



## Hvordan håndtere endring på jobb

Endringer på jobb skjer av ulike årsaker og det kan være vanskelig å være forberedt. Her er noe du bør tenke på.

Enten det er en omorganisering, en kollega som slutter, omstilling til fjernarbeid eller andre endringer, kan det være spesielt vanskelig å vite hvor du står. Det er viktig å forstå hvordan stresset ved slike endringer kan påvirke deg. Personer som har gjennomgått endringer på arbeidsplassen kan oppleve en rekke følelser eller symptomer, f.eks. skyldfølelse, sinne, tretthet eller angst.



## Hvordan vi ser på endringer

Mennesker har en tendens til å fokusere på de negative sidene ved endring. Selv om det kan true kontrollen og tryggheten vi har i livene våre, kan noen endringer være positive.

Uavhengig av hva virkningen er, kan den påvirke mye i arbeidet og privatlivet. Inntil vi kan komme tilbake til normalen er det godt å være forberedt på reaksjoner som er litt annerledes enn det vi er vant til.



Det finnes en rekke ressurser tilgjengelig for deg og dine kjære på

Vårt senter for kritisk støtte tilbyr ressurser for emosjonell støtte og informasjon når du trenger det mest. Her finner du en rekke fagområder, inkludert psykisk helse, traumatiske hendelser, naturkatastrofer, sorg og tap, støtte til unge i krise og mye mer.



## Hvordan hjelpe deg selv

Selv om endringene ikke alltid kan kontrolleres, kan vi i det minste kontrollere reaksjonene våre på dem. Her er noen måter å redusere den emosjonelle effekten av endring:

- Få mye hvile.
- Spis sunne måltider regelmessig.
- Ikke bruk narkotika eller alkohol som «fluktvei».
- Vent med å ta viktige avgjørelser.
- Erkjenn tankene og følelsene dine om det som skjer. De er normale.
- Snakk med folk du stoler på.
- Prøv å gjøre aktiviteter som du liker.
- Be om hjelp hvis du trenger det.



## Hvordan du kan hjelpe folk rundt deg

Effektene av endringene på jobb kan også merkes av de rundt deg, så det er viktig at dere kommer sammen for å støtte hverandre.

Begynn med å lytte nøye og erkjenne hvordan andre har det. Prøv å respektere ulike meninger og forstå at hver person trenger sin tid for å komme seg tilbake til normalen. Oppmuntre til bruk av Assistanseprogrammet for ansatte (EAP) eller en lokal gruppe som en støttebase.



## Hvordan du tilpasser deg den nye situasjonen din

Det kan ta litt tid å finne sitt ståsted i en ny, endret arbeidssituasjon. Men det er noen ting du kan gjøre for å tilpasse deg bedre, for eksempel:

- Diskutere dine følelser eller bekymringer med en leder.
- Spørre hvordan endringene vil påvirke deg, inkludert hvordan oppgaver vil bli utført i den nye organisasjonsstrukturen.
- Benytte deg av fordelene dine, inkludert EAP.



## Ting å huske

Bedre dager venter. Det tar kanskje bare lengre tid før andre kommer dit. Bare det å utføre daglige gjøremål er et stort skritt i riktig retning. Ting blir lettere. Søvn- og energinivået ditt vil forbedre seg. Følelsene dine om nåtiden og fremtiden vil også bli mer positive. Du vil nyte livet igjen.

EAP-fordelene gir deg og din familie konfidensiell hjelp for å gjøre deg i stand til å håndtere et bredt spekter av personlige, helserelaterte eller arbeidsrelaterte problemer. Denne gratistjenesten hjelper deg å håndtere stress, overvinne angst eller depresjon og håndtere sorg eller tap. Våre EAP-spesialister er tilgjengelige når som helst, hver dag.



## Virkelige mennesker. Det virkelige liv. Virkelige løsninger.

For å få tilgang til informasjon om spesifikke fordeler besøk [Liveswell.optum.com](https://liveswell.optum.com) og logg på med selskapets tilgangskode:

## Ring brukerstøtten på

Din Optum-fordel gir deg støtte fra spesialtrente spesialister på mental helse for å hjelpe alle som er overveldet, deprimert eller søker etter svar.



## Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se [optumeap.com](https://optumeap.com)/[criticalsupportcenter](https://criticalsupportcenter.com).

# Optum

\*Hvis du er gravid, fysisk inaktiv eller har et helseproblem som leddgikt, diabetes eller hjertesykdom, bør du konsultere legen din før du starter et treningsprogram eller øker aktivitetsnivået. De kan fortelle deg hvilke typer og aktivitetsmengder som er trygt for deg.

Dette programmet bør ikke brukes til nød- eller presserende pleiebehov. I en nødsituasjon, ring ditt lokale nødnummer eller gå til nærmeste akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for omsorg av lege eller annet helsepersonell. Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig alle steder, og dekningsutelukkelse og -begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke som tilhører Optum, Inc. I USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker som tilhører deres respektive eiere. Fordi vi kontinuerlig forbedrer våre produkter og tjenester, forbeholder Optum seg retten til å endre spesifikasjoner uten forvarsel. Optum er en arbeidsgiver som sikrer alle ansatte like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alla rättigheter förbehållna. WF8463081 223388-092022 OHC