



ICbility i idrotten – träna på att tänka klart när det gäller

Näringsliv och idrott tillsammans genom IC Collective

IC Collective gör det möjligt för företag att finansiera ICbility i idrottsföreningar

ICbility är ett forskningsbaserat mentalt träningsprogram där unga tränar på att stanna upp, förstå sina reaktioner, se fler perspektiv och välja ett mer genomtänkt nästa steg när något blir svårt eller laddat.

UTVECKLAT TILLSAMMANS MED



EXTERNT UTVÄRDERAT AV



DRIVS OCH SKALAS UPP AV

FRYSHUSET

Programmet ska ut i föreningarna i början av 2027

För att kunna planera och finansiera insatserna behöver stödet vara på plats senast 31 december 2026.

Företag kan bidra från

5000 kr

Större stöd och partnerskap- diskuteras separat

Primär väg: [Stötta IC Collective](#)

Märk inbetalningen med *IC Collective*

Större partnerskap: jan-ulf.soderberg@fryshuset.se

Ert stöd bygger både dagens genomföranden och morgondagens

FLER UNGA

Bidrag finansierar deltagarplatser och gör att fler unga kan gå hela programmet.

FLER GENOMFÖRANDEN

Stödet täcker delar som lokaler, mat, material och psykologisk stödfunktion.

LÅNGSIKTIG KAPACITET

Utbildade processledare gör det möjligt för föreningar att bära fler program över tid.

ICbility tränar mellanrummet mellan det som händer och hur vi svarar

FRYSHUSET

Vad är ICbility ?

ICbility tränar ett avgörande ögonblick: mellan det som händer och hur vi väljer att svara. När unga möter stress, kritik, motgångar eller oliktankande tränar de på att skapa ett mellanrum där de kan stanna upp, förstå sina reaktioner, se fler perspektiv och välja ett klokare nästa steg.

SJÄLVREGLERING

Lägg märke till och reglera reaktioner när pressen ökar.

PERSPEKTIV

Se fler sidor och förstå hur olika perspektiv hänger ihop.

RESILIENS

Stå kvar och hitta vägar framåt när något blir svårt.

HANDLINGSKRAFT

Välja ett mer medvetet nästa steg i stället för att reagera direkt.

Så fungerar IC Collective

1

Företag bidrar

Många företag kan tillsammans finansiera fler genomförande.

2

Fryshuset öronmärker

Stiftelsen Fryshuset tar emot stödet och öronmärks till IC Collective.

3

Föreningar genomför

Stödet bidrar till deltagarplatser, lokaler, stödfunktion, material och genomförande.

4

Kapaciteten växer

Nya processledare gör att föreningar på sikt kan bära fler program lokalt.

Föreningar och förbund är redan med i utvecklingen

De organisationer som syns här har uttryckt ett tydligt behov av satsningen och vill utveckla den tillsammans med oss. Dialogen är igång, och personer med koppling till flera av organisationerna deltar i processledarutbildning.



Varför genom idrotten?

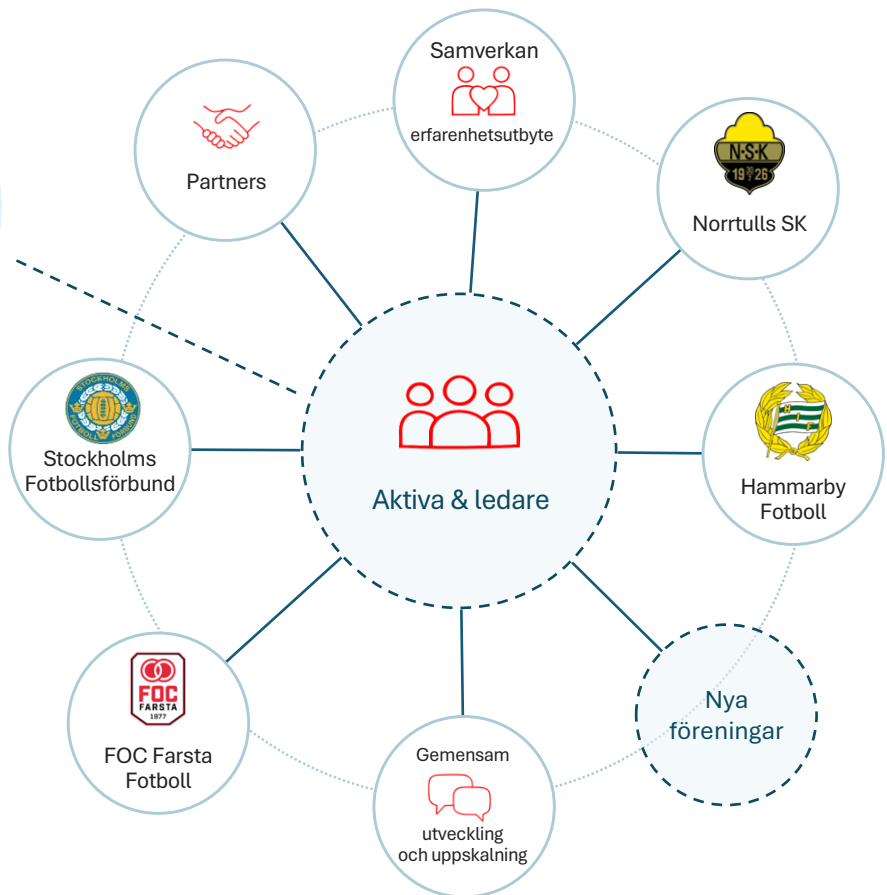
De organisationer som syns här har uttryckt ett tydligt behov av satsningen och vill utveckla den tillsammans med oss. Dialogen är igång, och personer med koppling till flera av organisationerna deltar i processledarutbildning.

En skapande vision

Att bygga Sveriges starkaste nätverk för
ungas utveckling genom idrotten

IC-centret Fryshuset

Metodstöd, utbildning
och kvalitetssäkring



Starkt nätverk

Bygg ett hållbart nätverk med näringsliv + idrott + civilsamhälle

Framtidens kompetenser

Möten med unga ledare och framtida medarbetare

Engagerade medarbetare

Möjlighet att bidra och delta med kompetens och engagemang

Relationer på riktigt

Relationer i en annan dimension som skapar möjligheter

Employer branding

Bygg intern och extern synlighet och visat engagemang

Mätbart utfall och effekt

Berätta om din påverkan och hela IC Collectives utveckling

Vad kan ert stöd göra möjligt?

När många företag bidrar behöver inget enskilt företag bära hela kostnaden samtidigt som nätverket och uppmärksamheten blir större.

Nedan visas ungefärliga kostnadsmotsvarigheter i den nuvarande genomförandemodellen.

5 000 kr

Mat + material för två deltagare

Ca 2000 kr i mat och 500 kr i material per deltagare.

12 500 kr

En deltagarplats

Motsvarar kostnaden för en ung person att genomföra hela ICbility-programmet.

25 000 kr

Lokalkostnad - genomförande

Motsvarar snittkostnaden för hyran av en lämplig lokal för programgenomförandet.

6 250 kr

Psykologisk stödfunktion

Varje programgenomförande har en resursperson för ev. psykologiskt stöd.

85 000 kr

En ny processledare

Motsvarar kostnaden för att utbilda en ny processledare.

200 000 kr

En full grupp - 16 deltagare

När 16 personer tillsammans genomför ett ICbility-program á 12 500 kr

OBS! Beloppen ovan är kostnadsexempel. Företagsgåvorna öronmärks till IC Collective men behöver inte användas som en exakt en-till-en-finansiering av en enskild kostnadspost.

Därmed kan ni bidra med helt valfria belopp från 5 000 kr och uppåt. Vill ni diskutera hur ni vill ha ert partnerskap kan ni kontakta Jan-Ulf Söderberg genom jan-ulf.soderberg@fryshuset.se

Målet nu: finansiera program som kan genomföras i början av 2027

För att de nyutbildade processledarna ska kunna komma ut i respektive föreningar och förbund behöver finansieringen vara på plats före årsskiftet.

BIDRA NU!

Bankgiro 900-2767
Eller: Stötta IC Collective
Märk: IC Collective



Finansieringslogiken är enkel: många bidrag bygger helheten

MINDRE BIDRAG

Kan finansiera konkreta delar av ett genomförande.

MELLANSTORA BIDRAG

Kan motsvara flera deltagarplatser eller större kostnadsposter.

STÖRRE STÖD

Kan göra hela grupper eller ny processledarkapacitet möjlig.

Varför kan ni känna förtroende

FRYSHUSET

Stiftelsen Fryshuset har 90-konto och märkningen Tryggt Givande. Fryshusets företagsinformation erbjuder företagsgåva via bland annat bankgiro och Swish.

11 745

Unika unga per månad

EXTERN UTVÄRDERING

Umeå Universitets pilotutvärdering visade en statistiskt signifikant ökning av resiliens i experimentgruppen som inte återfanns i kontrollgruppen. UMU rekommenderade fortsatt drift med bibehållen kvalitet.

231 500

Möten med unga per månad

FORSKNINGSGRUND

ICbility är utvecklat tillsammans med Univ. of Cambridge och Fryshuset och bygger på Integrative Complexity –ett psykologiskt koncept om tankemässig flexibilitet.

90-konto

Granskas av Svensk Insamlingskontroll



**Tryggt att bidra. Enkelt att agera.
Viktig samhällpåverkan!**

Två enkla vägar framåt:

Ge en företagsgåva

Stiftelsen Fryshuset tar emot gåvan. Glöm inte att märka betalningen med *IC Collective* så att stödet öronmärks till satsningen.

Bankgiro 900-2767 | eller QR-koden nedan

Vill du ha faktureringsunderlag? Kontakta Jan-Ulf Söderberg

Diskutera större stöd eller partnerskap

Vill ni bidra med ett större belopp, koppla stödet till en särskild lokal relation eller diskutera ett bredare samarbete? Kontakta Jan-Ulf Söderberg så bygger vi upp lägget tillsammans.

Eventuella kommersiella motprestationer avtalas separat från företagsgåvan



Här kan du ge oss ditt stöd till
IC Collective [Stötta IC Collective](#)



Här kan du läsa mer Fryshusets ICbility
<https://fryshuset.se/verksamhet/ic-sverige>

FRYSHUSET

