



Att hantera övergångar

Förändring..

För många av oss kan bara själva ordet öka vår ångest och utlösa dolda rädslor som har begravts under den dagliga rutinen. Förändring tvingar oss att anpassa oss till vår miljö, att överge våra fasta antaganden om oss själva, arbete, samhället, relationer och ofta om själva meningen med våra liv.



Förändringar kan ligga inom eller utom vår kontroll. Exempel på livsförändringar är:

- naturkatastrofer
- förlorat jobb
- företagsfusioner
- nytt jobb
- mål fastställda av andra
- en närståendes död
- ett barns födelse
- en partners otrohet
- att drabbas av handikappad
- flytt

Oavsett orsak eller grund, stör förändring vårt liv, tvingar oss att ändra rutiner, utforska nya idéer, lära oss nya färdigheter och tänka annorlunda. Den viktiga tanken att komma ihåg är att även om vi inte alltid kan kontrollera de förändringar som sker i våra liv, kan vi vara ansvarig för hur vi hanterar händelserna som omger oss.

Med varje förändring sker en övergångsprocess. Denna övergångstid är den känslomässiga bearbetningen av våra individuella upplevelser och reaktioner orsakade av den yttre förändringen. Vi börjar denna övergångsprocess när vi erkänner för oss själva att slutet på något inträffar. Även när vi välkomnar förändring finns det förluster att erkänna och känslor av sorg att dela för hur saker och ting var förr.

Denna övergångsprocess har tre huvudstadier:

- Slut
- Neutral zon
- Början

Övergångsprocessen ger oss tid att överge gamla antaganden och bygga upp nya färdigheter för att hantera situationen. Låter det läskigt? Det behöver det inte vara. Helen Keller sa en gång: "Den bästa vägen ut ur det är alltid genom det." Det är energin vi använder för att undvika processen eller övergångstiden som ofta orsakar ökade känslor av stress och gör oss känslomässigt sårbara.



Slut

Att avsluta innebär förlust. Vår hantering av förändring beror först på vår förmåga att känna igen vad vi har förlorat och sedan sörja den förlusten. När människor sörjer är de vanligaste känslorna de upplever följande: chock, förnekelse, ilska, depression, förståelse och slutligen acceptans. Under vår livstid kommer vi att uppleva en mängd olika förluster, såsom:

- **Förlusten av tillhörighet.** "Det är så många nya ansikten på jobbet, jag passar helt enkelt inte in här längre."
- **Förlusten av revir.** "De tog bort mig från projektet jag jobbade med i åtta månader, precis som om det inte spelade någon roll vad jag gjorde."
- **Förlusten av framtiden.** – Jag har jobbat här i 15 år. Jag har alltid trott att om jag jobbade hårt så skulle jag så småningom bli befördrad uppåt i linjen.
- **Förlusten av struktur.** "Jag är inte säker på vem som bestämmer längre eller hur man bestämmer vad som är högsta prioritet."
- **Förlusten av mening.** "Jag förstår inte varför det här händer mig. Ingenting spelar någon roll längre, så varför försöka?"
- **Förlusten av kontroll.** "De gav mig det här jobbet, satte upp målen för högt och nu fungerar det inte. Vad kommer att hända med mig härnäst?"



Neutral zon

Det andra steget i denna övergångsprocess kallas ofta för den neutrala zonen. Under denna tid känner vi ett tomrum mellan det gamla och det nya. En känsla av tomhet och attityden att ta en dag, eller en timme, i taget är vanligt. Ett typiskt svar när andra frågar vad deras planer är ett vagt "jag vet inte." Det här är en tid då människor börjar ifrågasätta sina personliga värderingar, meningen med sitt liv och ofta upplever (ibland för första gången) tvivel på sitt eget självvärde. Det här är en tid som tvingar oss att se bortom våra identiteter som har byggts på specifika färdigheter eller titlar, som: arbetsledare, mamma, make, chef, chaufför m.m. Det här är en tid för att släppa taget om hur saker och ting var förr.



Början

Känslan av en ny början kommer med din förståelse och acceptans av de förändringar som har inträffat. Du kommer att börja känna dig ansvarig för ditt liv.

Att se förändringen som en ny början som ger oss hopp, spänning, stimulans, personlig tillväxt och nya riktningar, och kommer så småningom att ge oss en ny känsla av komfort, bekant rutin och känslan av att vi hör hemma där vi har valt att vara.

Denna övergångsprocess innebär att få dina känslor att arbeta för dig – inte mot dig. Några steg för att hjälpa dig att sörja din förlust, ompröva dina värderingar och börja på nytt är:

- Släpp gamla regler som inte speglar verkligheten i den situation du står inför.
- Separera fakta från åsikt.
- Vänta med att döma.
- Identifiera irrationella antaganden som ökar din rädsla, t.ex. "Att be om hjälp är ett tecken på svaghet och brist på kontroll."
- Utveckla rationella argument som utmanar dina övertygelser, t.ex. 'Varje person har begränsningar. Att be om och ta emot hjälp är det mest effektiva sättet att få det jag vill ha eller behöver för att lära mig den här nya uppgiften.'
- Möt din rädsla. I sin bok "Feel the Fear and Do It Anyway" föreslår Susan Jeffers, Ph.D., att i tider av förändring bör individer inse: "Det är inte bara jag som kommer att känna rädsla när jag är på okänd mark, det gör alla andra också" och "Att tränga sig igenom rädslan är mindre skrämmande än att leva med den underliggande rädslan som kommer från en känsla av hjälplöshet."
- Öka din förmåga att identifiera dina känslor korrekt. Om du är ledsen eller rädd ska du inte agera arg. Erkänn att du är sårad.
- Förvandla orden "jag kan inte" och "jag måste" till "jag vill", "jag ska" och "jag kan."
- Sluta oro dig för vad andra kan tänka. Det här är en tid för dig att omvärdera vad som är viktigt för dig. Håll dig borta från människor som är ivriga att se det negativa i en given situation.
- Om tre till sex månader har gått och du fortfarande har fastnat i självförstörande beteenden som orsakar konflikter hemma och på jobbet, skaffa professionell hjälp.



Nyckeln till att anpassa sig till förändring, oavsett om den är mindre eller större, är att tillåta dig själv att uppleva hela spektrumet av känslor och processen med Slut, Neutral Zon och Början. Tänk på att du kan vara källan, snarare än behållaren, till saker som händer i ditt liv.

Ställ dig själv dessa tre frågor för att komma igång:

- "Vart är jag på väg?"
- "Vilka är mina alternativ?"
- "Hur ska jag ta mig dit?"

Upprätta små åtgärdssteg för att nå de mål du satt upp för dig själv, gör en personlig plan för att ta hand om dig själv, sätt upp realistiska tidslinjer och belöna dig själv när du går igenom den mentala, fysiska och känslomässiga processen att anpassa dig till förändringar.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumeap.com/criticalsupportcenter för ytterligare viktiga supportresurser och information.



Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF8463081 223388-092022 OHC