



Ett initiativ och ett program som drivs av stiftelsen Fryshuset

- Lär unga att tänka i flera steg, inte svart-vitt
- Tränar självinsikt och emotionell kontroll
- Stärker beslutsförmåga och samarbetsförmåga

Vi jobbar med begreppet IC – Integrative Complexity.

IC är ett psykologiskt begrepp och mått som berör tankemässig flexibilitet och handlar om möjligheter att hantera olikheter, förstå perspektiv och se kopplingar mellan dem. Det hänger samman med förmågan att fatta bättre beslut och lösa problem.

Varför behövs ICbility?



Unga behöver stöd för att hantera en tuffare värld!

Unga idag möter mer stress, osäkerhet och krav än någonsin. ICbility hjälper dem att förstå sig själva, hantera motgångar och samarbeta bättre med andra.

Hur IC-träning kan gör skillnad:

- **En elev** lär sig att inte agera i affekt i en konflikt – utan lyssna först, tänka efter, och lösa situationen.
- **En ung medarbetare** tar ansvar och ber om hjälp istället för att sjukanmäla sig vid stress.
- **En ledare inom idrott** vågar prata om svåra frågor med sitt lag, utan att gå i försvar.

FRYSHUSET

Din väg fram!



Programmet ICbility

Det består av nio pass för att träna förmågan att kunna möta och hantera oliktankande, utmaningar och komplexitet utan att fly, trampa på andra eller fastna i svartvita lösningar.

Namnet anspelar på **”ability to see”** och återspeglar programmets syfte – att se sitt eget tänkande, kopplat till känslor och fysiska reaktioner, för att lättare kunna reglera, svara och fatta beslut. Detta är viktigt för alla, i skolan, på arbetsplatsen och i vardagen.

Mer om ICbility!

<https://fryshuset.se/verksamhet/ic-sverige/om-interventionen>



Ett program för alla unga...

- Gymnasieelever
- Universitetsstudenter
- Unga medarbetare
- Unga inom idrotten
- Ledare inom idrott eller ungdomsverksamheter
- Vuxna som möter eller jobbar med unga

Varför investera?

För att detta initiativ kan göra skillnad där det verkligen räknas

- För att minska psykisk ohälsa, konflikter och sjukfrånvaro
- För att bidra till ett starkare och tryggare samhälle
- För att bygga nästa generations ledare och medarbetare



Kort Fakta



ICbility är ett forskningsbaserat program
Och är baserat på 45 års forskning runt IC
Det svenska programmet är utvecklat
tillsammans med University of Cambridge
Och har utvärderats och rekommenderats av
Umeå Universitetets forskare



Umeå Universitet
rekommenderar att
ICbility fortsätter att

drivas av Fryshuset under förutsättning
att en följsamhet till programmet och
kvalité bibehålls.

Sammanfattande slutsatser från forskningen:

- ICbility bidrar till en tydlig **ökning i resiliens**. En ökning som inte återfanns i kontrollgruppen.
- Deltagarna beskriver en starkt förmåga **att hantera oliktankande**, fatta mer **nyanserade beslut** och **reglera sig själva**, vilket märks både privat och professionellt.
- **Upplevelsen blev starkare över tid** och samtliga skulle rekommendera programmet, vilket signalerar varaktig praktisk nytta och positiv påverkan.
- Det finns kvalitativa indikationer på att **Flexibelt tänkande stimuleras** hos deltagarna (anpassningar och förbättringar identifierade samt processledarna har utvecklat erfarenhet och kompetens).

UNIKT & KOMPLETTERANDE:

- Fokus på hur vi tänker och inte vad
- Försöker inte ändra grundvärderingar och åsikter
- Strukturerad träning för att bygga resiliens och självreglering
- Skiljer sig från förmedling av kunskap, värdegrund eller verktyg

90%

Av deltagarna var positiva
(34% = bra, 38% = mycket bra och 18% =
högsta betyget 'utmärkt')

8,3 Programmets
betydelse för deltagarna
professionella utveckling
i en skala 1-10.

möjliga resultat av programmet:

1. Mer trygga och ansvarstagande unga
2. Mindre låsta konflikter i skola och på arbetsplats
3. Stärkt motivation och framtidstro

Kontakta gärna oss:

Jan-Ulf Söderberg jan-ulf.soderberg@fryshuset.se

Sacharias Wirén sacharias.wiren@fryshuset.se

ICbility är del av incubatorprogrammet

Next in Mind



2-årigt utvecklingsprojekt



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN