

Da AI blev hverdag



Teknologien er allerede flyttet ind. Spørgsmålet er nu, hvordan vi bruger den uden at afgive dømmekraft, ansvar og menneskelig retning.

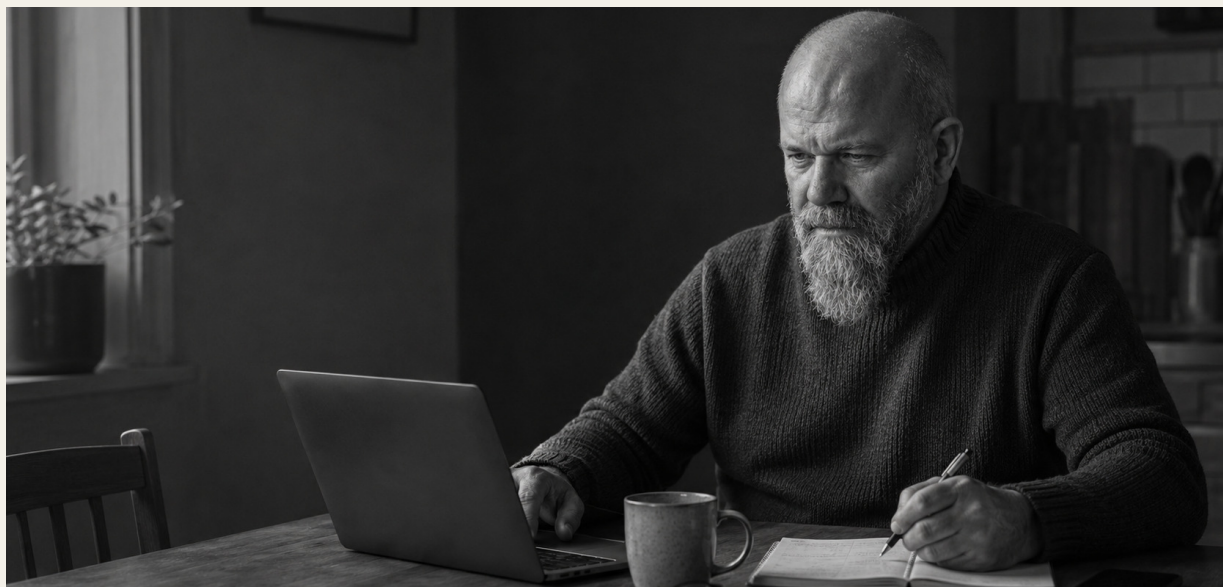
Thorsten Westphal

PSYKOTEKNOLOGISK SYSTEMDESIGNER

FOUNDER, WESTPHAL HUMAN SYSTEMS

01 / DEN STILLE OVERGANG

Den dag AI blev hverdag, skete der ingenting.



37 %

af danskerne brugte
AI ugentligt i 2025.
Året før var andelen
17 procent. **[1]**

Ingen sirener lød. Ingen minister erklærede, at menneskeheden havde passeret en historisk grænse. Vi vågnede bare.

Telefonen havde forbedret nattens billeder. Mailprogrammet foreslog et svar. Søgmaskinen gav os en sammenfatning, før vi nåede frem til kilderne. Kalenderen flyttede et møde. En elev fik hjælp til en opgave, som læreren senere skulle vurdere.

Ingen sagde nødvendigvis: Nu bruger jeg kunstig intelligens. De brugte bare deres telefon, browser, kontorpakke, skoleplatform eller arbejdsredskab.

AI blev ikke hverdag, fordi alle begyndte at tale med en chatbot. Den blev hverdag, fordi den flyttede ind i handlinger, vi allerede udførte.

02 / FRA TILLADELSE TIL ANSVAR

Spørgsmålet har flyttet sig

Det mest afgørende teknologiske skift sker ikke altid, når teknologien kan noget nyt. Nogle gange sker det, når vi holder op med at bemærke, at den er der.

I 2025 havde 48,4 procent af de 16-74-årige i Danmark brugt generativ AI inden for tre måneder. Det var den højeste andel i EU. [2] Tallene fortæller ikke, at alle bruger AI på samme måde, men de fortæller, at det gamle spørgsmål er blevet for lille.

I de første år lød det ofte: Må elever bruge AI? Må journalister, forfattere, forskere og offentligt ansatte? Spørgsmålet var forståeligt. Når en ny teknologi træder ind i et fag, leder vi efter en dør, vi kan holde lukket eller åbne på klem.

Men AI står ikke længere udenfor og banker på. Den er indlejret i systemer, vi allerede bruger, og kan være til stede, før brugeren aktivt har valgt den.

Derfor er det modne spørgsmål ikke længere blot: Må vi?

Det er: Hvordan bruger vi den ordentligt? Hvornår bærer den en opgave, og hvornår overtager den den dømmekraft, opgaven kræver? Hvem kan modsige resultatet? Og hvem bærer ansvaret, når svaret får konsekvenser?

48,4 %

af de 16-74-årige havde brugt generativ AI inden for tre måneder i 2025. [2]

Spørgsmålet har flyttet sig fra adgang til dømmekraft, spor og ansvar.

03 / ORIENTERING FØR OUTPUT

AI er mere end et værktøj

BÆRENDE

Gør mennesket bedre i stand til at se, vælge og begrunde.

At kalde AI et værktøj er ikke forkert. Det er bare utilstrækkeligt. En hammer påvirker ikke, hvilke huse vi får øje på. En lommeregner foreslår normalt ikke, hvilke spørgsmål vi bør regne på.

AI-systemer sorterer, sammenfatter, fremhæver, formulerer og anbefaler. De hjælper os ikke kun med handlinger. De kan også forme det felt, handlingerne udspringer af.

Jeg bruger begrebet orienteringsarkitektur om den del af et system, der påvirker, hvad mennesket ser som vigtigt, relevant, muligt eller nødvendigt.

Før vi vælger, er noget allerede blevet gjort synligt. Noget andet er gledet i baggrunden. En risiko fremstår større. En løsning ser mere rationel ud. En kilde kommer først. Et menneske bliver beskrevet gennem en bestemt kategori.

KAPRENDE

Gør én retning bekvem og alternativerne mindre synlige.

Det betyder ikke, at AI hypnotiserer os, eller at enhver anbefaling er manipulation. Det betyder, at systemet deltager i vores orientering, og at denne deltagelse skal kunne undersøges.

Påvirkningen opleves ofte som bekvemmelighed. Systemet gør det lettere at komme videre. Men den retning, vi let kommer videre i, er ikke nødvendigvis den retning, vi selv ville have valgt efter nærmere overvejelse.

Det bekvemme kan være hjælpsomt. Det kan også være førende. Forskellen viser sig ofte først, når mennesket forsøger at sige nej.

Før handling kommer orientering.
Før styring kommer
orienteringsarkitektur.

04 / DEN MODSTAND, DER BÆRER

Ikke al friktion er en fejl

Meget teknologisk udvikling handler om at fjerne friktion: færre klik, kortere ventetid, hurtigere svar og glattere processer. Det er ofte godt. Ingen bliver mere menneskelig af at udfylde det samme felt seks gange.

Men ikke al friktion er en fejl.

Den studerende, der kæmper med et argument, fagpersonen, der gennemgår tallene, og forfatteren, der sidder fast i en sætning, kan være i gang med det sted, hvor forståelsen tager form.

Vi må skelne mellem hindrende friktion, som dræner uden at tilføre forståelse, og produktiv friktion, som styrker evnen til at se, vælge, begrunde og stå ved resultatet.

AI kan hjælpe os gennem friktion. Men den kan også fjerne det sted, hvor dømmekraften skulle have været udviklet. Tid er ikke det eneste, vi kan miste. Vi kan også miste øvelse, faglig intuition, sprog, modsigelsesevne og evnen til at mærke, at noget ikke stemmer.

En undersøgelse blandt 319 vidensarbejdere fandt, at høj tillid til generativ AI hang sammen med mindre oplevet kritisk tænkning, mens høj faglig selvtillid hang sammen med mere. Studiet viser sammenhænge, ikke sikker årsag. Men det peger på et skift: Arbejdet flytter sig fra at producere til at kontrollere og tage ansvar for noget, der allerede lyder færdigt. [3]

Når systemet foreslår mål, rangerer muligheder og definerer risici, kan hjælpen glide over i føring. Det kan føles som klarhed. Men klarhed og føring er ikke det samme.

Et ansvarligt AI-svar skal derfor ikke blot være muligt at afvise. Det skal gøre det reelt let at tage føringen tilbage.

VI KAN MISTE

ØVELSE

FAGLIG INTUITION

SPROG

MODSIGELSE

EVNEN TIL AT
MÆRKE, AT NOGET
IKKE STEMME

05 / SAMME MELLEMRÆGNING

Skole og arbejde

TRE RUM

LUKKET

Færdigheden bygges.

ÅBENT

AI's rolle er synlig.

FORSVAR

Forståelsen vises.

I skolen bliver AI ofte synlig ved eksamen: Har eleven skrevet opgaven selv? Hvordan opdager vi snyd? Men hvis den første alvorlige samtale begynder ved prøven, er skolen allerede begyndt for sent. AI påvirker længe før, hvordan eleven søger, spørger, formulerer og organiserer sin tænkning.

AI-dannelse kan ikke reduceres til snyderegeler. Vi har brug for tre læringsrum: et lukket rum, hvor en færdighed bygges uden AI; et åbent rum, hvor AI er en synlig del af opgaven; og et forsvarsrum, hvor eleven viser, hvad der faktisk forstås og kan begrundes.

Et randomiseret feltstudie med knap 1.000 gymnasieelever viste forskellen. En almindelig GPT-4-løsning løftede resultaterne under øvelsen, men da AI blev fjernet ved prøven, klarede gruppen sig dårligere end kontrolgruppen. En lærerdesignet tutor, der gav hints frem for færdige svar, undgik næsten hele den negative prøveeffekt. Studiet var kortvarigt og gjaldt én skole i Tyrkiet, men viser forskellen mellem stillads og krykke. [4]

På arbejdspladsen er mellemregningen den samme. I 2025 anvendte 42 procent af danske virksomheder med mindst ti ansatte AI. Blandt de virksomheder, der brugte teknologien, angav 70 procent mere effektive arbejdsgange. [5]

Effektivitet er værdifuld, men sparet tid bliver ikke automatisk til bedre arbejde. Den kan bruges til kvalitet, fordybelse og menneskelig kontakt. Den kan også fyldes med flere opgaver og højere tempo.

En organisation kan blive mere effektiv og samtidig mindre kompetent. Derfor behøver vi et kompetenceregnskab ved siden af effektivitetsregnskabet: Hvad automatiserer vi? Hvad assisterer vi? Hvad skal et menneske fortsat kunne udføre, forklare og standse?

Effektivitet må følges af et regnskab for den kompetence, der forsvinder eller bevares.

06 / FRA MÆRKNING TIL PROVENIENS

Hvem byggede svaret?



Når AI hjælper med research, struktur og formulering, bliver det gamle spørgsmål om ophav vanskeligere. Nogle værker bliver ikke kun skrevet. De bliver skabt gennem lag af idé, research, dialog, redaktion og teknisk bearbejdning.

Det gør ikke menneskeligt ophav mindre vigtigt. Tværtimod. Et mærkat med AI-genereret eller AI-assisteret kan være nyttigt, men fortæller ikke, hvem der udviklede begreberne, valgte kilderne, afviste forslagene og bærer ansvaret.

Fra 2. august 2026 omfatter AI-forordningens artikel 50 blandt andet visse AI-genererede tekster om forhold af offentlig interesse, når de publiceres uden menneskelig gennemgang eller redaktionel kontrol. Den opstiller ikke et generelt mærkningskrav for enhver AI-assisteret artikel. Reel prøvelse og placeret ansvar gør en forskel. [6]

Men lovens minimum er ikke nødvendigvis kulturens mål. Vi bør gå fra mærkning til proveniens: et læseligt spor gennem kilder, metode, ophav, usikkerhed, ansvar og magt.

07 / MENNESKET SKAL KUNNE SIGE NEJ

Seks små stoppunkter

AI kan sammenfatte, foreslå og opdage mønstre. Men den kan ikke bære skyld, pligt eller konsekvens som et menneske eller en institution. Derfor skal ansvaret kunne placeres. Vi behøver ikke gøre hver mail til en auditrapport, men seks spørgsmål kan holde mennesket synligt i processen:

01

Ved jeg, hvornår AI er en del af processen?

02

Kan jeg skelne mellem kilder, fortolkning og forslag?

03

Har jeg bevaret den friktion, der er nødvendig for at forstå opgaven?

04

Kan jeg forklare resultatet uden blot at gentage systemets formulering?

05

Er AI's rolle synlig i forhold til resultatets betydning?

06

Findes der et menneske, som faktisk kan sige nej og bære beslutningen?

08 / MENNESKET I PROCESSEN

Det lille øjeblik

Senere på dagen sidder et menneske igen foran en skærm. Der skal sendes en besked. Systemet foreslår resten af sætningen.

Forslaget er korrekt. Venligt. Effektivt. Det lyder næsten som noget, mennesket selv kunne have skrevet.

Fingeren hviler et øjeblik over knappen. Så bliver den sidste linje slettet.

Ikke fordi den var forkert, men fordi den ikke var helt sand.

Mennesket skriver en anden. Det tager lidt længere tid. Ingen effektivitetsmåling belønner det. Ingen teknologirapport beskriver det som en milepæl.

Men måske er det netop dér, forskellen ligger. Ikke i om AI var til stede, men i om mennesket stadig var det.

Menneskebærende AI betyder ikke, at AI skal lyde mere menneskelig. Det betyder, at brugen omkring den skal bevare menneskets mulighed for at forstå, modsige, vælge og tage ansvar.

DET MENNESKELIGE SIDSTE ORD

Teknologien må gerne bære støjen. Den må ikke i stilhed overtage det sted, hvor mennesket selv skal være til stede.

Fremtidens vigtigste spørgsmål er ikke, om AI er en del af vores liv.

Det er, om vi fortsat er til stede i det liv, AI hjælper os med at forme.

KILDEKORT / METODE / OPHAV

Kilder, metode og ansvar

Kilderne gør tekstens centrale påstande efterprøvelige. Statistikker er læst med deres angivne populationer og perioder; forskningsfund er gengivet med væsentlige begrænsninger.

OM FORFATTEREN

Thorsten Westphal er psykoterapeut, veteran og psykoteknologisk systemdesigner. Som grundlægger af Westphal Human Systems arbejder han med menneskebærende AI, orienteringsarkitektur og ansvarlige systemer omkring intelligens.

[1] Danmarks Statistik

Fordobling i andelen der bruger AI ugentligt. 4. marts 2026.
dst.dk/nyt/52821

[2] Eurostat

32.7% of EU people used generative AI tools in 2025. 16. december 2025.
ec.europa.eu/eurostat/.../ddn-20251216-3

[3] Lee m.fl.

The Impact of Generative AI on Critical Thinking. CHI 2025.
doi.org/10.1145/3706598.3713778

[4] Bastani m.fl.

Generative AI can harm learning. PNAS, 2025.
doi.org/10.1073/pnas.2422633122

[5a] Eurostat

20% of EU enterprises use AI technologies. 11. december 2025.
ec.europa.eu/eurostat/.../ddn-20251211-2

[5b] Danmarks Statistik

Flere virksomheder anvender kunstig intelligens. 12. marts 2025.
dst.dk/nyt/55352

[6] Europa-Kommissionen

Transparency obligations under Article 50 of the AI Act. opdateret 24. juli 2026.
digital-strategy.ec.europa.eu/.../article-50-FAQ

TRANSPARENSNOTE

Denne tekst er udviklet af Thorsten Westphal med AI som dialog- og redaktionsværktøj. Idé, metode, vurderinger og endeligt ansvar ligger hos Thorsten Westphal.

BILLEDNOTE

Billedserien er udviklet med AI som billedværktøj på baggrund af et portræt stillet til rådighed af Thorsten Westphal. Motiv, retning og udvælgelse er menneskeligt kurateret.