

Kritische Unterstützung



Umgang mit Veränderungen am Arbeitsplatz

Veränderungen am Arbeitsplatz können viele Gründe haben und es kann schwierig sein, darauf vorbereitet zu sein.

Hier ist, was es zu beachten gilt.

Ob es sich um eine Umstrukturierung, das Ausscheiden eines Kollegen, die Umstellung auf Remote-Arbeit oder andere Veränderungen handelt: es kann besonders schwierig sein, zu wissen, wo man steht. Es ist wichtig zu verstehen, welche Auswirkungen der mit solchen Veränderungen einhergehende Stress auf Sie haben kann. Menschen, die Veränderungen am Arbeitsplatz durchgemacht haben, können eine Vielzahl von Emotionen oder Symptomen wie Schuldgefühle, Wut, Müdigkeit oder Angst erleben.



Wie wir Veränderungen sehen

Die menschliche Natur neigt dazu, sich auf das Negative zu konzentrieren, das mit Veränderungen einhergeht. Auch wenn sie möglicherweise die Kontrolle und Sicherheit, die wir in unserem Leben haben, bedrohen, können einige Veränderungen letztendlich positiv sein.

Was auch immer die Auswirkungen sein mögen, sie können weitreichend sein, sowohl in unserem Arbeits- als auch Privatleben. Bis wir die Dinge wieder normalisieren können, ist es gut, auf Reaktionen vorbereitet zu sein, die etwas anders sind, als wir es gewohnt sind.



Auf gibt es eine Vielzahl von Ressourcen, die Ihnen und Ihren nahestehenden Menschen zur Verfügung stehen.

Unser Critical Support Center bietet Ressourcen und Informationen zur emotionalen Unterstützung, wenn Sie diese am dringendsten benötigen. Finden Sie eine Vielzahl von Themenbereichen, darunter psychische Gesundheit, traumatische Erlebnisse, Naturkatastrophen, Trauer und Verlust, Unterstützung von Jugendlichen in Krisen und mehr.



Selbsthilfe

Auch wenn Veränderungen nicht immer kontrolliert werden können, können wir zumindest unsere Reaktionen darauf kontrollieren. Hier sind einige Möglichkeiten, die emotionalen Auswirkungen von Veränderungen zu reduzieren:

- Legen Sie ausreichend Ruhephasen ein.
- Essen Sie regelmäßig gesunde Mahlzeiten.
- Verwenden Sie keine Drogen oder Alkohol als „Flucht“.
- Warten Sie, bevor Sie wichtige Entscheidungen treffen.
- Erkennen Sie Ihre Gedanken und Gefühle in Bezug auf die Geschehnisse an. Diese sind ganz normal.
- Reden Sie mit Menschen, denen Sie vertrauen.
- Unternehmen Sie Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen.
- Bitten Sie ggf. um Hilfe.



Wie Sie Menschen in Ihrem Umfeld helfen können

Die Auswirkungen von Veränderungen bei der Arbeit können auch von Ihren Mitmenschen zu spüren sein, daher ist es wichtig, sich gegenseitig zu unterstützen.

Beginnen Sie damit, aufmerksam zuzuhören und anzuerkennen, wie sich andere fühlen. Versuchen Sie, unterschiedliche Standpunkte zu respektieren und zu verstehen, dass jede Person ihre Zeit braucht, um wieder zur Normalität zurückzukehren. Fördern Sie den Zugriff auf das Employee Assistance Program (EAP) oder eine Community-Gruppe als Unterstützung.



Anpassung an die neue Situation

Ihre Nische in einer sich neu verändernden Arbeitssituation zu finden, kann einige Zeit in Anspruch nehmen. Es gibt jedoch einige Dinge, die Sie tun können, um sich besser an die neuen Gegebenheiten zu gewöhnen:

- Sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten über Ihre Gefühle und Bedenken.
- Fragen Sie, wie sich die Änderungen auf Sie auswirken, einschließlich der Frage, wie Aufgaben in der neuen Organisationsstruktur erledigt werden.
- Profitieren Sie von Ihren Vorteilen, einschließlich Ihrem EAP.



Nicht vergessen

Es kommen wieder bessere Tage. Es kann nur länger dauern, bis andere diesen Punkt erreichen. Allein das Erledigen täglicher Aufgaben ist ein großer Schritt in die richtige Richtung. Die Dinge werden einfacher. Ihr Schlaf und Ihre Energie werden sich verbessern. Sogar Ihre Gefühle bezüglich der Gegenwart und Zukunft werden positiver. Sie werden das Leben wieder genießen.

Ihr EAP-Bonusprogramm bietet Ihnen und Ihrer Familie vertrauliche Hilfestellung bei der Bewältigung eines breiten Spektrums an persönlichen und arbeitsbezogenen Problemen. Dieser kostenlose Service bietet Tipps, die Ihnen bei Stress, der Bewältigung von Angststörungen oder Depression sowie beim Umgang mit Trauer und Verlust helfen. Unsere EAP-Experten stehen Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung.



Echte Menschen. Echtes Leben. Echte Lösungen.

Um auf Informationen zu bestimmten Vorteilen zuzugreifen, besuchen Sie **LiveWell.Optum.com** und melden Sie sich mit Ihrem Firmenzugangscod an:

Wenn Sie Unterstützung benötigen, rufen Sie unter folgender Nummer an:

Ihr Optum-Vorteil bietet Unterstützung durch speziell ausgebildete Fachkräfte für psychische Gesundheit, um allen zu helfen, die überwältigt oder depressiv sind oder nach Antworten suchen.



Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie **optumeap.com/criticalsupportcenter** für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.

Optum

*Wenn Sie schwanger oder körperlich inaktiv sind oder an einer Erkrankung leiden, wie z. B. Arthritis, Diabetes oder Herzerkrankungen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm aufnehmen oder Ihre körperliche Aktivität steigern. Er oder sie kann Ihnen sagen, welche Art und welcher Umfang von körperlicher Bewegung für Sie sicher sind.

Dieses Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC