

# ONTSLAGEN?

DO'S EN DON'TS VOOR WERKNEMERS IN ONTSLAGGESPREKKEN

## GEEF JEZELF TIJD

Je hoeft niet direct te reageren op je ontslag. Zeg dat je het nieuws wil laten bezinken. Gun jezelf tijd en ruimte om dit nieuws te verwerken.

Je bent ontslagen en dat slaat in als een bom. Je voelt je waarschijnlijk verdrietig en boos. Dat mag. Want ontslag is een pijnlijk proces. Gun jezelf de tijd om door deze gevoelens heen te gaan

Heb je recht op een ontslagvergoeding?  
Krijg je WW?  
Hoe bereid je je voor op een lager inkomen?  
Wat zijn je rechten op toeslagen  
Wat zijn de gevolgen voor je pensioen?  
Wat wil je hierna gaan doen?

## BLIJF IN CONTACT

Hoe moeilijk ook, blijf contact houden met je werkgever.

Ook al ben je boos, verdrietig of schaam je je voor je ontslag. Je zal toch afspraken met elkaar moeten gaan maken. Dat gaat nu eenmaal makkelijker als er contact is.

## COLLEGA'S

Informeer collega's zelf over je ontslag. Je zal zien dat het je helpt bij de verwerking en acceptatie. Ze kunnen je ondersteunen en helpen door je op te vangen.

Bovendien hou je zo regie over wat er verteld wordt over je ontslag.

## TEKEN NIETS

- Onderteken niets
- Blijf redelijk
- Doe zelf geen voorstel
- Blijf op de vlakte
- Maak schriftelijk bezwaar als je ontslag krijgt
- Vraag een bedenktijd voor je reactie
- Laat je niet naar huis sturen
- Leg alles schriftelijk vast
- Onderhandel of laat onderhandelen
- Laat jouw vaststellingsovereenkomst checken
- Schakel juridische hulp in

En onthou, je bent niet alleen.  
Er is hulp voor jou.  
Praat erover met vrienden en familie.  
Schakel juridische hulp in om inzicht te krijgen in je rechten en plichten.  
Vertrouw erop dat ook dit weer goed komt.