

Claude Code för dig som inte kodar

»Chatten börjar om från noll varje gång. Code arbetar i en mapp på din dator, läser din Drive, skriver utkast i din mejl – och läser din arbetsbeskrivning varje gång.«

Du har använt Claude som en chatt: klistrat in, frågat, kopierat ut. Den här guiden tar dig ett steg vidare, utan att du behöver kunna något om programmering. Vad skillnaden är mellan chatten, Cowork och Code. Hur du installerar appen och öppnar en mapp på skrivbordet som Claude får arbeta i. Hur du skriver en arbetsbeskrivning som gör att du slipper förklara dig varje gång. Hur du kopplar Google Drive och Outlook, och varför Claude ska skriva utkastan medan du trycker på skicka. Tio saker att göra första veckan, och det du behöver veta om säkerhet. Kontrollerat mot Anthrops egna hjälpsidor den 26 oktober 2026.

KORT SAGT

Från chatten till en AI som jobbar i dina filer

De flesta som använder AI använder en chatt. Det fungerar, men varje samtal börjar från noll: du förklarar vem du är, klistrar in det Claude behöver, kopierar ut svaret och gör resten själv. Steg två är att låta Claude arbeta där ditt arbete redan finns — i filer på din dator, i din Drive och i din mejl. Det är vad fliken **Code** i Claudes skrivbordsapp gör, och du behöver inte kunna koda för att använda den.

Hela guiden i fem punkter

1. Code är ett arbetssätt, inte ett programmeringsverktyg: Claude får en mapp, läser och skriver filer i den och kopplas till dina tjänster. Du skriver vanlig svenska.
2. Det kräver en betald plan och skrivbordsappen. Inget mer behöver normalt installeras.
3. Det viktigaste är inte kopplingarna utan en kort arbetsbeskrivning (filen `CLAUDE.md`) och det du vet om ditt företag, lagt i mappen. Då slutar du förklara dig.
4. Drive kopplas på fem minuter. Outlook kräver jobbkonto i Microsoft 365 och en administratör — räkna med dagar. Mejlet till IT har vi skrivit åt dig.
5. Claude skriver utkast, du skickar. Claude läser, du bedömer.

Det här går vi igenom

- 01 **Chatt, Cowork eller Code** — och varför guiden väljer Code (s. 3)
- 02 **Det här behöver du** — plan, app, konton, en halvtimme (s. 4)
- 03 **Installera, öppna en mapp, första uppdraget** — behörighetslägena (s. 5–6)
- 04 **Din mapp och din arbetsbeskrivning** — strukturen, CLAUDE.md, intervjun (s. 7–9)
- 05 **Koppla Google Drive och Outlook** — och mejlet till IT (s. 10–12)
- 06 **Tio saker att göra första veckan** — färdiga uppdrag (s. 13–14)
- 07 **Säkerhet, vanliga fel och nästa steg** — träning, recept, schema (s. 15–17)

FYRA SORTERS TEXT I GUIDEN — OCH RUTAN »DU SKRIVER«

ANTHROPIC SÄGER är fakta med källa: varje sådan mening har en rad med ordagrant citat (på engelska) i faktakollen på guidens webbsida, hämtad från Anthropics egna hjälpsidor den 26 oktober 2026. **TOLKNING** är vår läsning där sidan inte säger det rakt ut. **VÅRT RÅD** är egen bedömning. **EXEMPEL** är påhittade och handlar om exempelbutiken Nordvind. Rutorna »Du skriver« är färdiga uppdrag att kopiera. Priser och knappar ändras; kontrollera claude.com. Ordlista på sidan 18.

DEL 1 • TRE SÄTT ATT ANVÄNDA CLAUDE

Chatt, Cowork eller Code?

Claude finns i dag i tre skepnader i samma app, och det är lätt att gå vilse i namnen.

TOLKNING Skillnaden ligger inte i hur smart Claude är utan i **var Claude får arbeta** och **hur mycket du ser och styr**.

CHATT**Du frågar, Claude svarar**

Allt du vill att Claude ska veta klistrar du in. Svaret kopierar du ut. Nästa samtal börjar från noll. Bra för frågor, utkast och idéer.

COWORK**Du ger en uppgift, Claude utför**

Samma motor som Code men utan terminal (programmerarnas kommandofönster) och med färre reglage. Kan få en mapp på din dator och dina kopplingar. I den nya upplevelsen väljer du inte Cowork – Claude gör det själv när uppgiften kräver det.

CODE**Du ger en mapp, Claude arbetar i den**

Allt sker i en mapp du valt. I läget Manual ser du varje ändring, du väljer hur mycket Claude får göra utan att fråga, kan köra flera arbetspass (sessioner) och sätta upp recept och scheman. Guidens huvudspår.

ANTHROPIC SÄGER om Cowork: »Claude Cowork uses the same agentic architecture that powers Claude Code, with no terminal required.« Och om den nya sammanslagna upplevelsen där chatt och Cowork delar samma ruta: »Ask Claude for what you need, and it can decide which tool to use.« Den rullas ut stegvis: »The new Claude experience is rolling out gradually, starting with Pro and Max plans on web, desktop, and mobile.« **TOLKNING** Ser du inget val mellan Chatt och Cowork i din app har du redan den nya upplevelsen; då är »Cowork« inte ett läge du väljer utan något Claude själv gör när uppgiften kräver det.

ANTHROPIC SÄGER om Code: »Each session is an independent conversation with its own context and changes.« **TOLKNING** Mappen är sessionens arbetsyta, och du kan ha flera mappar och sessioner – en för butiken, en för ett projekt.

Varför den här guiden väljer Code

- **Du ser vad som händer.** I läget Manual visas varje filändring som en jämförelse före och efter, och du godkänner den innan den sker.
- **Arbetsbeskrivningen bor i mappen.** Filen `CLAUDE.md` läses in varje gång. Cowork har en motsvarighet (»Folder instructions add project-specific context to Cowork when you select a local folder on desktop.«); i Code är den en vanlig textfil i mappen.
- **Det växer med dig.** Samma mapp och samma fil fungerar när du senare vill ha recept, scheman eller flera sessioner.

VÅRT RÅD

Har du bara använt chatten är hoppet till Code mindre än det låter. Det är samma Claude, samma språk och samma app. Det nya är att du pekar ut en mapp och låter Claude arbeta i den. Allt i guiden om mappar, arbetsbeskrivning och kopplingar gäller också i Cowork.

DEL 2 • FÖRUTSÄTTNINGAR

Det här behöver du

Fyra saker, varav en kan ta några dagar. Börja med att kontrollera dem i den här ordningen, så vet du vad som väntar innan du sätter dig.

1 En betald plan

ANTHROPIC SÄGER »Claude Code requires a Pro, Max, Team, or Enterprise subscription.« Prissidan den 26 oktober 2026: Pro »\$20 if billed monthly«, Max »From \$100« i månaden, och »Prices shown don't include applicable tax.« Kontrollera claude.com/pricing — de ändras. **TOLKNING** Pro räcker som start; slår du i gränsen ofta är Max nästa steg.

2 Skrivbordsappen

ANTHROPIC SÄGER »The desktop app includes Claude Code, so you don't need to install Node.js or the CLI to use the Code tab.« Krav: »macOS: macOS 13 (Ventura) or higher« och »Windows: Windows 10 or higher«. Ladda ner från claude.com/download och logga in med ditt vanliga konto.

3 Ett Google-konto för Drive — och ett jobbkonto för Outlook

Drive kopplas med det Google-konto du redan har. Outlook är strängare: **ANTHROPIC SÄGER** »You'll need a work Microsoft 365 account tied to a Microsoft Entra tenant. Personal Microsoft accounts (such as @outlook.com, @hotmail.com, or @live.com) can't be used.« (Entra = företagets kontoorganisation hos Microsoft.) Har du bara en privat Outlook-adress är Outlook-delen inte för dig — hoppa till Gmail-rutan på sidan 11.

4 En halvtimme, och tålamod med engelskan

Appens gränssnitt finns på »English French German Hindi Indonesian Italian Japanese Korean Portuguese (Brazilian) Spanish (Latin America) Spanish (Spain)« — inte svenska. Men: »Claude will converse with you in the language you use.« Knapparna är på engelska, samtalet på svenska.

Det här	Tar	Kan stoppa dig
Plan + app	10 minuter	Ingen betald plan; äldre dator än macOS 13 eller Windows 10
Mapp + arbetsbeskrivning	20 minuter att sätta upp, två-tre kvällar att fylla	Ingenting — det är bara text
Google Drive	5 minuter	Jobbkonto där administratören spärrat tredjepartsappar
Outlook	5 minuter för dig — dagar för IT	Privat Microsoft-konto; ingen global administratör som godkänner

VÅRT RÅD

Gör inte allt på en gång. Dag ett: appen, mappen och arbetsbeskrivningen (sidorna 5–9), plus mejlet på sidan 12 till IT. Dag två: Drive. Outlook kommer när det kommer. Den som försöker koppla allt första kvällen fastnar i Outlook och ger upp innan den sett vad mappen kan.

DEL 3 • IGÅNG

Installera appen och öppna en mapp

Sex steg. Det enda som kan se tekniskt ut är ordet »Code« på fliken och ett par engelska knappar. Fastnar du: felsökningen på sidan 16.

- 1

Ladda ner och logga in
claude.com/download, välj Mac eller Windows, logga in med ditt vanliga Claude-konto.
- 2

Skapa mappen
En ny, tom mapp på skrivbordet, döpt efter företaget: **Nordvind-AI**. Inte Dokument-mappen eller hela skrivbordet – en egen mapp är poängen (sidan 7).
- 3

Klicka på fliken Code
Högst upp i sidofältet. En fråga om att uppgradera betyder att kontot saknar betald plan (sidan 4).
- 4

Välj Local och öppna mappen
Under skrivrutan finns en rad med val. Välj **Local** – Claude arbetar då i mappen på din dator; Cloud och SSH behöver du inte. Klicka på mappvalet bredvid och **Open folder...**, peka ut mappen.
- 5

Välj behörighetsläge: börja med Manual
I samma rad finns läget som styr hur mycket Claude får göra utan att fråga (tabellen nedan).
- 6

Skriv ditt första uppdrag
ANTHROPIC SÄGER »Start with a small project you know well. It's the fastest way to see what Claude Code can do.« Nästa sida.

De fyra behörighetslägena

Läge	Anthropic säger	När
Manual	»Claude asks before editing files or running commands. You see a diff and can accept or reject each change.«	Första veckorna.
Accept edits	Godkänner filändringar själv, frågar inför annat. »Use this when you trust file changes and want faster iteration.«	När du litar på filarbetet.
Plan	»Claude reads files and runs commands to explore, then proposes a plan without editing your source code.«	Större uppgifter: planen först.
Auto	»Claude runs without routine prompts; before actions such as shell commands and network requests run, a background classifier checks that they align with your request.« TOLKNING Claude frågar inte; ett skyddsfiler granskar varje åtgärd.	Rutinarbete du kört många gånger.

VÅRT RÅD

Manual känns långsamt i tre dagar och tryggt i tre månader. Förstår du inte vad Claude ber om lov till (ett kommando, en fil utanför mappen, en webbsida): svara nej och fråga vad det gör. Ett nej kostar inget. **ANTHROPIC SÄGER** »You can switch permission modes at any time using the mode selector in the row under the prompt box.«

DEL 3 • IGÅNG

Ditt första uppdrag

Mappen är tom, och det är bra. Första uppdraget ska vara litet, konkret och gälla något du kan bedöma själv.

DU SKRIVER

»Jag driver webbutiken Nordvind. Det här är en tom mapp som du och jag ska bygga upp tillsammans. Skapa en fil som heter om-nordvind.md och ställ mig fem frågor om företaget, en i taget. Skriv in mina svar i filen allteftersom.«

EXEMPEL

Claude svarar på svenska och föreslår filen; i läget Manual visas förslaget innan det sparas, och du klickar **Accept**. Efter fem frågor ligger en fil i mappen som Claude kan läsa i varje session framöver — en miniversion av intervjun på sidan 9. Flytta filen till **01-Företaget** när mappen byggs.

Fyra saker att veta från start

- **Peka på filer med @.** **ANTHROPIC SÄGER** »Type `@filename` in the prompt box to pull a specific file into the conversation. The more context Claude has, the better the results.« Skriv `@prislista.xlsx` i stället för att beskriva filen. Och: »You can redirect Claude at any point. Click the stop button to interrupt immediately« — eller skriv en rättelse medan Claude arbetar.
- **Sessionen har ett minne som fylls.** »Claude's context window fills up fast, and performance degrades as it fills.« **TOLKNING** En session är ett arbetspass, inte ett arkiv. Det som ska finnas kvar skriver du i filer; nästa uppgift får gärna en ny session.
- **Sessionerna ligger i sidofältet.** »The sidebar lists your sessions and lets you run several in parallel.« Ny session startar du där; gamla ligger kvar och kan öppnas igen.
- **Ge Claude något att kontrollera mot.** Anthropics råd till utvecklare lyder »Give Claude a way to verify its work«. För dig: lägg originalet i mappen (prislistan, förra rapporten) så att Claude kan jämföra i stället för att gissa.

SVAGT UPPDRAG

»Skriv bättre produkttexter.«

STARKT UPPDRAG

»Läs `@02-Produkter/sortiment.xlsx`. Skriv en produkttext per rad i vår ton (se `CLAUDE.md`), max 80 ord, med materialet och användningsområdet nämnt. Spara som en fil per produkt i `99-Claude-skrivit/produkttexter/`. Fråga om något är oklart.«

Det här är skillnaden mot chatten

I chatten hade du klistrat in sortimentet, fått 40 texter i ett långt svar och kopierat dem en och en. Här läser Claude filen själv, skriver 40 filer, och nästa vecka säger du »gör samma sak för de nya raderna«. Du har inte gjort något tekniskt. Du har gett Claude en plats att arbeta på.

DEL 4 • DIN MAPP

Bygg mappen på skrivbordet

Mappen är ditt företags minne för Claude. Det som ligger i den kan Claude läsa i varje session; det som bara sagts i en chatt är borta.

Nordvind-AI/	
CLAUDE.md	← arbetsbeskrivningen (sidan 8)
01-Företaget/	← vem vi är, kunder, ton, mål
02-Produkter/	← sortiment, prislistor, leverantörer
03-Kundservice/	← vanliga frågor, svarsmallar, policy
04-Marknadsföring/	← kampanjer, annonstexter, nyhetsbrev
05-Rapporter/	← försäljning per vecka (bara summor)
99-Claude-skrivit/	← allt Claude skapar, daterat, skrivs aldrig över

DU SKRIVER

»Skapa mappstrukturen ovan i den här mappen, med en kort README.md i varje mapp som säger vad som ska ligga där.«

VÅRT RÅD Numrera mapparna, så sorteras de som du tänker. Håll en egen mapp för det Claude skriver, så att ditt material och Claudes utkast aldrig blandas. Datum först i filnamnen: 2026-10-26-veckorapport.md . Säkerhetskopiera mappen som vilken mapp som helst (Time Machine, OneDrive). Filerna är vanlig text och öppnas i TextEdit eller Anteckningar — eller genom att klicka på dem i appen.

Varför en egen mapp, och inte hela datorn

ANTHROPIC SÄGER i sina säkerhetsråd för Cowork: »Consider creating a dedicated working folder for Claude rather than granting broad access, and keep backups of important files.« **TOLKNING** Rådet är skrivet för Cowork men gäller i praktiken även Code. Mappen är Claudes arbetsyta, inte en teknisk spärr: vill Claude läsa något utanför frågar den i läget Manual, och kopplingarna når Drive och Outlook oavsett mapp. En egen mapp gör arbetsytan tydlig och lätt att säkerhetskopiera.

Vad som ska in — och vad som ska stanna ute

Lägg in	Håll utanför
Beskrivning av företaget, kunderna och tonen; förra årets rapporter och kampanjer	Lösenord, nycklar, inloggningar — alltid
Sortiment, priser, leverantörsvillkor	Bokföringen i original; avtal med sekretess, personalärenden
Svarsmallar, policyer, vanliga frågor	Kundregister och orderexporter med namn och adresser — bara summor (sidan 15)

EXEMPEL Nordvind lägger in sortimentet som Excel-export, tre års veckoförsäljning som summor, 30 vanliga kundfrågor med svar, och en text om vad butiken står för. Ingen kund nämns vid namn. Det räcker för produkttexter, kundsvar i rätt ton och veckan mot förra året.

DEL 4 • DIN ARBETSBESKRIVNING

CLAUDE.md — filen som gör att du slutar förklara dig

I chatten börjar du varje samtal med att berätta vem du är och hur du vill ha det. I Code skriver du det en gång, i textfilen `CLAUDE.md` överst i mappen. Claude läser den innan den gör något annat.

ANTHROPIC SÄGER »CLAUDE.md files are markdown files that give Claude persistent instructions for a project, your personal workflow, or your entire organization. You write these files in plain text; Claude reads them at the start of every session.« Och: »Treat CLAUDE.md as the place you write down what you'd otherwise re-explain.« **TOLKNING** Ingen kod, inget formulär. Det är instruktionen du skulle ge en ny kollega första dagen — skriven så att den gäller varje dag.

```
# Nordvind - arbetsinstruktion
```

```
## Vem du jobbar för
Nordvind säljer friluftsutrustning på nätet.
Jag heter Sara och äger butiken; vi är fyra.
Kunderna är vana vandrare som vill ha råd.
```

```
## Så vill jag ha svar
- Svenska, kort, utan utfyllnad.
- Skilj på vad som står i filerna och vad som är din bedömning. Säg vilket.
- Fråga i stället för att anta.
- Ton: varm, saklig, du-tilltal. Lova inget vi inte håller.
```

```
## Mappen
Mapparna 01-05 enligt strukturen. Allt du skapar läggs i 99-Claude-skrivit, datum först i filnamnet. Skriv aldrig över.
```

```
## Gränser
- Skicka aldrig mejl. Skriv utkast.
- Radera aldrig filer utan att fråga.
- Inga kundnamn eller adresser i mappen.
```

VÅRT RÅD Skapa inte filen själv — be Claude: »Hjälp mig skriva en CLAUDE.md för den här mappen. Fråga mig det du behöver veta, en sak i taget.« Då hamnar den rätt, med rätt namn.

EXEMPEL Nordvinds fil är ett tjugotal rader: vem Claude jobbar för, hur svaren ska se ut, tonen, var saker ligger, var gränserna går. Det räcker för att börja.

ANTHROPIC SÄGER om längd: »target under 200 lines per CLAUDE.md file. Longer files consume more context and reduce adherence.« Om precision: skriv »"Use 2-space indentation" instead of "Format code properly"«. **TOLKNING** I din värld: »max 80 ord per produkttext« fungerar, »skriv säljande« gör det inte.

ANTHROPIC SÄGER också vad filen inte är: »Claude treats CLAUDE.md files as context, not enforced configuration«. **TOLKNING** »Skicka aldrig mejl« är en instruktion, inte ett lås. Låset är att du själv klickar på skicka och att appen frågar innan ett mejl går (sidan 11).

VÅRT RÅD Uppdatera filen varje gång du rättar Claude en andra gång för samma sak. Den växer med dina korrigeringar, inte dina ambitioner. Stryk månadsvis det som inte längre gäller — av två regler som säger emot varandra följs ingen.

DEL 4 • FYLL MAPPEN

Intervjun: låt Claude fylla mappen åt dig

Det snabbaste sättet att få företagets kunskap in i mappen är inte att skriva dokument. Det är att låta Claude intervju dig — en fråga i taget — och skriva ned svaren i rätt fil medan ni pratar. Så byggde vi vår egen kunskapsbas.

ANTHROPIC SÄGER varför det behövs: »Each Claude Code session begins with a fresh context window.«

TOLKNING Det Claude vet om dig nästa vecka är det som står i mappen. Intervjun flyttar kunskapen från ditt huvud till filer på några kvällar.

DU SKRIVER

»Intervjua mig om företaget så att du kan arbeta för oss. Ställ en fråga i taget, den viktigaste först. Efter varje svar: spara mitt svar ordagrant, sammanfatta sedan vad du förstod, skriv in det i rätt fil i mappen (eller skapa filen), och säg kort var du lade det och varför. Hitta inte på något jag inte sagt — markera luckor som luckor. Stäm av efter tio frågor om vi ska fortsätta.«

Vad frågorna brukar handla om, och var svaren hamnar

Fråga	Hamnar i	Varför det är värt att skriva ned
Vad säljer ni, till vem, och varför köper de av er?	01-Företaget	Styr ton, argument och vad som är rätt att lova.
Hur tilltalar ni kunden? Ord ni använder, ord ni undviker?	CLAUDE.md	Vår erfarenhet: tonen är det Claude oftast får fel utan instruktion.
Vilka frågor får kundtjänst varje vecka, och vad svarar ni?	03-Kundservice	Gör mejlutkastet (sidan 11) träffsäkra från dag ett.
Hur ser ett normalt år ut? Toppar, dalar, kampanjer som gick bra?	05-Rapporter	Ger jämförelsepunkter när veckans siffror ska tolkas.
Vad får Claude aldrig göra?	CLAUDE.md → Gränser	Skrivs ned innan det behövs, inte efter.

Tre regler som gör intervjun användbar

En fråga i taget. Tio frågor i en lista ger korta, slarviga svar. En fråga ger ett riktigt svar.

Rätt först, sorterat sedan. Låt Claude spara svaret ordagrant innan det sammanfattas. Sammanfattningen kan bli fel; originalet går att gå tillbaka till.

Datera allt. »Marginalen är ungefär 40 %« är sant i oktober 2026. Utan datum blir det en evig sanning. Be Claude skriva »(uppgivet av Sara 2026-10-26)« efter sådana uppgifter.

VÅRT RÅD Räkna med två-tre kvällar om 30–40 minuter. Efter den första är Claude användbar; resten fyller ni på när det behövs. En mapp som är 70 % klar och används slår en som är 100 % planerad och tom.

DEL 5 • KOPPLINGAR

Koppla Google Drive

Kopplingar (connectors) gör att Claude läser dina tjänster i stället för att du klistrar in ur dem. Drive är enklast att börja med: finns för alla, kopplas med ditt eget Google-konto.

ANTHROPIC SÄGER

 »Google Workspace connectors (Gmail, Google Calendar, and Google Drive) are available for all users on Claude and Claude Desktop.« Och om rättigheterna: »Claude inherits each person's permissions from the connected service.«

TOLKNING

 Claude kommer inte åt något i Drive som du inte själv har rätt till.

1 Öppna kopplingarna

I Code: + vid skrivrutan → **Add connectors**. Samma lista finns på [claude.ai](#) under Customize → Connectors.

2 Välj Google Drive och logga in

Google frågar vilket konto och vad Claude får göra. Välj kontot där arbetsfilerna ligger.

3 Kontrollera i sessionen

ANTHROPIC SÄGER

 »You can ask Claude what connectors are configured in your session.« Kopplingar gjorda på [claude.ai](#) »are automatically available in Claude Code«.

Vad kopplingen kan — och inte kan

Anthropic säger att Claude kan	Begränsning
»Search and retrieve Google Docs from your Drive.«	Vår erfarenhet: döp filerna begripligt, så hittar Claude dem.
»Read Sheets, Slides, PDFs, images, and MS Office files.«	»When Claude reads a Google Drive file, it extracts text content only. Images embedded in documents are not processed.« Formler och färger försvinner; det som ska räknas på bör ligga som värden i kolumner.
»Share, move, and trash files in Google Drive. By default, Claude asks for your approval before each of these actions.«	Delning och papperskorg kräver ditt ja varje gång.

DU SKRIVER

 »Sök i min Drive efter "Leverantörsmöte oktober". Sammanfatta vad vi bestämde, med datum, i 99-Claude-skrivit/2026-10-26-leverantorsmote.md. Ändra ingenting i Drive.«

TVÅ ADMINISTRATÖRER KAN STÅ I VÄGEN

Claudes.

ANTHROPIC SÄGER

 »For Team and Enterprise plans, an Owner or Primary Owner must enable these connectors at the organization level before individual users can authenticate.« Gäller bara Claudes företagsplaner. **Googles.** Om du ser »Access blocked«: »your Google Workspace admin may need to allow Claude as a trusted application«.

DEL 5 • KOPPLINGAR

Koppla Outlook — och låt Claude skriva utkast

Mejlen är där där många räknar med att spara mest tid. Men Microsoft 365 är kopplingen med flest villkor utanför din kontroll.

ANTHROPIC SÄGER »The Microsoft 365 connector is available on all Claude plans: Free, Pro, Max, Team, and Enterprise.« Och om utkast: »If your admin has enabled write tools, Claude can also draft and send emails, manage calendar events, create and update files, and send Teams messages.«

- 1 Jobbkonto.** Ett Microsoft 365-konto i en organisation (Entra). Privata @outlook.com-adresser fungerar inte (sidan 4).
- 2 En global administratör godkänner.** »In every tenant, a Microsoft Entra Global Administrator also needs to grant a one-time consent.« IT-leverantörens jobb (nästa sida).
- 3 Skrivverktygen kräver två steg.** »a Microsoft Entra administrator needs to consent to updated permissions, and your organization needs to enable write tools for your account.« Steg ett gör IT. Steg två sker på Claude-sidan: på Team/Enterprise av organisationens ägare; för Pro/Max säger Anthrops sida inget — kontrollera efter kopplingen.
- 4 Du kopplar. + → Add connectors → Microsoft 365,** logga in med jobbkontot (»arbets- eller skolkonto«).

Utkast, inte utskick

Anthrops eget exempel: »Draft a reply to the latest email from the vendor, but don't send it.« Så skriver du också. Men du behöver inte lita bara på instruktionen. **ANTHROPIC SÄGER** i säkerhetsguiden att »"Always allow" is not supported for the following tools: outlook_send_mail« (gäller också vidarebefordran) — **TOLKNING** att skicka kan aldrig sättas till »fråga inte«; Claude måste få ditt ja varje gång. Godkänner du ett utskick märks mejlet: »When Claude sends an email, it includes a message header identifying it as agent-initiated.«

DU SKRIVER

»Läs olästa mejl från i dag om leveranser eller returer. Skriv ett utkast per mejl i vår ton, med svaren från 03-Kundservice där de passar. Spara utkast i Outlook. Skicka inget. Lista vilka du inte kunde svara på.«

HAR DU GMAIL I STÄLLET?

Enklare, inget jobbkonto behövs. **ANTHROPIC SÄGER** att Claude kan »Draft emails with proper formatting and context« och »Send, reply to, and forward emails from Gmail. By default, Claude asks for your approval before each of these actions.« Frågan är standard; »On Team and Enterprise plans, owners decide whether members can allow these actions to run without asking each time.« Låt den vara på.

DEL 5 • KOPPLINGAR

Mejlet till IT-leverantören

Det som stoppar Outlook-kopplingen är nästan aldrig du, utan att ingen med rätt behörighet har godkänt den. Ett tydligt mejl sparar en veckas fram och tillbaka. Kopiera, fyll i, skicka.

Till: IT-leverantören / den som administrerar vårt Microsoft 365 • **Ämne:** Godkännande av Claude (Anthropic) i vår Microsoft 365

Hej,

Vi vill använda AI-tjänsten Claude från Anthropic tillsammans med vår Outlook. Claude ska kunna läsa mejl och skriva utkast i min brevlåda — inte skicka något utan att jag godkänner varje mejl. Kopplingen görs via Anthropics egen Microsoft 365-anslutning, som kräver ett engångsgodkännande av en global administratör i vår Microsoft Entra-organisation. Jag behöver hjälp med tre saker:

1. Att en **global administratör** godkänner Anthropics Microsoft 365-anslutning för organisationen (»admin consent«). Instruktionen finns i hjälpartikeln *Connect to Microsoft 365* på support.claude.com, avsnittet för administratörer.
2. Att godkännandet omfattar de **utökade behörigheterna för skrivverktyg** (write tools), så att utkast kan skapas. Utskick ska fortsatt kräva mitt godkännande per mejl — så fungerar kopplingen.
3. Att ni bekräftar när det är klart, så att jag kan ansluta mitt konto [*din jobbadress*]. Claude når det mitt konto når, även delade brevlådor jag har tillgång till.

Vänliga hälsningar
[*ditt namn, företag, telefon*]

Följdfrågor från IT — och svaren med källa

IT frågor	Svar med källa
»Sparar kopplingen våra mejl?«	Nej: »The connector only retrieves data on-demand during active queries and doesn't cache file content.« Det Claude läser i ett samtal lagras som samtalsdata hos Anthropic enligt planens villkor (sidan 15).
»Kan AI:n skicka mejl själv?«	Bara om skrivverktygen är på, och utskick kan inte sättas till »Always allow« — användaren godkänner varje gång (sidan 11).
»När den delade brevlådor?«	Samma som användaren: »if you can open a shared mailbox in Outlook, Claude can search it.« Och i stort: »Claude inherits each person's permissions from the connected service.«

VÅRT RÅD • RÄKNA MED DAGAR

För oss tog godkännandet tre arbetsdagar och två vändor — det första administratörskontot vi fick saknade rätt roll. Ta inte ett nej från första supportpersonen som slutgiltigt; rollen »global administratör« är specifik.

DEL 6 • FÖRSTA VECKAN

Tio saker att göra första veckan (1–5)

Färdiga uppdrag att skriva in, ordnade så att de första bara kräver mappen och de senare kräver Drive eller Outlook. Alla följer samma mönster: säg var Claude ska läsa, vad som ska göras, var resultatet ska sparas, och vad Claude *inte* får göra.

1 Intervjun MAPPEN

»Intervjua mig om företaget, en fråga i taget, och spara svaren i rätt mapp. Markera luckor som luckor.«
Sidan 9. Gör den först; de andra uppdragen bygger på den.

2 Produkttexter från sortimentet MAPPEN

»Läs @02-Produkter/sortiment.xlsx. Skriv en text per produkt i vår ton, max 80 ord, nämn material och användning. En fil per produkt i 99-Claude-skrivit/produkttexter/. Hitta inte på egenskaper som inte står i filen.«

Sista meningen är den viktiga. Utan den riskerar Claude att fylla ut med rimliga men påhittade detaljer.

3 Veckan mot förra året MAPPEN

»I 05-Rapporter ligger veckoförsäljning som summor. Jämför vecka 43 i år med vecka 43 förra året: antal ordrar, omsättning, snittorder. Skriv tre meningar om vad som skiljer, och säg tydligt vad som är siffror och vad som är din tolkning.«

Be alltid om skillnaden mellan siffra och tolkning. Det är den vanan som gör att du vågar använda svaren.

4 Kundfrågorna som svarsmallar MAPPEN

»Läs @03-Kundservice/vanliga-fragor.md. Skriv om varje svar till en färdig mejlmall i vår ton, med plats för kundens namn och ordernummer. Spara som 99-Claude-skrivit/svarsmallar.md. Ändra inte innehållet i svaren, bara formen.«

Mallarna används sedan av uppdrag 7 — Claude hittar dem själv i mappen.

5 Leverantörens nya prislista DRIVE + MAPPEN

»Hämta "Prislista Bergsvind 2027" från min Drive och jämför med @02-Produkter/prislista-2026.xlsx. Lista alla artiklar där inköpspriset stigit mer än 5 %, med gammalt och nytt pris. Spara som tabell i 99-Claude-skrivit/2026-10-26-prisjamforelse.md. Ändra inget i Drive.«

Kräver att båda listorna har samma artikelnummer. Har de inte det — säg det till Claude, annars kan den matcha på namn och gissa.

VÅRT RÅD • MÖNSTRET I VARJE UPPDRAG

Var Claude ska läsa (@fil eller mapp). **Vad** som ska göras, med mått (max 80 ord, över 5 %). **Var** resultatet sparas (i regel 99-Claude-skrivit). **Vad som inte får hända** (hitta inte på, ändra inget i Drive, skicka inget). Fyra led. Saknas ett, fyller Claude i det själv — och det är där överraskningarna kommer ifrån.

DEL 6 • FÖRSTA VECKAN

Tio saker att göra första veckan (6–10)

Fyra av de sista fem kräver Outlook (har du Gmail: byt ordet, allt annat är lika). Alla slutar med att du läser, ändrar och trycker på skicka.

6 Morgonens inkorg OUTLOOK

»Läs mina olästa mejl sedan igår kväll. Dela in dem i: kräver svar i dag, kan vänta, bara information. Ge mig listan med en rad per mejl och förslag på vad jag bör göra. Skriv inga utkast ännu, skicka inget.«

Du läser en lista i stället för en inkorg, och bestämmer sedan vilka som får utkast.

7 Utkast på kundfrågorna OUTLOOK + MAPPEN

»För mejlen du markerade "kräver svar i dag" som handlar om leveranser, returer eller produkter: skriv ett utkast per mejl i vår ton, med svaren från 99-Claude-skrivit/svarsmallar.md där de passar. Spara utkasten i Outlook. Skicka inget. Säg vilka du inte kunde svara på.«

Skrivs i samma session som uppdrag 6. Utkasten ligger i Utkast-mappen i Outlook. Du öppnar, justerar, skickar — eller slänger.

8 Påminnelsen som är pinsam att skriva OUTLOOK

»Har Fjällgårdens vandrarhem svarat på offerten jag skickade i tisdags (ämne "Offert sovsäckar")? Kolla också i Skickat. Om inget svar: skriv ett kort, vänligt påminnelseutkast som inte låter som en påminnelse. Skicka inget.«

Claude brukar hitta en ton i mejl ingen vill skriva. Men kontrollera att den hittade rätt tråd innan du skickar.

9 Mötesanteckningarna blir ett mejl DRIVE + OUTLOOK

»Läs "Möte Bergsvind 24 okt" i min Drive. Skriv ett uppföljningsmejl till leverantören som utkast: vad vi kom överens om, vem som gör vad, och när. Punktlista, max 150 ord. Lägg in mottagaren om du hittar adressen i dokumentet eller i tidigare mejl, annars lämna tom. Skicka inget.«

Två kopplingar i ett uppdrag. Här märks det att allt sitter i samma app.

10 Veckorapporten som fil MAPPEN

»Gör en veckorapport av filerna i 05-Rapporter för vecka 43: försäljning mot förra veckan och samma vecka förra året, tre saker som sticker ut, och en fråga jag borde ställa mig. Spara som 99-Claude-skrivit/2026-10-26-veckorapport.md. Skilj på siffra och tolkning.«

Fungerar den ber du Claude nästa vecka göra »samma veckorapport för vecka 44«. Sidan 17 visar hur det blir ett recept.

Två saker som alla tio har gemensamt

Varje uppdrag slutar i något du kan läsa: en fil i mappen eller ett utkast i Outlook. Ingenting skickas, ingenting raderas, ingenting ändras i Drive. Det är så du kan köra tio nya uppdrag en vecka utan att något går ut som du inte sett.

Varje uppdrag säger vad som inte får hända. »Skicka inget«, »ändra inget i Drive«, »hitta inte på«. Det känns övertydligt den första veckan. Den andra veckan är det en vana, och den tredje veckan står det i CLAUDE.md — men för utskick och radering: upprepa det ändå.

DEL 7 • SÄKERHET

Vad som lämnar datorn, och fyra vanor

TOLKNING Claude körs inte på din dator: det den läser i mejl och filer bearbetas av Anthropic's tjänst och lagras som samtalsdata enligt planens villkor. Därför tre inställningar och fyra vanor.

Tre inställningar första dagen

1 Stäng av träning på dina samtal

Under ditt namn → Settings → Privacy, på [claude.ai](#) eller i appen. **ANTHROPIC SÄGER** »Under Help Improve our AI models, click the button to toggle it off/on«. Avstängd: »we will not use any new chats and coding sessions you have with Claude for future model training.« Påslagen: »we may retain your data in a de-identified format for up to 5 years in our model training pipelines«. Gäller konsumentplanerna (»consumer products such as Claude Free, Pro, Max«). **VÅRT RÅD** Av, innan kunddata passerar.

2 Behörighetsläge Manual

Tills du sett Claude arbeta några gånger (sidan 5). **ANTHROPIC SÄGER** om Cowork: »Cowork requires your explicit permission before permanently deleting any files.« **TOLKNING** I Code är det Manual-läget som skyddar dig.

3 Gränserna i CLAUDE.md

»Skicka aldrig mejl«, »radera inget utan att fråga«, »inga kundnamn i mappen« (sidan 8). Instruktioner, inte lås — men det Claude läser först.

Fyra vanor som håller

- **Personuppgifter stannar utanför mappen.** Orderexporter och kundregister har namn och adresser. Be om en aidentifierad export och skriv bara summorna in i 05-Rapporter. Måste Claude läsa råfilen passerar personuppgifterna Anthropic — lägg den tillfälligt i mappen och radera efteråt.
- **Lösenord, nycklar och inloggningar aldrig i mappen eller chatten.** Inte »tillfälligt«, inte i en textfil.
- **Kontrollera siffror mot källan.** Claude läser ibland fel kolumn, med samma självförtroende. Fråga »vilka rader byggde du det på?«.
- **Var skeptisk till det Claude läser in.** **ANTHROPIC SÄGER** »A prompt injection attack occurs when malicious instructions are embedded in external content that Claude reads as part of a legitimate task.« **TOLKNING** Ett mejl kan innehålla text riktad till AI:n, inte till dig. Därför går utskick via din hand.

KUNDMEJL ÄR PERSONUPPGIFTER • OCH OM DU RADERAR ETT SAMTAL

VÅRT RÅD Uppdragen 6–9 låter Claude läsa kundmejl. Läs vad Anthropic's villkor för din plan säger om behandling av personuppgifter innan du gör det i jobbet — vi ger ingen juridisk bedömning.

ANTHROPIC SÄGER om raderade samtal: »Deleted from our back-end storage systems within 30 days«, men »In all cases, we may retain chats and coding sessions as required by law, to resolve disputes, or as necessary to combat violations of our Usage Policy.«

DEL 7 • FELSÖKNING

Vanliga stopp — och vad de betyder

De flesta som ger upp gör det här. Inget av stoppen betyder att du gjort fel — något utanför din dator är inte på plats.

Det du ser	Vad det betyder	Gör så här
Fliken Code vill att du uppgraderar	Kontot är på Free-planen. Code kräver betald plan.	Uppgradera till Pro på claude.com , starta om appen.
»Git is required«	Git är ett utvecklarverktyg; guiden behöver det inte. ANTHROPIC SÄGER »Sessions that run in their own worktree need Git.« Och: »On Windows, Claude Desktop versions before 1.49585.0 asked for Git before starting any local session; if you see that prompt and aren't using worktrees, update the app.«	Uppdatera appen. Står frågan kvar: installera Git for Windows (gratis).
Claude säger att den inte har Drive eller Outlook	Kopplingen är inte gjord, eller gjord på ett annat konto.	+ → Add connectors, eller claude.ai → Customize → Connectors. Samma inloggning i appen som på claude.ai .
Microsoft: »an administrator must grant app permissions«	ANTHROPIC SÄGER »You'll see an error indicating that an administrator must grant app permissions before you can connect.«	Det här är steget som kräver IT. Skicka mejlet på sidan 12 och vänta in godkännandet.
Microsoft: inloggningen misslyckas trots rätt lösenord	»People attempting to connect with a personal account will receive an authentication error.«	Du använder ett privat Microsoft-konto. Bara jobbkonton i en organisation fungerar. Alternativ: Gmail (sidan 11).
Claude kan läsa mejl men inte skriva utkast	Skrivverktygen är inte påslagna av administratören.	Punkt 2 i mejlet till IT. Kopplingen i sig är klar.
»Du har nått din gräns« mitt i arbetet	ANTHROPIC SÄGER »The number of messages you can send will vary based on your Claude plan.« Bland det som drar: »Multi-step tasks, like running code, creating files, or browsing websites«.	Gränsen är tillfällig: vänta, eller dela upp uppdraget. Händer det ofta är Max nästa plan.
Utkastet saknar bilagan	»Attachments aren't currently supported in write tools«.	Lägg till bilagan själv i Outlook innan du skickar.

VÅRT RÅD • NÄR DU KÖRT FAST

Fråga Claude. »Varför kan du inte läsa min Drive?« ger oftast ett rakt svar om vad som saknas. Det Claude inte kan lösa är nästan alltid raderna under Microsoft — och det löser bara en administratör.

DEL 7 • NÄSTA STEG

När första veckan är gjord

Mappen finns, arbetsbeskrivningen fungerar, Drive och Outlook är kopplade. Härifrån finns tre riktningar, och ingen av dem kräver mer teknik än du redan klarat. Den här guiden visar bara vart de leder — de får egna guider.

STEG 2

Recept

Uppdrag du kör varje vecka sparas som ett kommando.

ANTHROPIC SÄGER »Skills are reusable prompts you can invoke whenever you need them, like code review checklists or deployment steps.« För dig:

`/veckorapport` i stället för att skriva uppdrag 10 varje måndag.

STEG 3

Schema

Samma uppdrag på en tid.

ANTHROPIC SÄGER att en lokal schemalagd uppgift »runs on your machine with direct access to your files and tools, but only fires while the app is open and your computer is awake«, medan en molnuppgift »runs even when your computer is off«. **TOLKNING** Morgonens inkorg (uppdrag 6) är en lokal uppgift: den når mappen, men bara när appen är öppen.

STEG 4

Fler kopplingar

Annonskonton, butikssystem, analys. Samma mönster som Drive: koppla, fråga, be om utkast, godkänn själv. Kopplingarna till annonsplattformarna får egna guider.

TOLKNING Anthropics eget exempel på vad scheman används till — »a daily code review every morning, a weekly dependency audit, or a briefing that pulls from your connected tools« — är skrivet för utvecklare, men det sista ledet är exakt uppdrag 6: en morgonrapport ur dina kopplade verktyg.

Och Cowork, nu när du kan Code?

Du behöver inte välja. **ANTHROPIC SÄGER** om den nya sammanslagna upplevelsen: »More involved tasks keep running in the cloud even if you close your laptop or leave the page.« Och: »In Claude Desktop, give Claude access to a folder on your computer so it can read, organize, and create files there.« **TOLKNING** Mappen du byggt och filen CLAUDE.md du skrivit är användbara på båda ställena. Molnuppgifter fortsätter när laptopen stängs; det som rör en mapp på din dator gör det inte. Vi landade i att använda Code för det som rör mappen och chatten (med Cowork) för allt annat.

Det du faktiskt har gjort

Du har gett Claude en plats att arbeta på (mappen) och en arbetsbeskrivning (CLAUDE.md) — två saker en chattanvändare inte har. Kopplingarna till Drive och Outlook finns i chatten också, men här arbetar de i mappen, med gränser du skrivit ned (utkast, inte utskick). Allt som kommer sedan — recept, schema, fler kopplingar — bygger på det.

Och den viktigaste delen gjorde du utan Claude: du bestämde vad Claude ska veta, och vad den aldrig ska göra. Maskinen ger tackning. Du ger omdöme. Läs sidorna 8 och 15 igen om tre veckor — de läses annorlunda när du har en mapp med saker i och ett tiotal utkast bakom dig.

ORDLISTA OCH KÄLLOR

Orden som används i appen

Code	Fliken i skrivbordsappen där Claude arbetar i en mapp på din dator. Namnet kommer från programmering, men mappen kan innehålla vad som helst.
Cowork	Samma motor som Code, utan terminal och med färre reglage. I den nya upplevelsen är chatt och Cowork samma ruta, och Claude väljer själv.
Terminal	Textfönstret där programmerare skriver kommandon. Finns i appen, men du behöver det inte för något i den här guiden.
Session	Ett arbetspass i Code, med egen historik och egen mapp. Du kan ha flera samtidigt. Det Claude ska komma ihåg skrivs i filer, inte i sessionen.
CLAUDE.md	Textfilen överst i mappen med din arbetsbeskrivning. Läses varje gång en session startar. Ändelsen .md betyder bara »vanlig text med rubriker«.
Connector / koppling	Anslutningen mellan Claude och en tjänst (Drive, Microsoft 365, Gmail). Kopplas på claude.ai eller i appen, följer med in i Code.
Write tools	Den del av en koppling som får skapa och ändra, till exempel skriva utkast i Outlook. Kräver godkännande i Microsoft 365 och påslag på Claude-sidan (sidan 11).
Context window	Sessionens arbetsminne. Fylls av allt som sägs och läses; när det fylls försämras resultatet. Därför: filer, inte långa sessioner.
Skill / recept	Ett sparat uppdrag du kör med ett kommando, till exempel /veckorapport. Nästa steg efter den här guiden.
Entra / tenant	Microsofts namn på företagets kontoorganisation i Microsoft 365. Ett jobbkonto hör till en sådan; ett privat @outlook.com-konto gör det inte.
Global administratör	Rollen i Microsoft 365 som Anthropic anger för att godkänna Claude för hela organisationen. Oftast IT-leverantören.
Prompt injection	Text i ett mejl eller dokument som är skriven för att styra AI:n, inte dig. Skälet till att utskick alltid går via din hand.

Källor

Alla »Anthropic säger« i guiden är hämtade den **26 oktober 2026** från Anthropics egna sidor och kontrollerade ordagrant mot den hämtade texten: [code.claude.com/docs](#) (Get started with the desktop app · Use Claude Code Desktop · How Claude remembers your project · Connect Claude Code to tools via MCP · Scheduled tasks · Best practices), [support.claude.com](#) (Connect to Microsoft 365 · Microsoft 365 connector security guide · Use Google Workspace connectors · Use connectors to extend Claude's capabilities · Get started with Cowork · Claude Cowork and chat are one Claude · Use Claude Cowork safely · Using Claude in your preferred language · Installing Claude Desktop · Usage limit best practices), [privacy.claude.com](#) (How do I change my model improvement privacy settings · How long do you store my data) och [claude.com/pricing](#). Listan med varje citat och länk följer med guiden som faktakoll. Anthropics sidor ändras ofta; det som står här gäller hämtdatumet. Guiden är inte juridisk rådgivning och innehåller inga kunddata – Nordvind är påhittad.

Om guiden. Skriven av oss som använder Claude Code dagligen i en marknadsbyrå. Det vi rekommenderar är det vi själva gör, i den ordning vi önskar att vi hade gjort det. Guiden är gratis och får delas vidare i oförändrat skick.