

---

# AI chattar i praktisk användning

*Tematräff med Olle Bratt och  
Anthony Dillenbeck 2026-03-30*

---

---

# Syfte med tematräffen

Att lära sig vilken typ av sökningar man kan göra genom att prova själv

---

Ökad förståelse för bakgrunden till AI i söksammanhang

Att förstå skillnaden mellan en "vanlig" sökmotorsökning och en fråga till en AI klient

Att få en orientering om hur de olika AI chattarna förhåller sig till varandra

Att se exempel på de mer naturliga frågor man kan ställa och de utförliga svar man får

Att få klart för sig att AI kan vilseleda

# Olika typer av AI

*AI Chatter - Dagens övning - språk*

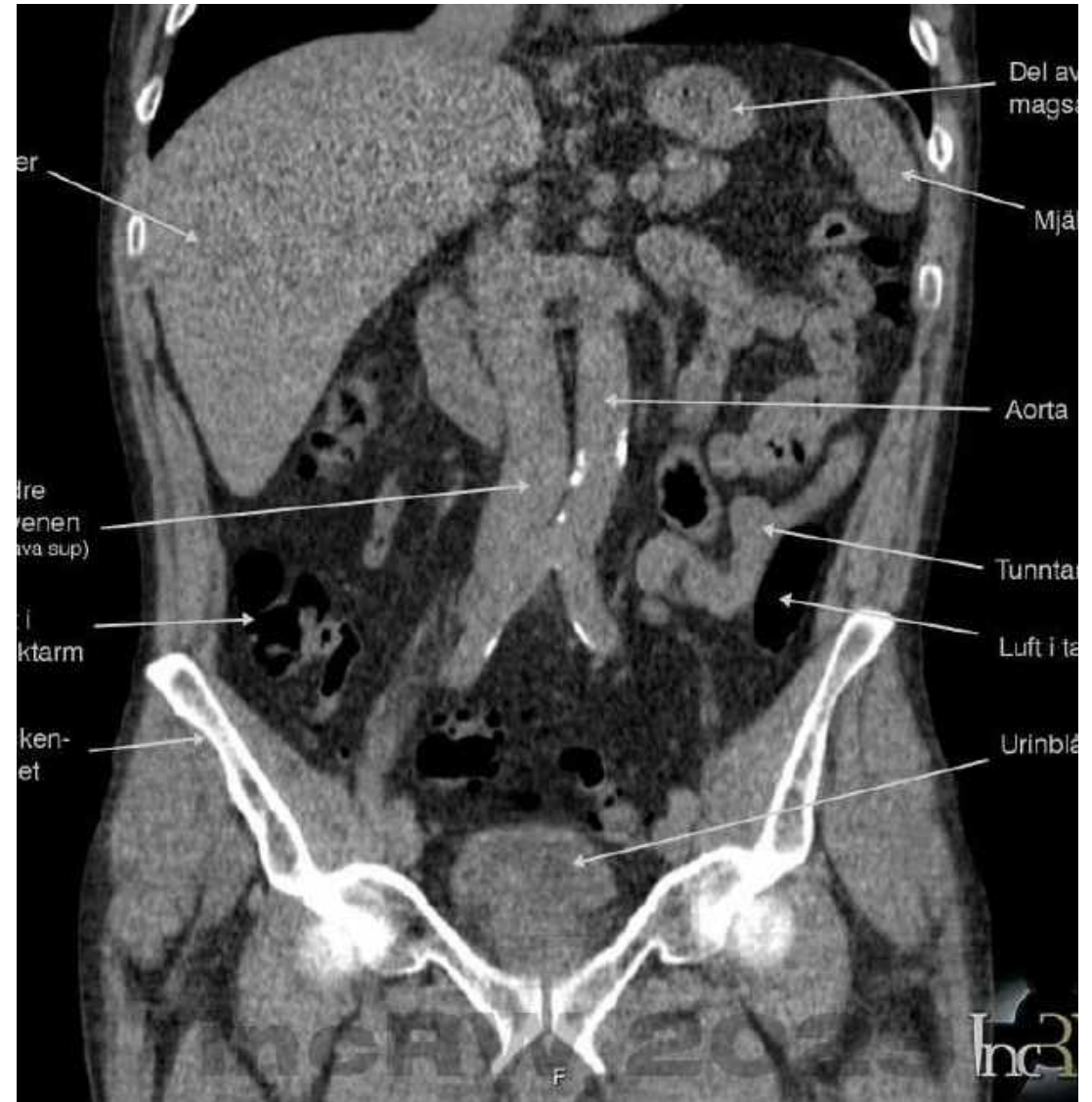
*Bildanalys - Datortomografi >>>*

*Mobilkameran - ansiktsigenkänning*

*Google Maps - Snabbaste vägen*

*Röstassistens - (Siri, Google)*

*Spamfilter i mail*



# GPT i Chat GPT ! ( Litet abstrakt 🤪 )

- **G**enerative Kan skapa nytt innehåll - text, bilder, musik och datorprogram
- **P**re-trained I förväg inlärd stora datamängder som lagras som den mänskliga hjärnan gör
- **T**ransformer Olika omvandlare – Chat GPT = Naturligt språk. Music GPT skapar musik
- Chat GPT utgår från text som den laddat upp från nätet. (Allt!)
- Lagrar inte som ord eller text. Bildar istället nätverk av minnesceller och kopplingar dem emellan
- Frågan analyseras semantiskt. ”Förstår” naturligt språk och sammansatta meningar.
- Hämtar och sammanställer aktuell kunskap beroende på hur frågan ställts
- Formulerar självständigt svar. Det finns inga färdiga svar som den kombinerar.

# Jämförelser

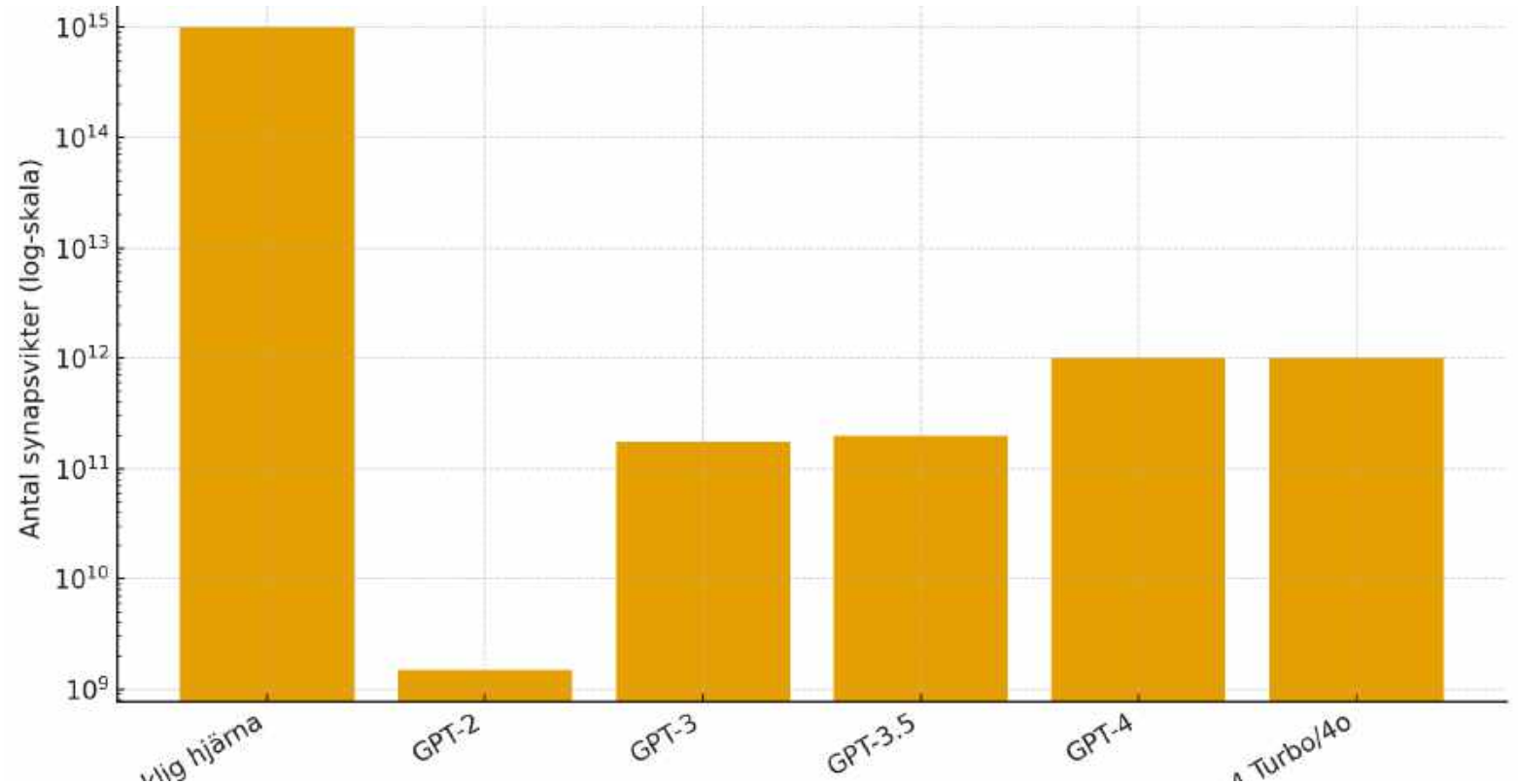
*Synapser logaritmisk skala*

*Kvadriljon            100 mil*

*Billion                1 kilometer*

*Miljard                1 meter*

*Om skalan vore linjär skulle den vänstra stapeln vara 100 mil hög om den andra var 1m och de övriga 1 kilometer.*



# Skillnad mellan söksätt

## Vanlig Google-fråga

- Utgår ifrån ett eller flera sökord i en fråga
- Söker igenom färdiga artiklar
- Visar de artiklar som får flest träff bland sökorden
- En "enkel" fråga ger (väldigt) många svar
- Man får själv sovra bland svar och kvalitet
- Man väljer själv vilket som bäst motsvarar frågan. Ofta svaret "högst upp"
- Kvaliteten varierar. "Foliehattarna" kan frodas

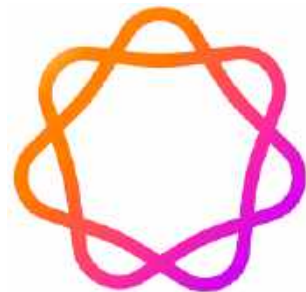
## AI-fråga

- Utgår från alla satsdelar i en eller flera meningar
- Hämtar svarsdelar från sin "kunskap". Det finns alltså inga textbanker. Hämtar vid behov mer på nätet.
- Formulerar själv en svarstext
- En väldigt komplex fråga, hur svår som helst, ger **ett** utförligt svar
- Svaret beror på mängden och kvaliteten av inlärd data.
- Kan vara partisk (om genomsnittligt data är det)

---

# Olika AI chattar, för olika syften

ChatGPT, MusicGPT, Google Gemini, Dall E, Microsoft Copilot



DALL-E

# Jämförelse av ChatGPT, Copilot och Gemini



Funktion	ChatGPT	Microsoft Copilot	Google Gemini
<b>Bäst för</b>	Kreativitet, avancerad konversation och problemlösning.	<del>Kontorsarbete, mötessammanfattningar och IT-miljöer.</del>	Djup research, analys av stora filer och Google-integration.
<b>Huvudstyrka</b>	Mest mänskliga och nyanserade svar.	<del>Sömlös integration i Word, Excel och Teams.</del>	Extremt snabb och kan hantera enorma mängder data samtidigt.
<b>Svaghet</b>	Kräver manuell "copy-paste" då den ej är inbyggd i Office/Google.	<del>Kan upplevas som långsammare och mer begränsad i sin kreativitet.</del>	Kan ibland vara mindre personlig eller vägra vissa typer av bildgenerering.

# Fråga / Svar – Exempel i ChatGPT

## Fråga

Jag har ont i sidan/höften ibland då jag ska somna. Den sida jag ligger på. Springer 3 km varje dag. Inte ont dagtid då jag går eller springer.

## Svar

Jag kan ge lite generell information, men det kan förstås inte ersätta en personlig undersökning hos vården.

Här är några vanliga orsaker till att man får smärta i höften/sidan på natten men inte när man rör sig dagtid: **Möjliga orsaker**

- Tryck/överbelastning i höftens senfästen (trokanterbursit eller gluteala senfästesbesvär) – mycket vanligt, ofta ger det bara ont när man ligger på sidan.
- Muskler och senor (t.ex. piriformis, glutealmuskler) – kan bli ömma av löpning och ge nattlig värk.
- Säng/madrass – en hård madrass eller fel kudde kan ge tryckpunkter och spänningar.

# Bildgenerering med hjälp av Dall E

*Instruktion*

- Gör en bild av lyckliga mötesdeltagare som lär sig använda ChatGPT av handledarna Anthony Dillenbeck och Olle Bratt



# Bildfråga

*Vänstra ser ut så här – ingen sprint!*



Toppen — bilden är väldigt tydlig, tack! 🙌

Du har helt rätt — på den här sidan finns ingen synlig sprint eller clips, vilket betyder att axeln hålls på plats via en friktionspassning (presspassning) mellan metallhylsan och plasten. Det är vanligt på just Electrolux EDH-luckor. Här är hur du får loss den i det här fallet:

*Svarsinstruktion – del av längre dialog*

**Så gör du när det inte finns någon sprint:**

Identifiera axelns fria ände

På bilden ser man den blanka metalltappen sticka ut till vänster — det är axelns ände.

Den ska tryckas ut åt det hållet (dvs. ut från den sida där den sticker ut).

Stötta plasten ordentligt

# Beställning tyska

Kan du formulera ett köp på tyska. Alltså att jag accepterar anbudet och samtidigt ställer en fråga om de kommer att skicka en faktura efter min beställning eller om jag refererar till anbudet då jag gör en betalning?

Betreff: Bestellung gemäß Angebot Nr. 25042651

Sehr geehrte Damen und Herren, vielen Dank für Ihr Angebot Nr. 25042651 vom 08.10.2025.

Hiermit bestelle ich die Sulzer Schmutzwasserpumpe ABS Robusta 200 W/TS mit 10 m Kabel, einschließlich Versand nach Schweden, zum angebotenen Preis von 174,16 EUR (inkl. MwSt.).

Ich möchte gerne wissen, ob Sie mir nach der Bestellung eine Rechnung zusenden, oder ob ich den Gesamtbetrag direkt unter Angabe der Angebotsnummer überweisen soll.

Die Zahlung würde ich per SEPA-Überweisung aus Schweden vornehmen.

Vielen Dank im Voraus für Ihre Rückmeldung.

Mit freundlichen Grüßen

Per Olof Bratt

Kolmårdsvägen 14

181 62 Lidingö

Schweden

---

# Kan man alltid lita på Chat GPT:s svar?

- Nej – ChatGPT svarar fel ibland. Viktigt, som vid all sökning, att kolla mot erkända källor om svaren är kritiska
- Det händer att ChatGPT till och med ”Hallucinerar” eller hittar på, oftast inte, men var sunt kritisk
- Du kan få hjälp att säkra sanningshalten genom att använda ChatGPT för att redovisa sina källor
- ChatGPT kan förstärka fördomar, stereotyper och kulturella normer. Beror helt på vad den lärt in tidigare
- Generell kritik för generativ AI men inte typiskt för ChatGPT som svarar helt utifrån egen lagrad kunskap
  - Kan användas till att skapa stora mängder falsk information. Jämför Facebook.
  - Enkelheten att skapa mycket falsk information kan göra det svårare att hitta korrekta svar. Google under pandemin.
  - Kan så tvivel. Lättare att påstå att korrekt information är falsk. Ger utrymme för populister

---

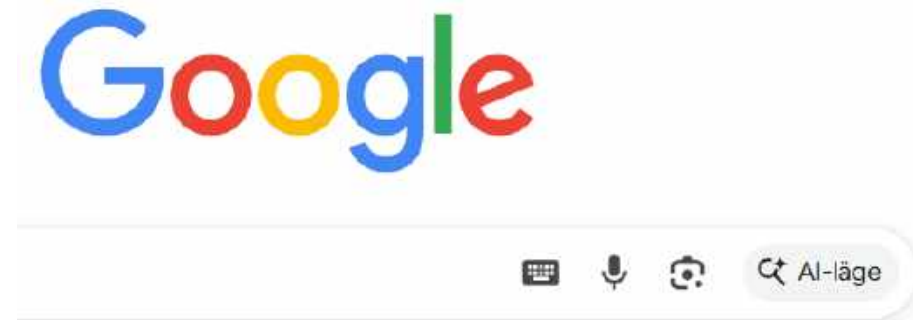
# Komma igång – på olika sätt

- Direkt via nätet            - Skriv ChatGPT i din webbläsare. Välj länk från OpenAI.
- Ladda hem App            - Gå in på App Store eller Google Play Butik
  
- Oavsett väg är det en fördel att registrera sig – ange email-adress och lösenord
- Bildgenerering via Dall E kan fås via ChatGpt om man är inloggad
  
- Oavsett väg kan man om man är registrerad antingen välja gratis eller betalversion
- Betalande får tillgång till mer kraft, utan begränsningar och bättre funktionalitet

**Innan vi går in på ChatGPT →**

**Lite info om ”konkurrenten” Google Gemini**

- Gemini är numera integrerad i Google Sök



- Skriver du en fråga, svarar AI / Gemini överst

# Lite info om Google Gemini - (Du frågar → AI svarar)



vilken stektemperatur är bäst för lammfiléer

AI-läge Allt Korta videor Videor Bilder Nyheter Webb Fler ▾ Verktyg ▾

◆ AI-översikt

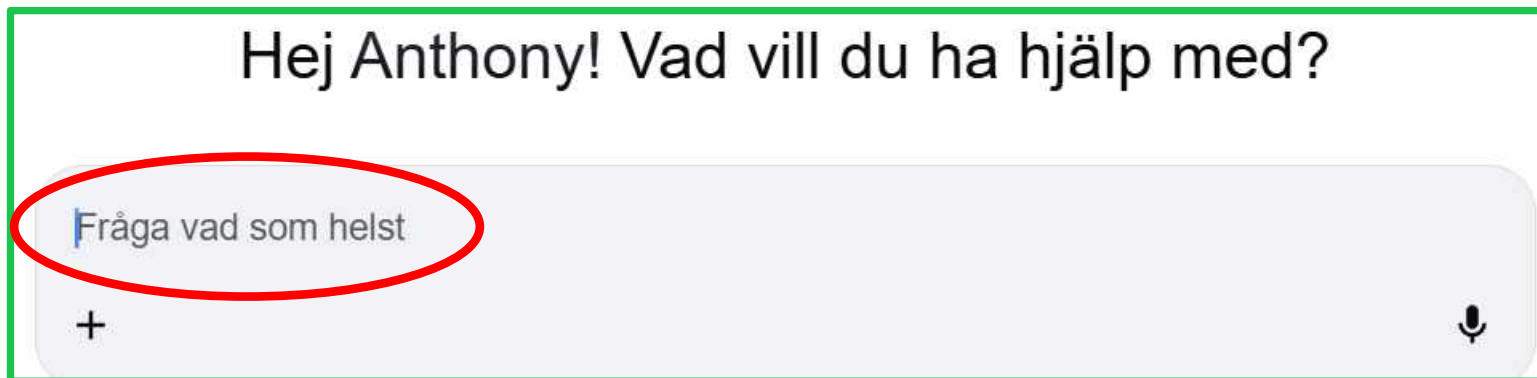
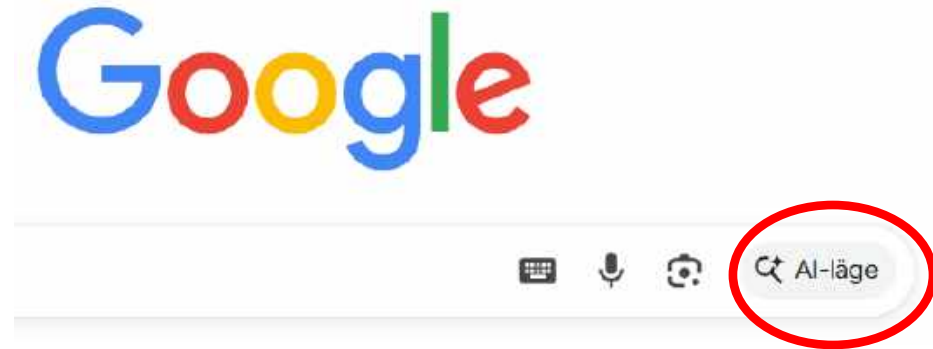
Den bästa innertemperaturen för lammfilé (både inner- och ytterfilé) är **56–58°C** för att få den rosa och saftig (medium). Om du föredrar en mer röd kärna (rare) är **54–56°C** lämpligt. [# Svenskt Kött](#)

Här är en guide för stekning och innertemperaturer:

- **Rare:** 54–56°C
- **Medium (rekommenderas):** 56–58°C
- **Välstekt (Well done):** 70°C eller högre [# Svenskt Kött](#)

# Lite mer info om Google Gemini

- Vill du fråga lite olika saker i Gemini och kanske ha en liten dialog?
- Klicka på AI-läget!





- Nu ska vi ägna resten av tematräffen till att lära oss att använda ChatGPT
- Du kan använda ChatGPT på två sätt:
  1. Via datorn
  2. Via ChatGPT app på mobilen eller surplattan.

# Hur ställer jag en fråga till ChatGPT?



Du kan välja på 2 olika sätt att ställa din fråga:

1. **Skriv** in din fråga
2. **Prata** in din fråga

# Är du klar med din fråga?



tidigare om du vill.

Vill du att jag visar *steg-för-steg med bilder* för webbläsarversionen eller mobilappen?



Ask ChatGPT



**Nej: Fortsätt att fråga!**

# Är du klar med din fråga?



tidigare om du vill.

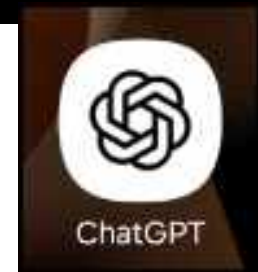
Vill du att jag visar *steg-för-steg med bilder* för webbläsarversionen eller mobilappen?



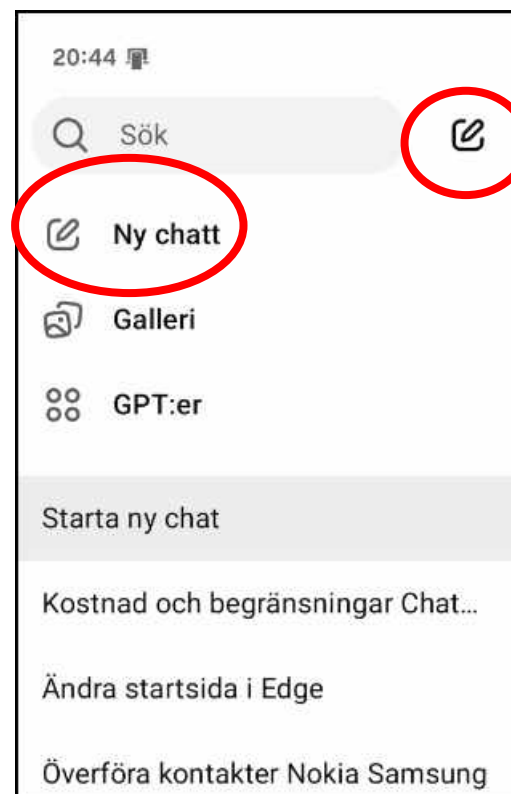
Ask ChatGPT



**Ja, men jag kom på en ny fråga om ett annat ämne!**



# Hur startar jag en ny chatt - alltså en ny fråga om ett annat ämne?

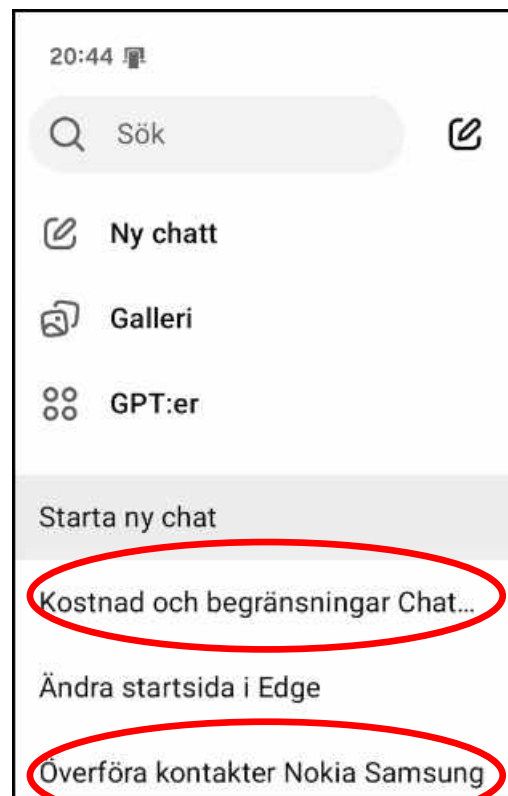


**Gå högst upp på sidan och klicka på symbolen för "Ny chatt"**

# Kan jag spara mina frågor och gå tillbaka senare och kolla?



Ja, gå in i appen och klicka högst uppe till vänster!



Då öppnas ett fönster med alla dina olika frågor. Klicka på en fråga, så kommer svaret fram igen!

# Vad kostar det att använda ChatGPT?



Vad kostar det att använda ChatGPT för en privatperson och vilka begränsningar finns det?

Plan	Månadskostnad (USD)	Vad du får extra jämfört med gratisversionen
Gratis	\$0	Tillgång till grundläggande versioner av ChatGPT, med vissa begränsningar i kapacitet, modelltyp, svarstider och belastning. <small>OpenAI +1</small>