**Andra avsnittet av Studio Viggo handlar om att få energin att räcka hela vägen**

Många barn och unga med NPF-problematik har utmaningar med sin energihantering – både den fysiskt, mentala och emotionella. En träning kan kännas övermäktig redan innan den börjat, eller så går man ut för hårt under ett pass eller period och kör slut på sig. Att ändå få till en balans mellan aktivitet och återhämtning kan vara en svår utmaning, men underlättas om personen själv och omgivningen har rätt kunskap och strategier.

I detta avsnitt av *Studio Viggo* diskuterar vi varför energireglering kan vara en så svår utmaning vid NPF, men också hur rätt stöd och anpassningar kan göra stor skillnad. Genom expertkunskap och personliga berättelser delar de medverkande med sig av strategier för att skapa hållbara träningsrutiner, hantera energidippar och skapa en idrottsmiljö där fler kan delta utan att riskera såväl fysisk som mental utmattning.

**Några av utmaningarna och verktygen som diskuteras är:**

* Hur man lär sig att hushålla med sin energi och hitta balansen i träning.
* Strategier för att känna igen varningssignaler och anpassa träningen efter dagsform.
* Vikten av återhämtning och hur man kan planera pauser, utan att tappa samtidigt tappa motivationen.

**Medverkande i avsnittet:**

**Catarina Harrysson** – Psykolog med särskilt fokus på idrott, barn och NPF samt fotbollsledare. Catarina arbetar på Smart Psykiatri och har stor erfarenhet av att hjälpa barn och unga att hantera energireglering samt andra NPF-relaterade utmaningar både i vardagen och inom idrotten.

**Sandra Algeborg** – Digital strateg, projektledare och träningsentusiast med egna erfarenheter av hur svårt det kan vara att hantera energibalans och träna lagom. Sandra delar med sig av sina personliga strategier för hur hon lyckats hitta fram till en hållbar och lustfylld träningsrutin.

**Programledare:**

**Fredrik Berling** – Känd från bl.a. *Hjärnkontoret* och flera sportprogram på SVT. Med sin långa erfarenhet av att leda pedagogiska och inspirerande program leder och guidar han samtalen i Studio Viggo med stor omtanke men också nyfikenhet och en äkta vilja till att verkligen förstå.

**Om Studio Viggo:**

**Studio Viggo** är en webb-tv-serie om hur idrott och träning kan bli mer inkluderande för barn och unga med NPF-problematik – med eller utan diagnos. I varje avsnitt lyfts en vanlig svårighet tillsammans med lösningar och strategier. Det handlar om små saker som kan bidra till att många fler kan, vill och får träna eller delta i idrottsaktiviteter utifrån sina egna förutsättningar. Serien riktar sig till idrottsledare, föreningar, föräldrar, beslutsfattare och ungdomar som själva upplever NPF-problematik.

Viggo Foundation vill rikta ett stort tack till **Stadium Foundation, Soya Group och Stiftelsen Dämman** för ekonomiskt stöd som gjort serien möjlig.

**Om Viggo Foundation:**

**Viggo Foundation** grundades av **Måns Möller** efter att han sökte en skidklubb för sin son Viggo, men fick nobben på grund av Viggos NPF-problematik. Stiftelsen arbetar för att skapa en idrottsvärld där alla barn och unga – oavsett funktionssätt – får möjlighet att delta. Genom utbildning, stöd och egna idrottsaktiviteter driver Viggo Foundation förändring för en mer NPF-inkluderande idrott.

**För mer information, kontakta:**

**Jörgen Dyssvold, producent**

jorgen@viggoakademin.se

076-317 53 17