



Håndtere overganger

Endring.

For mange av oss øker angsten bare ordet nevnes og vekker skjult frykt som har vært begravd under den daglige rutinen. Endringer tvinger oss til å tilpasse oss omgivelsene våre, til å forlate våre faste antakelser om oss selv, arbeid, samfunn, relasjoner og ofte selve meningen med livene våre.



Endringer kan være noe vi har kontroll på eller ikke. Eksempler på endringer i livet inkluderer:

- naturkatastrofer
- arbeidsplassen forsvinner
- selskapet fusjonerer
- nye jobber
- mål satt av andre
- en nær slektning dør
- et barn blir født
- en ektefelle er utro
- du blir funksjonshemmet
- flytting

Uansett årsaken forstyrrer endringer livene våre og tvinger oss til å endre rutiner, utforske nye ideer, lære nye ferdigheter og tenke annerledes. Det som er viktig å huske er at selv om vi ikke alltid kan kontrollere endringene som skjer i livene våre, kan vi kontrollere hvordan vi håndterer hendelsene som omgir oss.

Hver endring innebærer en overgangsprosess. Denne overgangsperioden er den emosjonelle behandlingen av våre individuelle opplevelser og reaksjoner forårsaket av den ytre endringen. Vi begynner denne overgangsprosessen når vi innrømmer for oss selv at noe går mot slutten. Selv om vi ønsker endringen velkommen, er det tap som skal erkjennes og følelser av tristhet som skal deles for det som har vært.

Denne overgangsprosessen har tre hovedfaser:

- avslutning
- nøytral sone
- begynnelse

Overgangsprosessen gir oss tid til å forlate gamle antakelser og bygge nye ferdigheter for å håndtere situasjonen. Høres det skummelt ut? Det trenger ikke å være det. Helen Keller sa en gang: «Den beste veien ut av det er alltid gjennom det.» Det er energien vi bruker for å unngå prosessen eller overgangsperioden som ofte forårsaker økt stress og gjør oss følelsesmessig sårbare.



Avslutning

Avslutning innebærer tap. Hvordan vi takler endring avhenger først og fremst av vår evne til å gjenkjenne det vi har mistet og så sørge over dette tapet. Når folk sørger, er følgende følelser vanlige: sjokk, fornektelse, sinne, depresjon, forståelse og til slutt aksept. I løpet av livet vil vi oppleve en rekke tap, for eksempel:

- **Tapet av tilhørighet.** «Det er så mange nye ansikter på jobb at jeg ikke passer inn her lenger.»
- **Tapet av revir.** «De fjernet meg fra prosjektet jeg jobbet med i åtte måneder, akkurat som det ikke spilte noen rolle hva jeg gjorde.»
- **Tapet av fremtid.** «Jeg har jobbet her i 15 år. Jeg har alltid trodd at hvis jeg jobbet hardt, ville jeg til slutt bli forfremmet.»
- **Tap av struktur.** «Jeg er ikke sikker på hvem som har ansvaret lenger, eller hvordan jeg skal bestemme hva som har høyest prioritet.»
- **Tap av mening.** «Jeg forstår ikke hvorfor dette skjer med meg. Ingenting betyr noe lenger, så hvorfor prøve?»
- **Tap av kontroll.** «De ga meg denne jobben, satte et for høyt mål, og nå fungerer det ikke. Hva vil skje med meg etter dette?»



Nøytral sone

Det andre trinnet i denne overgangsprosessen kalles ofte den nøytrale sonen. I løpet av denne tiden føler vi et tomrom mellom det gamle og det nye. En følelse av tomhet og holdningen om å ta en dag, eller en time, av gangen er vanlig. Et typisk svar når andre spør dem hva planene dine er, er et vagt «jeg vet ikke». Dette er en tid da folk begynner å stille spørsmål ved sine personlige verdier, meningen med livet og ofte (noen ganger for første gang) tviler på sin egen selvtillit. Dette er en tid som tvinger oss til å se forbi identiteten vår som er bygget på spesifikke ferdigheter eller titler, for eksempel: leder, mor, ektefelle, sjef, sjåfør, osv. Dette er en tid for å gi slipp på hvordan ting pleide å være.



Begynnelse

Følelsen av en ny begynnelse kommer når du forstår og aksepterer endringene som har skjedd. Du vil begynne å føle ansvar for livet ditt.

Å se endringen som en ny begynnelse gir oss håp, spenning, stimulering, personlig vekst og nye retninger, og vil etter hvert gi oss en ny følelse av komfort, kjente rutiner og en følelse av tilhørighet der vi har valgt å være.

Denne overgangsprosessen innebærer å få følelsene dine til å jobbe for deg – ikke mot deg. Noen trinn som kan hjelpe deg å sørge over tapet ditt, revurdere verdiene dine og starte på nytt er som følger:

- Gi slipp på gamle regler som ikke gjenspeiler virkeligheten i situasjonen du står overfor.
- Skill mellom fakta og meninger.
- Utsett vurderingen.
- Identifiser irrasjonelle antakelser som øker frykten din, f.eks. «Å be om hjelp er et tegn på svakhet og mangel på kontroll.»
- Utvikle rasjonelle argumenter som utfordrer din tro, f.eks. «Alle mennesker har begrensninger. Å be om og ta imot hjelp er den mest effektive måten å få det jeg ønsker eller trenger for å lære denne nye oppgaven.»
- Møt frykten din. I sin bok «Feel the Fear and Do It Anyway,» foreslår Susan Jeffers, Ph.D. at man i tider med endring bør erkjenne: «Ikke bare vil jeg føle frykt når jeg er på ukjent grunn, det vil alle andre også» og «Det er mindre skummelt å jobbe seg gjennom frykten enn å leve med den underliggende frykten som kommer fra en følelse av hjelpeløshet.»
- Øk din evne til å identifisere følelsene dine på riktig måte. Hvis du er trist eller redd, ikke oppfør deg som om du er sint. Innrøm at det gjør vondt.
- Gjør ordene «jeg kan ikke» og «jeg må» til «jeg ønsker», «jeg vil» og «jeg kan.»
- Slutt å bekymre deg for hva andre kan tenke. Dette er en tid for deg å revurdere hva som er viktig for deg. Hold deg unna folk som er ivrige etter å se det negative i enhver situasjon.
- Hvis det har gått tre til seks måneder og du fortsatt sitter fast i selvdestruktiv atferd som forårsaker konflikt hjemme og på jobb, søk profesjonell hjelp.



Nøkkelen til å tilpasse seg endringer, enten små eller store, er å tillate deg selv å oppleve hele spekteret av følelser og prosessen med avslutninger, nøytrale soner og begynnelse. Husk at du kan være kilden, snarere enn mottakeren, av det som skjer i livet ditt.

Still deg selv disse tre spørsmålene for å komme i gang:

- «Hvor skal jeg?»
- «Hva er alternativene mine?»
- «Hvordan kommer jeg dit?»

Ta små skritt for å nå målene du setter deg selv, lag en personlig plan for å ta vare på deg selv, sett realistiske tidsrammer og gi deg selv belønninger mens du går gjennom den mentale, fysiske og emosjonelle prosessen for å tilpasse deg endringer.



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødssituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC