

## Startskottet för 29k

Klimatkrisen. Politiskt kaos. Polarisering. Flyktingströmmar. Konflikter.

De har en gemensam orsak – våra beteenden.

Men det betyder också att det ligger inom vår kontroll att förändra världen till det bättre. Tillsammans. Lätt i teorin, svårare i praktiken.

I appen 29k gör vi vårt bästa för att vara en del av lösningen.

Människor lever – i genomsnitt – 29 000 dagar på jorden. **Vårt mål är att få dagarna att räknas, för alla.**

För att åstadkomma positiv förändring i världen tror vi att vi behöver:

- Lära oss mer om, och få kontakt med oss själva.
- Utveckla färdigheter för att navigera i en ständigt föränderlig värld.
- Relatera till och känna samhörighet med andra.

29k-appen är gratis att använda för såväl vuxna som ungdomar och finns tillgänglig i deras smarttelefoner, alltid och överallt.

29k använder tre grundelement för att sprida psykologisk utveckling i stor skala:

1. **Kvalitet:** Genom evidensbaserade verktyg i ett kärleksfullt format.
2. **Djup:** Genom mänsklig kontakt, där ambassadörer leder vägen.
3. **Lärande:** Genom att övning sker över tid, i en säker miljö.

## Om 29k

29k är en gratis mobilapp för vetenskapligt framtagna kurser, övningar och meditationer. Vi ger individer verktyg och hjälpmedel för att ta hand om sin psykiska hälsa och vårda sin inre utveckling – med stöd av andra. Vårt innehåll är noggrant utformat av psykologer och forskare från hela världen.

Stiftelsen 29k initierades i Sverige av Norrskan Foundation och Stiftelsen Ekskäret.

Med +120 000 användare och ett genomsnittligt betyg på 4,8/5 har vår strategi visat sig på ett skalbart sätt skapa en förändring.

Grundstenarna i 29k Foundation:

- **Non-profit** med ett globalt motiv för förändring
- **Open source**
- **Samskapat** med ett globalt forskningsnätverk
- **Creative Commons**-licenserat innehåll.
- **Kostnadsfritt** för privatpersoner

## Fördelar med att samarbeta med 29k

Ambassadören/Influaren kan hjälpa följare att få tillgång till evidensbaserade kurser och övningar via 29k när de:

- behöver omedelbar hjälp.
- går igenom stora livshändelser.
- vill växa, utvecklas och leva ett bättre liv

För någon som har många följare, där följarna ofta söker hjälp, kan det vara en lättad att kunna erbjuda hjälp via 29k-plattformen.

Kan göra användaren mer bekväm och modig, vilket leder till att hen kan bli hjälpt mer effektivt.

Bidra till att utveckla en global gemenskap som ger individer möjlighet att blomstra och nå sin fulla potential.

Ju fler som använder 29k-plattformen, desto bättre, starkare, snabbare och effektivare blir den.

## Att skapa verklig samhällsförändring mot en hållbar värld.

Inga kommersiella intressen, 29k finns bara här för allmänhetens bästa.

Alla pengar återinvesteras tillbaka till 29k för att skapa mer innehåll och säkerställa fri tillgång för vuxna och ungdomar.

29k deltar i rigorösa vetenskapliga studier som genomförs i samarbete med några av de bästa universiteten i världen.

