Voorbereiding op een MDO
Tips voor ouders

Handvatten voor een goed gesprek over wat je kind nodig heeft

Dit document helpt je als ouder om je goed voor te bereiden op een Multidisciplinair Overleg (MDO). Het is bedoeld om je stevigheid, overzicht en rust te geven in gesprekken die vaak veel betekenen voor jou en je kind.

De tips zijn verzameld op basis van inzichten van ouders, jeugdigen en professionals uit Wel in Ontwikkeling, en is met grote zorgvuldigheid samengesteld.

De 10 tips op een rij

Tip 1. Bereid je voor alsof je een teamlid bent, geen buitenstaander
Tip 2. Onderzoek je eigen verwachtingen en emoties vooraf
Tip 3. Creëer je eigen ankerpunt
Tip 4. Formuleer vooraf je kernboodschap in maximaal drie zinnen
Tip 5. Zorg goed voor jezelf vóór het gesprek
Tip 6. Benoem je gevoelens zonder jezelf te verdedigen
Tip 7. Vraag niet alleen 'wat kan er?' maar ook 'wat mag er?' of 'wie kan helpen?'
Tip 8. Blijf nieuwsgierig, ook als het niet lijkt te lukken
Tip 9. Zet ervaringen en succesverhalen in, niet alleen problemen
Tip 10. Eindig met duidelijke vervolgstappen en afspraken

WEL in ontwikkeling

OndersteuningsPleinOJS
Informeren • Ondersteunen • Signaleren

Tip 1.
Bereid je voor alsof je een teamlid bent, geen buitenstaander

1

Waarom? Veel ouders voelen zich tijdens een MDO een gast in een overleg dat over hun kind gaat. Maar jij bent als ouder een belangrijk lid van het MDO. Jouw kennis over je kind is onmisbaar.

Wat levert dit op? Jij ziet jezelf als gelijkwaardige deelnemer in het gesprek. Omdat je echt meedoet aan het gesprek kun je goed vertellen hoe jij het als ouder ziet. Je denkt vooraf al goed na over het gesprek. Je kunt daardoor ook beter luisteren naar wat de anderen zeggen.

Hoe doe je dit?

- Zeg dat je graag samen de agenda voor het overleg samenstelt of denk mee over de punten die besproken worden.
- Bedenk wie jij en jouw kind zelf graag aan tafel willen hebben.
- Bedenk welke informatie jij kunt vertellen die anderen niet hebben.
- Schrijf vooraf 3 punten op die je echt niet wilt vergeten te zeggen.
- Schrijf vooraf op wat werkt en wat niet werkt voor je kind en voor jou als ouder.
- Geef als dat nodig is aan hoe het overleg fijner kan verlopen. Bijvoorbeeld: *"Ik merk dat ik soms te weinig tijd krijg om uit te leggen hoe mijn kind zich thuis gedraagt. Kunnen we daar ruimte voor maken?"*
- Spreek jouw verwachting uit. Bijvoorbeeld: *"Wat ik hoop is dat we vandaag een duidelijk plan maken met afspraken wie wat doet. Is dat haalbaar?"*

Tip 2.
Onderzoek je eigen verwachtingen en emoties vooraf

2

Waarom?

Misschien had je eerdere lastige ervaringen

Misschien waren eerdere gesprekken of ervaringen met school of instanties lastig of niet zo fijn. Als je dat oude gevoel meeneemt ga je met spanning een gesprek in. Dat is niet raar, want het gaat tenslotte om je kind. Het is wel belangrijk om dit van jezelf te weten. Je wil niet dat die oude ervaringen zorgen dat je nu het gesprek minder fijn kan voeren.

Misschien is er eigen pijn of angst

Soms plak je als ouder zonder dat je het in de gaten hebt je eigen angsten, je ervaringen en je zorgen op de situatie van je kind. Je wilt dat jouw kind niet de pijn voelt die jij voelt of hebt gevoeld vroeger. Het is best lastig om je eigen rugzak met pijn en angst af te zetten in gesprekken over je kind. Maar het is wel belangrijk.
Vraag dus vooral ook aan je kind wat hij of zij zélf wil of denkt.

Wat levert het op? Door weten wat nú precies speelt en wat misschien jouw oude pijn is, kun je het gesprek met minder lading of spanning in gaan. Je gaat het hebben over wat nu in dit geval nodig is om samen een oplossing te vinden.

Hoe doe je dit?

- Schrijf op: Welke zorgen heb ik nu echt over mijn kind? En: Welke gevoelens komen van eerdere ervaringen en vind ik lastig?
- Vraag jezelf af: Als ik mijn irritatie weglaat, wat is dan écht belangrijk om vandaag te bespreken?
- Herken woorden of zinnen die je kunnen raken waardoor je boos of verdrietig wordt. Als je weet welke woorden jou snel raken, kun je van tevoren bedenken hoe je daar rustig op reageert.
- Vraag een iemand die jij vertrouwt om hier met je over na te denken als je dit lastig vindt.

Tip 3.
Creëer je eigen ankerpunt

3

Waarom? In de spanning van het moment kan iemand sneller in emotie raken. Dat mag er zijn maar het helpt soms niet om je verhaal goed te vertellen. Een ankerpunt helpt je om gefocust te blijven op wat je wil bespreken.
Een ankerpunt is een gedachte (een zin), of een klein voorwerp dat jou in het gesprek kan helpen herinneren aan je doel. Ook als je het in het gesprek even lastig hebt, of als het gesprek anders loopt dat je had verwacht. Het kan je helpen om je niet door je emoties overvallen te voelen.

Wat levert het op? Je blijft steviger in het gesprek, zonder dat je jezelf kwijtraakt in je emoties.

Hoe doe je dit?

- Bepaal vooraf wat je belangrijkste doel is.
- Schrijf een korte zin op die je in gedachten herhaalt waarom je hier zit.
  Bijvoorbeeld: *"Ik ben hier om samen een oplossing te zoeken."*
- Of kies een voorwerp als anker. Zoals een steentje of pen in je hand dat helpt om aan je zin te kunnen denken. Een voorwerp als anker is soms makkelijker.

Tip 4.
Formuleer vooraf je kernboodschap in maximaal drie zinnen

4

Waarom? Overleggen kunnen snel ingewikkeld worden en alle kanten opgaan, waardoor jouw belangrijkste boodschap ondergesneeuwd raakt.

Wat levert dit op? Door je boodschap kort en krachtig te formuleren, blijft jouw inbreng duidelijk staan en kunnen anderen er makkelijker op reageren.

Hoe doe je dit?

- Bedenk: Wat is op dit moment het allerbelangrijkste voor mijn kind?
- Oefen het in één of twee korte zinnen, bijvoorbeeld: *"Mijn kind heeft moeite met prikkels in een grote groep. Hij leert beter met duidelijke structuur en een vaste begeleider. Ik wil graag overleggen welke mogelijkheden jullie op school hebben om mijn kind te ondersteunen."*

Tip 5.
Zorg goed voor jezelf vóór het gesprek

Waarom? Je lichaam en geest zijn verbonden. Probeer vooraf te ontspannen. Als je gespannen bent, beïnvloedt dat hoe je denkt en ook hoe je reageert.

Wat levert het op? Je start het gesprek krachtiger, duidelijker en met meer rust.

Hoe doe je dit?

- Plan een moment van ontspanning in voordat je naar het MDO gaat. Maak een wandeling, adem diep in en uit of luister naar rustgevende muziek.
- Neem een flesje water mee en zorg dat je comfortabel zit. Kleine dingen helpen om je op je gemak te voelen.
- Herinner jezelf eraan dat je hier bent om samen te werken, niet om te strijden.
- Je kunt begin van het gesprek zeggen dat je je gespannen of emotioneel voelt.

Tip 6.
Benoem je gevoelens zonder jezelf te verdedigen

6

Waarom? Het is normaal dat er emoties meespelen tijdens een MDO. Het gaat tenslotte om je kind. Wanneer je je aangevallen voelt, kan je snel in een verdedigende houding schieten of overvallen raken door je emoties. Hierdoor kan je boodschap minder goed overkomen.

Het helpt als je eerlijk zegt wat er met jou gebeurt in een gesprek. Door je emoties te benoemen, blijven jullie beter met elkaar in contact tijdens het gesprek.

Wat levert het op? Je laat zien dat je je bewust bent van je gevoelens. Je voelt je minder overvallen en het gesprek kan weer worden opgepakt.

Hoe doe je dit?

- Gebruik "ik"-boodschappen in plaats van verwijten. Bijvoorbeeld: *"Ik merk dat dit onderwerp me raakt, omdat ik zo graag wil dat mijn kind zich veilig voelt op school."*
- Benoem je intentie. Bijvoorbeeld: *"Ik weet dat we allemaal hetzelfde doel hebben: dat mijn kind zich kan ontwikkelen. Laten we kijken hoe we dat samen kunnen bereiken."*

Tip 7.
Vraag niet alleen 'wat kan er?' maar ook 'wat mag er?' of 'wie kan helpen?'

7

Waarom? In de wet is meer ruimte voor aanpassingen dan vaak gedacht wordt. Dit kan ervoor zorgen dat oplossingen niet goed gevonden worden. Zoek vooral naar wat wel kan.

Wat levert dit op? Je opent de deur naar maatwerk en zorgt dat gekeken wordt naar wat wel kan binnen de regelgeving.

Hoe doe je dit?

- Vraag aan school of leerplicht: *"Welke ruimte is er binnen de wetgeving om maatwerk te bieden?"*
- Wees nieuwsgierig en vraag door: *"Zijn er scholen of samenwerkingsverbanden die dit al doen?"*
- *"Wie heeft hier al ervaring mee?"* of *"Wie zou hier meer over kunnen weten of te weten kunnen komen?"*

Tip 8.
Blijf nieuwsgierig, ook als het niet lijkt te lukken

8

Waarom? Wanneer gesprekken lastig verlopen, helpt het om vragen te blijven stellen. Hierdoor blijf je makkelijker met elkaar in contact tijdens het gesprek.

Wat levert het op? Je voorkomt dat het gesprek vastloopt en laat anderen duidelijk vertellen hoe zij het zien.

Hoe doe je dit?

- In plaats van "Dat klopt niet!", vraag: *"Kun je uitleggen hoe jullie dit zien?"*
- In plaats van "Dat hebben we al geprobeerd en dat werkte niet", zeg: *"Wat maakt dat jullie denken dat dit nu wél zou kunnen werken?"*
- In plaats van "Jullie luisteren niet naar mij", zeg: *"Ik wil zeker weten dat mijn boodschap goed overkomt. Wat horen jullie mij zeggen?"*

Tip 9.
Zet ervaringen en succesverhalen in, niet alleen problemen

9

Waarom? Mensen raken sneller overtuigd door voorbeelden van wat wél werkt, dan door een lijst van klachten.

Wat levert dit op? Je helpt mee om in oplossingen te denken. Je geeft positieve richting aan het overleg door dingen te noemen die wel werken.

Hoe doe je dit?

- Neem een voorbeeld mee van een situatie waarin het goed ging met je kind en leg uit waarom.
- Gebruik zinnen als: *"We hebben gemerkt dat X heel goed werkt, hoe kunnen we dat blijven inzetten?"*

Voorbeeld; *alle kinderen moeten een spreekbeurt geven en iets vertellen over zichzelf. "Onze zoon kan zich verbaal moeilijk laten horen (bv slechthorend, TOS, LVB), we hebben thuis gemerkt dat hij aan de hand van foto's uit zijn leven ook iets kan laten zien en kort kan zeggen. Dan kan hij toch meedoen."*

Tip 10.
Eindig met duidelijke vervolgstappen en afspraken

10

Waarom? Een MDO eindigt soms met goede bedoelingen, maar zonder duidelijke afspraken. Hierdoor weet je van elkaar niet goed wat er gaat gebeuren na het overleg. Dit kan voor misverstanden en frustratie zorgen.

Wat levert dit op? Je zorgt ervoor dat er iedereen weet wat er gaat gebeuren na het overleg en welke vervolgstappen er komen.

Hoe doe je dit?

- Vraag aan het einde: *"Wat is de eerste stap die we binnen een week kunnen zetten?"*
- Zorg dat verantwoordelijkheden duidelijk zijn: *"Wie gaat dit oppakken en wanneer spreken we elkaar weer?"*
- Denk aan wat kan er gedaan worden in aankomende 4 uur, 4 dagen, 4 weken, 4 maanden.

Heb je na het lezen nog vragen over een MDO?

Neem dan contact op met school -voor inhoudelijke vragen- of met jouw ouder- en jeugdsteunpunt voor alle andere meer algemene vragen.

Je vindt jouw steunpunt via
www.ouderenjeugdsteunpuntenopdekaart.nl

WEL in ontwikkeling

OndersteuningsPleinOJS
Informeren • Ondersteunen • Signaleren