**Fjärde avsnittet av Studio Viggo handlar om att förstå och förhålla sig till regler**

Regler är en viktig del av idrott och träning men för den med npf-utmaningar kan de vara svåra att förstå och följa. Otydliga instruktioner och regler som inte är uttalade kan skapa frustration och att det inte känns rättvist. När ledare och lagkamrater inte har koll på att regler kan vara en så stor svårighet kan det leda till missförstånd och konflikter, som i värsta fall kan få barnet eller ungdomen att tvingas eller själv välja att sluta.

I fjärde avsnittet av *Studio Viggo* kommer vi in på regler och varför de är en så stor utmaning för många, med eller utan npf-diagnos. Strategier som tas upp är bland annat att ledare kan jobba mer inkluderande bara genom att anpassa sitt sätt att kommunicera. Expertinsikter blandas med personliga berättelser om hur regler kan bli tydligare och situationer mer förutsägbara. Det handlar om hur små men viktiga anpassningar kan göra att många fler kan vara med – oavsett förutsättningar och funktionsbehov.

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

* Hur man gör oskrivna regler och sociala koder mer tydliga och konkreta.
* Vikten av att ge anpassade instruktioner och förklara varför en regel finns.
* Hur man kan hantera situationer där regler krockar med individuella funktionsbehov.

**Medverkande i avsnittet:**

**Mikaela Lindholm** – en tidigare hockeyspelare, numera NPF-ambassadör, som öppet delar med sig av hur det är att leva med en kombination av autism och adhd. På sociala medier sprider hon kunskap om npf och hur det påverkar hennes vardag.

**Angelo Russo** – en simcoach med stor kompetens kring NPF-svårigheter som också lett många av Viggo IF:s simträningar. Angelo jobbar aktivt för att göra simning men också idrott i stort mer inkluderande för många fler.

**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