

# Omgaan met veranderingen

## 1. Het Overgangsproces

Elke verandering, hoe en wanneer die zich ook voordoet, zorgt voor een overgangsproces, ongeacht of je zelf voor die verandering gekozen hebt of niet. Dit overgangsproces kan gepaard gaan met heftige gevoelens en emoties, vooral als je voor het eerst met een grote verandering geconfronteerd wordt.

De gevoelens en emoties waarmee je tijdens het overgangsproces te maken krijgt, geven je vaak het idee dat je met lege handen staat. Het oude vertrouwde is er niet meer of werkt niet meer, terwijl er nog geen zicht is op iets nieuws.

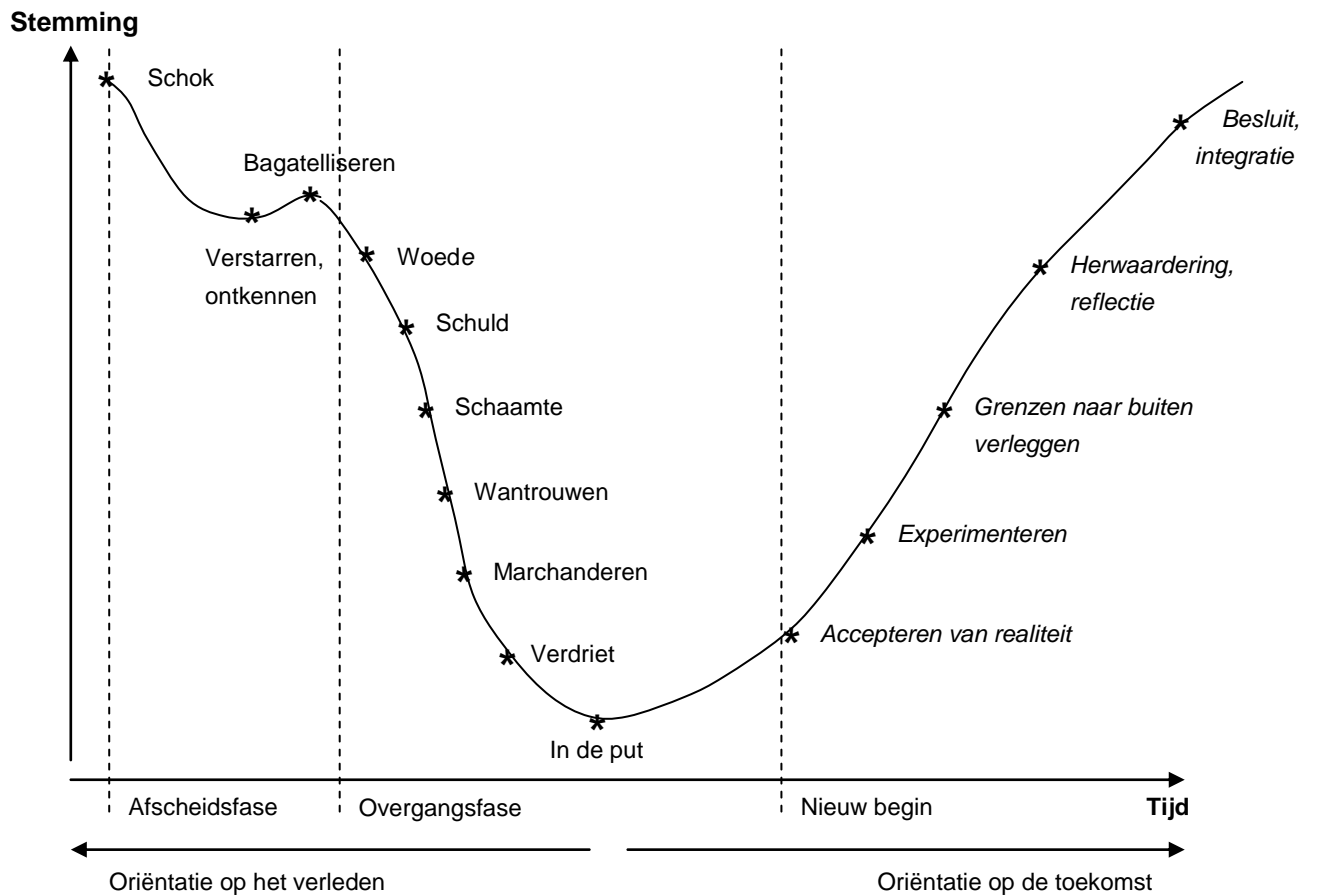
Hoewel er tussen het afscheid nemen van de oude situatie en het starten van een nieuw begin een periode ligt van verwarring, chaos en onzekerheid, is het belangrijk om te weten dat je altijd eerst het oude moet loslaten om ruimte te kunnen creëren voor nieuwe gedachten en ideeën.

We zullen in deze module de verschillende fasen toelichten die je tijdens een veranderingsproces over het algemeen doorloopt. Daardoor zul je voortaan in staat zijn om deze fasen zowel bij jezelf als bij anderen te herkennen. Ook zul je dankzij deze toelichting steeds beter in staat zijn om bewuster en serieuzer om te gaan met de verschillende fasen van een veranderingsproces. Het is belangrijk om te weten dat miskennis van de gevoelens en emoties die met een veranderingsproces gepaard gaan, juist de kans op verlies van motivatie, chronische klachten en arbeidsongeschiktheid vergroot.

In de onderstaande figuur is het overgangsproces van de ene naar de andere fase schematisch weergegeven.

De horizontale lijn geeft het tijdsverloop aan. Op deze lijn zijn drie stadia te onderscheiden: de afscheidsfase, de overgangsfase en de fase van het nieuwe begin. Daarnaast geeft deze lijn ook weer dat men in de eerste fase van het proces alleen op het verleden is georiënteerd, terwijl men zich in de loop van het proces juist steeds meer gaat richten op de toekomst.

De verticale lijn geeft het op- en neergaande verloop weer van de stemming van de betrokkene.



## 2. Verstarren, ontkennen

Wanneer bepaalde zekerheden worden aangetast, staat je verstand als het ware stil. Je kunt je ogen niet geloven, denkt: dit kan niet waar zijn, en krijgt het gevoel dat je wereld instort, terwijl de grond onder je voeten wordt weggetrokken. De impact van een verandering kan namelijk zo immens groot zijn, dat het moeilijk te bevatten is. Deze gedachten en gevoelens verklaren waarom het een heel logische en zelfbeschermende reactie is als mensen zich terugtrekken en doen alsof er niets aan de hand is.

## 3. Bagatelliseren

Het ontkennen van de werkelijke situatie, het terugtrekken en het onderdrukken van gevoelens kan soms tot enige verbetering van de stemming leiden. Doen alsof er niets aan de hand is, wekt namelijk de indruk dat er écht niets gebeurt en daardoor wordt de impact geminimaliseerd. Voorbeelden van kenmerkende uitspraken in deze fase zijn:

- Het valt allemaal wel mee.
- Ik sla me er wel doorheen.
- Ik vind wel wat anders.
- Het duurt minstens nog twee jaar.
- Onze vestiging draait goed, wij blijven wel buiten schot.

Pas als steeds duidelijker wordt dat de verandering echt definitief is en de zelf opgewekte hoop vals, kom je voor jezelf tot de conclusie dat er geen weg meer terug is en loop je het risico ten prooi te vallen aan wisselende stemmingen, twijfel en angst.

#### **4. Woede, schuld, schaamte en wantrouwen**

Als ontkennen niet meer helpt, kan woede de kop opsteken. Zeker als er sprake is van een opgelegde verandering. Je voelt je afgewezen en je vraagt je af: 'Waarom ik en niet die ander?' of 'Waar heb ik dit aan verdiend?' Je gaat op zoek naar schuldigen en je aandacht is vooral naar buiten gericht. Goede raad en alternatieve oplossingen worden in de wind geslagen en de woede vertaalt zich in een verhardende positie: 'Ik ben er nog en jullie zullen dus rekening met mij moeten houden' of 'Mijn probleem is door jullie ontstaan, dus jullie zorgen ook maar voor een oplossing.'

In deze fase is het van groot belang dat je je serieus genomen voelt door anderen, dat je het gevoel hebt dat er echt naar je geluisterd wordt en dat je weet dat je wordt geaccepteerd. Het is in deze fase ook belangrijk om te weten waar je het kwaadst over bent en welk gevoel daarachter schuilt: Voel je schuld, speelt schaamte een rol of is je vertrouwen geschaad? Als je probeert te achterhalen waar precies je boosheid vandaan komt, let er dan op dat je de feiten en je gevoelens goed uit elkaar houdt, want ook zonder je eigen gevoelens te verloochenen, kun je erachter komen dat de feiten anders liggen. En om verder te komen is het nodig deze feiten onder ogen te zien.

#### **5. Marchanderen**

Als je boosheid niets oplevert, bestaat de kans dat je je toevlucht neemt tot een ander reddingsmiddel, marchanderen. Hiermee wordt bedoeld dat je alles in het werk gaat stellen om aan de gevolgen van de verandering te ontkomen.

Opeens ben je bereid concessies te doen aan opvattingen, waarden en voorwaarden om de vrijwel onvermijdelijke dans te ontspringen. Je wilt bijvoorbeeld plotseling wel die werkzaamheden verrichten die onder je niveau liggen of waar je altijd een hekel aan had, je biedt aan dat je naar een afdeling wilt waar je voorheen nooit naartoe wilde, of je gaat onderhandelen over de prijs voor het aangedane leed en probeert die prijs zo hoog mogelijk te stellen.

Je probeert uit alle macht houvast te zoeken om niet verder weg te zakken en vooral niet in de put te raken omdat dit altijd je grootste schrikbeeld is geweest. Je voelt bewust of onbewust aan dat het dieptepunt nog moet komen en probeert deze fase in de verliesverwerking bij voorkeur over te slaan.

Op het moment dat blijkt dat marchanderen niet helpt, bestaat de kans dat je weer terugschiet in woede en ontkenning. Een belangrijke doorbraak in deze fase is toegeven aan onderdrukte gevoelens en erkennen dat de situatie is zoals deze is.

#### **6. Verlies en in de put**

Je bent in de put en je geeft uiting aan je verdriet, zonder dat dit oplucht. Je hebt het verleden losgelaten zonder zicht te hebben op een nieuwe toekomst. Het gevoel van dit moment kan zich uiten in lusteloosheid, onverschilligheid, apathie, onzekerheid of zwaarmoedigheid, terwijl hoop en wanhoop elkaar afwisselen. Ook heb je er in deze fase soms behoefte aan je terug te trekken en te isoleren. De woede die er eventueel nog is

keert zich naar binnen, terwijl het in deze fase juist enorm belangrijk is om naar buiten te treden en je te uiten. Dat kan bijvoorbeeld door te gaan wandelen, een dagboek bij te houden of door met zo veel mogelijk mensen over je situatie te praten. Hiermee doe je een beroep op je eigen creativiteit en veerkracht!

Als je ervoor kiest om te berusten in je lot, kies je er ook voor om je uitgeblust en verbitterd te blijven voelen. Daardoor lijkt alles steeds zinlozer en zelfs de interesses die je nog had lijken te verflauwen. Je raakt niet alleen de binding met het verleden kwijt maar ook die met de toekomst en je sluit je af van alles en iedereen.

Als je er echter voor kiest om niet te berusten en een beroep doet op je eigen creativiteit en veerkracht, blijken onder het oppervlak van machteloosheid en uitzichtloosheid de eerste kiemen voor een nieuwe ontwikkeling te ontstaan. In eerste instantie is dat misschien nog onzichtbaar en onmerkbaar, maar je merkt het doordat je dingen tegen jezelf gaat zeggen als:

- Zo kan het toch niet langer!
- Alles is beter dan hierin te blijven hangen.
- Wat heb ik nog te verliezen?
- Wat ik had ben ik toch al kwijt.

Het is heel vervelend om in de put te zitten, maar het gevoel wordt draaglijker als je jezelf ervan kunt overtuigen dat iedere put ook een bodem heeft. Op die bodem kun je eerst uitrusten en op krachten komen en daarna stelt die bodem je ook in staat om je ertegen af te zetten, zodat je uit de put kunt klimmen om je weg verder te vervolgen. Op deze manier wordt berusting getransformeerd naar acceptatie en dat is tevens de eerste stap naar het betekenis geven aan de situatie.

## **7. Accepteren, experimenteren en grenzen naar buiten verleggen**

Acceptatie is niet alleen het begin van het vinden van een betekenis, het is ook het begin van verandering. Je bent bereid met andere ogen naar je situatie te kijken, je onderneemt pogingen om naar buiten te treden en experimenteert voorzichtig met nieuwe contacten en met het onderzoeken van nieuwe mogelijkheden. Langzaam maar zeker krijg je steeds meer ideeën over de manier waarop je invulling kunt geven aan je toekomst. Je vindt uit wat wel en wat niet voor jou werkt en wat je wel en niet bevalt. Je gaat nieuwe relaties aan en creëert nieuwe verwachtingen.

Deze weg omhoog is soms net een zeephelling. Je klimt er aardig tegenop, maar er hoeft maar het minste te gebeuren of je gaat volledig onderuit. Op die momenten is het van belang dat je mensen om je heen hebt op wie je een beroep kunt doen, zonder dat je afhankelijk van ze wordt. Mede dankzij hun steun en support, ben je in staat om steeds weer op te krabbelen en te blijven werken aan je nieuwe toekomst.

## **8. Herwaardering, reflectie en integratie**

Op een gegeven moment gaat de verandering een vanzelfsprekend deel uitmaken van je leven. Soms denk je nog met enige weemoed terug aan de oude situatie, maar steeds vaker lukt het je om de verandering te zien als een geschenk waardoor nieuwe perspectieven en mogelijkheden zijn ontstaan. Midden in de verliesverwerking kun je het jezelf nog niet voorstellen, maar eenmaal terugkijkend, ervaar je het veranderingsproces uiteindelijk als een waardevolle levenservaring en zie je kans stil te staan bij de betekenis die de verandering voor je persoonlijke leven heeft gehad.

Opeens zie je in dat je door deze ervaring nieuwe dingen hebt geleerd, dat je in staat bent met andere ogen naar jezelf te kijken en dat je niet alleen jezelf maar ook de wereld om je heen anders hebt leren kennen. Je realiseert je dat je kwaliteiten hebt ontwikkeld die anders misschien nooit naar boven zouden zijn gekomen en er is sprake van een nieuw gevoel, een nieuwe identiteit.

Het is goed om nu even stil te staan bij het punt dat je op eigen kracht bereikt hebt, doordat je ervoor gekozen hebt om actief en betrokken met je situatie om te gaan.

Omdat je deelnemer wilde zijn van je situatie in plaats van slachtoffer, heb je jezelf een ervaring gegund die niemand je meer afpakt.

## **9. Integratie**

Van integratie is sprake als er niet meer over de verandering gesproken wordt. Je bent vertrouwd met de nieuwe situatie en je bent in staat om je aandacht en energie op zaken te richten die je nu ter harte gaan en die je aandacht echt verdienen. Je hebt het verleden kunnen loslaten, de verbinding met jezelf en je omgeving is hersteld en je bent letterlijk en figuurlijk een ervaring rijker. Je kunt je aandacht nu volledig op de toekomst richten.

## **Conclusie**

Niet iedere verandering verloopt zo heftig als we hier hebben beschreven. Iedereen gaat op zijn eigen manier om met het verwerkingsproces en de verschillende fasen van verliesverwerking; dat is afhankelijk van persoonlijkheid en levenservaring. Daarnaast is de manier van verwerken, de diepte van de put en de heftigheid van de reacties afhankelijk van:

- de aard en de impact van de verandering -> (maak je zoiets voor het eerst mee of heb je al vaker in de put gezeten?);
- de manier waarop de verandering zich voltrekt -> (gebeurde het plotseling of zag je de situatie aankomen?);
- de omstandigheden waaronder de verandering plaatsvindt -> (valt de verandering samen met andere veranderingen op het werk, in je privé-leven of in een ander overgangsproces in je leven?).

## Vragen, opdrachten en stof tot nadenken

Welke fasen/gevoelens in het beschreven proces zijn voor jou herkenbaar?

---

---

In welke fase van het proces zit je nu, in je huidige situatie?

---

---

Heb je ooit een vergelijkbaar proces doorgemaakt?

---

---

Wie of wat heeft je hier toen doorheen geholpen?

Op welke kracht ben je erdoor gekomen?

Wie of wat was toen belangrijk voor je?

---

---

Wat was toen niet goed voor je?

Aan welke adviezen of benadering had je toen niks?

---

---

Wat heb je nodig in je huidige situatie?

Waarmee ben jij op dit moment het meest gebaat?

---

---