LATHUND

ChatGPT från början

En genomgång av grunderna i AI och av ChatGPT:s viktigaste funktioner

Föreläsning för SPF Seniorerna Engelbrekt

DATUM	**10 september 2026**
FÖRELÄSARE	**Gabriel Eliasson**
ARRANGÖR	**SPF Seniorerna Engelbrekt**
KONTAKT	**hej@gabrieleliasson.se**

Materialet beskriver ChatGPT så som tjänsten fungerar i september 2026. AI utvecklas snabbt, så namn, funktioner, modeller och priser kan hinna ändras. Använd lathunden som ett uppslagsverk och läs om det du behöver, när du behöver det.

Välkommen

Tack för att ni kom och lyssnade. Under föreläsningen gick vi igenom vad AI är, vad ChatGPT är och vilka funktioner som finns i tjänsten. Här har jag samlat allt i skriven form så att ni kan repetera i lugn och ro hemma.

Ni behöver inte läsa allt på en gång, och ni behöver definitivt inte lära er alla funktioner. Börja med de tre eller fyra saker som känns mest användbara för just er, och återkom till resten när nyfikenheten infinner sig.

I texten hittar ni tre återkommande rutor. **Kom ihåg** lyfter fram det viktigaste i avsnittet. **Prova själv** ger en konkret övning att testa hemma. **Tänk på** markerar sådant som rör integritet eller sådant som ofta missförstås.



Om mig

Jag heter Gabriel Eliasson och arbetar som digitalpedagog och AI-föreläsare. Sedan 2007 har jag hållit utbildningar, workshops och föreläsningar, och sedan några år tillbaka arbetar jag framför allt med generativ AI och digital inkludering.

Jag driver Eliassons IT Consulting AB i Stockholm och undervisar för seniorföreningar, studieförbund och företag. Jag är också digitaliseringsombud för SPF Seniorerna. Vid sidan av föreläsningarna besöker jag ett hundratal privatkunder i deras hem och hjälper dem med det digitala i vardagen.

Min utgångspunkt är enkel: tekniken ska anpassa sig efter människan, inte tvärtom. Ingen fråga är för liten och ingen är för dum. Hör gärna av er på hej@gabrieleliasson.se.

Innehåll

DEL 1, INTRODUKTION TILL AI OCH CHATGPT

1 Vad är AI Begreppet och vad det egentligen betyder

2 Vad är generativ AI AI som skapar nytt innehåll

3 Vad är ChatGPT Tjänsten, företaget och vad den kan

4 Vad är en prompt Konsten att be om rätt sak

DEL 2, GRUNDFUNKTIONER

5 Ny chatt Ett nytt tomt papper

6 Diktering Prata i stället för att skriva

7 Röstkonversation Ett riktigt samtal med AI:n

8 Tillfällig chatt Engångsläget utan historik

DEL 3, BILDER OCH FILER

9 Bilder Låt ChatGPT titta på ett foto

10 Skapa en bild Beskriv, så ritar AI:n

11 Lägg till bilder och filer PDF, Word, Excel och annat material

DEL 4, HÄMTA, ORGANISERA OCH ANPASSA

12 Webbsökning Aktuell information från internet

13 Schemalagt Uppgifter som utförs senare

14 Projekt En arbetsmapp inne i ChatGPT

15 Inställningar Var du styr ditt konto

16 Minne Att ChatGPT kommer ihåg dig

17 Anpassa ChatGPT Personalisering och minne

18 Integritet och träning av AI Så stänger du av träning på dina samtal

DEL 5, ABONNEMANG OCH AVANCERADE FUNKTIONER

19 Betalplaner Free, Go, Plus, Pro och företagsplaner

20 Olika intelligensnivåer Hur mycket ska modellen tänka

21 GPT-modeller Motorerna bakom tjänsten

22 ChatGPT Work När AI:n ska utföra ett helt arbete

23 Codex Miljön för programmering

24 Plugins Koppla ChatGPT till andra tjänster

AVSLUTNING

25 Sammanfattning i fem nivåer Hela lathunden på en sida

26 Ordlista Begreppen vi använde mest

DEL 1

Introduktion till AI och ChatGPT

1 Vad är AI

AI står för artificiell intelligens, alltså konstgjord intelligens. Uttrycket används i dag om datorprogram som klarar uppgifter som vi tidigare tyckte krävde en människa. Det kan handla om att förstå språk, känna igen bilder, dra slutsatser eller ge förslag.

Det viktiga att förstå är att AI inte är en enda sak. Det är ett samlingsnamn, ungefär som ordet fordon. En cykel och en lastbil är båda fordon, men de har inte mycket gemensamt i övrigt.

AI finns redan omkring oss, ofta utan att vi tänker på det:

- Skräppostfiltret i mejlen som sorterar bort reklam
- Kartappen som räknar ut snabbaste vägen med hänsyn till trafiken
- Bankens system som reagerar på misstänkta kortköp
- Rättstavningen och ordförslagen i mobilen
- Musiktjänsten som föreslår nästa låt

Det som har hänt de senaste åren är att en särskild sorts AI har blivit mycket bättre och mycket lättare att använda. Det är den vi ska titta närmare på.

> **KOM IHÅG**
>
> AI är ett samlingsnamn för program som klarar uppgifter vi förknippar med mänskligt tänkande. AI är inte en robot, inte en person och inte medveten. Det är avancerad programvara.

2 Vad är generativ AI

Generativ AI är den sortens AI som *skapar* något nytt. Ordet kommer av att den genererar, alltså frambringar, innehåll.

Äldre AI var oftast bra på att sortera och känna igen. Den kunde svara på om ett mejl var skräppost eller inte. Generativ AI kan i stället skriva mejlet åt dig.

Generativ AI kan bland annat skapa:

- Text, exempelvis brev, sammanfattningar, tal och recept
- Bilder, utifrån en beskrivning i vanligt språk
- Ljud och röster

- Musik och film
- Programkod

Hur den fungerar, mycket förenklat

Bakom en tjänst som ChatGPT finns en språkmodell. Den har tränats på enorma mängder text och har lärt sig mönster i språket: hur ord brukar följa på varandra, hur ett recept brukar se ut, hur ett formellt brev brukar formuleras.

När du ställer en fråga räknar modellen ut vad som är ett rimligt svar, ord för ord. Den slår alltså inte upp ett färdigt svar i en databas, utan formulerar ett nytt svar varje gång.

Det förklarar två saker som ofta förvånar:

- Du kan få lite olika svar om du ställer samma fråga två gånger
- AI:n kan ibland svara fel med full självsäkerhet, eftersom den formulerar det som *låter* rimligt

> **TÄNK PÅ**
>
> Generativ AI kan ha fel. Det kallas ibland för att modellen hallucinerar. Kontrollera alltid uppgifter som spelar roll, exempelvis siffror, namn, datum, medicinska råd och juridik. Använd AI:n som en kunnig kollega, inte som ett facit.

3 Vad är ChatGPT

ChatGPT är en tjänst från det amerikanska företaget OpenAI. Den släpptes i slutet av november 2022 och blev snabbt den mest kända AI-tjänsten i världen.

Namnet består av två delar. **Chat** betyder att du samtalar med den, ungefär som i ett meddelandefönster. **GPT** är namnet på tekniken bakom, alltså själva språkmodellen.

Det finns flera liknande tjänster, och de fungerar på ungefär samma sätt:

- ChatGPT från OpenAI
- Claude från Anthropic
- Gemini från Google
- Copilot från Microsoft

Tänk på det som med mejl eller sökmotorer. Det finns inte bara en mejltjänst, utan Gmail, Outlook och Apple Mail. Det finns inte bara en sökmotor, utan Google, Bing och flera andra. På samma sätt finns det flera AI-tjänster med olika styrkor.

Var hittar du ChatGPT

Du når ChatGPT på tre sätt, och det är samma konto och samma historik oavsett vilket du väljer:

- På webben, via chatgpt.com i datorns webbläsare
- I appen för iPhone och iPad
- I appen för Android

Det finns även program för Windows och Mac. Du behöver skapa ett konto, men du behöver inte betala för att komma igång.

> **KOM IHÅG**
>
> ChatGPT är tjänsten du ser och använder. GPT-modellen är motorn under ytan. Du behöver inga tekniska förkunskaper, du skriver på vanlig svenska.

4 Vad är en prompt

En prompt är helt enkelt det du skriver eller säger till AI:n. Det är din instruktion, din fråga eller din beskrivning av vad du vill ha hjälp med.

Ordet prompt kommer från engelskan och betyder ungefär uppmaning. På svenska säger många bara instruktion eller fråga, och det fungerar lika bra.

Kvaliteten på svaret hänger mycket ihop med kvaliteten på frågan. Jämför:

> *Skriv om katter.*

med:

> *Skriv en kort och personlig text på cirka 150 ord om varför en katt kan vara ett bra sällskap för någon som bor ensam. Skriv varmt men inte sentimentalt, på svenska.*

Den andra ger ett betydligt användbarare svar, eftersom AI:n vet vad den ska sikta på.

Fyra saker som nästan alltid förbättrar en prompt

Lägg till	Exempel
Roll	Du är en erfaren föreningssekreterare.
Uppgift	Skriv ett utskick till våra medlemmar om höstens program.
Sammanhang	Vi är en seniorförening i Stockholm med 300 medlemmar.
Form	Cirka 200 ord, vänlig ton, med rubrik och tre punkter.

Du behöver inte formulera perfekt på första försöket. En av de största fördelarna med ChatGPT är att du kan fortsätta samtalet:

> *Det blev för långt. Korta ner till hälften och gör tonen lite mer personlig.*

Det är alltså ett samtal, inte en sökruta.

PROVA SJÄLV

Skriv: `Hej ChatGPT. Jag är ny på det här. Förklara steg för steg hur jag kan använda dig i vardagen.` Fortsätt sedan med följdfrågor på det som lät intressant.

DEL 2

Grundfunktioner i ChatGPT

5 Ny chatt

Ny chatt startar ett helt nytt samtal med ChatGPT.

Tänk på det som att ta fram ett nytt tomt papper. Den nya chatten har inte automatiskt hela sammanhanget från den chatt du precis arbetade i.

Det är bra när du vill:

- börja med ett helt nytt ämne
- hålla olika uppgifter åtskilda
- få en ren start utan att tidigare diskussion påverkar svaret

Ett exempel: du har pratat om en semesterresa men vill nu börja arbeta med ett recept. Då öppnar du en ny chatt.

Dina tidigare samtal sparas i historiken i vänsterkanten, så du kan gå tillbaka till dem senare. ChatGPT sätter automatiskt en rubrik på varje samtal, och rubriken går att byta.

> PROVA SJÄLV
>
> Starta en ny chatt och ställ en enkel fråga. Gå sedan tillbaka i historiken, leta rätt på samtalet och byt namn på det till något du själv känner igen.

6 Diktering

Diktering betyder att du pratar i stället för att skriva.

Du trycker på mikrofonen och säger exempelvis:

> *Kan du hjälpa mig skriva ett mejl till min förening?*

ChatGPT omvandlar det du säger till skriven text. Därefter kan du kontrollera texten och skicka den som ett vanligt meddelande.

Det är alltså ungefär som att ha en sekreterare som skriver ner det du säger. För många är det här den enskilt största lättnaden, särskilt om skrivandet går långsamt eller om händerna inte vill som de ska.

Skillnaden mot röstkonversation är viktig:

Funktion	Så går det till
Diktering	Du pratar, det blir text, ChatGPT svarar i text.
Röstkonversation	Du och ChatGPT pratar med varandra direkt.

7 Röstkonversation

Med röstkonversation kan du prata med ChatGPT ungefär som med en annan person.

Du behöver inte skriva frågor och läsa svar. ChatGPT lyssnar i stället på vad du säger och svarar med en röst.

Du kan exempelvis säga:

> *Jag ska laga middag. Jag har potatis, lax och crème fraîche. Vad kan jag laga?*

Sedan kan du fortsätta:

> *Okej, men jag har ingen citron. Vad kan jag använda i stället?*

Det blir alltså ett löpande samtal, precis som med en människa i köket.

Röstläget är särskilt användbart när du:

- promenerar
- lagar mat
- utför ett praktiskt arbete
- vill träna ett språk
- har svårt att skriva
- helt enkelt föredrar att prata

OpenAI har dessutom separata inställningar för om ljud och videoklipp från röstläget får användas för att förbättra modellerna.

> **PROVA SJÄLV**
>
> Öppna röstläget och be ChatGPT förklara något du alltid undrat över, exempelvis varför himlen är blå. Avbryt gärna mitt i och ställ en följdfråga. Det går alldeles utmärkt.

8 Tillfällig chatt

Tillfällig chatt är ungefär ChatGPT:s privata engångsläge.

En tillfällig konversation:

- används inte för att förbättra OpenAI:s modeller medan den är tillfällig
- skapar inte minnen
- sparas inte som en vanlig konversation i historiken
- kan behållas av OpenAI i upp till 30 dagar av säkerhetsskäl

Det passar när du vill diskutera något utan att det ska bli en del av din vanliga ChatGPT-historik eller din personalisering.

> **TÄNK PÅ**
>
> Tillfällig chatt betyder att samtalet inte hamnar i din historik eller ditt minne. Det betyder inte att informationen omedelbart försvinner från OpenAI:s system. Tänk alltså tillfälligt, inte spårlöst.

DEL 3

Bilder och filer

9 Bilder

ChatGPT kan förstå och analysera bilder.

Du kan exempelvis fotografera:

- en växt
- ett felmeddelande
- en maträtt
- en produkt
- en skylt
- ett dokument
- en fjärrkontroll

och fråga:

> *Vad betyder den här symbolen?*

eller:

> *Kan du förklara vad som står på den här menyn?*

ChatGPT tittar då på bilden tillsammans med din fråga. Det här är en av de funktioner som brukar överraska mest, och en av de mest användbara i vardagen. Ett fotograferat brev från myndigheten kan förklaras på enkel svenska, och en fjärrkontroll med obegripliga knappar kan gås igenom knapp för knapp.

PROVA SJÄLV

Fotografera en förpackning i skafferiet och skriv:
Vad står det på innehållsförteckningen och finns det något jag bör känna till?

10 Skapa en bild

Skapa en bild fungerar åt andra hållet.

I stället för att du skickar en bild till ChatGPT beskriver du bilden du vill ha.

> *Skapa en akvarellmålning av Stockholms skärgård på hösten med röda stugor, en segelbåt och två katter i flytvästar.*

AI:n skapar sedan bilden utifrån din beskrivning.

Ju tydligare du beskriver, desto lättare är det att komma nära det du föreställer dig. Fundera på:

- motiv
- stil
- färger
- perspektiv
- ljus
- personer
- text
- bildformat

Blir bilden inte som du tänkt dig kan du helt enkelt be om en justering, exempelvis att det ska vara kväll i stället för dag eller att stugorna ska ligga längre bort.

11 Lägg till bilder och filer

Med lägg till bilder och filer kan du ge ChatGPT material att arbeta med.

Det kan exempelvis vara:

- PDF-filer
- Word-dokument
- Excel-filer
- bilder
- presentationer
- textfiler
- CSV-filer

Du kan sedan ställa frågor om innehållet. Ladda upp en PDF och skriv:

> *Sammanfatta dokumentet på enkel svenska.*

Eller ladda upp ett kalkylblad och skriv:

> *Analysera försäljningen och visa vilka månader som gått bäst.*

Det viktiga att förstå är att filen blir arbetsmaterial för AI:n. Den läser innehållet och kan sedan sammanfatta, förklara, jämföra, leta efter något särskilt eller skriva om texten.

> **KOM IHÅG**
>
> Ladda inte upp känsliga uppgifter i onödan, exempelvis personnummer, kontouppgifter eller uppgifter om andras hälsa. Ta bort eller maska sådant innan du laddar upp.

DEL 4

Hämta, organisera och anpassa

12 Webbsökning

ChatGPT har mycket kunskap redan från början, men ibland behövs information från internet.

Då kan ChatGPT använda webbsökning. Det är viktigt för saker som förändras hela tiden:

- dagens nyheter
- väder
- priser
- öppettider
- sportresultat
- börskurser
- nya lagar
- aktuella produkter
- aktuell information om företag och organisationer

Du kan exempelvis fråga:

> *Hur blir vädret i Sandhamn i helgen?*

eller:

> *Vilka nya funktioner har kommit till ChatGPT den senaste månaden?*

När ChatGPT använder webben kan svaret innehålla källhänvisningar, så att du själv kan kontrollera informationen. Klicka gärna på dem, särskilt när svaret ska ligga till grund för ett beslut.

13 Schemalagt

Schemalagt gör det möjligt för ChatGPT att göra saker vid en senare tidpunkt eller återkommande.

Tänk på det som att kombinera ChatGPT med en kalender och en bevakningstjänst.

Du kan exempelvis säga:

> *Påminn mig klockan 14 i morgon att ringa tandläkaren.*

eller:

> *Varje fredag, ge mig en sammanfattning av veckans viktigaste AI-nyheter.*

eller:

> *Kontrollera regelbundet om biljetterna till den här konserten har släppts och meddela mig när de gör det.*

Schemalagda uppgifter kan alltså vara både engångsuppgifter, återkommande uppgifter och vissa typer av bevakningar. Uppgiften körs hos OpenAI, så den blir av även när din dator är avstängd.

14 Projekt

Ett projekt är som en arbetsmapp inne i ChatGPT.

I ett projekt kan du samla:

- flera chattar
- dokument
- instruktioner
- bilder
- material
- ett gemensamt ämne

ChatGPT kan då arbeta utifrån projektets sammanhang i stället för att du behöver börja från början varje gång. OpenAI beskriver Projects som ett sätt att samla chattar, filer och sammanhang kring ett gemensamt mål.

Två exempel

Du skapar projektet **Min Italienresa** och samlar där hotell, flygbiljetter, resplan, restauranger, budget och alla chattar om resan.

Eller projektet **Min AI-kurs** med kursmaterial, presentationer, deltagarfrågor, lektionsplanering, PDF-filer och bilder.

Det blir som ett digitalt arbetsrum. För en förening kan det exempelvis vara ett projekt per verksamhetsår, eller ett för styrelsearbetet och ett för medlemsutskicken.

15 Inställningar

Under Inställningar bestämmer du hur ChatGPT och ditt konto ska fungera.

Där kan det bland annat finnas inställningar för:

- konto
- utseende
- aviseringar
- integritet
- data
- personalisering
- minne
- röst
- plugins
- abonnemang

Exakt vilka inställningar du ser kan skilja sig beroende på abonnemang och vilken version av ChatGPT du använder. Ligger något inte där du trodde, är det oftast för att just din version ser lite annorlunda ut.

16 Minne

Minnet är en av de funktioner som gör störst skillnad i vardagen, och samtidigt en av dem som flest missar.

Utan minne börjar ChatGPT om från noll vid varje nytt samtal. Med minne påslaget kan tjänsten ta med sig sådant du berättat tidigare och använda det i nya konversationer. Du slipper alltså upprepa samma bakgrund gång på gång.

Vad ChatGPT kan komma ihåg

- Fakta om dig, exempelvis att du bor i Stockholm eller är med i en seniorförening
- Hur du vill ha svaren, exempelvis kort, enkelt eller utan facktermer
- Vad du håller på med, exempelvis en resa, en släktforskning eller ett styrelseuppdrag
- Dina intressen och återkommande frågor

Minnet fylls på två sätt. Dels sparar ChatGPT själv sådant som verkar användbart från era samtal, dels kan du be om det direkt:

> *Kom ihåg att jag är med i SPF Seniorerna Engelbrekt och att jag helst vill ha svar på enkel svenska utan facktermer.*

Du kan lika enkelt be tjänsten att sluta använda något:

> *Glöm det jag sa om min semesterplanering*.

Kontrollera att minnet är påslaget

Det är värt att gå in och titta, eftersom inställningen kan se olika ut beroende på konto och version. Du hittar den så här:

> *Profilbild, sedan Inställningar, sedan Personalisering, sedan Minne*

Där ser du om minnet är på. Vissa konton visar en enda strömbrytare för minne tillsammans med en sammanfattning av vad ChatGPT tror sig veta om dig. Andra konton visar i stället två separata inställningar, en för sparade minnen och en för att använda tidigare chattar. Båda varianterna är i bruk just nu, så låt inte skillnaden förvirra.

På samma ställe kan du läsa igenom vad som faktiskt sparats, ändra det som blivit fel och radera enskilda minnen eller allt på en gång. Ett gott råd är att titta där en gång i halvåret.

PROVA SJÄLV

Gå in i inställningarna och kontrollera att minnet är påslaget. Skriv sedan: **Vad kommer du ihåg om mig?** Då ser du med egna ögon vad ChatGPT har sparat.

TÄNK PÅ

Berätta bara sådant du är bekväm med att tjänsten sparar. Undvik personnummer, kontouppgifter och uppgifter om hälsa, både dina egna och andras. Behöver du diskutera något känsligt, använd en tillfällig chatt, den använder inte minnet alls.

17 Anpassa ChatGPT

ChatGPT kan anpassas efter hur du vill använda tjänsten.

Du kan exempelvis ange att:

> *Förklara alltid tekniska saker väldigt pedagogiskt.*

eller:

> *Jag är lärare. Ge mig gärna exempel som fungerar i undervisning.*

Det finns också funktioner för personalisering och minne som gör att ChatGPT kan använda relevant information från tidigare samtal.

Skillnaden märks direkt. Tänk ungefär:

Läge	Utgångspunkt
Vanlig ChatGPT	Vad vill du göra?
Anpassad ChatGPT	Jag känner redan till hur du brukar vilja arbeta.

Det betyder inte att ChatGPT vet allt om dig. Du bestämmer fortfarande vilken information du vill lämna, och du kan gå in och se, ändra eller ta bort det som sparats.

18 Integritet och träning av AI

Hur stoppar man OpenAI från att använda konversationer för träning?

På ett personligt ChatGPT-konto kan du stänga av detta.

På webben går du till:

> *Profilbild, sedan Inställningar, sedan Datakontroller, sedan Förbättra modellen för alla*

Stäng av funktionen.

Dina vanliga konversationer kan fortfarande finnas kvar i din historik, men nya konversationer används då inte för att förbättra modellerna.

Du kan även använda OpenAI:s Privacy Portal för integritetsärenden.

> **VIKTIG DETALJ**
>
> Om du har stängt av träning men aktivt lämnar feedback på ett svar, exempelvis genom tumme upp eller tumme ner, kan konversationen som hör till feedbacken fortfarande användas för modellförbättring.

DEL 5

Abonnemang och avancerade funktioner

19 Betalplaner

ChatGPT finns i olika abonnemang. Den viktigaste principen är enkel:

> *Du behöver inte betala för att använda ChatGPT.*

Gratisversionen fungerar för väldigt mycket. För de flesta som går en introduktionskurs räcker den gott och väl under lång tid.

Betalabonnemangen ger framför allt mer tillgång till:

- kraftfullare modeller
- högre användningsgränser
- avancerade verktyg
- mer avancerat resonemang
- funktioner för professionellt arbete

Plan	Kort beskrivning
Free	Gratisversionen.
Go	Ett enklare betalabonnemang på de marknader där det erbjuds.
Plus	För privatpersoner som använder ChatGPT mycket och vill ha mer kapacitet och avancerade funktioner.
Pro	För mycket avancerade eller intensiva användare.
Business	För företag och arbetsgrupper.
Enterprise	För större organisationer med ytterligare administration, säkerhet och företagsfunktioner.

Det finns också lösningar för utbildningsorganisationer.

> **KOM IHÅG**
>
> Börja gratis. Uppgradera först om du märker att du regelbundet slår i gränserna eller saknar en specifik funktion. Då vet du också vad du betalar för.

20 Olika intelligensnivåer

Det finns numera en viktig skillnad mellan två frågor:

> *Vilken AI-modell använder jag?*

och:

> *Hur mycket ska modellen tänka på just den här frågan?*

På betalplaner kan GPT-5.6 Sol använda olika nivåer av resonemang. Bland alternativen finns Instant, Medium och High, medan ytterligare nivåer finns på vissa abonnemang. Gratis- och Go-användare använder GPT-5.6 Luna och kan använda Think när en fråga behöver mer resonemang.

Instant

Snabbast. Bra för:

- Hur kokar man ägg?
- Översätt det här till engelska.
- Skriv om den här meningen.

Medium

Modellen får arbeta mer med problemet. Bra för:

- analyser
- planering
- problemlösning
- jämförelser
- längre texter

High

Modellen lägger ännu mer beräkningsarbete på problemet. Bra när uppgiften är:

- komplex
- teknisk
- omfattande
- kräver flera resonemangssteg

Tänk ungefär som skillnaden mellan att säga *svara direkt* och att säga *undersök problemet noggrant innan du svarar*.

21 GPT-modeller

En GPT-modell är själva AI-motorn bakom ChatGPT.

ChatGPT är alltså tjänsten du använder. GPT är en av motorerna som driver tjänsten. Lite som att ChatGPT är bilen och GPT-modellen är motorn.

OpenAI:s GPT-5.6-familj består bland annat av Sol, Terra och Luna. Sol är flaggskeppsmodellen, Terra är en balanserad variant och Luna är den snabbaste och billigaste modellen.

I vanliga ChatGPT används i dag bland annat:

Modell	Används till
GPT-5.6 Luna	Snabb modell för vardagliga uppgifter, och standardmodell för Free och Go.
GPT-5.6 Sol	Mer avancerad modell för bland annat kunskapsarbete, analys, forskning och kodning.
GPT-5.6 Sol Pro	En ännu mer avancerad variant för särskilt svåra uppgifter, på de abonnemang där den ingår.

Den 3 september 2026 släppte OpenAI dessutom GPT-6 Astra, som är deras hittills mest kapabla modell. I ChatGPT dyker den upp som GPT-6 Pro på vissa betalplaner, medan GPT-5.6 Sol fortfarande är standardvalet. Free och Go berörs inte.

Modeller och tillgänglighet förändras regelbundet, så det här är ett område där kursmaterial behöver uppdateras över tid.

> **KOM IHÅG**
>
> Du behöver inte hålla reda på modellnamnen. ChatGPT väljer i normalfallet åt dig. Modellvalet är intressant först när du börjar använda tjänsten intensivt.

22 ChatGPT Work

ChatGPT Work är till för uppgifter där du inte bara vill ha ett svar utan vill att ChatGPT ska genomföra ett större arbete.

I en vanlig chatt kan du exempelvis fråga:

> *Vilka hotell finns i den här staden?*

I Work kan uppgiften snarare vara:

> *Undersök hotellalternativen, jämför priser och lägen, analysera recensionerna och sammanställ ett färdigt förslag åt mig.*

Work kan arbeta med flera steg, filer och webbsidor och kan använda en egen molnbaserad dator för stödda arbetsflöden. Du kan följa arbetet, ge nya instruktioner och godkänna viktiga åtgärder.

Tänk ungefär så här:

Läge	Roll
Vanlig ChatGPT	Rådgivare
ChatGPT Work	Digital medarbetare

Det är en förenkling, men pedagogiskt är skillnaden användbar.

23 Codex

Codex är OpenAI:s specialiserade miljö för programmering och mjukvaruutveckling.

Den används för saker som:

- skriva kod
- förstå kod
- hitta programmeringsfel
- bygga funktioner
- arbeta med stora kodprojekt
- testa program
- förändra befintlig programkod

En programmerare kan exempelvis säga:

> *Lägg till en sökfunktion på den här webbplatsen och skapa tester för den.*

För en vanlig användare är Codex inte särskilt viktigt. För programmerare och personer som bygger digitala tjänster kan det däremot vara mycket kraftfullt. Ta med det som allmänbildning och gå vidare.

24 Plugins

Plugins gör att ChatGPT kan få nya förmågor och kopplas till andra tjänster.

Tänk på en smartphone. Telefonen kan redan göra mycket, men sedan installerar du appar för bank, kalender, musik, kartor och e-post. Plugins fungerar lite på samma sätt för ChatGPT.

OpenAI gjorde Plugins till den huvudsakliga katalogen för sådana arbetsflöden under 2026. Ett plugin kan innehålla olika funktioner och kopplingar till externa tjänster.

Exempel på vad plugins kan göra är att låta ChatGPT arbeta tillsammans med tjänster för:

- Gmail
- Google Drive
- Google Kalender
- Adobe
- Canva
- GitHub
- resebokning
- andra arbetsverktyg

Du behöver själv godkänna när en extern tjänst ska kopplas till ditt konto.

> **TÄNK PÅ**
>
> En koppling ger ChatGPT tillgång till innehållet i den tjänst du kopplar. Koppla bara sådant du verkligen har nytta av, och gå igenom dina kopplingar då och då.

AVSLUTNING

Sammanfattning och ordlista

25 Sammanfattning i fem nivåer

Det går egentligen att tänka på ChatGPT i fem nivåer.

Nivå	Vad du gör	Funktioner
1	Prata med AI:n	Skriv, diktera eller använd röst.
2	Ge AI:n saker	Bilder, dokument, PDF-filer och andra filer.
3	Låt AI:n hämta information	Webbsökning.
4	Låt AI:n komma ihåg och organisera	Personalisering, projekt och schemalagda uppgifter.
5	Låt AI:n arbeta mer avancerat	Starkare modeller, högre intelligensnivåer, Work, Codex och Plugins.

Den viktigaste grundidén är fortfarande densamma:

> *Du behöver inte kunna alla funktioner för att använda ChatGPT.*

Du kan börja med att helt enkelt skriva eller säga:

> *Hej ChatGPT. Jag är ny på det här. Hjälp mig steg för steg.*

Sedan lär du dig de andra funktionerna efter hand.

TRE SAKER ATT GÖRA DEN HÄR VECKAN

- Ställ en fråga du verkligen undrar över, inte en testfråga
- Fotografera något och be ChatGPT förklara det
- Prova röstläget under en promenad

26 Ordlista

Begrepp	Betydelse
AI	Artificiell intelligens. Samlingsnamn för program som klarar uppgifter vi förknippar med mänskligt tänkande.
Generativ AI	AI som skapar nytt innehåll, exempelvis text, bilder, ljud eller kod.
Språkmodell	Den tränade modell som förstår och formulerar språk. Motorn bakom tjänsten.
ChatGPT	OpenAI:s AI-tjänst, den du ser och använder på webben eller i appen.
OpenAI	Det amerikanska företag som utvecklar ChatGPT och GPT-modellerna.
GPT	Namnet på OpenAI:s modellfamilj, exempelvis GPT-5.6 Sol och GPT-6 Astra.
Prompt	Det du skriver eller säger till AI:n. Din instruktion eller fråga.
Hallucination	När AI:n svarar felaktigt men övertygande. Därför bör viktiga uppgifter kontrolleras.
Ny chatt	Ett nytt samtal utan sammanhang från tidigare konversationer.
Diktering	Du talar, dina ord blir text, ChatGPT svarar i text.
Röstkonversation	Ett tvåvägssamtal där ChatGPT lyssnar och svarar med röst.
Tillfällig chatt	Engångsläge som inte sparas i historiken och inte skapar minnen.
Webbsökning	När ChatGPT hämtar aktuell information från internet och kan visa källor.
Schemalagt	Uppgifter som ChatGPT utför vid en bestämd tidpunkt eller återkommande.
Projekt	En arbetsmapp där du samlar chattar, filer och instruktioner kring ett ämne.
Personalisering	Inställningar som gör att ChatGPT anpassar sig efter hur du vill arbeta.
Minne	Funktion där ChatGPT kan komma ihåg relevant information mellan samtal.
ChatGPT Work	Läge för större arbetsuppgifter i flera steg, med filer och webbsidor.
Codex	OpenAI:s miljö för programmering och mjukvaruutveckling.
Plugins	Katalogen för tillägg och kopplingar till andra tjänster.

Tack för en trevlig förmiddag. Hör gärna av er om något är oklart, eller om ni vill boka en fortsättning för föreningen.

Gabriel Eliasson
Digitalpedagog och AI-föreläsare, Eliassons IT Consulting AB
hej@gabrieleliasson.se