

Titel: Tussen je oren aflevering 16 - Irene Huegens Wajer		
Auteur: Hersenstichting	Link podcast: https://open.spotify.com/episode/5Quw9sr1hyrsJ0Rgej6exZ?si=25ae20cfc95c4cdd	
Duur 30:01	<p>Beschrijving inhoud volgens makers: ‘Mensen met overprikkeling worden niet altijd goed begrepen. Ik hoop dat als we kunnen uitleggen aan de omgeving wat overprikkeling is, dat mensen zich beter begrepen voelen.’ In deze aflevering gaat Annemiek in gesprek met neuropsycholoog Irene Huegens Wajer. Zij doet onderzoek naar prikkelgevoeligheid na hersenletsel. Irene vertelt wat wetenschappelijk onderzoek ons laat zien over prikkelgevoeligheid en overprikkeling bij mensen met een (niet – aangeboren) hersenaandoening, maar ook bij mensen met gezonde hersenen. Wat weten we op dit moment over overprikkeling? Welke factoren kunnen overprikkeling veroorzaken? Wat kunnen mensen die prikkelgevoelig zijn zelf doen om overprikkeling te beperken? En hoe kunnen zorgverleners en naasten rekening houden met iemand die prikkelgevoelig is?</p> <p>Doelgroep: omgeving – getroffen persoon</p> <p>Soort podcast: panel podcast</p>	
Platform: Spotify		
Datum publicatie: juni 2023		
Voertaal: Nederlands		
1. Inhoud en onderwerp	Voldoende?	Opmerking
<u>Relevantie:</u> Is het onderwerp interessant en relevant voor onze doelgroep?	NVT - 0 - 1 - 2 - 3	
<u>Accuraatheid:</u> Is de informatie waar, correct en betrouwbaar? Is de informatie beoordeeld door andere experts?	NVT - 0 - 1 - 2 - 3	Er is een deskundige aan het woord met veel ervaring.
<u>Originaliteit:</u> Biedt de podcast nieuwe inzichten, perspectieven of informatie?	NVT - 0 - 1 - 2 - 3	De neuropsycholoog vertelt uitgebreid over allerlei onderwerpen. Ze geeft nieuwe tips en vertelt hoe je met bepaalde situaties kan omgaan.
<u>Diepgang:</u> Wordt het onderwerp grondig behandeld, of blijft het oppervlakkig?	NVT - 0 - 1 - 2 - 3	De neuropsycholoog vertelt uitgebreid over allerlei onderwerpen.

<u>Duidelijkheid</u> : Wordt de inhoud helder en begrijpelijk gepresenteerd? (toegankelijk taalgebruik voor niet – professionelen vb. vaktermen beperken)	NVT - 0 - 1 - 2 - 3	
<u>Doel</u> : Wat is het doel van de informatie? Is het doel van de podcast duidelijk?	NVT - 0 - 1 - 2 - 3	
2. Presentatie	Voldoende?	Opmerking
<u>Spreekers</u> : Zijn de presentatoren deskundig over het onderwerp?	NVT - 0 - 1 - 2 - 3	De presentator is de ambassadrice van de Hersenstichting.
<u>Toon en stijl</u> : Is de presentatiestijl boeiend en meeslepend?	NVT - 0 - 1 - 2 - 3	
3. Structuur	Voldoende?	Opmerking
<u>Verloop</u> : Is er een duidelijke verhaallijn of structuur in de afleveringen?	NVT - 0 - 1 - 2 - 3	
<u>Duur</u> : Is de lengte van de afleveringen geschikt voor het onderwerp en de doelgroep?	NVT - 0 - 1 - 2 - 3	
<u>Intro en outro</u> : Zijn er duidelijke en professionele introducties en afsluitingen?	NVT - 0 - 1 - 2 - 3	De gast wordt aan het begin van de aflevering uitgebreid voorgesteld.
4. Gasten en interviews	Voldoende?	Opmerking
<u>Kwaliteit van gasten</u> : Worden relevante en boeiende gasten uitgenodigd?	NVT - 0 - 1 - 2 - 3	Er wordt een neuropsycholoog uitgenodigd die verschillende tips geeft.
<u>Interactie</u> : Is er een waardevolle dialoog tussen de presentatoren en de gasten?	NVT - 0 - 1 - 2 - 3	De presentator laat de gast steeds uitspreken en stelt daarna boeiende bijvragen.
5. Productiekwaliteit	Voldoende?	Opmerking
<u>Montage</u> : Is de podcast goed gemonteerd zonder storende onderbrekingen of fouten?	NVT - 0 - 1 - 2 - 3	

<p><u>Audiokwaliteit</u>: Is er een goede geluids- en stemkwaliteit? Dit betekent dat er geen storende achtergrondgeluiden, echo's, of ruis mogen zijn.</p>	<p>NVT - 0 - 1 - 2 - 3</p>	
<p>6. Toegankelijkheid</p>	<p>Voldoende?</p>	<p>Opmerking</p>
<p><u>Distributie</u>: Is de podcast makkelijk te vinden op platforms?</p>	<p>NVT - 0 - 1 - 2 - 3</p>	
<p><u>Prijs</u>: Gratis of betalend?</p>	<p>Gratis</p>	

Citaten:

- Een beetje begrip doet wonderen.
- De hersenen bepalen eigenlijk alles: hoe je ruikt, proeft, ... maar denk ook aan bijvoorbeeld hoe je bent. Het zit allemaal in je hersenen.
- Er moet een onderscheid worden gemaakt tussen overprikkeling bij mensen met een hersenletsel en overprikkeling bij mensen zonder hersenletsel.
- Prikkelgevoeligheid bestaat in zijn algemeenheid.
- Het kan zijn dat je een bepaalde mate van gevoeligheid voor prikkels had. Wat we veel terug horen is dat het bij mensen met een hersenletsel net veel erger is geworden.
- Overprikkeling komt in bepaalde groepen meer voor, bijvoorbeeld ASS en ADHD.
- Overprikkeling is een containerbegrip. Het betekent niet dat iedere ervaring die je uit de container haalt hetzelfde is.
- Er zijn heel veel verschillen tussen mensen hoe ze die overprikkeling rapporteren. Voor de ene persoon lijkt het iets helemaal anders te zijn dan voor de andere persoon.
- Overprikkeling verwijst naar het moment dat er een bepaalde grens is overgegaan. Het is te veel geworden.
- We hebben meer moeite aan het wennen van prikkels. Gewenning helpt ons enorm om niet de hele tijd overspoelt te geraken met prikkels die niet relevant zijn.
- Als dit gewenningsproces verstoord is dan raakt de persoon overspoelt.
- Zodra we te veel de prikkels dempen, dan kan het aan de andere kant veroorzaken dat je weer gevoeliger wordt voor prikkels.
- Mensen raken door de overprikkeling vaak vermoeid, dus dan is het een gevolg van de overprikkeling. Maar langs de andere kant zeiden ze ook als ze heel erg moe zijn, dat ze net overprikkeld geraken. Het kan dus ook een oorzaak zijn.

- Krijgen we voldoende gelegenheid om de prikkels te verwerken?
- Als we alle informatie bestempelen als belangrijk, dan maken we het voor onszelf moeilijk om te selecteren.
- Het is belangrijk om de prikkels te kunnen selecteren.
- Soms wordt overprikkeling als aanstellerij gezien. Oorzaken kunnen hiervan zijn: dat het een vaag begrip is, mensen het niet kunnen zien en overprikkeling kunnen we nog niet meten.
- Als we beter begrijpen wat overprikkeling is en als we dit zo kunnen uitleggen, dan kan dit zorgen voor meer begrip van de omgeving.

TOELICHTING:

Beoordeling voldoende/ onvoldoende:

NVT = niet van toepassing

0 = niet aanwezig

1 = gedeeltelijk accuraat, maar voor de minderheid van de informatie

2 = accuraat voor de meerderheid van de informatie

3 = voldoet volledig aan deze criteria

Soorten podcast uitleg:

Interview: Je hebt een host, eventueel een co-host en een gast die geïnterviewd wordt.

Het open gesprek: Het open gesprek is feitelijk een gesprek tussen twee of meerdere mensen met een microfoon die het opneemt. Het is doorgaans een open gesprek met een beperkt of geen vastomlijnd format.

De solo podcast: De host is de enige die praat. Deze podcast heeft een script.

Panel podcast: Een host interviewt meerdere gasten over een onderwerp. Vaak gaat het over actualiteit en nieuws.

Educatieve podcast: Het doel is om kennis bij te brengen.

Indeling doelgroep:

Getroffen persoon: Deze groep omvat individuen met neurogene communicatiestoornissen.

Omgeving: Deze groep omvat de omgeving van individuen met neurogene communicatiestoornissen (bijvoorbeeld: partner, gezin, vrienden).

Professional: Deze groep omvat de deskundigen over neurogene communicatiestoornissen.

Beschrijving inhoud volgens makers: Dit is de inleidende tekst die door de makers van de podcast werd geschreven.