

# Hoe omgaan met veranderingen op het werk

Er zijn verschillende redenen voor veranderingen op het werk en het kan moeilijk zijn om daarop voorbereid te zijn. Hieronder kan je ontdekken wat je in gedachten moet houden.

Een herstructurering, een collega die vertrekt, aanpassing aan werken op afstand of andere veranderingen - het kan bijzonder moeilijk zijn om te weten waar je aan toe bent. Het is belangrijk om te begrijpen hoe de stress van zulke veranderingen je kunnen beïnvloeden. Mensen die veranderingen op de werkplek hebben doorgemaakt, kunnen een breed scala aan emoties of symptomen ervaren, zoals schuldgevoel, boosheid, vermoeidheid of angst.



## Hoe we verandering zien

De menselijke natuur heeft de neiging om zich te richten op de negatieve kanten van verandering. Hoewel het een bedreiging kan vormen voor de controle en zekerheid die we in ons leven hebben, kunnen sommige veranderingen uiteindelijk positief uitpakken.

Wat de impact ook is, het kan verstreckende gevolgen hebben voor ons werk en ons privéleven. Totdat alles zijn normale gang weer kan gaan, is het goed om voorbereid te zijn op reacties die een beetje anders zijn dan we gewend zijn.



### Hoe je jezelf kunt helpen

Hoewel we veranderingen niet altijd in de hand hebben, kunnen we onze reacties erop wel in de hand houden. Hier zijn enkele manieren om de emotionele impact van verandering te beperken:

- Neem voldoende rust.
- Eet regelmatig gezonde maaltijden.
- Gebruik geen drugs of alcohol om even te kunnen 'ontsnappen'.
- Wacht met het nemen van belangrijke beslissingen.
- Erken je gedachten en gevoelens over wat er gebeurt. Ze zijn normaal.
- Praat met mensen die je vertrouwt.
- Probeer dingen te doen die je leuk vindt.
- Vraag om hulp als je die nodig hebt.



### Hoe je de mensen om je heen kunt helpen

De gevolgen van veranderingen op het werk kunnen ook gevoeld worden door de mensen om je heen, dus het is belangrijk om samen te komen en elkaar te steunen. Begin door aandachtig naar hen te luisteren en te erkennen hoe ze zich voelen. Probeer verschillende standpunten te respecteren en heb begrip voor het feit dat iedereen wat tijd nodig heeft om weer terug normaal te kunnen functioneren. Stimuleer toegang tot emotionele welzijnsoplossingen of een gemeenschapsgroep als steunpunt.



### Hoe je je kunt aanpassen aan je nieuwe situatie

Je draai vinden in een nieuwe, veranderende werksituatie kan wat tijd kosten. Er zijn echter een paar dingen die je kunt doen om je beter aan te passen, zoals:

- Je gevoelens of zorgen met een supervisor bespreken.
- De vraag stellen hoe de veranderingen jou zullen beïnvloeden, inclusief hoe taken zullen worden uitgevoerd in de nieuwe organisatiestructuur.
- Profiteer van je voordelen, waaronder je emotionele welzijnsoplossingen.



Er zijn heel wat hulpmiddelen beschikbaar voor jezelf en je dierbaren op [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Ons Centrum voor kritieke ondersteuning biedt emotionele ondersteuning en informatie wanneer je die het meest nodig hebt. Ontdek diverse onderwerpen, zoals mentale gezondheid, traumatische gebeurtenissen, natuurrampen, rouw en verlies, ondersteuning van jongeren in een crisissituatie en nog veel meer.



### Dingen om te onthouden

Het komt altijd wel weer goed. Het kan alleen wat langer duren voordat anderen datzelfde punt bereiken. Alleen al het voltooien van dagelijkse taken is een grote stap in de goede richting. De dingen zullen gemakkelijker worden. Je slaap en energieniveau zullen weer beter worden. Zelfs je gevoelens over het heden en de toekomst zullen positiever worden. Je zult weer van het leven kunnen genieten.

Jouw emotionele welzijnsoplossingen bieden jou en je familie vertrouwelijke hulp om je te helpen om te gaan met een breed scala aan persoonlijke, gezondheids- of werkgerelateerde problemen. Deze gratis dienst helpt je stress te beheersen, angst of depressie te overwinnen en rouw of verlies te verwerken. Onze emotionele welzijnsoplossingen zijn elke dag en op elk moment beschikbaar.



### Kritieke ondersteuning wanneer je deze nodig hebt

Bezoek [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) voor aanvullende bronnen en informatie over kritieke ondersteuning.



### Om toegang te krijgen tot specifieke informatie over de voordelen

ga je naar [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) en log je in met je toegangscode:



### Bel voor ondersteuning



Dit programma mag niet worden gebruikt voor noodgevallen of dringende zorg. Bel in geval van nood het telefoonnummer van de plaatselijke hulpdiensten of ga naar de dichtstbijzijnde ambulante of spoedeisende hulp. Dit programma is geen vervanging voor de zorg van een arts of deskundige. Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar, en er kunnen uitsluitingen en beperkingen op de dekking van toepassing zijn.

Optum® is een geregistreerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde merken van de respectievelijke eigenaars. Omdat wij onze producten en diensten voortdurend verbeteren, behoudt Optum zich het recht voor om specificaties te wijzigen zonder voorafgaande kennisgeving. Optum is een werkgever die gelijke kansen biedt.

© 2024 Optum. Alle rechten voorbehouden. WF12062251 143716-022024 OHC