

Essentiële steun



Omgaan met overgangen

Verandering.

Voor velen van ons verhoogt alleen al het noemen van het woord onze bezorgdheid en roept het verborgen angsten op die begraven zijn onder het comfort van de dagelijkse routine. Verandering dwingt ons om ons aan te passen aan onze omgeving, om onze vaste aannames over onszelf, ons werk, onze samenleving, onze relaties en vaak de zin van ons leven los te laten.



Verandering kan al dan niet binnen onze controle liggen. Voorbeelden van veranderingen in het leven zijn:

- natuurrampen
- ontslag
- fusies van bedrijven
- nieuwe baan
- doelen gesteld door anderen
- overlijden van een dierbare
- geboorte van een kind
- de affaire van een echtgenoot
- gehandicapt raken
- verhuizen

Wat de reden of oorzaak ook is, verandering verstoort ons leven en dwingt ons om routines te veranderen, nieuwe ideeën te verkennen, nieuwe vaardigheden te leren en anders te denken. Het is van belang te onthouden dat hoewel we de veranderingen die in ons leven plaatsvinden niet altijd onder controle hebben, we de leiding kunnen hebben over hoe we omgaan met de gebeurtenissen om ons heen.

Bij elke verandering is er een transitieproces. Deze overgangstijd is de emotionele verwerking van onze individuele ervaringen en reacties veroorzaakt door de externe verandering. We beginnen dit overgangsproces wanneer we voor onszelf erkennen dat het einde van iets in aantocht is. Zelfs als we verandering verwelkomen, zijn er verliezen die moeten worden erkend en gevoelens van verdriet die moeten worden gedeeld over de manier waarop de dingen vroeger waren.

Dit overgangsproces kent drie hoofdfasen:

- Einde
- Neutrale zone
- Begin

Het overgangsproces geeft ons de tijd om oude aannames los te laten en nieuwe copingvaardigheden op te bouwen. Klinkt eng? Dat hoeft niet zo te zijn. Helen Keller zei ooit: 'De beste uitweg is altijd er recht doorheen.' Het is de energie die we gebruiken om het proces of de overgangstijd te vermijden die vaak verhoogde gevoelens van stress veroorzaakt en ons emotioneel kwetsbaar maakt.



Einde

Een einde brengt verlies met zich mee. Onze omgang met verandering hangt in de eerste plaats af van ons vermogen om te herkennen wat we hebben verloren en vervolgens om dat verlies te rouwen. Als mensen rouwen, ervaren ze vaak de volgende gevoelens: shock, ontkenning, woede, depressie, begrip en uiteindelijk acceptatie. Tijdens ons leven zullen we een verscheidenheid aan verliezen ervaren, zoals:

- **Het verlies van erbij horen.** 'Er zijn zoveel nieuwe gezichten op het werk, ik pas hier gewoon niet meer.'
- **Het verlies van erkenning.** 'Ze hebben mij van het project afgehaald waar ik acht maanden aan heb gewerkt, alsof het er niet toe deed wat ik heb gedaan.'
- **Het verlies van de toekomst.** 'Ik werk hier al 15 jaar. Ik dacht altijd dat als ik hard werkte, ik uiteindelijk zou promoveren.'
- **Het verlies van structuur.** 'Ik weet niet meer wie de leiding heeft of hoe ik moet beslissen wat de hoogste prioriteit heeft.'
- **Het verlies van betekenis.** 'Ik begrijp niet waarom mij dit overkomt. Niets doet er meer toe, dus waarom zou ik het proberen?'
- **Het verlies van controle.** 'Ze hebben me deze baan gegeven, de doelen te hoog gesteld en nu lukt het niet. Wat gaat er nu met mij gebeuren?'



Neutrale zone

De tweede fase van dit transitieproces wordt vaak de Neutrale zone genoemd. Gedurende deze tijd voelen we een leegte tussen het oude en het nieuwe. Een gevoel van leegte en de houding om het per dag of per uur aan te kijken is normaal. Een typisch antwoord wanneer anderen hen vragen wat hun plannen zijn, is een vaag 'ik weet het niet'. Dit is een tijd waarin mensen hun persoonlijke waarden en de zin van hun leven in twijfel beginnen te trekken en vaak (soms voor het eerst) twijfelen aan hun eigenwaarde. Dit is een tijd die ons dwingt verder te kijken dan onze identiteiten die zijn gebouwd op specifieke vaardigheden of titels, zoals: supervisor, moeder, echtgenoot, manager, chauffeur, enz. Dit is een tijd van loslaten van hoe de dingen vroeger waren.



Begin

Het gevoel van een nieuw begin zal komen met het begrip en acceptatie van de veranderingen die hebben plaatsgevonden. U zult het gevoel krijgen dat u de leiding heeft over uw leven.

De verandering zien als een nieuw begin biedt ons hoop, opwinding, stimulatie, persoonlijke groei en nieuwe richtingen, en zal ons uiteindelijk een nieuw gevoel van comfort, vertrouwde routine en het gevoel geven dat we thuishoren waar we gekozen hebben te zijn.

Dit overgangsproces houdt in dat u uw emoties voor u laat werken - niet tegen u. Enkele stappen om u te helpen te rouwen om verlies, uw waarden opnieuw te onderzoeken en een nieuw begin te maken zijn:

- Laat oude regels los die niet overeenkomen met de realiteit van de situatie waarmee u wordt geconfronteerd.
- Scheid feiten van meningen.
- Laat het oordeel achterwege.
- Identificeer irrationele veronderstellingen die uw angst vergroten, bijv. 'hulp vragen is een teken van zwakte en gebrek aan controle.'
- Ontwikkel rationele argumenten die uw overtuigingen uitdagen, bijv: 'iedereen heeft beperkingen. Hulp vragen en accepteren is de meest effectieve manier om te krijgen wat ik wil of nodig heb om deze nieuwe taak te leren.'
- Kom uw angst onder ogen. In haar boek 'Feel the Fear and Do It Anyway' suggereert Susan Jeffers, Ph.D., dat mensen in tijden van verandering het volgende moeten erkennen: 'Niet alleen zal ik angst ervaren als ik op onbekend terrein ben, maar dat geldt ook voor een ieder ander' en 'Door angst heen gaan is minder beangstigend dan leven met de onderliggende angst die voortkomt uit een gevoel van hulpeloosheid.'
- Vergroot uw vermogen om uw emoties goed te identificeren. Als u verdrietig of bang bent, wees dan niet boos. Erken de pijn.
- Verander de woorden 'ik kan niet' en 'ik moet' in 'ik wil', 'ik zal' en 'ik kan'.
- Stop met u zorgen te maken over wat anderen misschien denken. Dit is het moment om opnieuw te evalueren wat belangrijk voor u is. Blijf uit de buurt van mensen die graag het negatieve van een bepaalde situatie willen zien.
- Als er drie tot zes maanden zijn verstreken en u nog steeds vastzit in zelfvernietigend gedrag waardoor u thuis en op het werk in conflict raakt, zoek dan professionele hulp.



De sleutel om u aan te passen aan veranderingen, of ze nu klein of groot zijn, is om uzelf het hele scala aan emoties en het proces van Einde, Neutrale zone en Begin te laten ervaren. Houd in gedachten dat u de bron kunt zijn, in plaats van de vergaarbak, van dingen die in uw leven gebeuren. Stel uzelf deze drie vragen om aan de slag te gaan:

- 'Waar ga ik heen?'
- 'Wat zijn mijn opties?'
- 'Hoe kom ik daar?'

Stel kleine actiestappen vast om de doelen te bereiken die u uzelf heeft gesteld, maak een persoonlijk plan om voor uzelf te zorgen, stel realistische tijdlijnen vast en beloon uzelf terwijl u door het mentale, fysieke en emotionele proces van aanpassing aan verandering gaat.



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

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



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 kunnen worden gewijzigd. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

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

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