

1. Controleer de reden van ontslag

- ☐ **Mondelinge uitleg:** Zorg ervoor dat je de reden voor het ontslag begrijpt. De werkgever moet dit duidelijk toelichten.
- ☐ **Documenten:** Controleer of je een schriftelijke ontslagbrief hebt ontvangen. Deze moet de reden van het ontslag bevatten.
- ☐ **Type ontslag:**
 - Ontslag met wederzijds goedvinden (zwolnienie za porozumieniem stron).
 - Eenzijdige opzegging met toestemming van het UWV (wypowiedzenie jednostronne).
 - Ontslag op staande voet (zwolnienie dyscyplinarne).

2. Raadpleeg een jurist of specialist

- ☐ Als je denkt dat het ontslag onterecht of onwettig is, raadpleeg een arbeidsjurist.
- ☐ Controleer of de werkgever de juiste procedures heeft gevolgd, zoals de opzegtermijn en overleg met de ondernemingsraad of vakbonden.

3. Controleer de voorwaarden van het ontslag

- ☐ **Opzegtermijn:** Zorg ervoor dat deze correct is nageleefd. Dit hangt vaak af van je diensttijd en je arbeidscontract.
- ☐ **Laatste betaling:** Controleer of je recht hebt op loon gedurende de opzegtermijn en bijkomende vergoedingen, zoals niet-opgenomen vakantiedagen, bonussen of een ontslagvergoeding.
- ☐ **Werkgeversverklaring en referenties:** Vraag om een schriftelijke bevestiging van het einde van het dienstverband en, indien mogelijk, referenties.

4. Werkloosheidsuitkering (WW-uitkering)

- ☐ Meld je binnen 4 weken na je ontslag aan bij het UWV om een WW-uitkering aan te vragen.
- ☐ **Voorwaarden:**
 - Je moet minstens 26 weken hebben gewerkt in de afgelopen 36 weken.
 - Het verlies van werk mag niet jouw schuld zijn.
- ☐ **Benodigde documenten:**
 - Ontslagbrief.
 - Laatste loonstroken.

5. Controleer je verzekeringen

- ☐ **Zorgverzekering:** Controleer of je premies betaald zijn en pas je polis aan aan je nieuwe financiële situatie.
- ☐ **Pensioenfonds:** Neem contact op met je pensioenfonds om de gevolgen voor je pensioen te begrijpen.

6. Zoek professionele ondersteuning

- ☐ **Outplacement:** Informeer of je werkgever hulp biedt bij het vinden van nieuw werk, bijvoorbeeld loopbaanbegeleiding.

- ☐ **Re-integratie:** Als het ontslag te maken heeft met langdurige ziekte, heb je recht op ondersteuning bij terugkeer op de arbeidsmarkt (re-integratietraject).
- ☐ **Netwerken:** Neem contact op met voormalige collega's en recruiters.

7. **Onderzoek juridische mogelijkheden (indien nodig)**

- ☐ **Bezwaar bij het UWV of kantonrechter:**
 - Als het ontslag onrechtmatig is, kun je een verzoek indienen om terug in dienst te komen of een schadevergoeding te krijgen.
- ☐ **Onderhandelingen:** Overweeg onderhandelingen met de werkgever voor betere vertrekvoorwaarden, zoals een hogere ontslagvergoeding.

8. **Bereid je voor op een nieuwe start**

- ☐ **CV en professioneel profiel:** Werk je CV en LinkedIn-profiel bij.
- ☐ **Opleidingen:** Overweeg cursussen of trainingen om je kansen op de arbeidsmarkt te vergroten.
- ☐ **Psychologische ondersteuning:** Ontslag kan stressvol zijn – schroom niet om professionele hulp in te schakelen als je dat nodig hebt