**Presentation av Studio Viggo**

**Studio Viggo** är en webb-tv-serie producerad av **Viggo Foundation** med stöd från Stadium Foundation, Soya Group, och Stiftelsen Dämman. Serien fokuserar på några av de vanligaste svårigheterna som barn och unga med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (npf), med eller utan diagnos, upplever vid idrott och träning. I varje avsnitt presenteras utmaningar men också strategier och verktyg. Konkreta exempel på vad den med npf-problematik själv men också dennes kompisar, föräldrar och idrottsledare kan göra för att minska svårigheterna. Detta för att skapa en mer inkluderande och trygg idrottsmiljö. Med aktiviteter och verksamheter där alla får och kan delta och utvecklas utifrån sina egna styrkor och svårigheter.

Programledare för serien är **Fredrik Berling**, tidigare känd från bland annat Hjärnkontoret och sportprogram i SVT. I varje avsnitt deltar en expert samt en person med egen npf-problematik och erfarenhet av de svårigheter det kan medföra vid träning eller idrott.

**Avsnitt 1: Konsten att hitta eller väcka gnistan**

**Tema:** Motivation och träning för barn och unga med npf.

**Beskrivning:** Hur kan barn och unga med npf hitta motivationen för träning? I avsnittet diskuteras varför det kan kännas överväldigande att börja träna och hur små steg samt andra strategier kan väcka träningsgnistan.

**Medverkande:**

**Alexander Skytte** – idrottslärare, föreläsare och författare till boken *Pojken med extra allt*, där han öppet delar sina erfarenheter av att leva med adhd och autism. Han är passionerad kring att öka förståelsen för npf i skolan och idrottsvärlden. Genom sitt arbete som lärare och föreläsare jobbar han efter att skapa mer inkluderande miljöer där barn och unga med npf får förutsättningar att lyckas – oavsett sina utmaningar.

**Theo Zätterström** – en tidigare elitsimmare med flera SM-guld i bagaget. Idag arbetar han som säljcoach och poddare, men är också aktiv inom löpning. Theo är en av programledarna för podden *ADHD på 15 minuter* där han delar med sig av sina erfarenheter av att leva med adhd samt konkreta tips för att hantera vardagen.

**Avsnitt 2: Konsten att få energin att räcka hela vägen**

**Tema:** Energireglering under träning och i vardagen för den med npf.

**Beskrivning:** Avsnittet handlar om hur barn och unga med npf-problematik kan hantera sina energinivåer – mentalt, fysiskt och emotionellt – för att undvika utmattning och skapa balans i sina aktiviteter.

**Medverkande:**

**Catarina Harrysson** – legitimerad psykolog med särskilt fokus på idrott, barn och npf. Catarina är också fotbollsledare och tränare för barn och unga där hon använder sin expertis för att skapa inkluderande och stödjande miljöer inom idrotten.

**Sandra Algeborg** – digital strateg, projektledare och passionerad förespråkare för träning och hälsa. Sandra har egna erfarenheter av att hantera de utmaningar som kan komma med npf och är en engagerad träningsentusiast.

**Avsnitt 3: Att funka tillsammans med andra**

**Tema:** Socialt samspel i idrott och vardag för barn och unga med npf.

**Beskrivning:** Hur kan barn och unga med npf-problematik lära sig att navigera sociala situationer? Avsnittet diskuterar utmaningar och lösningar för att kunna fungera tillsammans med andra i lag och grupper.

**Medverkande:**

**Marlene Yngve** – ledare för Järla IF:s parafotbollslag Dream Team, ett lag för barn och unga med intellektuell funktionsnedsättning och npf. Marlene har lång erfarenhet av att skapa inkluderande idrottsmiljöer där varje individ kan känna sig trygg och delaktig, oavsett förutsättningar. Genom sitt engagemang i parafotbollen har Marlene blivit en förebild för hur idrotten kan anpassas för att möta olika behov och ge alla chansen att utvecklas och ha roligt.

**Joanna Halvardsson** – journalist, föreläsare och bloggare, med egna erfarenheter av att leva med autism och adhd, bland annat i kombination med en karriär inom tävlingsskytte. Joanna är speedwayfantasten från Hagfors som vid 16 års ålder fick diagnosen Aspergers syndrom, bland annat efter att ha försökt ta sitt liv som 14-åring.  Joanna är en engagerad talare som brinner för att öka förståelsen för NPF och att visa att olikheter också kan vara en styrka.

**Avsnitt 4: Att förstå och förhålla sig till regler**

**Tema:** Att hantera regler och rutiner för dem med npf-problematik.

**Beskrivning:** Avsnittet tar upp varför att förstå och förhålla sig till regler kan upplevas men också är en extra stor utmaning för barn och unga med npf-problematik. Samtidigt kan regler och en tydlig struktur göra det lättare att hantera både sina egna och andras rutiner.

**Medverkande:**

**Angelo** **Russo** – simcoach med NPF-kompetens som lett många av Viggo IF:s simträningar samt medverkat som ledare på flera av Viggo Foundations sommarläger. Angelo har stor kunskap och ett stort engagemang för att skapa inkluderande och trygga miljöer för barn och unga med npf-problematik.

**Mikaela** **Lindholm** – har en bakgrund inom hockey och öppen med sin kombination av autism och adhd. Genom sociala medier delar hon med sig av sin vardag och sprider kunskap om hur det är att leva med npf – såväl utmaningar som möjligheter.

**Avsnitt 5: Att hantera när det blir för mycket**

**Tema:** Strategier för att hantera överväldigande situationer.

**Beskrivning:** Vad kan man göra när det blir för mycket? Avsnittet diskuterar varför detta sker och hur barn och unga med NPF, tillsammans med sin omgivning, kan förebygga och hantera dessa situationer.

**Medverkande:**

**Måns Lööf** – sjuksköterska inom barn- och ungdomspsykiatrin med lång erfarenhet av att arbeta med barn och unga med npf samt en uppskattad föreläsare och specialist inom npf-relaterade frågor – särskilt inom idrottsvärlden. Måns har också varit med och utvecklat Viggo Foundations kostnadsfria och webb-baserade utbildning i NPF-inkluderande idrottsledarskap på viggoakademin.se, med kunskap om och verktyg för hur man kan skapa trygga och inkluderande miljöer för alla.

**Elmie Gerhardsson Danielsson** – alpin skidåkare med internationella framgångar. Hon har deltagit i bland annat Virtus World Skiing Championships, där hon vann brons i en av damernas Super-G-kategorier, samt i Special Olympics. Elmie delar öppet med sig av sina erfarenheter av att balansera idrottens krav och sina egna behov som person med npf-problematik.