

# Checklist: Wat te doen bij ontslag?

Wat moet je doen als je baas naar je bureau toe komt en zegt: 'Loop maar even mee, we moeten wat bespreken.' Dan is het handig om dit lijstje bij de hand te houden:

## Fase 1: De dreiging

Het kan best zijn, dat je de bui al voelde hangen. Dat kan zowel vanuit jouw positie zijn (je hebt het niet meer naar je zin op je werk) als vanuit de werkgever (hij moet bezuinigen en er vallen gewoon ontslagenen). Zo niet? Dan heb je deze fase overgeslagen en staat je baas inderdaad als donderslag bij heldere hemel aan je bureau.

### Wel doen

- Het gesprek aangaan met je werkgever om duidelijkheid te krijgen.
- Je beseffen dat je als werknemer rechten hebt.
- Ontspanning zoeken.

### Niet doen

- Ramp- en irreële doemscenario's bedenken. Dan raak je in paniek.
- Agressief gaan reageren op je collega's en je baas.

## Fase 2: Bij aanzegging en tijdens het gesprek

### Wel doen

- Luister passief naar wat je werkgever te zeggen heeft.
- Vraag een schriftelijke bevestiging van het ontslag en de reden ervan.
- Vraag een redelijke bedenktijd voor je reactie. Dat is 1 a 2 weken.

### Niet doen

- Een vaststellingsovereenkomst tekenen.
- Mondeling akkoord gaan met je ontslag.
- Ruzie maken met je werkgever.

## Fase 3: Na het gesprek

### Wel doen

- Laat je begeleiden door een onafhankelijke en betrouwbare arbeidsjurist of advocaat.
- Maak je financiële situatie voor jezelf helder. Hoe kom je er na het ontslag financieel voor te staan als je een WW-uitkering moet aanvragen?
- In een bemiddeling/onderhandeling de kwestie op een zakelijke manier oplossen.

### Niet doen

- Je laten begeleiden door een jurist of advocaat die door je werkgever naar voren is geschoven. Die is niet onafhankelijk.
- Je ziek melden.

## Fase 4: Tijdens de onderhandeling

### Wel doen

- Oriënteer jezelf op de arbeidsmarkt. • Probeer zover mogelijk de situatie als iets zakelijks te zien.

### Niet doen

- Je uit het veld laten slaan. Het ontslag zegt in de meeste gevallen niets over jou persoonlijk en/of je kwaliteiten.
- Op grote schaal kwaad over je werkgever spreken, zeker niet via social media.

## Fase 5: Na het ontslag

### Wel doen

- Probeer met positieve energie op zoek te gaan naar een nieuwe, leuke en passende baan.
- Zie dit ontslag als een kans om iets geheel anders te gaan doen.
- Als je hierbij hulp kan gebruiken, zijn er meerdere bureau's die je daarbij kunnen helpen.

## **Niet doen**

- Bij de pakken neer gaan zitten. Natuurlijk kan je er wel stevig van balen. Laat dit ook toe, maar zorg ervoor dat je op een gegeven moment ook weer verder gaat.
- Het ontslag als een persoonlijk falen zien.