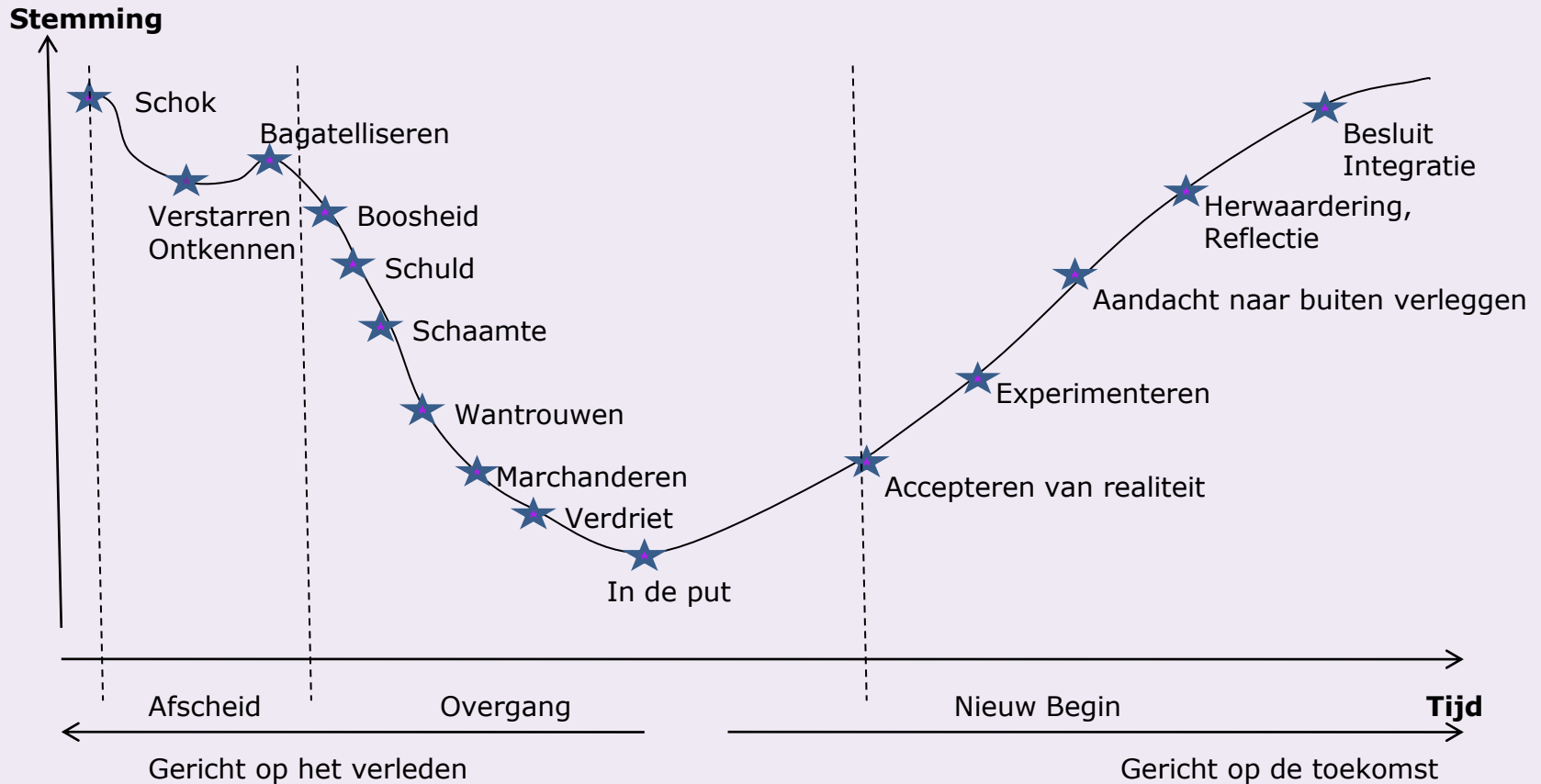


1. Emoties

Emoties na Ontslag

- Ontslag is voor de meeste mensen zeer ingrijpend
- Emoties na Ontslag zijn normaal.
- Emoties na ontslag zijn negatief en positief
- Sta stil bij je emoties. Ontken ze niet, druk ze niet weg!
- Grofweg 5 fasen na ontslag:
 1. Schok, ontkenning
 2. Boosheid
 3. Onderhandelen
 4. Somberheid
 5. Aanvaarden

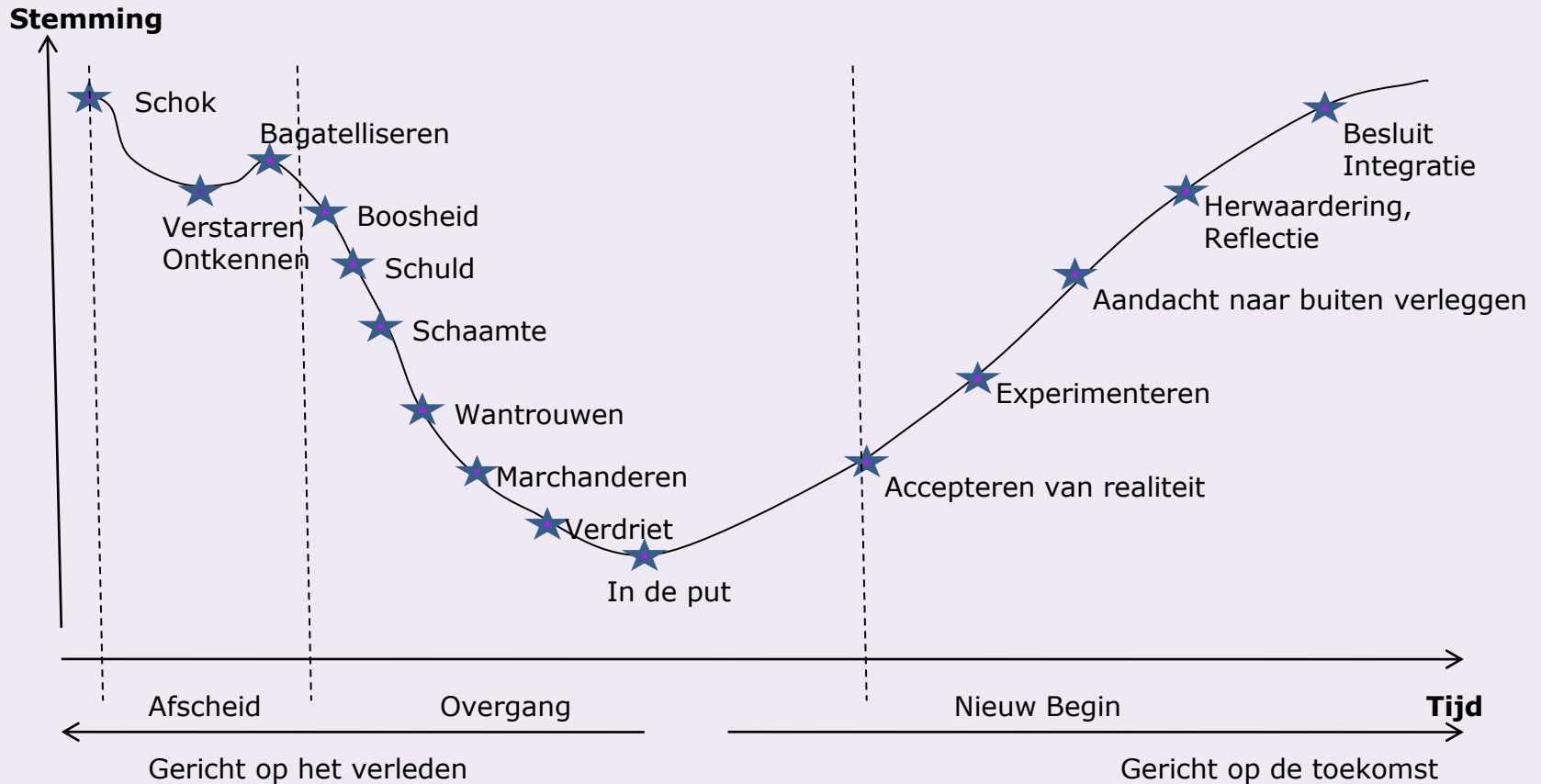
De Emotionele Curve



Het is voor iedereen anders

- Factoren die van invloed zijn:
 - Hoe oud je bent
 - Hoe lang je al werkt bij de organisatie
 - Of je al eerder ontslagen bent
 - Hoe betrokken je bent bij je werk
 - Je persoonlijke situatie (privé)
 - Hoe stabiel je bent op emotioneel terrein
- Begin niet te solliciteren als je er niet klaar voor bent!

De Emotionele Curve



In welke fase zit jij?

1. Ontkenning, schok
2. Boosheid
3. Onderhandelen
4. Sombereheid, depressie
5. Aanvaarden, acceptatie

Wat te doen?

- Afhankelijk van fase
- Gun jezelf de tijd
- Soms weken, vaker een paar maanden
- Ga nog niet solliciteren voor fase 5
- Bekijk het volgende filmpje: Omgaan met emoties

Sta stil bij je emoties

- Sta stil bij je emoties
- Luister goed naar jezelf
- Praat er over met anderen
- Schrijven
- Maak een analyse

Suggesties

- Dagboek
- Beschrijf je negatieve en positieve emoties
- Beantwoord belangrijke vragen
- Houd je aan regelmaat, matigheid, beweging
- Maak sociale afspraken (1 – 2 per week)
- Stel grenzen
- Lees een zelfhulpboek
- Zoek professionele hulp

RET – een goede methode

- RET = Rationeel Emotieve Therapie

“Het zijn *niet de gebeurtenissen* in ons leven die ons emotioneel van slag maken. Het zijn de *overtuigingen* die ons depressief, boos, bang, etc. maken”

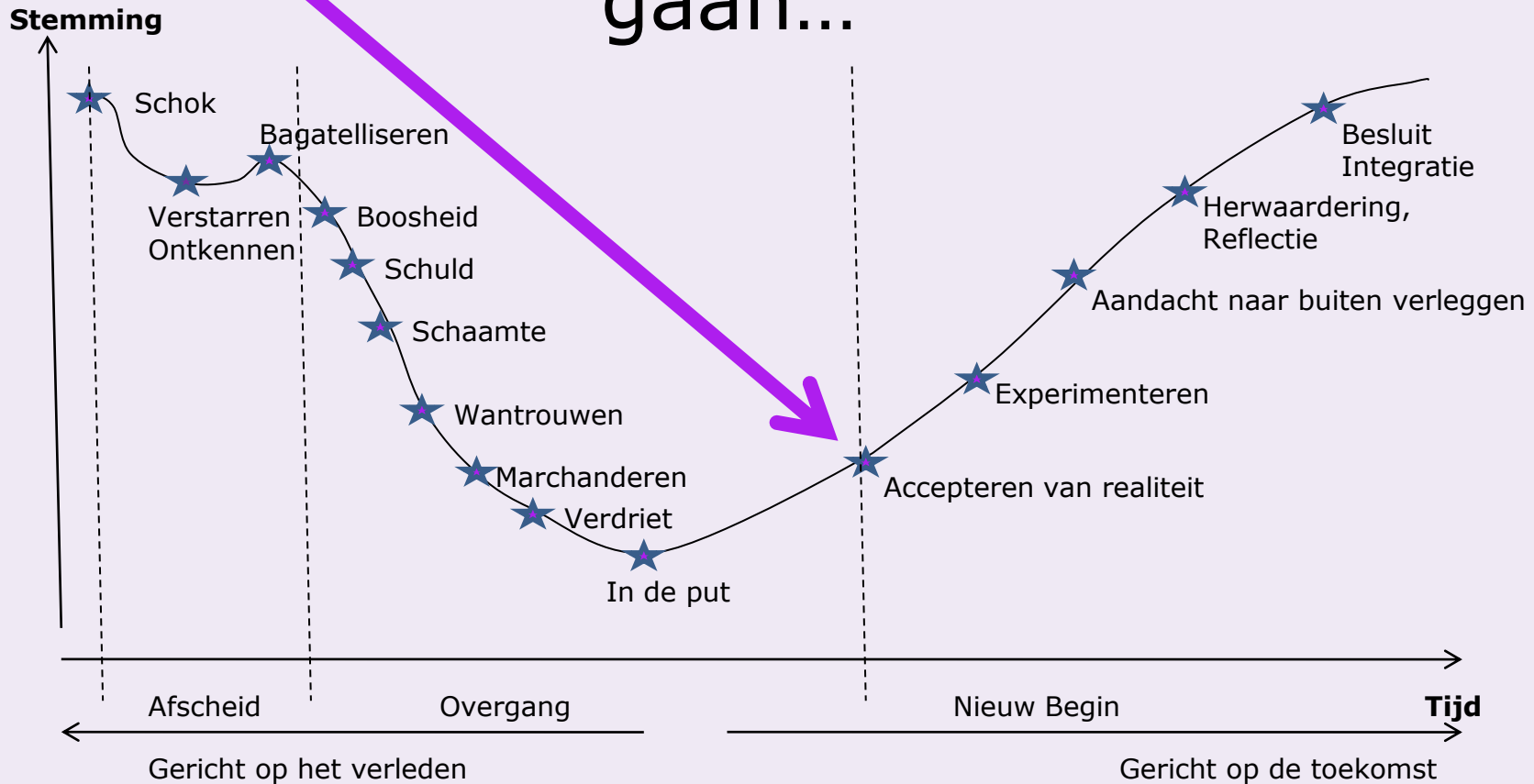


1. Bewust
2. Vind de overtuiging(-en)
3. Zo kom je verder
4. Minder sterk, afstand

The Work van Byron Katie

- The Work
- Simpele vragen
- Vraag je af:
 1. Is mijn overtuiging waar?
 2. Kan ik absoluut, 100% zeker, weten dat deze waar is?
 3. Hoe reageer ik wanneer ik mijn overtuiging echt geloof?
 4. Wie zou ik zijn als ik mijn overtuiging niet had?
 5. [tot slot:] Draai je overtuiging om!
- Zo krijg je grip
- Emoties komen van overtuigingen.
- En overtuigingen zijn veranderlijke dingen.
- Die je ook echt kunt veranderen!

Vanaf hier ben je klaar om verder te gaan...



Denk positief

“Het komt *echt* weer goed!”

2. Praktisch

Praktische zaken na Ontslag

- Neem tijd om emoties te verwerken
- Stel je de vraag: Ben ik het eens met mijn ontslag?
- Schrijf je in en vraag uitkering aan bij UWV
- Start outplacement als je outplacement aangeboden hebt gekregen
- Zorg dat je gezond, fit en sterk blijft
- Bereid je voor op een langere periode thuis zijn
- Maak financieel de balans op (inkomen, pensioen, verzekeringen, etc.)
- Let op solliciteren is ook werk! Besteed min 20 uur per week aan solliciteren

Ben je het eens met je ontslag?

- Je werkgever kan je vragen om akkoord te gaan met ontslag (wederzijds goedvinden):
- Heb je twijfels? Vraag advies: rechtsbijstandverzekeraar, Juridisch Loket, vakbond, advocaat
- Ga je niet akkoord? Maak bezwaar bij je werkgever. Altijd schriftelijk (bewaar een kopie)
- Als je het niet eens bent, kan je werkgever ontslagvergunning aanvragen bij UWV
- UWV geeft toestemming -> je krijgt brief van werkgever -> opzegtermijn gaat in op de dag na opzegging
- UWV geeft geen toestemming -> je blijft gewoon in dienst -> Ga naar je werk
- Werkgever laat weten dat je niet hoeft te komen -> stuur brief dat je wilt werken en loon wilt blijven ontvangen (aangetekend)
- Meer informatie op www.werk.nl (UWV)

Andere vormen van ontslag

- **Collectief ontslag**
 - Ontslag voor 20 of meer werknemers , bijv. door reorganisatie
 - Werkgever moet dit melden bij vakbonden en WERKbedrijf
 - Meestal praat werkgever met vakbonden over een Sociaal Plan
 - Als vakbonden akkoord zijn -> WERKbedrijf beoordeelt en sturt jou de beslissing
 - Als je akkoord gaat, heeft dat geen nadelige gevolgen voor je WW-uitkering
- **Ontslag via de kantonrechter**
 - Werkgever kan je ontslag via de kantonrechter laten verlopen
 - Regel dan altijd ondersteuning! (rechtsbijstandverzekeraar, Juridisch Loket, advocaat of vakbond)
 - Vraag de rechter om een schadevergoeding (doe je dit niet, dan kan dat gevolgen voor je uitkering hebben)
 - Ben je het niet eens met je ontslag -> geef aan waarom niet
- **Verwijtbaar ontslag**
 - Als je WW aanvraagt, bekijkt UWV of het niet je eigen schuld is (=verwijtbaar)
 - Als je je ernstig hebt misdragen (ontslag op staande voet) -> geen uitkering
 - Als zelf vrijwillig zonder reden ontslag neemt -> meestal geen uitkering of een lagere uitkering

Ontslag in bijzondere situaties

- Als je ziek bent
 - Neem direct contact op met je adviseur (rechtsbijstandverzekeraar, vakbond, WERKbedrijf)
 - Als je een vaste baan hebt dan mag de werkgever je niet ontslaan in de eerste 2 jaar van je ziekte
 - Maar er zijn uitzonderingen op die regel (daarom: vraag advies)
- Als je zwanger bent
 - Neem direct contact op met je adviseur (rechtsbijstandverzekeraar, vakbond, WERKbedrijf)
 - Ben je zwanger of heb je zwangerschapsverlof, dan mag de werkgever je niet ontslaan (tot 6 weken na verlof)
- Ontslag voor een deel van je uren
 - Accepteer dit niet zomaar. Bespreek met de werkgever of je ander werk kunt doen
 - Meestal is het gemakkelijker om een compleet andere baan te vinden dan voor een paar uur
 - Ook hier kun je weer bezwaar maken tegen jouw ontslag
- Ontslag in je proeftijd
 - In je proeftijd kan je werkgever je zomaar ontslaan. Zonder opzegtermijn
- Ontslag als uitzend- of tijdelijke kracht
 - Na de contractperiode kan de werkgever jou ontslaan, zonder opzegtermijn en zonder ontslagvergunning
- Als je zelf ontslag neemt
 - Als je zelf ontslag neemt dan krijg je meestal geen WW-uitkering
 - Maar er zijn uitzonderingen. Vraag hiernaar bij het WERKbedrijf

Op zoek naar werk

- Ga op zoek naar werk. Dat lukt sneller als je nog een baan hebt, dan als je werkloos bent
- Schrijf je in als werkzoekende bij WERKbedrijf
 - Zodra je weet dat je ontslag krijgt, schrijf je in als werkzoekende
 - Dit kan al vanaf 4 maanden voordat je ontslag krijgt
 - Schrijf je uiterlijk de 2^e werkdag na de laatste dag van het dienstverband in
 - Inschrijven kan via www.werk.nl of bij jouw lokale vestiging van WERKbedrijf
 - Neem een geldig paspoort of ID kaart mee
 - Na inschrijving maak je een afspraak met de werkcoach (je mag altijd iemand meenemen)
- Zoek actief
 - Zie SOLLICITEREN
 - Overleg met de werkcoach hoe je dit gaat aanpakken
- Houd je sollicitaties bij
 - Houd je sollicitaties bij
 - Wees beschikbaar als je werk krijgt aangeboden
 - Maak afspraken met de werkcoach; hij zal regelmatig vragen naar bewijzen van je sollicitaties
 - Bewaar kopieën van brieven en emails en uitnodigingen voor sollicitatiegesprekken

Heb je recht op WW?

- Wanneer heb je recht op WW?
 - Als je je vaste baan kwijt bent, beschikbaar bent voor werk en je werkgever je loon niet doorbetaalt
 - Als je in de laatste 36 weken voor je werkloosheid tenminste 26 weken hebt gewerkt
- Heb je korter gewerkt, ben je ondernemer, of heb je om een andere reden geen recht op WW, of stopt je WW?
 - dan ga je naar de gemeente en vraag je een bijstandsuitkering aan (aanvragen kan ook via UWV)
- Hoeveel WW krijg je en hoe lang?
 - Dit hangt af van je vorige salaris en het aantal jaren dat je in het verleden hebt gewerkt (plus of min 5 jaar)
 - Meestal ontvang je de eerste 2 maanden 75% van je laatste loon en daarna 70% van je laatste loon
 - Hoe lang je WW doorloopt, hangt af van het aantal jaren dat je al gewerkt hebt
 - Voor ieder jaar arbeidsverleden ontvang je in principe 1 maand WW. Met een maximum van 38 maanden
- Heb je recht op een WW-toeslag?
 - Als je gezinsinkomen onder het sociale minimum ligt, dan heb je recht op een toeslag. Het UWV let hierop
- Meer weten over WW en andere uitkeringen?
 - Kijk op www.uwv.nl en www.werk.nl
 - of bel met UWV Telefoon Werknemers
 - Voor informatie over een bijstandsuitkering: vraag na bij je gemeente

WW, en nu?

- Je doet er alles aan om weer aan het werk te komen en dat je beschikbaar bent om te werken
- Houd je aan je afspraken met het UWV
- Overleg met de werkcoach
- Houd je sollicitaties bij
- Na 6 maanden werkloosheid moet je ook solliciteren naar werk van een lager opleidingsniveau en/of een lager salaris . Ook een baan waarvoor je meer moet reizen
- Ben je na 1 juli 2008 werkloos geworden en heb je na 1 jaar nog geen volledige baan gevonden, dan zijn alle banen 'passend', zelfs als ze minder betalen dan de WW-uitkering. Er is een mogelijkheid dat het UWV het verschil aanvult. Vraag na bij je werkcoach
- Ook als je tijdelijk werk kunt krijgen, dan moet je dit werk accepteren als het voor jou passend werk is
- Als je aan het werk gaat, dan gaat je WW-uitkering omlaag of hij stopt
- Als je een passende baan weigert, dan krijg je een lagere uitkering of zelfs helemaal geen uitkering meer

Ondersteuning van het UWV

- Arbeidsbemiddeling
- Workshops
- Opleiding
- Re-integratie traject
- Heb je een WAO- WAZ- WIA- of Wajong-uitkering gehad?
 - Dan kan jouw nieuwe werkgever gebruik maken van allerlei financiële regelingen
 - Gunstig voor de werkgever en voor jou! Want dan heb je meer kans op een baan
- Wil je ZZP-er worden of een eigen bedrijf beginnen?
 - Je mag een eigen bedrijf opzetten terwijl je je uitkering 6 maanden houdt
 - Overleg wel eerst met je werkcoach
 - Kijk ook op www.uwv.nl en www.werk.nl
- Geef wijzigingen in je persoonlijke situatie altijd direct door aan het UWV

Toeslagen

Er zijn verschillende fiscale toeslagen die kunnen helpen om jouw financiële situatie te verbeteren. Deze vind je allemaal op www.toeslagen.nl

Denk aan o.a.:

- **Huurtoeslag**
 - Bijdrage in de huurkosten van je woning
- **Zorgtoeslag**
 - Tegemoetkoming in de kosten van je zorgverzekering
- **Kinderopvangtoeslag**
 - Bijdrage in de kosten voor kinderopvang
- **Kindgebonden budget (sinds 2009)**
 - In de plaats gekomen van kindertoeslag. Bijdrage in de kosten van je kinderen

3. Financieel

Financiële gevolgen na ontslag

- Ontslag heeft – naast emotionele en sociale – ook financiële gevolgen
- Bereid je voor op een terugval in inkomen
- Overbruggingsperiode
- Regel meteen afbetaling van achterstallige betalingen als je geld krijgt
- Is er een Sociaal Plan bij je werkgever? Ga na wat dit financieel voor je betekent
- Als je een lager inkomen hebt, kom je misschien eerder in aanmerking voor Toeslagen
- Geef je inkomenswijziging zo snel mogelijk door aan de Belastingdienst
- Ga naar www.berekenuwrecht.nl, vind uit en bereken de toeslagen die voor jou gelden.

Pas je uitgavenpatroon snel aan

- Minder inkomen = minder uitgaven. Dat is moeilijk! Bereid dit daarom goed voor
- Maak een begroting
- Kijk voor persoonlijk budgetadvies bij Nibud
- Op welke uitgaven kun je besparen?
 - Vaste lasten: o.a. hypotheek, huur, energierekening
 - Reserveringsuitgaven: sparen voor vakantie, nieuwe bank, nieuwe TV of auto
 - Huishoudelijke uitgaven
- Er zijn noodzakelijke uitgaven en uitgaven die *mogen*. Op de laatste kun je bezuinigen
- Maar ook op vaste lasten kun je bezuinigen
- Vraag jezelf bij alle posten af of je daarop kunt en wilt bezuinigen
- Langere periode: minder auto rijden of zelfs de auto helemaal weg doen
- Overleg met je partner. Maak samen afspraken. Dit geldt ook voor grotere kinderen

Een paar snelle bespaartips

- Telefoon: minder en korter bellen
- Repareren in plaats van een nieuw apparaat kopen
- Tweedehands in plaats van nieuw kopen
- Kleding langer dragen, goedkopere kleding kopen, minder kleding kopen
- Kijk nog eens naar al je verzekeringen. Zijn die echt allemaal nodig? Kan het goedkoper?
- DVD huren in plaats van bioscoop
- Maak een boodschappenlijstje, kies voor goedkopere winkels en goedkopere merken
- Zeg een of meer abonnementen op tijdschriften of kranten op
- Toch betalingsproblemen?
 - neem snel contact op met de woningbouwvereniging; tref een betalingsregeling
 - Zelfde geldt voor de gemeenten of energiebedrijf
 - Probeer geen nieuwe leningen af te sluiten, dan verschuif je het probleem

Tips, regelingen, toeslagen

- Heb je betalingsachterstanden of schulden, kijk op www.zelfjeschuldenregelen.nl van Nibud
- Je kunt uitstel of zelfs kwijtschelding bij de gemeente krijgen, als je op of net boven bijstandniveau zit
 - Bijv. rioolrecht, afvalstoffenheffing, waterschapsbelastingen
 - Iedere gemeente bepaalt zelf hiervoor de regels
 - Vraag dit aan bij je gemeente en/of waterschap (waterschapsheffingen)
- Schoolkosten; hiervoor zijn verschillende regelingen
 - Kortingsregeling schoolkosten (via de school en/of gemeente)
 - Tegemoetkoming schoolkosten (ouders, scholieren van 18-30 jr)
 - Meer informatie: Dienst Uitvoering Onderwijs, decaan van de school
- Toeslag voor alleenstaande ouders (bijstand, meerderjarige kinderen)
- Toeslag voor woonkosten (ongeveer € 250 per maand).
- Incidentele bijzondere bijstand: grote uitgaven zoals nieuwe koelkast of wasmachine
- Zie voor toeslagen ook: stap 2.2 Uitkeringen en Toeslagen en: www.nibud.nl

Hoe omgaan met Ontslagvergoeding? (Gouden Handdruk)

1. Lijfrente verzekering
2. Stamrecht BV
3. Direct afrekenen met de fiscus
4. Banksparen

Pensioen en verzekeringen na ontslag

- Ontslag -> pensioenopbouw stopt
- Opgebouwde pensioen blijft wel staan
- 40 jaar of ouder: Stichting Financiering Voortzetting Pensioenverzekering (FVP)
- Verzekering arbeidsongeschiktheid of overlijden stopt ook
- Collectiviteitskorting van bijvoorbeeld ziektekostenverzekering vervalt
- In de WW ben je verzekerd voor ziektekosten en arbeidsongeschiktheid
- Spaarloon