

# 29k: Hantera stress Installationsguide

**Steg 1 Använd din licenslänk:** Som blivande användare av 29k: Hantera stress mottar du en unik länk till 29k-appen. Genom att klicka på din unika länk hänvisas du till Apple Store eller Play Store. Har du redan laddat ner appen öppnas den direkt via länken.

***OBS!** Det är viktigt att du som statligt anställd använder den unika länken för att komma igång.*

Har du ett konto hos 29k sedan tidigare, ska du trots det gå in via länken. Detta för att få tillgång till den anpassade versionen av appen som avser 29ks samarbete med Partsrådet.

**Steg 2 Kom igång:** Installera och öppna appen i din mobiltelefon.

**Steg 3 Skapa konto:** När du öppnar appen får du ta del av hur 29k hanterar data. När du godkänt detta skapar du ditt konto. Din unika länk klassificeras som "använd" när du har skapat ett konto (eller loggat in om du har ett konto sedan innan).

***OBS!** Av integritetsskäl önskar vi att du skapar ditt konto med en privat e-postadress och att du inte använder din jobbmail.*

Anledningen till att vi förordar privat e-postadress är att olika statliga verksamheter har olika säkerhetsklasser och för att säkerställa att data inte kopplas till en särskild arbetsplats önskar vi att alla använder sig av sin privata mailadress. På så sätt frikopplar vi all användning från statliga verksamheter.

**Steg 4 Nu är du redo att använda appen!** Efter att du har registrerat ditt konto kommer du in till programmet Hantera stress - vilket är ett åttaveckorsprogram helt och hållet på svenska. Nu är det dags att sätta upp din grupp, samt vilken dag och tid ni vill ha era videodelningssessioner.

Mer information om hur 29k-appen fungerar, instruktioner för att sätta upp en grupp samt tider för användarsupport hittar du [här](#).