta il padre.

## Coraggio e speranza

Nell'ambito dell'accompagnamento personale del paziente, Martina Bernegger continua a essere in contatto con la famiglia e Tamara Weber: «L'intervento di Tamara Weber ha avuto un effetto molto positivo sullo sviluppo della salute della ragazza. Tutta la famiglia ritiene che il suo sostegno sia stato adeguato, sia dal punto di vista umano che da quello professionale.»

Il percorso di guarigione è sempre individuale, spiega la specialista della CSS Martina Bernegger: «Le persone interessate dovrebbero avere la possibilità di conoscere diverse offerte per scoprire cosa è meglio per loro.» Il lavoro tra pari può essere un supporto importante nel processo di guarigione per le persone con problemi psicologici. Con il progetto pilota di un anno, la CSS è la prima cassa malati in Svizzera a svolgere un ruolo pionieristico nel sostenere il lavoro tra pari come pilastro aggiuntivo nell'ambito dell'assistenza sanitaria.

La madre afferma che la sua famiglia è grata per l'accompagnamento della peer Tamara Weber e della CSS: «Tamara è un esempio per nostra figlia. La sua esperienza mostra a lei e a noi genitori che è possibile tornare a una vita sana.» Questo è infatti il più grande desiderio dell'esperta per esperienza: «Voglio infondere coraggio e speranza ai pazienti e ai loro familiari, mostrando che la guarigione è possibile.»

DIETRO LE QUINTE

# I nostri servizi per quasi ogni situazione

La CSS è al fianco delle sue clienti e dei suoi clienti come partner in molte situazioni, con una varietà di offerte innovative. Si concentra, tra l'altro, sulla salute mentale, sull'età avanzata e sulla prevenzione. Testo: Evita Mauron-Winiger

## Consiglio medico e prevenzione



### Piattaforma digitale

Nell'app «Well» può ad esempio verificare i sintomi di una malattia, cercare un medico o una farmacia, ordinare medicinali nonché creare un dossier elettronico con i suoi documenti sanitari.

[css.ch/well](https://css.ch/well)

### Essere ricompensati e approfittare

Con l'app che ricompensa «active365», chi ha un'assicurazione complementare può raccogliere punti per il suo stile di vita sano e donarli o convertirli in denaro contante e buoni. Nello shop della salute «enjoy365» beneficia di interessanti ribassi. Inoltre, per tutte le assicurate e tutti gli assicurati CSS ci sono offerte esclusive presso i partner CSS.

[css.ch/active365](https://css.ch/active365)  
[css.ch/enjoy365](https://css.ch/enjoy365)

### Aiuto in caso di problemi dermatologici

Ha un problema dermatologico che la preoccupa? Grazie allo SkinCheck online riceve aiuto entro un massimo di 48 ore. Le basta scegliere un medico online dall'elenco, descrivere i sintomi e caricare tre foto del suo problema.

[css.ch/skincheck](https://css.ch/skincheck)

### Training online per l'ipertensione arteriosa

L'app «manoa» motiva a misurare regolarmente la pressione arteriosa – e spiega come farlo correttamente. Riceverà consigli personali su alimentazione, movimento e relax, nonché un rapporto sulla pressione arteriosa per la prossima visita medica.

[css.ch/manoa](https://css.ch/manoa)

### Training online contro i dolori

L'app «medicalmotion» l'aiuta ad alleviare in modo efficace il suo dolore con un piano terapeutico personalizzato. Ogni giorno riceverà un allenamento di 15 minuti che sarà adeguato ai suoi progressi.

[css.ch/dolori](https://css.ch/dolori)

## Coaching della salute

I coach della salute della CSS sono i suoi interlocutori personali per questioni riguardanti la salute. La consigliano, tra l'altro, su temi alimentazione, movimento, salute psichica come stress e resilienza, sollecitazione in famiglia, età e cure oppure Long Covid. La prima consulenza è gratuita per le assicurate e gli assicurati della CSS.

[css.ch/coach-salute](https://css.ch/coach-salute)



## Risolvere i disturbi del sonno

Il training online del sonno o il coaching personale del sonno dei coach della salute CSS l'aiutano a gestire i suoi disturbi del sonno e ad addormentarsi e dormire meglio.

[css.ch/dormire](https://css.ch/dormire)

## Sostegno psicologico online per malattie oncologiche\*

Una diagnosi di tumore rappresenta un grande contraccolpo a livello psichico. L'app «Living Well Plus» l'aiuta a gestire meglio queste situazioni perché rafforza la sua salute psichica con esercizi, video, testimonianze e articoli specialistici. Il tele-coaching offre ulteriore sostegno.

[css.ch/cancro](https://css.ch/cancro)

## Training psicologico online

Il training psicologico online «depaxis» l'aiuta in caso di sintomi depressivi. Comprende utili suggerimenti per la vita quotidiana e consigli motivazionali, nonché efficaci esercizi di visualizzazione e audio. Inoltre, grazie a un diario delle emozioni potrà rendersi conto dei progressi fatti.

[css.ch/psiche](https://css.ch/psiche)

## Training online per stati d'ansia

Il training online «velibra» l'aiuta a gestire meglio gli stati d'ansia, spiegando esercizi e tecniche per ridurre le paure. Così può trovare modi per rilassarsi anche in situazioni difficili.

[css.ch/paure](https://css.ch/paure)

## Età avanzata



### Programma di gestione dell'artrosi

L'artrosi è dolorosa e limita anche la mobilità e la qualità della vita. Il programma di gestione dell'artrosi l'accompagna per 18 mesi con sondaggi scientificamente fondati, valutazioni individuali e consigli per le offerte per la salute CSS.

[css.ch/arthrose-programm](https://css.ch/arthrose-programm) (in tedesco)

### Pensionato

Salute e convivialità sono importanti per il benessere in età avanzata. Eppure, quando andiamo in pensione, ci concentriamo spesso solo sulle finanze. La CSS colma questa lacuna con «Pensionato», il suo accompagnatore per una terza età piena di soddisfazioni.

[pensionato.ch](https://pensionato.ch) (in tedesco)

### Consulenza dei coach della salute: età avanzata e cure

I coach della salute CSS offrono consulenza alle persone anziane e ai loro familiari curanti su questioni riguardanti offerte di aiuto, Spitex, previdenza, direttive del paziente, movimento e sostegno psicologico, ad esempio per gestire una perdita, la solitudine o le paure.

[css.ch/eta](https://css.ch/eta)

### Prevenzione delle cadute

L'offerta si rivolge alle persone anziane che vivono da sole. La prevenzione delle cadute si effettua direttamente a casa loro. Specialisti in fisioterapia ed ergoterapia della Lega svizzera contro il reumatismo verificano le condizioni abitative, chiariscono i rischi di caduta e consigliano esercizi di equilibrio e rafforzamento.

[css.ch/cadute](https://css.ch/cadute)

VIAGGIO NEL TEMPO

# Quando si poteva ancora sperimentare

125  
anni  
dal 1899

Insieme.  
Per voi.

Intorno al 1980 le assicurazioni complementari ebbero un grande slancio, ma dal punto di vista odierno lo sviluppo dei prodotti può sembrare alquanto azzardato. Testo: Roland Hügi

## Un viaggio nel tempo attraverso i 125 anni della CSS

Nell'assicurazione malattie e infortuni, gli anni intorno al 1980 sono stati caratterizzati dall'innovazione. Con una grande attenzione rivolta alle esigenze della clientela e al mercato, la CSS ha sviluppato nuovi prodotti assicurativi in modo rapido e semplice. La messa a punto di assicurazioni di base e complementari si è rivelata essere il grande motore della crescita della CSS, che è diventata l'assicurazione malattie più grande e solida di tutta la Svizzera.

Nell'anno dell'anniversario, nei quattro numeri di «CSS e lei?» la portiamo con noi in un viaggio nel tempo che racconta i 125 anni della CSS. Le presentiamo delle pietre miliari nella storia della CSS. In questo numero scopra come la CSS si è sviluppata ulteriormente e ha ampliato le sue offerte.

«Guardi l'assicurazione ospedaliera della vostra concorrenza: non potrete mai e poi mai competere.» Furono più o meno queste le parole pronunciate nel 1977, mentre il futuro segretario generale Seppi Barmettler sedeva nell'ufficio del personale di una grande tipografia di Zurigo. Era fiducioso di riuscire ad acquisire l'azienda come nuovo cliente per un'assicurazione collettiva. In questo tipo di prodotto un gruppo di persone (ad esempio i collaboratori di una ditta o i membri di un'associazione) è soggetto allo stesso contratto, usufruendo così di agevolazioni sui premi dell'assicurazione malattie. I ribassi collettivi sono permessi solo per le assicurazioni complementari e la CSS ha venduto questo ramo assicurativo nel 2020.

Quando Seppi Barmettler sedeva nel suddetto ufficio del personale, gli affari con le assicurazioni collettive erano ancora in piena espansione e c'era un'enorme concorrenza tra gli assicuratori malattie. Ecco perché il rifiuto del capo del personale fu doloroso. Invece di cedere e arrendersi con umiltà, il collaboratore del servizio esterno Barmettler fece un'audace promessa: «Tornerò e il nostro prodotto sarà migliore di quello della

Scopra ulteriori interessanti dettagli dei 125 anni di storia della CSS:

[css.ch/125](https://css.ch/125)



Giornata delle porte aperte nel 1978 al Triemlispital di Zurigo.

© Archivio sociale svizzero, Zurigo

concorrenza.» Un'affermazione coraggiosa che si adatta alla storia della CMCS (l'odierna CSS): dalla fondazione sono stati lanciati continuamente nuovi prodotti assicurativi, ma probabilmente nessuno è stato così redditizio come quello annunciato da Seppi Barmettler nel 1977 nell'ufficio del personale della tipografia.

### Uguale ma migliore

Da un punto di vista tecnico-assicurativo, ciò che accadde dopo la visita a Zurigo dovrebbe essere considerato un esperimento. Parallelamente al suo lavoro come collaboratore del servizio esterno, Barmettler elaborò anche una nuova offerta assicurativa. «Come base utilizzammo il prodotto della concorrenza – ci limitammo a renderlo più semplice e soprattutto più allettante», racconta compiaciuto Seppi Barmettler quasi cinquant'anni dopo. Non esisteva un gruppo addetto al progetto, così come poco approfonditi erano i calcoli tecnico-assicurativi per quanto concerneva la redditività. «Dovetti affrontare un forte scetticismo anche da parte dei quadri della CMCS e del settore informatica.» Questo perché nella CMCS, strutturata in modo gerarchico, non si era abituati ad agire da soli. Però Barmettler ebbe al suo fianco l'allora presidente centrale Beat Weber. Così poté far decollare la sua idea: l'assicurazione ospedaliera combinata, che prevedeva una copertura dei costi illimitata. Anche la scelta dell'ospedale era completamente libera e comprendeva tutti gli ospedali pubblici e privati di tutta la Svizzera. Al momento della stipulazione dell'assicurazione, le clienti e i clienti dovevano solo decidere se volevano ricevere un trattamento nel reparto comune, semiprivato o privato.

### Pura formalità

L'unico ostacolo rimasto era l'Ufficio federale delle assicurazioni sociali (UFAS), che doveva ancora dare la sua approvazione. Ma all'epoca si trattava di una pura formalità. «La nostra assicurazione con Beat Weber a capo godeva di un'ottima reputazione presso le autorità di autorizzazione, quindi furono sufficienti alcune domande di chiarimento.» Già il 1° gennaio 1978 venne firmato il contratto con la tipografia. Ed essendo il prodotto così convincente, solo pochi mesi più tardi venne reso accessibile anche agli assicurati individuali. Fu così che nacque la prima assicurazione complementare che fece affluire denaro nelle casse dell'azienda.

**1996:** entra in vigore la nuova legge federale sull'assicurazione malattie (LAMal) e con essa l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (AOMS).

**1997:** ora le assicurazioni complementari sottostanno alla legge federale sul contratto d'assicurazione (LCA). In questo contesto la CSS lancia nuove assicurazioni complementari: Assicurazione Standard, Assicurazione per spese d'economia domestica e Assicurazione per medicina alternativa.



© Josef Barmettler, Horw

Josef Barmettler ha svolto la sua attività presso la CSS dal 1962 al 2008, prima come collaboratore e direttore del dipartimento dell'Assicurazione per aziende, in seguito come Segretario generale e membro della Direzione generale del Gruppo. È stato responsabile fra l'altro del segretariato del Consiglio d'amministrazione e della Direzione generale, della politica sanitaria, dei Public Affairs e della comunicazione della CSS.

### Una buona reputazione costa

L'assicurazione di base della CMCS (l'odierna CSS) era stata eccessivamente ampliata nel corso degli anni. Venivano pagate prestazioni che non avevano niente a che vedere con l'assicurazione di base: una prassi commerciale che rimase diffusa per molto tempo presso diversi assicuratori malattie, almeno fino al 1996, quando entrò in vigore la nuova legge sull'assicurazione malattie con chiare disposizioni. «La CMCS aveva la reputazione di accordare prestazioni generose», afferma Seppi Barmettler, «ma anche i premi erano di conseguenza elevati.» Anche in questo caso Barmettler diventò iniziatore e promotore del radicale cambiamento della gamma delle assicurazioni: l'odierna CSS ha alleggerito l'assicurazione di base al minimo previsto dalla legge e ha trasferito tutto il resto nell'ambito delle assicurazioni complementari. Questo ha permesso da un lato la nascita di altre assicurazioni complementari e dall'altro la possibilità di offrire nuovamente premi competitivi nell'assicurazione di base. Così a poco a poco la CSS è diventata l'assicurazione malattie più grande e solida della Svizzera. \_

DIETRO LE QUINTE

# Come nascono i premi?

Il calcolo annuale dei premi dell'assicurazione malattie è un'attività complessa. Oliver Wälti, responsabile presso la CSS del calcolo dei premi, spiega quali fattori devono essere tenuti in considerazione e quale ruolo ricoprono le autorità federali. Testo: Roland Hügi

«Oh no, di nuovo un aumento dei premi!» Così reagisce la maggior parte degli assicurati quando in autunno l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) rende noti i nuovi premi nell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie.

Ma per quanto lo desiderino, per le assicurazioni malattie è semplicemente impossibile richiedere premi più bassi, perché agiscono in un contesto rigido e devono tenere conto di numerosi fattori per il calcolo dei premi. In primo luogo vi sono i costi previsti, che dovranno essere pagati tramite il denaro proveniente dai premi. Oliver Wälti, responsabile del calcolo dei premi presso la CSS in collaborazione con diversi servizi specialistici, si esprime così a tale riguardo: «I costi della salute e i premi vanno di



---

**«I costi della salute e i premi vanno di pari passo – ogni franco che versiamo alle persone assicurate lo dobbiamo incassare mediante i premi.»**

Oliver Wälti,  
responsabile Controlling Finanze & Gruppo  
presso la CSS

---

---

## Oliver Wälti

In qualità di responsabile Controlling Finanze e Gruppo è responsabile, insieme al suo team, del calcolo dei premi presso la CSS per l'anno seguente.

 [css.ch](https://www.css.ch)

pari passo – ogni franco che versiamo alle persone assicurate lo dobbiamo incassare mediante i premi. Nell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie, per principio non possiamo realizzare utili, i premi devono però coprire i costi. Per i nostri calcoli, che iniziano sempre in primavera, dobbiamo quindi tenere conto dell'evoluzione dei costi.»





## Tenere sott'occhio il futuro

In questa fase del processo si deve stimare quali e quante prestazioni mediche, per es. visite mediche o ospedaliere, saranno erogate in media agli assicurati della CSS, come si potrebbero sviluppare le partecipazioni ai costi (franchigie) o se vi saranno eventi straordinari – per esempio nuove tariffe più alte oppure nuove prestazioni mediche. Inoltre, in fase di calcolo la CSS deve tenere d'occhio la solvibilità, vale a dire le riserve che gli assicuratori malattie devono contabilizzare per legge. Va calcolata anche la rendita sugli investimenti di capitale. Infatti, maggiori sono le rendite che la CSS riesce a realizzare sugli investimenti – in primo luogo si tratta di le riserve investite e accantonamenti – più è in grado di contenere l'aumento dei premi.

## Differenze cantonali

Una volta chiarite queste premesse, a giugno inizia la fase delle proiezioni, che costituiscono la base del calcolo dei premi per l'anno successivo: in quest'ottica il computo deve avvenire singolarmente per ogni Cantone. «Questo per-

ché i costi sono completamente diversi da un Cantone all'altro», spiega Oliver Wälti. «A Ginevra, con la sua alta densità di medici e ospedali, i costi sono quasi doppi rispetto a Uri. Di conseguenza i premi sono diversi.» La data di riferimento forse più importante è il 31 luglio: entro questo giorno la CSS deve sottoporre all'UFSP tutti i calcoli e tutte le proposte relativi ai premi dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie. Parallelamente si procede alla presentazione dei premi delle assicurazioni complementari all'Autorità federale di vigilanza sui mercati finanziari (FINMA).

A tale proposito, Oliver Wälti afferma: «Le autorità di vigilanza esaminano meticolosamente ogni singola posizione dei premi e, fra l'altro, fanno dei confronti con gli altri assicuratori malattie. Le autorità verificano se i premi sono determinati in misura adeguata per poter coprire i costi prevedibili.» A fine agosto c'è sempre uno scambio di idee tra le autorità di vigilanza e la CSS. Eventualmente, le proposte relative ai premi dovranno essere ancora modificate, prima che a fine settembre l'UFSP le approvi e le comunichi. \_

## Chiariamo questioni assicurative

### Quali sono i consigli per risparmiare sui premi?

Alla fine di settembre, l'Ufficio federale della sanità pubblica comunicherà i premi per il 2025. Anche se i premi della cassa malati dovessero aumentare, ci sono possibilità di risparmio. Per mantenere i suoi premi il più contenuti possibile il prossimo anno, può servirsi di questa checklist:

#### ✓ **Aumenti la franchigia.**

Uno dei modi più efficaci per risparmiare sull'assicurazione di base è aumentare la franchigia. Se non si reca spesso dal medico, vale la pena aumentare la franchigia. Con la franchigia più elevata, pari a 2500 franchi, il potenziale di risparmio massimo corrisponde a 1540 franchi all'anno.

#### ✓ **Scelga un modello di assicurazione alternativo.**

Oltre alla normale assicurazione di base, può scegliere fra vari modelli di assicurazione alternativi (Multimed, Assicurazione del medico di famiglia, Assicurazione Studi medici della salute o Telmed). Se opta per uno di questi quattro modelli riceverà in cambio un generoso ribasso sui premi. Inoltre, nel modello Multimed l'aliquota percentuale ammonta a soli 400 franchi invece di 700.

#### ✓ **Escluda l'infortunio.**

Lavora almeno otto ore alla settimana per una ditta? In questo caso può escludere la copertura del rischio di infortunio dall'assicurazione di base, risparmiando così il 7% sui premi.

#### ✓ **Verifichi se può richiedere una riduzione dei premi.**

Chi vive in condizioni economiche modeste non è tenuto a pagare l'intero premio dell'assicurazione malattie. Se il reddito della sua eco-

### Cosa fa la CSS per ridurre i premi?

La CSS si impegna a contenere i costi e l'aumento dei premi. Nel 2023, per esempio, ha verificato la correttezza di oltre 23 milioni di fatture in entrata, risparmiando così quasi 800 milioni di franchi a favore delle sue assicurate e dei suoi assicurati. La CSS è attenta anche ai propri costi. Da anni i costi amministrativi ammontano a circa il 4% per l'assicurazione di base. Si tratta di un valore basso rispetto alla media del settore.

nomia domestica è inferiore a un determinato importo, ha diritto a una riduzione dei premi. Si informi presso il suo Cantone di domicilio in merito all'entità di questo importo e richieda la riduzione dei premi.

#### ✓ **Sospenda la sua assicurazione durante il servizio militare, civile o con la protezione civile.**

Se si presta servizio per più di 60 giorni consecutivi, si è coperti dall'assicurazione militare: durante quest'arco di tempo si può sospendere l'assicurazione di base. In questo modo si risparmiano i relativi premi durante i giorni di servizio.

—Testo: Evita Mauron-Winiger

✉ **Modificare la franchigia, escludere la copertura dell'infortunio o cambiare modello. Può farlo in tutta semplicità online: [css.ch/ottimizzare](https://css.ch/ottimizzare)**

# Novità

Si prega di notare le seguenti novità che, a seconda della sua copertura assicurativa, potrebbero riguardarla dal 1° gennaio 2025. Testo: Evita Mauron-Winiger

## Conto della salute

Se ha stipulato con la CSS un'assicurazione ospedaliera myFlex, beneficia del Conto della salute. Non è più necessario disporre anche di un'Assicurazione ambulatoriale myFlex. Con il Conto della salute la CSS promuove tante attività per la sua salute.

🔗 Troverà ulteriori vantaggi su:  
[css.ch/contodellasalute](https://css.ch/contodellasalute)

## Bonus del Conto della salute

Il bonus del Conto della salute offre ancora più vantaggi agli assicurati che praticano attività fisica. Ora tutte le clienti e tutti i clienti che dispongono di un'Assicurazione ospedaliera myFlex (Balance o Premium), un'Assicurazione Standard CSS o un'Assicurazione Standard CSS plus possono beneficiare delle prestazioni del bonus del Conto della salute.

🔗 Troverà ulteriori vantaggi su:  
[css.ch/bonus-conto-salute](https://css.ch/bonus-conto-salute)

## Ribasso combinatorio «Zoom»

Le persone assicurate ricevono il ribasso combinatorio «Zoom» se hanno meno di 30 anni e dispongono delle seguenti assicurazioni: Assicurazione per emergenze (articolo 9.1), Assicurazione Standard CSS (articolo 10.1), Alternativa 01 (articolo 17.1) e Alternativa 97 (articolo 9.1). Abbiamo precisato la formulazione relativa a questo ribasso nelle Condizioni generali d'assicurazione (CGA) dei prodotti in questione. Ora è la stessa in tutti e quattro i prodotti assicurativi. Per gli assicurati non cambia nulla. \_



## Tasse ambientali: riceverà 61.80 franchi

La Confederazione promuove una gestione parsimoniosa delle risorse. Per questo motivo, con le tasse d'incentivazione sulle sostanze inquinanti COV e CO<sub>2</sub>, dei fondi vengono restituiti alla popolazione tramite l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie. La redistribuzione per il 2024 viene detratto dal premio dell'assicurazione obbligatoria di base e indicato a parte sulla polizza.

🔗 Troverà maggiori informazioni qui:  
[css.ch/tasseambientali](https://css.ch/tasseambientali)

ENJOY365: PIATTAFORMA DI OFFERTE



# Ben equipaggiati su ogni terreno

Anche enjoy365 festeggia i 125 anni della CSS. Approfitti dell'assortimento dell'anniversario dedicato alle escursioni e usufruisci di ancora più offerte a prezzi interessanti. Scopri inoltre ogni settimana un deal dell'anniversario. L'ideale, quindi, per prepararsi alla stagione delle escursioni autunnali e godersi il più a lungo possibile le belle giornate di hiking con l'equipaggiamento perfetto. Foto: messe a disp.

40%



PER GLI ASSICURATI COMPLEMENTARI

## Ideale per escursioni di un giorno

Il Typhoon da 15 l è uno zaino multifunzione impermeabile e leggero dalle dimensioni compatte. Ideale per escursioni, brevi tour in bicicletta o per la vita di tutti i giorni.

**Zaino Typhoon 15 di Exped**  
CHF 57.60 anziché 96

Prezzi IVA incl., offerta valida sino a esaurimento delle scorte

50%



PER GLI ASSICURATI COMPLEMENTARI

## Da lunghi a corti

I comodi pantaloni da escursione si distinguono per il mix intelligente di materiali ad asciugatura rapida e pratici elementi funzionali. Grazie a quattro tasche tutto è subito a portata di mano e la funzione zip off trasforma in un batter d'occhio i pantaloni lunghi in pantaloncini.

**Pantaloni Runbold zip off di Mammut**  
CHF 72.45 anziché 144.95 per uomo

Prezzi IVA incl., offerta valida sino a esaurimento delle scorte



PER TUTTI GLI ASSICURATI

## Offerte per la salute nelle sue vicinanze

Conosce già i CSS Coin? Con i CSS Coin può pagare le offerte per la salute di partner locali selezionati. Acquistando i CSS Coin otterrà un ribasso del 30%. Per un CSS Coin del valore di 1 franco pagherà quindi solo 70 centesimi. Con l'app enjoy365 può pagare in maniera semplice e sicura, in modo simile a Twint.

Maggiori informazioni su: [css-coin.ch](https://css-coin.ch)

enjoy  
365

50%



PER GLI ASSICURATI  
COMPLEMENTARI

## Sigg Traveller MyPlanet

Bere a sufficienza

**CHF 14.45 anziché 28.95**

Prezzi IVA incl., offerta valida  
sino a esaurimento delle scorte

40%



PER GLI ASSICURATI  
COMPLEMENTARI

## Binocolo Noblex Inception 8x25

Tutto sott'occhio

**CHF 109.15 anziché 181.95**

Prezzi IVA incl., offerta valida  
sino a esaurimento delle scorte

40%



PER GLI ASSICURATI  
COMPLEMENTARI

## Set di noci Olo

Lo spuntino perfetto

**CHF 16.30 anziché 27.20**

Prezzi IVA incl., offerta valida  
sino a esaurimento delle scorte

ACTIVE365: PROGRAMMA BONUS

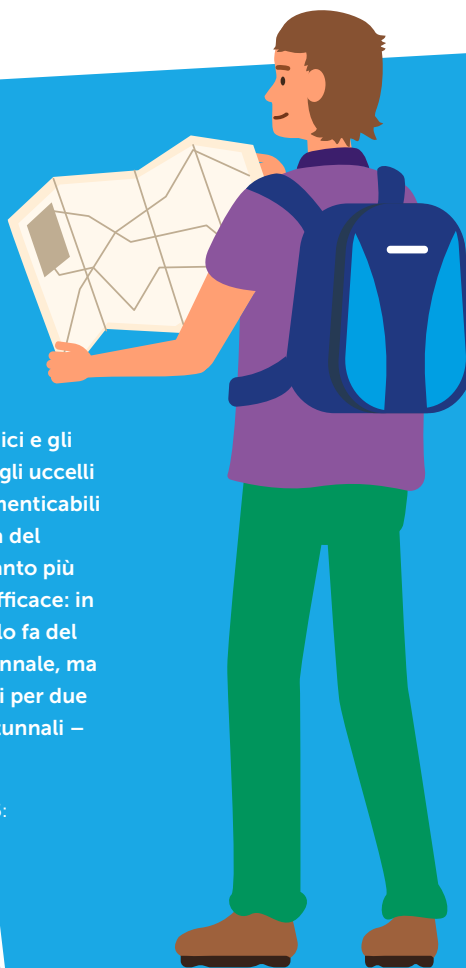
## Contare i passi durante le escursioni

La Svizzera offre una variegata rete di sentieri escursionistici e gli itinerari sono vari come il paesaggio stesso. Non sono solo gli uccelli migratori a esserne attratti. L'escursionismo combina indimenticabili esperienze nella natura e panorami mozzafiato. A seconda del percorso, diventa un sano allenamento di resistenza o, quanto più ripido è il terreno, un allenamento muscolare ancora più efficace: in sintesi un perfetto training outdoor. Con active365 non solo fa del bene al suo corpo e alla sua mente con un'escursione autunnale, ma riceve anche activePoints. Accumuli una montagna di passi per due settimane – per esempio durante delle belle escursioni autunnali – e riceva 10 activePoints.

Troverà maggiori informazioni e gli esercizi nell'app active365:



active  
365



## CRUCIVERBA

|                                   |   |                                 |   |  |   |                                      |                                    |   |
|-----------------------------------|---|---------------------------------|---|--|---|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| Impianto di risalita per sciatori | ↓ | Rispettosi della legge          | ↓ | Né noi, né loro<br>Città dei Paesi Bassi   | ↓ | Ex attaccante del Real Madrid        | ↓                                  | Il Fleming scrittore (f)<br>Poeta it. (f) |
| Architetto e urbanista olandese   | → |                                 |   | 2  |   |                                      |                                    |   |
| È simile al delfino               | → |                                 |   |  |   | Articolo femminile<br>Targa del Mali | →                                  |   |
| Birra inglese                     | → |                                 |   |  |   |                                      |                                    |   |
|                                   | → | 3                               |   | Sigla dell'Irlanda<br>La erutta il vulcano | → |                                      |                                    | La mitica madre dei Dioscuri              |
| Grande religione mono-teistica    | → |                                 |   |  |   | 6                                    | Lantano<br>Solenne canto religioso |   |
|                                   | → |                                 |   |  |   | Né tue né sue<br>I barbari di Attila |                                    | Radiotelevisione svizzera di lingua it.   |
| Lesione della bocca               | → |                                 |   |  |   |                                      | Nota del Redattore<br>Velivolo     |   |
| Televisione                       | → |                                 | 4 |  |   |                                      |                                    | 5   |
| Una scala del fotografo           | → | Collegano i piani degli edifici | → | Frutto tropicale<br>Organo di volo         | → |                                      |                                    |   |
|                                   | → |                                 |   | Difetto<br>Manico di vasi o anfore         | → |                                      |                                    | 8   |
| Grande regista fr. (f)            | → |                                 |   |  |   |                                      | Singapore sulle targhe             | Un fiume europeo                          |
|                                   | → |                                 | 7 |  |   |                                      |                                    | Ovest-Nord-Ovest, in breve                |
|                                   | → |                                 |   |  |   | Egli, se è un animale<br>Lutezio     |                                    |   |
| Attore statunitense (f)           | → |                                 |   |  |   |                                      |                                    | 1   |
|                                   | → |                                 |   |  |   |                                      |                                    |   |
| Vendette la primogenitura         | → |                                 |   |  |   |                                      | Giovamento, utilità                |   |

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

Soluzione del cruciverba 2/2024: SPERANZA  
Ci congratuliamo con la vincitrice Barbara Baumann, Altdorf

### Trovata la soluzione?

La invii per posta entro il **11 ottobre 2024** a:  
CSS Assicurazione, Rätsel Kundenmagazin,  
Tribtschenstrasse 21, Casella postale, 6002 Lucerna

Oppure online: [css.ch/cruciverba](https://css.ch/cruciverba)

La vincitrice/Il vincitore sarà sorteggiato/a.  
Sono escluse le vie legali.



## Si aggiudichi un soggiorno presso l'Hotel Waldhuus a Davos del valore di 1000 franchi.

Nel prezzo sono compresi due pernottamenti in camera executive per due persone incl. ricca colazione e cena entrambe le sere, libero accesso all'ampia area wellness e quattro biglietti per le ferrovie di montagna Davos Klosters Mountains.

## Hotel Waldhuus Davos

Situato in posizione idilliaca e direttamente al margine del bosco, l'hotel 4 stelle superior è un punto di partenza ideale per il relax attivo in montagna tutto l'anno: mentre in estate e in autunno gli ospiti possono godere di numerosi sentieri escursionistici o di un campo da golf a 18 buche, in inverno possono sfruttare le piste da sci di fondo o il vasto comprensorio sciistico di Davos. Dopo una giornata ricca di avventure all'aria aperta, la rinnovata area wellness con sauna finlandese, sauna biologica e alle erbe, bagno di vapore, panca termica, grande piscina coperta e sala relax offre il massimo del benessere. Mentre gli adulti si rilassano, i più piccoli potranno divertirsi al Globi Kids Club, al Clubhuus o al campo da minigolf a 9 buche dell'hotel. \_Foto: messe a disp.

[davosklostersmountains.ch/waldhuus](https://davosklostersmountains.ch/waldhuus)

## Impressum

«CSS e lei?» è la rivista per i clienti del Gruppo CSS per gli assicurati di CSS.  
È pubblicata con scadenza trimestrale in tedesco, francese e italiano.

**SOCIETÀ DEL GRUPPO CSS:**  
CSS Assicurazione malattie SA e  
CSS Assicurazione SA

### INDIRIZZO DELLA REDAZIONE:

CSS, Tribtschenstrasse 21, Casella postale  
2568, 6002 Lucerna, [kundenmagazin@css.ch](mailto:kundenmagazin@css.ch)

**CAPOREDATTRICE:** Evita Mauron-Winiger

**CONCETTO E PROGETTAZIONE:** Minz, Agenzia per la comunicazione visiva, Lucerna, minz.ch

**COPYRIGHT:** la riproduzione è consentita solo indicandone la fonte.

**MATERIALE FOTOGRAFICO:** se non indicato diversamente, le immagini sono di gettyimages: p. 3: IriGri8, LazingBee, subjug, Olga\_Kotsareva, Everyday better to do everything you love; p. 12: invincible\_bulldog, Кристина Чистякова, chekiwart; p. 15: subjug; p. 21+22: IRA\_EVVA; p. 23: yrabota; p. 24: vitapix; p. 28+29: ulimi; p. 29: LueratSatchob; p. 30+31: LCBallard; p. 32: hallohuahua, pidjoe, Ihor Reshetniak; p. 34: Roman Valiev; p. 37: Irina\_Strelnikova.

**N.B.:** per i contributi redazionali sui prodotti assicurativi si applicano sempre esclusivamente le Condizioni generali d'assicurazione (CGA). Solo i testi definiti «comunicazione ufficiale» hanno carattere vincolante dal punto di vista legale.  
**TIRATURA COMPLESSIVA:** 820 000 copie  
**STAMPA:** Swissprinters AG, Zofingen  
**CARTA:** certificata FSC®

[css.ch/rivista](https://css.ch/rivista)

stampato in  
svizzera



PROSPETTIVE

# Tema principale: regali + felicità

Il Natale è alle porte e la lista dei desideri si allunga sempre più. Ma in questo momento dovremmo ricordare che i veri tesori della vita non sono in vendita. O non sono forse le cose immateriali a regalarci momenti di felicità? Salute, amore, amicizia e momenti condivisi sono i doni che dovremmo desiderare. Arricchiscono la nostra vita in un modo che nessun gioiello potrebbe mai fare. Il nostro tempo e la nostra attenzione – un'esperienza condivisa o un gesto di affetto – sono il dono più prezioso che possiamo offrire al prossimo. Un disegno di un bambino o una giornata con i nipotini non ha valore materiale. Tuttavia, per i nonni significano pura felicità. Questa consapevolezza ci aiuta a concentrarci sull'essenziale della vita e a goderci il tempo insieme.

Aggiunte alla pagina 15

Cosa contraddistingue  
la capacità di lavorare  
in gruppo?

Chi osserva attentamente riconosce uno schema negli aspetti che caratterizzano la capacità di lavorare in gruppo. Da un lato si tratta di capacità come la competenza specialistica o l'autonomia. Dall'altro riguarda anche il comportamento personale, ad esempio comunicare apprezzamento oppure di tanto in tanto mettere in secondo piano i propri interessi. Importante per la capacità di lavorare in gruppo è anche il grado di integrazione con gli altri membri del team dal punto di vista umano, professionale o nell'approccio alla produttività.



Nello studio sui marchi «Most trusted Brand» la CSS è nuovamente stata premiata come il marchio più affidabile nella categoria «cassa malati».

[css.ch/riconoscimenti](https://css.ch/riconoscimenti)

## Ecco come contattarci

### Domande sui prodotti

Le collaboratrici e i collaboratori nelle agenzie le offrono un supporto personale e sono reperibili al telefono ogni giorno tra le 8 e le 18:

[css.ch/agenzia](https://css.ch/agenzia)

### Modifica indirizzo

La modifica di indirizzo può essere comunicata al Centro servizi clienti della CSS tramite il portale clienti myCSS, il sito web o al telefono:

[my.css.ch](https://my.css.ch), [css.ch/indirizzo](https://css.ch/indirizzo)  
oppure 0844 277 277

### Disdire la rivista

Riceve più copie della rivista (per es. come famiglia) e preferirebbe trovarne solo una nella bucalettere? Ce lo comunichi:

[css.ch/disdire](https://css.ch/disdire)

### Domande su prestazioni e fatture

Il Centro servizi clienti è a sua disposizione dal lunedì al venerdì, dalle 8 alle 18:

[css.ch/domande](https://css.ch/domande) o 0844 277 277  
(tariffa locale rete fissa svizzera)

### Emergenze e consulenza medica 24h

La CSS la assiste in situazioni di emergenza e se ha domande di natura medica 24 ore su 24 e 7 giorni su 7:

[+41 \(0\)58 277 77 77](https://css.ch/emergenze)

# Mette ordine nella sua salute.

Lessico medico



Consiglio per la prevenzione



Controllare i sintomi



Prendere un appuntamento con il medico



Buongiorno Well.



Scaricare ora:  
[css.ch/well](https://css.ch/well)



Scarica su  
App Store

DISPONIBILE SU  
Google Play

Ordinare medicinali



Dossier personale



Telemedicina



Contatto con professionisti



Well. La piattaforma sanitaria per la Svizzera.

