



Hoe om te gaan met veranderingen op het werk

Veranderingen op het werk vinden om verschillende redenen plaats en het kan moeilijk zijn om hierop voorbereid te zijn.

Houd hierbij het volgende in gedachten.

Of het nu gaat om een reorganisatie, het vertrek van een collega, aanpassen aan werken op afstand of andere veranderingen; het kan bijzonder moeilijk zijn om te weten waar u aan toe bent. Het is belangrijk om te begrijpen welke invloed de stress van dergelijke veranderingen op u kan hebben. Mensen die veranderingen op de werkplek hebben doorgemaakt, kunnen een breed scala aan emoties of symptomen ervaren, zoals schuldgevoelens, woede, vermoeidheid of angst.



Hoe wij tegen verandering aankijken

De mens heeft van nature de neiging zich te concentreren op de negatieve kanten van verandering. Hoewel het een bedreiging kan vormen voor de controle en veiligheid in ons leven, kunnen sommige veranderingen uiteindelijk positief uitpakken.

Wat de impact ook is, het kan doorwerken in ons werk en privéleven. Totdat zaken weer normaal worden, is het goed om voorbereid te zijn op reacties die net even anders zijn dan we gewend zijn.



Er zijn verschillende bronnen beschikbaar voor uzelf en uw dierbaren

Ons Critical Support Center biedt bronnen en informatie voor emotionele ondersteuning wanneer u die het meest nodig heeft. Vind een verscheidenheid aan onderwerpen, waaronder geestelijke gezondheid, traumatische gebeurtenissen, natuurrampen, rouw en verlies, ondersteuning van pubers in crisissituaties en meer.



Hoe u zichzelf kunt helpen

Hoewel verandering niet altijd in de hand kan worden gehouden, kunnen we in ieder geval onze reacties erop beheersen. Hier zijn enkele manieren om de emotionele impact van verandering te verminderen:

- Zorg voor voldoende rust.
- Eet regelmatig gezonde maaltijden.
- Gebruik geen drugs of alcohol als 'vlucht'.
- Wacht met het nemen van belangrijke beslissingen.
- Erken uw gedachten en gevoelens over wat er gebeurt. Ze zijn normaal.
- Praat met mensen die u vertrouwt.
- Probeer activiteiten te doen die u leuk vindt.
- Vraag om hulp als u die nodig heeft.



Hoe u de mensen om u heen kunt helpen

De effecten van verandering op het werk kunnen ook worden gevoeld door de mensen om u heen, dus het is belangrijk om samen te komen om elkaar te ondersteunen.

Ga aan de slag door goed te luisteren en te erkennen hoe anderen zich voelen. Probeer verschillende standpunten te respecteren en begrijp dat elke persoon tijd nodig heeft om zich te herpakken. Moedig toegang tot het Employee Assistance Program (EAP) of een gemeenschapsgroep aan als ondersteuningsbasis.



Hoe u zich kunt aanpassen aan uw nieuwe situatie

Uw draai vinden in een nieuwe veranderende werksituatie kan enige tijd duren. Maar er zijn een paar dingen die u kunt doen om u beter aan te passen, zoals:

- Bespreek uw gevoelens of zorgen met een leidinggevende.
- Vraag welke gevolgen de veranderingen voor u zullen hebben, zoals hoe taken worden uitgevoerd in de nieuwe organisatiestructuur.
- Profiteer van uw voordelen, waaronder uw EAP.



Dingen om te onthouden

De dagen zullen beter worden. Het kan gewoon langer duren voordat anderen dat punt bereiken. Alleen al het uitvoeren van dagelijkse taken is een grote stap in de goede richting. Dingen zullen gemakkelijker worden. Uw slaap- en energieniveau zullen verbeteren. Zelfs uw gevoelens over het heden en de toekomst zullen positiever worden. U gaat weer genieten van het leven.

EAP biedt u en uw gezin vertrouwelijk hulp bij allerlei persoonlijke kwesties en problemen in verband met gezondheid en werk. Deze kosteloze service helpt u omgaan met stress, angst en depressie, evenals rouw en verlies. Onze EAP-specialisten staan elke dag en op elk moment voor u klaar.



Echte mensen. Echt leven. Echte oplossingen.

Om toegang te krijgen tot specifieke informatie over voordelen, ga naar **LiveWell.Optum.com** en log in met je bedrijfscode:

Bel voor ondersteuning naar

Uw Optum-voordeel biedt ondersteuning van speciaal opgeleide specialisten in de geestelijke gezondheidszorg om iedereen te helpen die overweldigd of depressief is of op zoek is naar antwoorden.



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar **optumeap.com/criticalsupportcenter** voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.

Optum

*Als u zwanger bent, fysiek inactief bent of een gezondheidsprobleem heeft, zoals artritis, diabetes of een hartaandoening, raadpleeg dan uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint of uw activiteitsniveau verhoogt. Zij kunnen u vertellen welke soorten en hoeveelheden activiteiten veilig voor u zijn.

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC