

Begynder-guide til ChatGPT

Kom godt i gang med at bruge ChatGPT i hverdagen

Version 1.1 · Juni 2026

ChatGPT kan hjælpe dig med at forklare, skrive, strukturere, undersøge, analysere og udvikle materiale. Du arbejder med værktøjet gennem en dialog: Du beskriver din opgave, vurderer svaret og beder derefter ChatGPT om at rette, uddybe eller prøve en anden løsning.

Vigtig ansvarsfraskrivelse

Denne guide er et øjebliksbillede af ChatGPT i juni 2026. OpenAI udvikler løbende produktet, og brugerflade, modeller, funktioner, abonnementsvilkår, tilgængelighed og navne kan derfor ændre sig. Nogle funktioner afhænger af abonnement, land, enhed, arbejdspladsens indstillinger eller den valgte model. Brug derfor guiden som en praktisk introduktion og kontrollér aktuelle oplysninger hos OpenAI.

ChatGPT kan lave fejl

Et svar kan lyde sikkert og stadig være forkert, mangelfuldt eller baseret på en misforståelse. Du har ansvaret for at kontrollere oplysninger, beregninger, kilder og faglige vurderinger, før materialet bruges. Ved juridiske, økonomiske, sundhedsmæssige, sikkerhedsmæssige eller andre kritiske emner skal relevante fagpersoner inddrages.

Denne guide er uafhængig

Guiden er udarbejdet som supplerende materiale til bogen AI på kontoret. ChatGPT og OpenAI er produktnavne og varemærker, der tilhører OpenAI. Guiden er ikke sponsoreret, godkendt eller udgivet af OpenAI.

1. Hvad er ChatGPT?

ChatGPT er en AI-assistent, som du kan kommunikere med i almindeligt sprog. Du kan skrive til den, tale med den og i mange versioner også give den filer, billeder eller adgang til at søge efter aktuelle oplysninger på internettet. ChatGPT kan blandt andet hjælpe med at formulere tekst, forklare svært stof, skabe ideer, sammenligne indhold, opsummere dokumenter og arbejde med data.

Sådan får du adgang

Du kan bruge ChatGPT i en webbrowser på chatgpt.com eller via OpenAI's officielle apps til computer, Android og iPhone. Du kan prøve enkelte funktioner uden konto, men en konto giver normalt adgang til chathistorik, indstillinger og flere funktioner. Gratis og betalte abonnementer har forskellige brugsgrænser og muligheder.

Det vigtigste på skærmen

Midt på skærmen finder du promptfeltet, hvor du skriver din besked. I sidepanelet finder du typisk tidligere samtaler og eventuelle projekter. Ved promptfeltet kan der være knapper til filupload, billeder, stemme, web-søgning eller andre værktøjer. Den præcise placering kan variere mellem web, mobil og computer.

En prompt er ganske enkelt det, du skriver eller siger til ChatGPT. En prompt kan være et spørgsmål, en opgave, en instruktion eller en kombination af flere oplysninger.

Start en ny samtale

Opret en ny chat, når du skifter til en helt anden opgave. Fortsæt i den samme chat, når den nye besked bygger videre på det, I allerede arbejder med. ChatGPT bruger normalt den tidligere dialog som sammenhæng, så du behøver ikke gentage alle oplysninger hver gang.

Vælg model eller arbejdstilstand

Nogle abonnementer viser et modelvalg eller giver mulighed for at vælge mellem en hurtig tilstand og en tilstand, der bruger mere tid på komplekse opgaver. Brug den hurtige løsning til almindelige spørgsmål og tekstbearbejdning. Brug en mere grundig tænketilstand til analyse, planlægning, logik og opgaver med mange krav. Navne og tilgængelighed ændres løbende.

2. Skriv din første gode prompt

Du behøver ikke kende særlige kommandoer. Skriv, som om du forklarer opgaven til en dygtig kollega, der ikke kender din situation endnu. Et brugbart udgangspunkt er at fortælle, hvad du vil opnå, hvilken baggrund ChatGPT skal kende, hvem resultatet er til, og hvordan svaret skal se ud.

Et enkelt eksempel

Hjælp mig med at skrive en venlig mail til en kunde, som endnu ikke har sendt de oplysninger, vi skal bruge for at færdiggøre tilbuddet. Mailen skal være kort, professionel og handlingsorienteret. Kunden skal sende mål og billeder senest fredag.

Prompten fortæller både formålet, modtageren, tonen, længden og de oplysninger, der skal med. Det giver ChatGPT et bedre grundlag end en meget kort besked som: »Skriv en mail til kunden.«

Byg prompten op med fem elementer

En god prompt kan ofte bygges op omkring fem spørgsmål: Hvad er opgaven? Hvilken sammenhæng skal ChatGPT kende? Hvem skal bruge resultatet? Hvordan skal resultatet udformes? Hvad skal ChatGPT være særligt opmærksom på? Du behøver ikke altid bruge alle fem, men de hjælper, når opgaven er vigtig eller kompleks.

Arbejd videre i dialogen

Det første svar er et udkast. Bed ChatGPT om at gøre teksten kortere, mere præcis, mere venlig eller mere faglig. Du kan også bede om tre forskellige forslag, få bestemte afsnit omskrevet eller spørge, hvilke oplysninger der mangler.

Gør mailen cirka 25 procent kortere. Bevar den venlige tone, men gør det endnu tydeligere, hvad kunden skal sende, og hvornår vi skal have det.

Et godt arbejdsprincip: Del større opgaver op. Få først ChatGPT til at skabe en struktur, vurder strukturen, og arbejd derefter med ét afsnit eller ét trin ad gangen.

3. Brug tekst, filer, billeder, web og stemme

Indsæt eller upload materiale

Du kan indsætte tekst direkte i chatten eller uploade eksempelvis dokumenter, regneark, præsentationer, PDF-filer og billeder, når funktionen er tilgængelig. Fortæl altid, hvad ChatGPT skal gøre med materialet. Du kan for eksempel bede om et resumé, en sammenligning, en kontrol af struktur eller en forklaring af udvalgte afsnit.

Læs den vedhæftede procedure. Lav først et kort resumé. Find derefter uklare formuleringer og foreslå en mere letforståelig tekst. Du må ikke ændre de tekniske krav.

Arbejd med billeder

ChatGPT kan analysere billeder og kan i mange versioner også skabe eller redigere billeder. Du kan blandt andet spørge til indholdet i et foto, få hjælp til at forstå et diagram eller beskrive en illustration, du vil have fremstillet. Kontrollér altid, at detaljer, tekst, symboler og tekniske forhold er korrekte.

Søg efter aktuelle oplysninger

Når ChatGPT bruger web-søgning, kan den hente nyere information og vise kilder. Bed om web-søgning, når du arbejder med nyheder, priser, regler, produktfunktioner, åbningstider eller andre oplysninger, der kan have ændret sig. Åbn de vigtigste kilder, og kontrollér både dato, afsender og sammenhæng.

Brug stemmen

I mobilappen og på nogle computere kan du diktere en prompt eller føre en stemmesamtale. Det kan være praktisk, når du vil formulere ideer eller arbejde uden tastatur. Gennemlæs resultatet bagefter, fordi navne, tal og fagudtryk kan blive opfattet forkert.

Fortrolige oplysninger: Upload kun materiale, som du har ret til at dele. Følg altid virksomhedens regler for personoplysninger, kundedata, kontrakter, interne dokumenter og forretningshemmeligheder. Brug virksomhedens godkendte AI-løsning til arbejdsrelaterede data.

4. Projekter, hukommelse og indstillinger

Projekter

Et projekt samler samtaler, filer og særlige instruktioner om et bestemt emne. Det er nyttigt ved længerevarende arbejde, eksempelvis en rapport, en bog, en kundeopgave eller udvikling af undervisningsmateriale. Projektets instruktioner kan beskrive målgruppe, tone, terminologi og faste krav, så du ikke skal gentage dem i hver chat.

Hukommelse

Når hukommelse er aktiveret, kan ChatGPT huske udvalgte oplysninger om dine præferencer og bruge dem i senere samtaler. Du kan se, ændre eller slette gemte oplysninger i indstillingerne. Brug en midlertidig chat, når du ikke ønsker, at samtalen skal bruge eller opdatere hukommelsen.

Tilpasning og personlige instruktioner

I indstillingerne kan du ofte tilpasse, hvordan ChatGPT svarer. Du kan for eksempel angive sprog, ønsket skrivestil eller generelle oplysninger om dit arbejde. Hold instruktionerne relevante og undgå at gemme fortrolige oplysninger som faste personlige instruktioner.

Data og privatliv

Gennemgå området for datakontrol og privatliv, før du bruger ChatGPT til arbejdsopgaver. Her kan du blandt andet finde indstillinger for chathistorik, brug af samtaler til forbedring af modeller, hukommelse, delte links og midlertidige chats. Mulighederne kan variere mellem private konti og virksomhedsløsninger.

Specialiserede GPT'er og apps

ChatGPT kan indeholde specialiserede GPT'er eller apps, der er sat op til bestemte formål og i nogle tilfælde kan forbindes med andre tjenester. Vurder altid, hvem der har lavet løsningen, hvilke data den får adgang til, og om den er godkendt til dit formål. En specialiseret GPT overtager ikke dit ansvar for resultatet.

På en arbejdsplads bør ChatGPT indgå i de samme overvejelser om adgang, sikkerhed, datakvalitet og ansvar som andre IT-systemer.

5. Når svaret ikke er godt nok

Et svagt svar skyldes ofte, at opgaven er uklar, at vigtig baggrund mangler, eller at ChatGPT har gættet på noget. Ret prompten og prøv igen. Beskriv, hvad der mangler, og vis gerne et eksempel på den ønskede retning.

Praktiske rettelser

Du kan bede ChatGPT om at stille spørgsmål, før den svarer, markere sine antagelser, skelne mellem sikre oplysninger og usikkerheder eller kontrollere sit eget udkast kritisk. Ved faktuelle opgaver kan du bede om kilder og derefter åbne dem selv.

Gennemgå dit svar kritisk. Peg på de tre steder, hvor der er størst risiko for fejl eller manglende oplysninger. Ret derefter svaret, men markér tydeligt de forhold, som jeg selv skal kontrollere.

Tre enkle begynderøvelser

1. Bed ChatGPT om at omskrive en kort, ufarlig tekst til en bestemt målgruppe.
2. Bed om en trinvis forklaring på noget, du gerne vil lære, og stil derefter opfølgende spørgsmål.
3. Upload et ikke-fortroligt dokument, og bed først om et resumé og derefter om en kritisk gennemgang.

Vil du vide mere?

Hvis du vil lære mere om ChatGPT og dets funktioner, kan du finde yderligere information her:

<https://help.openai.com/en/collections/3742473-chatgpt>

Officielle indgange

Brug ChatGPT:

<https://chatgpt.com/>

Download de officielle apps:

<https://chatgpt.com/download/>

ChatGPT – versionsnoter:

<https://help.openai.com/en/articles/6825453-chatgpt-release-notes>