



23.02.2026 | ⌚ 4 min læsetid

AI og arbejdspress: Hvor går grænsen?

Generativ AI kan analysere mønstre, stille spørgsmål og foreslå løsninger, når arbejdspresset vokser. Men den må ikke diagnosticere, konkludere eller overtage ansvar. At kende grænsen er afgørende – både for kvalitet, etik og arbejdsmiljø.



af IDA Learning

Når AI bliver en del af arbejdet med arbejdspress og trivsel, opstår et nyt spørgsmål: Ikke hvad den kan – men hvad den bør.

Det er ikke kun et individuelt spørgsmål – det er også et professionelt og organisatorisk ansvar.

I arbejdet med arbejdspress og stress er det særligt tydeligt. For generativ AI er stærk til at identificere mønstre, sammenholde information og formulere alternative forklaringer. Den kan hjælpe med at strukturere tanker, skabe overblik over belastningsfaktorer og pege på relevante værktøjer eller spørgeskemaer.

Men der er en grænse.

AI kan støtte refleksion – men den må ikke stille diagnoser. Den kan pege på muligheder – men den må ikke konkludere på vegne af mennesker.

Når data møder dømmekraft

Lær grænsen at kende mellem AI og arbejdspress

AI kan skabe overblik – men også øge tempo og kompleksitet. På kurset lærer du at bruge AI som støtte, så du styrker både kvalitet og trivsel i dit arbejde.

Du lærer bl.a. at:

- prioritere og skabe overblik
- bruge AI kritisk og effektivt
- forebygge digitalt arbejdspress

[Læs mere og tilmeld.](#)

Et af de områder, hvor grænsen hurtigt bliver relevant, er monitorering. Wearables kan måle pulsvariation, søvn og aktivitetsniveau. AI kan analysere data og identificere afvigelser fra en baseline. Den kan advare om, at noget har ændret sig.

Men en afvigelse er ikke en diagnose.

Det kræver menneskelig vurdering at forstå, hvad der ligger bag: Er det midlertidigt pres? En travl periode? En konflikt? Eller noget helt andet?

“AI kan være en rigtig god sparringspartner,” siger erhvervspsykolog Ebbe Lavendt. “Men den skal støtte dialog og refleksion – ikke erstatte faglig vurdering.”

Det gælder også i selvrefleksion. AI kan forklare forskellen på arbejdspres, tidspres, kognitiv belastning og stress. Den kan pege på validerede spørgeskemaer og forklare deres styrker og begrænsninger. Den kan generere alternative forklaringer, før man drager forhastede konklusioner.

Men den kan ikke – og bør ikke – afgøre, om man er syg.

Risikoen for blind tillid – og ubegrundet skepsis

I praksis ser man ofte to yderpositioner: Enten en næsten blind tillid til AI's svar, eller en automatisk skepsis over for alt, hvad den producerer.

Begge dele er problematiske.

Generative modeller kan levere overbevisende svar, selv når de bygger på misforståelser. De kan også give forskellige svar på det samme spørgsmål – især hvis konteksten er uklar.

Derfor er kritisk vurdering og sammenligning en vigtig del af arbejdet med AI. Ikke for at mistænkeliggøre teknologien, men for at kalibrere tilliden til den.

Det handler i sidste ende om dømmekraft.

Et redskab – ikke en autoritet

Når AI bruges ansvarligt i arbejdet med arbejdspres, kan den skabe struktur, mindske mental støj og hjælpe med at formulere næste skridt. Den kan give et kvalificeret udkast og et ekstra perspektiv i rummet.

Men den er ikke en autoritet. Og den er ikke en erstatning for fagpersoner, dialog eller ledelsesmæssigt ansvar.

Grænsen går dér, hvor AI begynder at definere virkeligheden i stedet for at støtte forståelsen af den.

Det er netop i det spændingsfelt – mellem teknologi og menneskelig dømmekraft – at arbejdet med AI og arbejdspres bliver interessant. Ikke som en teknisk øvelse, men som en professionel disciplin.