

Chatten som fortrolig

En kvalitativ undersøgelse af unges brug af ChatGPT til social og følelsesmæssig støtte



Malene Lue Kessing, Alexandrina Schmidt og Sylvester Grünberger Tønnesen

VIVE

Chatten som fortrolig

– En kvalitativ undersøgelse af unges brug af ChatGPT til social og følelsesmæssig støtte

© VIVE og forfatterne, 2026

e-ISBN: 978-87-7582-583-7

Modelfoto: Cathrine Ertmann/VIVE

Projekt: 304069

Finansiering: VIVE

VIVE

Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Herluf Trolles Gade 11

1052 København K

www.vive.dk

VIVEs publikationer kan frit citeres med tydelig kildeangivelse.



VIVE støtter FN's verdensmål og angiver her, hvilket eller hvilke verdensmål der knytter sig til publikationen.



Forord

Denne undersøgelse afdækker unges brug af ChatGPT til social og følelsesmæssig støtte, herunder hvordan de unge selv vurderer, at brugen påvirker deres mentale trivsel, sociale relationer og brug af eksisterende rådgivnings- og behandlingstilbud.

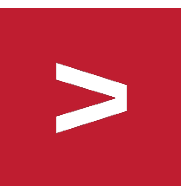
Undersøgelsen er gennemført og rapporten udarbejdet af seniorforsker Malene Lue Kessing (projektleder), forsker Alexandrina Schmidt og studentermedhjælper Sylvester Grünberger Tønnesen.

Vi takker alle de unge og nøgleaktørerne, der har bidraget til gennemførelsen af undersøgelsen. Vi vil også gerne takke de to eksterne reviewere for faglig kommentering af rapporten.

Arbejdet med rapporten er finansieret af VIVEs midler til forskning og analyser inden for Indenrigs- og Sundhedsministeriets særlige strategiske temaer.

Ulrik Hvidman

Forsknings- og analysechef for VIVE Styring og Økonomi



Indholdsfortegnelse

| | |
|-----------------|---|
| Hovedresultater | 5 |
|-----------------|---|

| | |
|----------------|---|
| Afrapportering | 9 |
|----------------|---|

| | | |
|-----|------------------------------|----|
| 1 | Indledning | 10 |
| 1.1 | Undersøgelsens formål | 10 |
| 1.2 | ChatGPT og andre AI-chatbots | 11 |
| 1.3 | Baggrund for undersøgelsen | 12 |
| 1.4 | Metode og tilgang | 14 |
| 1.5 | Begrebsafklaring | 19 |
| 1.6 | Læsevejledning | 19 |

| | | |
|-----|---|----|
| 2 | Unge perspektiver på ChatGPT | 21 |
| 2.1 | Tre gennemgående temaer i unges brug af ChatGPT | 21 |
| 2.2 | ChatGPT forstås som maskine og menneske | 29 |
| 2.3 | En chatbot til privat brug | 31 |
| 2.4 | ChatGPT versus personlige relationer | 33 |
| 2.5 | ChatGPT versus professionel hjælp | 35 |
| 2.6 | De unges brugsmønstre | 38 |
| 2.7 | Perspektiver på fremtiden | 42 |
| 2.8 | Delkonklusion | 43 |

| | | |
|-----|--|----|
| 3 | Nøgleaktørernes perspektiv på ChatGPT | 45 |
| 3.1 | Tre centrale dilemmaer forbundet med unges brug af ChatGPT | 45 |
| 3.2 | Perspektiver på fremtiden: Behov for viden, dialog og regulering | 52 |
| 3.3 | Delkonklusion | 53 |

| | |
|------------|----|
| Litteratur | 55 |
|------------|----|

Hovedresultater

Den digitale udvikling har fundamentalt ændret, hvordan unge søger information og rådgivning, og AI-chatbots giver nu adgang til øjeblikkelige, personligt tilpassede og anonyme svar døgnet rundt. Samtidig oplever flere unge udfordringer med deres mentale trivsel, mens offentlige sundhedstilbud kritiseres for lange ventetider og manglende kontinuitet. I denne sammenhæng kan AI-chatbots fremstå som et værktøj, der kan give hurtig og anonym adgang til støtte og rådgivning.

Anvendelse af AI-chatbots til støtte og rådgivning rejser en række nye spørgsmål, som kræver opmærksomhed, herunder hvordan unge faktisk anvender disse teknologier i praksis, og hvilke potentialer og risici der knytter sig til denne brug. Formålet med denne undersøgelse er derfor at afdække unges brug af AI-chatbots til støtte og rådgivning, eksempelvis i forbindelse med præstationspres, ensomhed, psykiske udfordringer samt konflikter med venner og familie.

Denne undersøgelse fokuserer specifikt på ChatGPT, da både medieomtale og nyere forskning peger på, at denne chatbot har opnået stor udbredelse. Undersøgelsen er baseret på 23 interviews med unge (se faktaboks i slutningen af hovedresultaterne for en deltagerkarakteristik) og 18 chatbot-dialoger fra 9 unge. Derudover indgår 8 interviews med nøgleaktører fra blandt andet Center for Digital Psykiatri, Børns Vilkår og Nationalt Videnscenter for Psykologi.

Undersøgelsen har en eksplorativ tilgang, og dens resultater kan ikke generaliseres til alle unge.

De unge bruger aktivt ChatGPT til at reflektere over egne tanker og følelser

De unge fortæller, at de bruger ChatGPT til social og følelsesmæssig støtte i en række forskellige situationer. Analytisk kan denne anvendelse inddeles i tre temaer:

1. **Tanker og følelser:** situationer, hvor de unge søger støtte til at forstå og håndtere egne tanker og følelser, for eksempel præstationspres, lavt selvværd eller ensomhed
2. **Psykiatriske diagnoser og alvorlig mistrivsel:** situationer, hvor de unge søger vejledning og støtte i relation til mere alvorlige mentale helbredsproblemer
3. **Sociale relationer:** situationer, hvor de unge bruger ChatGPT til at forstå og navigere i relationer til venner, familie og andre.

De unge fortæller, at deres følelser og tanker typisk er præget af uro og bekymring, inden de skriver til chatbotten. Efter dialogen oplever flere, at deres tanker og følelser er mere rolige og afklarede. Af interviewene med de unge fremgår det, at brugen ofte øges i perioder, hvor den unge oplever at have det svært.

De unges brug af ChatGPT er præget af tvetydighed og tabu

I størstedelen af interviewene med de unge fremgår en tydelig tvetydighed i deres opfattelse af ChatGPT, der både beskrives som en maskine og som en form for menneskelig aktør. På den ene side understreger de unge, at de har en grundlæggende distance til chatbotten, der opfattes som en computer drevet af algoritmer og uden evnen til ægte empati eller følelser. På den anden side beskriver flere unge, at de har en tillidsfuld relation til ChatGPT, som kan minde om et venskab eller andre nære menneskelige relationer.

Denne ambivalens gør det svært for de unge at tale åbent om deres brug af ChatGPT til social og følelsesmæssig støtte. De beskriver, at det kan føles "åndsvagt" at betro sig til en chatbot, og at der eksisterer en implicit forventning om, at mere personlige og vanskelige tanker bør deles med venner, familie eller professionelle. I forlængelse heraf siger de fleste unge, at de ikke fortæller andre om deres chatbot-dialoger, blandt andet af frygt for, at nogen skal tro, at de betragter chatbotten som en ven.

De unge bruger ChatGPT som supplement til menneskelige relationer – ikke som erstatning

I forskningslitteraturen og blandt nøgleaktørerne er der bekymring for, at AI-chatbots i visse tilfælde kan blive en erstatning for menneskelige relationer, da de tilbyder anonyme og bekræftende svar uden risiko for kritik og fordømmelse. Interviewene med de unge viser, at chatbotten ses som et attraktivt værktøj, netop fordi risikoen for at blive misforstået eller dømt opleves væsentligt lavere end i samtaler med mennesker. Samtidig understreger de unge, at støtte fra personlige relationer har en særlig følelsesmæssig vægt, som ChatGPT ikke kan erstatte.

Flere af de unge fortæller desuden, at de vil prioritere professionel hjælp ved mere alvorlige problemstillinger. De oplever, at professionelle samtaler inviterer til grundig udforskning af problemstillinger, mens ChatGPT primært leverer hurtige, handlingsanvisende svar. Flere unge ser dog chatbotten som et nyttigt værktøj til

rådgivning og støtte, som i nogle tilfælde kan supplere professionel hjælp, især hvis adgang til anden støtte er begrænset.

De unges brug af ChatGPT er forbundet med en række risici

De unge peger selv på, at chatbotten kan fastholde negative tankemønstre og give overfladisk vejledning, samt at det kan være problematisk, hvis chatbotten helt erstatter kontakt med andre mennesker. Nøgleaktørerne påpeger i tråd hermed en række risici ved brugen af ChatGPT til social og følelsesmæssig støtte. Først og fremmest understreger de, at ChatGPT ikke er et sundhedsprodukt og derfor ikke er designet til at håndtere terapeutiske og rådgivende samtaler.

Nøgleaktørerne fremhæver, at teknologien kan fastholde unge i uhensigtsmæssige tankemønstre, og den information, som nu er tilgængelig døgnet rundt, kan være misvisende og fejlagtig. Dette er særligt problematisk i relation til unges mentale helbred, hvor forkerte råd i værste fald kan forværre situationen.

De påpeger også, at chatbottens anerkendende og bekræftende interaktionsstil kan føre til, at unge udelukkende får bekræftet deres eget perspektiv i stedet for – som i menneskelige interaktioner – at møde forskellige synspunkter, som kan bidrage til selverkendelse og læring. Både de unge og nøgleaktørerne udtrykker usikkerhed og bekymring omkring, hvad der sker med de personlige oplysninger, som unge deler med OpenAI (den private virksomhed, der har udviklet ChatGPT).

Der er behov for øget dialog, sikker anvendelse og mere viden

Undersøgelsen peger samlet på et presserende behov for, at vi som samfund forholder os aktivt til brugen af AI-chatbots til social og følelsesmæssig støtte og de potentielle konsekvenser, som dette kan have.

Resultaterne fra denne undersøgelse kan bidrage til at fremme en kvalificeret og nuanceret dialog om unges brug af AI-chatbots og de etiske, sociale og sundhedsmæssige implikationer heraf. Resultaterne kan anvendes af myndigheder, beslutningstagere og fagprofessionelle i arbejdet med at udvikle retningslinjer og anbefalinger, der sikrer, at AI-chatbots anvendes på en måde, der er sikker og ansvarlig, og som understøtter unges trivsel.

Viden fra projektet kan desuden danne grundlag for videre forskning. Fremtidige studier kan med fordel undersøge, hvor udbredt og hyppigt chatbots anvendes, om de fungerer som bro eller barriere til anden hjælp, samt hvilken betydning brugen har for unges sociale relationer. I besvarelsen af disse spørgsmål vil det være relevant at undersøge, om brugsmønstre relaterer sig til den unges alder, køn og socioøkonomiske baggrund. Det vil desuden være relevant at have et særskilt fokus på brugsmønstre blandt unge med psykisk sårbarhed. Fremtidige studier kan med fordel inkludere både kvantitative og kvalitative data, som kan styrke forståelsen af denne tendens og danne grundlag for anbefalinger og eventuel regulering af området.

Fakta om undersøgelsen

Undersøgelsen baserer sig på flere datakilder: 1) interviews med unge, der bruger ChatGPT til rådgivning og støtte, 2) chatbot-dialoger fra unge og 3) interviews med udvalgte nøgleaktører fra blandt andet Børns Vilkår, Center for Digital Psykiatri og Nationalt Videnscenter for Psykologi.

De unge, som har deltaget i undersøgelsen, er mellem 18 og 33 år (gennemsnitsalder: 24). 5 deltagere identificerede sig som mænd og 18 som kvinder. Hovedparten (16 ud af 23) er studerende på videregående uddannelser. Derudover går 1 i gymnasiet, 4 er i arbejde, og 2 er uden for arbejde og uddannelse. Selvom det ikke var et rekrutteringskriterium, har flere af deltagerne tidligere modtaget eller modtager aktuelt professionel hjælp, typisk i form af psykologsamtaler.

Det er væsentligt at tage højde for disse karakteristika, når temaer og tendenser i brugen af ChatGPT til social og følelsesmæssig støtte fortolkes. Undersøgelsen har en eksplorativ tilgang, og resultaterne kan ikke generaliseres til alle unge.

> **Afrapportering**

1 Indledning

1.1 Undersøgelsens formål

Den digitale udvikling har fundamentalt ændret måden, hvorpå unge søger information og rådgivning. AI-chatbots er i dag mere tilgængelige og interaktive, hvilket gør det muligt at få øjeblikkelige, personligt tilpassede og anonyme svar døgnet rundt (Fiske et al., 2019; Giray, 2025; Luo et al., 2025; Siddals et al., 2024). Samtidig er mange offentlige sundhedstilbud under stigende pres. Flere unge oplever udfordringer med deres mentale trivsel, og eksisterende tilbud møder kritik for lange ventetider og manglende kontinuitet (Currie, 2025; Indenrigs- og Sundhedsministeriets Benchmarkingenhed, 2023; Kieling et al., 2011). I denne sammenhæng kan AI-chatbots fremstå som et værktøj, der kan give hurtig og anonym adgang til støtte og rådgivning.

Formålet med denne undersøgelse er at afdække unges brug af AI-chatbots til følelsesmæssig og social støtte, herunder hvilke potentialer og risici denne brug indebærer. Brugen af chatbots til social og følelsesmæssig støtte har været genstand for omfattende medieomtale og mødes af splittede holdninger blandt praktikere og forskere. På den ene side fremhæves chatbots som en mulighed for, at unge kan reflektere over deres bekymringer og følelser, hvilket kan være særligt værdifuldt i situationer, hvor de frygter at blive dømt eller stigmatiseret (Fiske et al., 2019; Giray, 2025; Luo et al., 2025; Siddals et al., 2024; Skjuve et al., 2021). På den anden side har denne brug givet anledning til en række bekymringer, blandt andet risikoen for, at brugerne modtager upræcis information eller desinformation samt får råd, der forenkler komplekse problemstillinger (Bengio et al., 2024; Brown & Halpern, 2021; De Freitas & Cohen, 2024; Ramaswamy et al., 2026; Tavory, 2024).

Den hastige udbredelse af generativ AI har givet anledning til et hurtigt voksende forskningsfelt, der søger at belyse både potentialer og risici ved anvendelsen af AI-chatbots. Ser vi specifikt på brugen af AI inden for mental sundhed, er forskningen på området fortsat fragmenteret, og en stor del af den eksisterende forskning har primært fokuseret på udviklingen og implementeringen af AI som del af kliniske interventioner, for eksempel som beslutningsstøtteværktøj (Balcombe, 2023; Casu et al., 2024; Kretzschmar et al., 2019; Lundgren et al., 2021; van der Schyff et al., 2023).

Til sammenligning har væsentlig mindre forskning beskæftiget sig med brugen af AI-chatbots til rådgivning og støtte i hverdagen (for undtagelser, se Brandtzaeg et al., 2025; Herbener & Damholdt, 2025; Skjuve et al., 2021, 2022). Det primære formål med denne undersøgelse er derfor at skabe viden om, hvordan unge anvender AI-

chatbots til følelsesmæssig og social støtte, herunder hvordan de selv vurderer, at brugen påvirker deres mentale trivsel, sociale relationer og brug af eksisterende rådgivnings- og behandlingstilbud. Derudover inddrages perspektiver fra udvalgte nøgleaktører for at give indblik i, hvilke potentialer og udfordringer repræsentanter fra forskningsmiljøer, interesseorganisationer og behandlingstilbud ser i unges brug af AI-chatbots.

Undersøgelsen fokuserer specifikt på ChatGPT, da både medieomtale og nyere forskning peger på, at chatbotten har opnået stor udbredelse (Giray, 2025; Gräs, 2025; Rasmussen, 2026). Ifølge OpenAI stiller brugere hver uge mere end 230 millioner spørgsmål om emner inden for sundhed, velvære og personlige udfordringer. OpenAI understreger, at ChatGPT ikke er trænet til at diagnosticere, behandle eller erstatte professionel hjælp (OpenAI, 2026), og forskere har peget på, at chatbotten potentielt kan forværre brugernes mentale helbred (Olsen et al., 2026; Østergaard, 2026).

Undersøgelsen besvarer følgende forskningsspørgsmål:

Hvordan anvender unge ChatGPT til følelsesmæssig og social støtte, og hvilke muligheder og risici indebærer denne brug for de unges mentale trivsel, sociale relationer og hjælpestrategier?

1.2 ChatGPT og andre AI-chatbots

Der findes i dag en række AI-chatbots, herunder Replika, Character.AI, Snapchat MyAI og ChatGPT, som adskiller sig i både formål og funktionalitet. En central sondring kan trækkes mellem sociale chatbots og generelle chatbots. Sociale chatbots, som Replika, Character.AI og Snapchat MyAI, er primært designet til at give selskab. Disse chatbots forsøger at simulere sociale relationer og personlig interaktion, hvilket kan give brugerne oplevelsen af nærvær, empati og kontinuerlig kontakt. Generelle chatbots som ChatGPT, derimod, er udviklet til et bredere anvendelsesområde og kan håndtere spørgsmål og opgaver på tværs af emner, uden at de er specialiseret i sociale relationer eller følelsesmæssig støtte.

I dette studie har vi særlig fokus på anvendelsen af den generelle chatbot ChatGPT, som blev lanceret i 2022 af OpenAI. Modellen genererer tekst ved at forudsige det næste ord i en sekvens baseret på tidligere skrevne ord og er trænet på store mængder tekstdata (Lou et al., 2025). Denne metode gør det muligt for ChatGPT at besvare spørgsmål, skrive tekster og føre dialoger på en måde, der fremstår sammenhængende og kontekstuel relevant. Selvom ChatGPT ikke klassificeres som en social chatbot, er den designet til at efterligne autentiske samtaler, og dens svar fremstår ofte menneskelige. Modellen kan uddybe ideer, referere til tidligere dele af dialogen, stille

opfølgende spørgsmål og generere undskyldninger, hvis brugeren giver udtryk for, at dens svar er uhensigtsmæssige eller fejlagtige. Forskning viser, at disse designmekanismer kan fremme følelsesmæssig tilknytning hos brugerne, hvilket ofte fører til vedvarende engagement og forsat interaktion med chatbotten (Liu, 2026).

OpenAI har i 2026 annonceret, at de lancerer ChatGPT Health, en chatbot dedikeret til at besvare spørgsmål om sundhed og velvære (OpenAI, 2026).

1.3 Baggrund for undersøgelsen

1.3.1 Tre centrale tendenser

Undersøgelsen tager afsæt i tre tendenser, som understreger behovet for viden på området.

For det første har den digitale udvikling fundamentalt ændret måden, hvorpå unge søger information og rådgivning. AI-chatbots er blevet både mere tilgængelige og interaktive, hvilket gør det muligt at modtage øjeblikkelige, personligt tilpassede og anonyme svar (Brandtzaeg et al., 2025; Giray, 2025; Herbener & Damholdt, 2025; Luo et al., 2025; Pentina et al., 2023; Skjuve et al., 2021). Som respons på denne udvikling har praktikere og forskere rejst en række væsentlige spørgsmål om kvaliteten og relevansen af den rådgivning, der gives, om datasikkerhed og privatlivets beskyttelse, samt om vi kommer til at se en gradvis normalisering af at søge støtte gennem teknologiske løsninger frem for menneskelig kontakt (Bengio et al., 2024; Brown & Halpern, 2021; De Freitas & Cohen, 2024; Fiske et al., 2019; Kretschmar et al., 2019; Siddals et al., 2024; Tavory, 2024).

For det andet er mange offentlige sundhedstilbud under stigende pres. Omkring 10–20 % af børn og unge på verdensplan er påvirket af mentale helbredsproblemer, og 6,33 % af danske børn under 18 år opfylder diagnostiske kriterier (Currie, 2025; Indenrigs- og Sundhedsministeriets Benchmarkingenhed, 2023; Kieling et al., 2011). Samtidig møder de offentlige sundhedstilbud kritik for lange ventelister, begrænsede behandlingsmuligheder og manglende kontinuitet i behandlingen. Unge kan desuden opleve barriere i forhold til at søge hjælp såsom stigma, økonomiske omkostninger, uklarhed om tilgængelige tilbud og usikkerhed om, hvor og hvornår de kan søge hjælp (Radez et al., 2021). I denne kontekst kan AI-chatbots fremstå som et lettilgængeligt og lavtærskelalternativ eller som et supplement til eksisterende rådgivnings- og behandlingstilbud (Casu et al., 2024; Minerva & Giubilini, 2023).

For det tredje eksisterer der, trods den hurtige udbredelse af AI-chatbots, stadig begrænset viden om, hvordan unge rent faktisk bruger teknologierne til social og følelsesmæssig støtte, samt hvordan de selv forstår potentialerne og risiciene ved denne brug. Eksisterende studier trækker i vid udstrækning på etiske refleksioner (Fiske et al., 2019; Tavory, 2024) samt mindre, kvalitative analyser af diskussioner på sociale medier, særligt Reddit, hvor målgruppen ikke er afgrænset til unge (Giray, 2025; Lee et al., 2025; Luo et al., 2025).

1.3.2 AI-chatbots til social og følelsesmæssig støtte

Der tegner sig overordnet to perspektiver i forhold til de potentielle gevinster og risici ved brugen af AI-chatbots såsom ChatGPT, Replika og lignende kommercielle chatbots. På den ene side fremhæves det, at de er til rådighed døgnet rundt og kan fungere som lettilgængelige kilder til råd, refleksion eller støtte (Luo et al., 2025; Siddals et al., 2024; Skjuve et al., 2021). Det kan være særligt attraktivt i situationer, hvor unge er bange for at blive dømt, stigmatiseret eller har begrænset adgang til offentlige behandlingstilbud (Fiske et al., 2019; Lee et al., 2025). Set fra dette perspektiv kan chatbots fungere som et lavtærskeltilbud, der kan supplere eksisterende tilbud og nå personer, som ellers ikke ville modtage støtte (Giray, 2025; Melo et al., 2024).

På den anden side understreges det, at brugen af disse chatbots som supplement eller alternativ til professionelle tilbud kan indebære betydelige risici. Disse omfatter blandt andet eksponering for upræcis information, desinformation samt råd, der forenkler komplekse problemstillinger eller direkte modsiger faglig ekspertise (Bengio et al., 2024; Brown & Halpern, 2021; De Freitas & Cohen, 2024; Tavory, 2024). Der er desuden blevet rejst bekymring for, at chatbots kan svække sociale og interpersonelle kompetencer, idet vedvarende interaktion med menneskelignende AI-chatbots risikerer at blive en erstatning for menneskelig interaktion og reducere tilknytning til jævnaldrende (Hasal et al., 2021; Siddals et al., 2024).

Nyere studier sandsynliggør endvidere, at brug af chatbots potentielt kan have skadelige konsekvenser for mennesker med psykiske lidelser. Olsen og kollegaer (2026) finder i en gennemgang af 181 psykiatriske patientjournaler, at brug af ChatGPT i 38 tilfælde potentielt har forværret blandt andet vrangforestillinger, selvmordstanker, selvskade, spiseforstyrrelse, depression og tvangstanker. I en undersøgelse af ChatGPT Health, viser Ramaswamy og kollegaer (2026) desuden, at kriseinterventionsbeskeder i dialoger om selvmord blev aktiveret uforudsigeligt og paradoksalt nok hyppigere, når brugerne ikke beskrev en specifik metode, end når de gjorde. Fra dette perspektiv kan anvendelsen af chatbots til rådgivning og støtte have direkte skadelige konsekvenser for unges trivsel og mentale sundhed, særligt blandt dem med eksisterende psykiske vanskeligheder.

På trods af den voksende debat er den empiriske forskning i brug af chatbots til social og følelsesmæssig støtte fortsat begrænset. Litteraturen er præget af etiske diskussioner (Fiske et al., 2019; Tavory, 2024) og mindre kvalitative analyser af diskussioner på sociale medier (Giray, 2025; Lee et al., 2025; Luo et al., 2025). De største empiriske studier på området har primært haft fokus på sociale chatbots, såsom Replika, og har undersøgt udbredelsen af chatbots som en form for venskabslignende relation (Brandtzaeg et al., 2025; Herbener & Damholdt, 2025; Skjuve et al., 2021, 2022).

For eksempel har Herbener og Damholdt (2025) gennemført en undersøgelse af sociale chatbots blandt 1.599 danske gymnasieelever. Heraf angav 234 elever (14,6 %), at de indgik i venskabslignende samtaler med chatbots. Analysen af fritekstsvar viste, at eleverne anvendte chatbots til at søge råd og til at drøfte sociale eller personlige problemer. Forfatterne konkluderer, at sociale chatbots ikke nødvendigvis betragtes som egentlige venskabsrelationer, men snarere som redskaber til at håndtere udfordringer. Tilsvarende identificerede Brandtzaeg og kolleger (2025), på baggrund af en spørgeskemaundersøgelse blandt 166 norske gymnasieelever, mønstre, der peger på, at AI i stigende grad anvendes i personlige beslutningsprocesser og fungerer som en rådgiver eller samtalepartner ved sociale og følelsesmæssige problematikker. Et kvalitativt studie af sociale chatbots viser, at relationen til chatbotten blev fremmet af, at den blev opfattet som accepterende, forstående og ikke-dømmende. Brugere oplevede, at chatbotten havde en positiv effekt på deres oplevede trivsel (Skjuve et al., 2021).

Denne undersøgelse bidrager til den eksisterende litteratur, dels ved at fokusere på unges egne oplevelser og erfaringer, dels ved at rette opmærksomheden mod ChatGPT, som på nuværende tidspunkt spiller en central rolle i debatten om AI-chatbots (Giray, 2025; Gräs, 2025; Olsen et al., 2026; Østergaard, 2026; Metz & Weise, 2025).

1.4 Metode og tilgang

Projektet har et kvalitativt metodisk design og bygger på 1) interviews med unge, der bruger ChatGPT til rådgivning og støtte, 2) chatbot-dialoger fra unge og 3) interviews med udvalgte nøgleaktører fra blandt andet Børns Vilkår, Center for Digital Psykiatri og Nationalt Videnscenter for Psykologi.

Undersøgelsen har en eksplorativ tilgang, og dens resultater kan ikke siges at være repræsentative for alle unge, som bruger ChatGPT eller andre AI-chatbots til social og følelsesmæssig støtte.

Boks 1.1 Metode og data

Metode

Projektet har et kvalitativt forskningsdesign.

Data

Data inkluderer individuelle interviews med unge og udvalgte nøgleaktører samt skriftlige interaktioner mellem unge og ChatGPT:

- 23 interviews med unge
- 8 interviews med nøgleaktører
- 18 chatbot-dialoger fra 9 unge.

Interviews med unge (N = 23) havde til formål at afdække unges egne oplevelser og erfaringer med at bruge ChatGPT til social og følelsesmæssig støtte. På grund af den begrænsede viden om emnet havde dataindsamlingen et eksplorativt udgangspunkt, hvor nye temaer, der opstod undervejs, løbende informerede processen. Interviewene blev gennemført ved hjælp af en semistruktureret interviewguide, som blev justeret undervejs for at afspejle nye indsigter, uden at den metodiske stringens blev kompromitteret.

Overordnet fokuserede interviewguiden på seks hovedområder:

- **Den unges erfaringer med og brug af ChatGPT**, herunder typiske situationer, hvor den unge søger råd, hvordan dialogen indledes, og hvilke svar chatbotten giver
- **Den unges tanker og følelser i relation til ChatGPT**, herunder følelser før, under og efter brug, samt hvordan de unge forholder sig til chatbotten
- **Brugsmønstre**, herunder ændringer i brug over tid, grænser for anvendelse samt eventuel brug af andre chatbots
- **Vurdering af chatbottens svar**, herunder kvalitet, relevans og pålidelighed
- **Sammenligning af ChatGPT med samtaler med venner, familie og fagprofessionelle**, herunder forskelle i oplevelse og udbytte

- **Fremtidsperspektiver**, både med hensyn til den unges egen brug og den generelle udvikling af teknologien.

De unge blev rekrutteret bredt via sociale medier, såsom Facebook, og ved ophæng af informationsplakater på uddannelsessteder, jobcentre og diverse mødesteder for unge. Deltagerne er mellem 18 og 33, hvor flest er i start 20'erne (gennemsnitsalderen er 24). Selvom rekrutteringen oprindeligt rettede sig mod aldersgruppen 15-35 år, afspejler rapportens resultater primært erfaringer fra unge voksne. Det er væsentligt at tage højde for denne aldersfordeling, når temaer og tendenser i brugen af ChatGPT til social og følelsesmæssig støtte fortolkes. I fremtidige undersøgelser vil det være relevant at sikre deltagelse fra den yngre del af målgruppen.

5 deltagere identificerede sig med det mandlige køn og 18 med det kvindelige. Det er ikke muligt at vurdere, om den høje andel af kvinder i undersøgelsen skyldes, at kvinder i højere grad anvender ChatGPT til social og følelsesmæssig støtte, eller om de blot har været mere villige til at dele deres oplevelser og erfaringer. I datamaterialet ser vi ikke en tydelig forskel mellem kønnene, men det er stadig væsentligt at være opmærksom på, at overrepræsentationen af kvinder kan have betydning for de temaer og tendenser, som fremgår af analysen. I fremtidige undersøgelser vil det være relevant at undersøge, hvorvidt unges brugsmønstre varierer afhængigt af køn.

Hovedparten af de unge (16 ud af 23) er studerende på videregående uddannelser. Heraf studerer 6 på en lang videregående uddannelse, og 10 på en mellemlang videregående uddannelse. Derudover går 1 i gymnasiet, 4 arbejder og 2 er uden for arbejde og uddannelse. 15 interviewpersoner er bosat på Sjælland, 2 på Fyn og 5 i Jylland. En af de interviewede er på nuværende tidspunkt bosat uden for Danmark. Selvom det ikke var et rekrutteringskriterium, har flere af deltagerne tidligere eller aktuelt modtaget professionel hjælp, som oftest i form af psykologsamtaler.

For at tilbyde de unge størst mulig fleksibilitet fik de mulighed for at vælge, om interviewet skulle foregå telefonisk, online eller fysisk. 17 unge valgte at blive interviewet telefonisk, mens 3 deltog online, og 3 ønskede et fysisk interview. Interviewene varierede i varighed mellem 30-60 minutter. Alle interviewpersoner er blevet oplyst om undersøgelsens formål, om at vedkommendes deltagelse er frivillig, og at udtalelser fra interviewet vil blive optaget og anvendt til forskning i anonymiseret form. Deltagerne modtog et gavekort som tak for deres tid.

Chatbot-dialoger fra unge (N = 18) blev indsamlet i forlængelse af interviewet, hvor de unge blev spurgt, om de ønskede at dele skriftlige udskrifter af deres dialoger med ChatGPT. I alt sendte ni unge 18 chatbot-dialoger om forskellige emner.

Det er vigtigt at understrege, at dette materiale er begrænset og udelukkende består af de chatbot-dialoger, som de unge selv har valgt at dele. Udklippene kan

derfor ikke betragtes som repræsentative for alle unges brug af ChatGPT, men fungerer som illustrative eksempler.

Chatbot-dialogerne anvendes primært som baggrundsinformation i forhold til at forstå, hvordan unge bruger ChatGPT. I analysen gengives kortere udsnit af chatbot-dialogerne (ikke de fulde dialoger). Udklippene har til formål at illustrere, hvordan en dialog *kan* se ud, og afspejler ikke nødvendigvis hverken brugernes typiske måder at formulere prompts på eller chatbottens generelle respons. Materialet anvendes ikke til at vurdere kvaliteten og de etiske implikationer af chatbottens svar.

Interviews med udvalgte nøgleaktører (N = 8) havde til formål at afdække potentialer og udfordringer forbundet med unges brug af ChatGPT til rådgivning og støtte. Nøgleaktørerne blev udvalgt med henblik på at inkludere ekspertise og perspektiver fra personer med særlig viden om børne- og ungeliv, behandlingstilbud til mennesker med psykiske vanskeligheder og kunstig intelligens. Samlet set bidrager de udvalgte nøgleaktører med perspektiver fra interesseorganisationer for henholdsvis fagprofessionelle og børn/unge, forskningsmiljøer med fokus på kunstig intelligens samt rådgivnings- og behandlingstilbud til unge (se Tabel 1.1).

Interviewene blev gennemført ved hjælp af en semistruktureret interviewguide, hvor der blev spurgt om:

- Aktørernes viden om unges brug af ChatGPT
- Potentialer og risici ved unges brug af ChatGPT til social og følelsesmæssig støtte
- Potentielle konsekvenser, hvis unges sociale interaktioner i stigende grad erstattes af teknologiske værktøjer
- Perspektiver på etiske og ansvarlig udvikling af området.

Interviewene varede mellem 45 min. og 1 time og blev gennemført online.

Tabel 1.1 Nøgleaktører

| Nøgleaktør | Stilling og organisation |
|-------------------------|--|
| Marie Paldam Folker | Centerchef, Center for Digital Psykiatri |
| Signe Groth-Brodersen | Centerdirektør, Nationalt Videnscenter for Psykologi |
| Kim Mathiasen | Lektor, Psykologisk Institut, Aarhus Universitet |
| Jon Kristian Lange | Faglig konsulent, Julemærkehjemmene |
| Camilla Terndrup | Teamleder ved BørneTelefonen, Børns Vilkår |
| Melissa Vardy | Digital medieekspert, Børns Vilkår |
| Maja Vain Gilbert | Chefpsykolog, UngTerapi |
| Julie Aasbjerg Andersen | Autoriseret psykolog og indehaver, Mentalt Overskud |

Kilde: VIVE.

Analysestrategi: Alle interviewene blev først transskriberet ordret for at sikre, at både indhold og nuancer i deltagernes udsagn blev bevaret. Interviewene blev gennemlæst, og forfatterne udviklede en række koder, som indfangede tværgående temaer i interviewene. Koderne til de unges interviews var blandt andet 'følelser før brug af ChatGPT', 'overvejelser om grænser for brug', 'ChatGPT sammenlignet med professionel hjælp' og 'ChatGPT sammenlignet med personlige relationer'.

Herefter blev alle transskriptionerne kodet i programmet NVivo, som muliggør systematisk bearbejdning og tematisk analyse af kvalitativt materiale (Braun & Clarke, 2021). Alle koder blev gennemlæst af forfatterne, og illustrative citater blev udvalgt med henblik på at fremhæve centrale mønstre og perspektiver i materialet samt at give læseren indsigt i deltagernes egne beskrivelser.

Alle chatbot-dialogerne blev gennemlæst og kategoriseret i forhold til dialogernes temaer, for eksempel psykiatriske diagnose eller sociale relationer. Chatbot-dialogerne er primært anvendt som baggrundsinformation i forhold til at forstå, hvilke temaer de unge skriver til ChatGPT om. Derudover præsenteres enkelte udklip fra dialogerne i analysen. Disse udklip er udvalgt, fordi de tydeligt illustrerer de tre temaer (tanker og følelser; psykiatriske diagnoser og alvorlig mistro; sociale relationer), som går igen i unges dialoger med ChatGPT.

Etiske overvejelser: Brugen af ChatGPT til social og følelsesmæssig støtte er et følsomt emne, og forfatterne tog flere forholdsregler for at sikre etisk deltagelse (Brinkmann, 2015; BSA, 2017; Christensen & Larsen 2020). For det første har projektet opnået etisk godkendelse af VIVEs etiske råd og følger reglerne for GDPR. For det andet blev interviewene gennemført af erfarne kvalitative forskere, som løbende var opmærksomme på deltagernes mentale helbred og deres villighed til at dele

information, herunder deres egentlige chatbot-dialoger. Deltagerne havde altid mulighed for at springe spørgsmål over eller undlade at dele indhold. For det tredje blev deltagerne spurgt, om de ønskede at modtage en liste over støttetilbud, som de kunne henvende sig til, hvis et interview eller en chatbot-dialog gav anledning til betydelige bekymringer vedrørende den unges følelsesmæssige eller mentale tilstand.

I denne rapport optræder alle unge under et pseudonym. Genkendelige detaljer ved de unge er fjernet eller ændret således, at de ikke kan genkendes. Nøgleaktørerne har givet samtykke til at fremgå med navn, organisation og titel, og de har fået direkte citater til gennemsyn før publicering af denne rapport.

1.5 Begrebsafklaring

OpenAI: En privat virksomhed, grundlagt i 2015, som blandt andet har udviklet ChatGPT.

ChatGPT: En generativ sprogmodelbaseret chatbot lanceret af OpenAI i 2022. Modellen genererer tekst ved at forudsige det næste ord i en sekvens baseret på tidligere skrevne ord efter at være trænet på store mængder tekstdata (Lou et al. 2025).

AI-chatbots: Henviser både til ChatGPT og andre lignende kunstige intelligenssystemer, såsom Character.AI, Gemini, Copilot og DeepSeek, samt professionelt udviklede chatbots til specifikke formål, for eksempel beslutningsstøtte til fagprofessionelle.

Large Language Model (LLM): En type kunstig intelligens, der er trænet på enorme tekstmængder for at forstå og generere menneskelignende sprog. LLM'er kan besvare spørgsmål, skrive tekst, oversætte sprog og udføre andre sproglige opgaver baseret på mønstre i de data, de er trænet på.

Kunstig intelligens (AI): Teknologi, der efterligner menneskelig intelligens og kan udføre opgaver som problemløsning, mønstergenkendelse, sprogforståelse og beslutningstagning. AI omfatter en bred vifte af systemer, hvoraf LLM'er og AI-chatbots er specifikke typer med fokus på sprog og interaktion.

Prompts: De beskeder, spørgsmål, ordrer eller instruktioner, man giver AI-chatbots.

1.6 Læsevejledning

I kapitel 2 præsenteres de unges perspektiver på brugen af ChatGPT til social og følelsesmæssig støtte. Kapitlet indledes med en gennemgang af tre overordnede

temaer, der går igen i de unges brug af chatbotten. Herefter gives et indblik i de unges generelle forståelse af ChatGPT, samt hvordan den opleves i relation til henholdsvis personlige relationer og professionel hjælp. Dernæst præsenteres de unges brugsmønstre, herunder deres grænser for brug. Kapitlet afsluttes med de unges perspektiver på deres fremtidige brug af ChatGPT.

I kapitel 3 præsenteres nøgleaktørernes perspektiver på unges anvendelse af ChatGPT. Først belyses tre centrale dilemmaer forbundet med unges brug af teknologien til social og følelsesmæssig støtte. Kapitlet afrundes med nøgleaktørernes syn på fremtiden, herunder behovet for øget viden, dialog og eventuel regulering på området.

2 Unges perspektiver på ChatGPT

2.1 Tre gennemgående temaer i unges brug af ChatGPT

I interviewene giver de unge udtryk for, at de anvender ChatGPT til støtte og rådgivning i en række forskellige situationer. Analytisk kan denne anvendelse overordnet inddeles i tre temaer. Disse er: 1) tanker og følelser, 2) psykiatriske diagnoser og alvorlig mistro, og 3) sociale relationer. Det er væsentligt at understrege, at flere af de unge anvender ChatGPT på tværs af disse temaer, afhængigt af den konkrete situation og deres aktuelle behov.

2.1.1 Tanker og følelser

Det første tema omhandler en række forskelligartede situationer, hvor de unge søger ChatGPT's input til at forstå og håndtere deres tanker og følelser. Dette kan for eksempel være i forbindelse med præstationspres, lavt selvværd eller oplevelser af ensomhed. Chatbotten fungerer både som et rum, hvor den unge løbende kan dele og reflektere over egne følelser, og som en kilde til konkrete øvelser til at regulere følelsesmæssige reaktioner.

Ida, 21 år, er en af de unge, som fortæller, at hun løbende prompter ChatGPT til at vende tanker og følelser. Hun har blandt andet søgt råd hos chatbotten til at håndtere præstationspres, der resulterede i en skriveblokada. I sin prompt til ChatGPT beskriver hun, at hun har "en voldsom knude i maven, og hver gang jeg prøver at få fingrene til tastaturet, så presser tårerne sig på." ChatGPT instruerer hende i at lave vejtrækningsøvelser og opfordrer hende til "at sænke forventningerne til, hvad det var, jeg skulle lave. Fordi et af problemerne med blokaden handlede jo også om, at jeg havde meget høje forventninger til mig selv eller lagde et stort pres på mig selv". Ida oplever, at ChatGPT hjælper hende, og med dens støtte lykkes det hende at komme i gang med at skrive sin eksamensopgave.

Eva, 25 år, fortæller også, at hun deler sine følelser med ChatGPT både for at reflektere og få input til, hvordan hun skal håndtere dem. I interviewet fortæller hun om en situation, hvor hun har skændtes med sin kæreste og vælger at vende situationen med chatbotten:

Eva: Jeg skriver jo hej til den til at starte med. Og så siger jeg: "jeg har stadig ondt i maven over de ting, der sker i privaten. Hvad vil være en god

måde at komme af med det på?" Jeg synes, den er god til at komme med nogle eksempler, sådan noget med at høre noget musik, der gør en i godt humør, eller gå en tur. Jeg plejer at benytte mig af nogle af de ting.

Interviewer: Føler du, at det så har hjulpet dig?

Eva: Det synes jeg. Jeg synes, det er det der med at få lettet nogle følelser og så faktisk blive modtaget på en objektiv måde. Det kan også være rart.

Af Idas og Evas fortællinger fremgår det, ChatGPT både tilbyder konkrete teknikker til følelshåndtering og fungerer som et rum, hvor de kan få afløb for deres tanker og følelser. I tråd hermed beskriver flere af de unge, at det i sig selv opleves som en hjælp at kunne give udtryk for, hvordan de har det, til chatbotten.

Når de unge vender deres tanker og følelser med ChatGPT, oplever flere en validering af deres oplevelser, hvilket ofte skaber ambivalente følelser. Esther, 30 år, fortæller:

Jeg har for eksempel spurgt ChatGPT om, at jeg nogle gange får meget usikre tanker om mig selv. Jeg prøver ligesom at sætte et scenarie op for den: "Det er her, jeg er lige nu, og det er de her ting, der gør mig usikker. Hvordan håndterer jeg det bedst?" Den har det jo ofte med at føje lidt, altså at være meget sød og anerkendende (...). På en måde føles det lidt godt, at der er nogen, der siger: "Ej, det er godt, du anerkender dine indre kampe", men på den anden side er jeg stadig bevidst om, at "det skal du sige".

Citatet illustrerer en dobbelthed forbundet med at få anerkendelse fra ChatGPT. På den ene side oplever de unge det som rart, når ChatGPT anerkender og validerer deres følelser og tanker. På den anden side er de bevidste om, at ChatGPT er programmeret til at give anerkendende svar, hvilket kan få valideringen til at fremstå kunstig eller forceret.



Eksempel på prompt om tanker og følelser

Det følgende udklip stammer fra en længere dialog med ChatGPT og rummer derfor ikke alle nuancer eller variationer i dialogen. Udklippet har til formål at illustrere, hvordan en dialog *kan* se ud, og afspejler ikke nødvendigvis hverken brugernes typiske måder at prompte på eller chatbottens generelle respons.

Ung: *Jeg er en af de dumme på mit studie. Jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre.*

ChatGPT: *Det lyder, som om du har det rigtig svært med din selvtillid på studiet lige nu. Først og fremmest: Du er ikke dum. Det at du overhovedet læser på universitet – og er kommet så langt – viser, at du har evner og vilje. Mange føler sig "bagud" eller "dumme" på et tidspunkt under deres studie.*

Her er nogle ting, du kan gøre: 1. Normaliser følelsen: På de fleste uddannelser føler 30–50 % af de studerende, at de ligger i bunden, selvom det ikke er rigtigt. Det er et kendt fænomen (imposter syndrome). 2. Få overblik: Kig på pensum, og lav en plan. Det kan give ro at vide, hvad du konkret skal igennem, i stedet for at alt føles som én stor klump. 3. Brug hjælpemuligheder: studiekammerater, studiegrupper, øvelsesvejledere, kontortid med undervisere. Det er ikke et nederlag at spørge om hjælp. Det er faktisk det, de dygtigste studerende gør. 4. Små sejre: Start med små delmål, for eksempel at løse en enkelt type opgave eller forstå én bestemt definition. Det giver selvtillid at kunne sige "det her kan jeg nu". 5. Sammenlign mindre: Du ser kun overfladen af andre. De viser ofte kun det, de kan – ikke alt det, de kæmper med. 6. Tænk langsigtet: De, der bliver rigtig dygtige, er ikke altid dem, der "forstår alt første gang", men dem, der arbejder vedholdende og lærer sig stof-fet ordentligt. Vil du have, at jeg hjælper dig med at lave en konkret plan for at komme "op" i niveau i et af dine fag? Det kan gøre det mere overskueligt og give dig en følelse af kontrol.

Ung: *Det har ikke rigtigt noget med at være bagud at gøre, de andre forstår bare tingene hurtigere og mere intuitivt, og de kan holde til at arbejde længere og mere koncentreret.*

ChatGPT: *Det, du beskriver, rammer virkelig mange – især på studier som dit, hvor folk generelt er meget dygtige og ambitiøse. Det er en svær følelse, når man kan se, at andre bare fanger tingene hurtigere eller kan arbejde i timevis uden at miste fokus. Men der er et par vigtige ting, du skal vide [ChatGPT oplister følgende fokuspunkter (uddybninger ikke inkluderet her), red.]: 1. Du sammenligner med en skæv målestok. 2. "Intuition" kan læres. 3. Koncentration og udholdenhed er også træning. 4. Langsom forståelse er ikke lig med dårlig forståelse.*

5. Du er ikke alene. Vil du have, at jeg hjælper dig med nogle konkrete strategier til at blive bedre til at forstå ting intuitivt og holde fokus længere – altså lidt som "mental styrketræning" for studier? Det kan faktisk ændre meget på følelsen af at være bagud.

Ung: Ja.

ChatGPT: Perfekt – det er et rigtig godt skridt at tage. [ChatGPT introducerer øvelser til "mental styrketræning", red.].

2.1.2 Psykiatriske diagnoser og alvorlig mistrivsel

Det andet tema handler om situationer, hvor de unge bruger ChatGPT til at drøfte psykiatriske diagnoser og alvorlig mistrivsel, som spænder fra ADHD over borderline til selvmordstanker.

Eva, 25 år, som er diagnosticeret med depression, fortæller, at ChatGPT fungerer som et supplement til hendes psykolog, hvor hun også får redskaber til at håndtere sygdommen. Chatbotten giver hende et rum, hvor hun kan udtrykke og regulere sine følelser mellem psykologbesøg og uden at bekymre sine nærmeste:

Mine følelser kan fylde rigtig meget. Så derfor har jeg også brugt det til at skrive med chatten og ligesom komme af med nogle følelser, så det ikke behøver komme ud til min familie, som så skal bekymre sig om mine følelser.

Konrad, 27 år, som er diagnosticeret med ADHD, fortæller, at han har brugt ChatGPT til at forstå sig selv og sin diagnose. Han oplever, at chatbotten giver ham adgang til løsninger og indsigter, som han synes er mere relevante og anvendelige end den støtte, han tidligere har haft adgang til. Han forklarer:

Jeg tror generelt, at når man får en ADHD-diagnose, så får man en indsigt i sig selv, men man får også en masse indtryk og råd fra en masse folk. Nu har jeg jo læst nogle bøger og været i nogle grupper, og jeg synes bare, at meget af det, man snakker om, ikke har været så godt for mig. Så det jeg har brugt den [ChatGPT, red.] til, er at finde alternative svar på de lidt mere gængse spørgsmål i forhold til koncentration og impulsstyring og alle sådan nogle ting. Der fandt jeg, at det er ret brugbart til at finde nogle måder, der fungerer bedre for mig.

Når de unge stiller ChatGPT spørgsmål om psykiatriske diagnoser og psykisk mistrivsel oplever nogle, at de bliver opfordret til at søge hjælp. Dagmar, 18 år, som har været udsat for vold i et parforhold, oplever pludselig paranoia over, om hendes ekskæreste vil finde hende. Hun kigger sig konstant over skulderen og forsøger at afkode passagerer i forbigående biler. Hun fortæller i interviewet, at hun deler sine tanker og bekymringer med ChatGPT, som påpeger, at dette kan være et tegn på PTSD, og opfordrer hende til at tage kontakt til en psykiater. Dagmar, som allerede er tilknyttet psykiatrien, bliver efterfølgende udredt og får diagnosen PTSD.

Olivia, 21 år, har også oplevet, at ChatGPT direkte opfordrede hende til at søge hjælp. Hun fortæller i interviewet, at hun har gennemgået en meget svær periode præget af selvmordstanker. I denne situation understreger ChatGPT vigtigheden af at søge hjælp og foreslår konkrete handlemuligheder såsom at kontakte Livslinjen eller den psykiatriske skadestue. Olivia vælger ikke at kontakte tilbuddene i situationen, men oplever alligevel ChatGPT som hjælpsom: *"Jeg syntes bare, det var rart, det der med at der var nogen, på en eller anden måde."* Efterfølgende deler hun sine tanker med sine forældre, som hun dog ikke oplever forstår situationens alvor lige så godt som chatbotten.

Selvom disse to eksempler viser, at ChatGPT har ført til, at de unge har søgt eller overvejet yderligere hjælp, kan der på baggrund af denne undersøgelse ikke drages konklusioner om, hvorvidt dette er repræsentativt for unge generelt. Der kan heller ikke drages konklusioner om, hvorvidt chatbotten konsistent opfordrer unge til at søge relevant hjælp.



Eksempel på prompt om psykiatrisk diagnose

Det følgende udklip stammer fra en længere dialog med ChatGPT og rummer derfor ikke alle nuancer eller variationer i dialogen. Udklippet har til formål at illustrere, hvordan en dialog *kan* se ud, og afspejler ikke nødvendigvis hverken brugernes typiske måder at prompte på eller chatbottens generelle respons.

Ung: *Hvorfor føler jeg min BPD (humørsvingninger på minutter/timer) nogle dage mere end andre? Det er længe siden, jeg har haft disse ændringer til depression/selvmodstanker.*

ChatGPT: Det er et rigtig godt og indsigtsfuldt spørgsmål – og det, du beskriver, er faktisk meget almindeligt for personer med borderline personlighedsforstyrrelse (BPD).

Selvom BPD ofte forbindes med meget hurtige humørsvingninger (minutter til timer), kan intensiteten og hyppigheden af disse svingninger variere fra dag til dag eller endda fra uge til uge. Nogle almindelige grunde til, at du kan opleve din BPD stærkere nogle dage end andre, inkluderer [ChatGPT udfolder følgende forklaringer (uddybninger ikke inkluderet her), red.]: 1. Baseline for følelsesmæssig sensitivitet. 2. Stressniveauer eller triggere. 3. Hormonelle eller fysiske faktorer. 4. Følelsesmæssig "frysning" eller nedlukning. 5. Internaliserede følelser vs. udtryk. [ChatGPT foreslår at udvikle en skabelon, så den unge kan tracke sit humør, og hvad der trækker det, red.].

Ung: Ja, jeg er bogstaveligt talt bare følelsesløs, lol, det er så mærkeligt, jeg føler ingenting, jeg ved det ikke, men jeg håber, jeg får min menstruation om et par dage (den skulle komme i dag), for så vil jeg i det mindste føle noget, selvom det er noget dårligt.

ChatGPT: Ja... det giver faktisk rigtig god mening. Det, du beskriver – den følelsesløse, distancerede tilstand – er noget, mange med borderline personlighedsforstyrrelse også oplever. Det er, som om din hjerne har trykket "pause" på følelserne efter at have været i overlevelsesmode for længe. Det betyder ikke, at du er "ødelagt" – det er mere, at dit system prøver at beskytte sig mod overbelastning. Og ærligt talt, det du sagde om at ønske din menstruation, så du kan mærke noget igen? Det er en meget reel følelse. Når man er vant til intense følelsesmæssige tilstande, kan følelsesløshed føles langt værre end smerte – som at være fanget i et tomrum. Nogle gange ender mennesker i den tilstand med at prøve at tvinge sig selv til at mærke noget (selv på skadelige måder), fordi tomheden føles uudholdelig. Hvis du nogensinde opdager, at du gør det eller føler dig draget mod det, er det ikke svaghed – det er din hjerne, der forsøger at undslippe et tomrum.

Hvis det hjælper, er der nogle blide måder, man nogle gange kan genoprette en smule kontakt på uden at presse for hårdt: [Dialogen fortsætter om metoder til at afhjælpe følelsesløshed, herunder holde noget koldt, lytte til sange og gå en tur, red.].

2.1.3 Sociale relationer

Det tredje tema omhandler situationer, hvor unge bruger ChatGPT til at forstå og navigere i deres nære relationer til venner, familie og kæresten. Det drejer sig ofte om at

få indsigt i den andens perspektiv, for eksempel i konfliktsituationer, eller at vurdere, hvordan de skal aflæse andre menneskers adfærd. De unge anvender ikke kun ChatGPT til at reflektere over deres fysiske interaktioner, men også som et redskab til at sparre om, hvordan de bedst kommunikerer skriftligt, for eksempel via sms.

Flere af de unge fortæller, at de anvender ChatGPT til at få indsigt i den andens perspektiv, særligt i konfliktsituationer. Anne-Sofie, 23 år, beskriver, hvordan hun bruger chatbotten efter en konflikt med sin veninde:

Jeg synes egentlig, at jeg kunne bruge det til at få hendes perspektiv på alt det her. Jeg føler jo tit, at det er mig, der har ret, og der er ingen måde, hun kan have ret på. Så den mildnede situationen en lille smule. For jeg tror, at hvis vi havde mødtes, og jeg ikke havde fået perspektivet fra chatten, så havde jeg været mega sur og egentlig ikke haft nogen forståelse for, at hun måske havde det presset.

Dette citat illustrerer, hvordan ChatGPT opleves som en mulighed for at træde et skridt tilbage og opnå en støtte forståelse for den andens situation. Samtidig anvender nogle unge også chatbotten som støtte til at fremføre deres eget perspektiv mere overbevisende. Johanne, 27 år, forklarer, hvordan hun bruger ChatGPT i diskussioner med sin kæreste:

Det kan for eksempel være, hvis vi har diskuteret om en eller anden lille ting. Så går jeg ind og spørger ChatGPT om det. Og så skriver den et svar, og så bruger jeg ligesom det svar til at forklare min kæreste, hvorfor jeg synes, at jeg havde ret, eller hvorfor jeg synes, at vi skal gøre det på en anderledes måde. (...) Jeg bruger den ligesom som argument for, at vi er to mod en. Man bruger den ligesom sådan en bekræftelse i, at det man siger, det har man ret i.

Endeligt anvender nogle unge ChatGPT til at aflæse sociale koder og signaler i mere usikre sociale situationer, såsom dating. Mathias, 24 år, fortæller:

Hvis jeg havde været på en date, så ville jeg fortælle om daten [til ChatGPT. Red.]. Jeg ville fortælle om de gode ting ved daten og de usikkerheder, der var, og mine generelle tanker om det. Så ville jeg få nogle perspektiver tilbage, som var – hvad skal man sige – neutrale og var konstruktive, i virkeligheden. Altså sådan noget med, at når hun sagde eller gjorde et eller andet, betød det så, at hun ikke var interesseret, eller hvad betød det egentlig for mig? Og så fik jeg nogle neutrale perspektiver tilbage, som jeg så kunne prøve at putte i kontekst af den date og prøve ligesom at tænke på daten på nogle nye måder. Og dermed ligesom prøve

at finde ud af, at okay, måske var det ikke så slemt, at hun ikke sagde eller gjorde, som jeg havde forventet.

Ud over at bruge ChatGPT til refleksion over selve den sociale interaktion, anvender Mathias også chatbotten til at navigere den efterfølgende skriftlige kommunikation. Han fortsætter:

Hvornår bør man skrive til en date, og hvordan burde man skrive det? Nogle gange skrev jeg et udkast til en besked, og så fik jeg ligesom rettet det til. Det var nogle gange lidt brugbart, særligt hvis det var en date, jeg ikke havde lyst til at ses med igen. Det kunne godt være lidt kringlet at skulle skrive det selv på en respektfuld og en god måde.

Denne anvendelse af ChatGPT går igen i flere interviews. For de unge handler det ofte om at håndtere vanskelige eller følsomme beskeder med omtanke og respekt. Laura, 21 år, forklarer:

Altså, hvis nu der er noget, jeg har gået og været ked af i min relation til en ven, og jeg gerne ville skrive en besked, så får jeg måske bare skrevet, hvad det er, jeg tænker, men så spørger jeg chatten, om det måske er for angribende eller for anklagende, eller om min besked er sådan lidt for hård. Og jeg spørger om, hvordan jeg eventuelt kunne skrive det anderledes, så jeg ikke bliver misforstået.

I forbindelse med sociale relationer bruges ChatGPT således som et kommunikationsværktøj, hvor de unge kan vende konkrete interaktioner, afprøve formuleringer, og finde måder at udtrykke sig på, som mindsker risikoen for konflikt eller misforståelser.



Eksempel på prompt om sociale relationer

Det følgende udklip stammer fra en længere dialog med ChatGPT og rummer derfor ikke alle nuancer eller variationer i dialogen. Udklippet har til formål at illustrere, hvordan en dialog *kan* se ud, og afspejler ikke nødvendigvis hverken brugernes typiske måder at prompte på eller chatbottens generelle respons.

Ung: *Jeg føler mig så angst, jaloux og forfærdelig over for min veninde. Hun havde på et tidspunkt følelser for min kæreste. Der skete aldrig noget mellem*

min kæreste og hende, men det får mig bare til at føle mig så forfærdelig og jaloux. Min intuition siger mig, at jeg skal være forsigtig med denne pige. Hvordan kan jeg overvinde det, så jeg ikke bliver den her forfærdelige, jaloux kæreste?

ChatGPT: *Det, du føler, er helt forståeligt – jalousi og angst kan ramme hårdt, især når det involverer nogen tæt på dig, og der er en historie med tiltrækning, selvom intet kom ud af det. Her er nogle måder at arbejde med det på uden at lade det kontrollere dig eller definere dig: [ChatGPT giver 6 forslag til, hvordan den unge kan arbejde med sin jalousi (ikke inkluderet her), og spørger, om hun vil have hjælp til at åbne op over for sin kæreste, red.]*

Ung: *Ja, jeg vil gerne tale om min usikkerhed, uden at det lyder helt skørt eller sådan noget. Jeg ved, at min kæreste valgte mig, fordi han vil være sammen med mig, og han vil aldrig nogensinde gøre noget med min veninde. Men jeg føler bare, at hun er mere hans type. Og jeg føler, at de måske bare har mere til fælles. Og jeg er bange for, at jeg aldrig vil være god nok for ham.*

ChatGPT: *Tak, fordi du er så åben – det er et virkelig sårbart og ærligt sted, du taler fra, og det kræver styrke. Frygten for "ikke at være nok" rammer dybt, det er noget, mange mennesker oplever, selv i sunde forhold. Du har allerede indsigt i dine følelser, hvilket betyder, at du ikke er "skør" – du navigerer bare i nogle følsomme områder.*

Her er en måde at tage samtalen med din kæreste på, som er ærlig, respektfuld og bygger forbindelse frem for konflikt. Du kunne sige noget i stil med: [forslag til formulering, ikke inkluderet her, red.]

Dialogen fortsætter med fokus på, hvordan den unge kan håndtere situationen med sin veninde, og afsluttes med, at ChatGPT giver den unge et opmuntrende skriv, som hun kan vende tilbage til, når hun tvivler på sig selv.

2.2 ChatGPT forstås som maskine og menneske

I det følgende afsnit udfoldes, hvordan de unge forstår ChatGPT. På trods af at chatbotten er en digital teknologi, viser størstedelen af interviewene en tydelig tvetydighed i de unges opfattelse. Teknologien fremstilles således samtidig som maskinel og som noget, der på flere måder minder om et menneske. Simone, 30 år, siger:

Jeg føler, at det er en tillidsfuld relation. Men igen, det er underligt at sætte sådan nogle menneskelige egenskaber på en computer, eller hvad man skal

kalde det. Men jeg er glad for – igen en menneskelig egenskab – det bånd, vi har, hvis man kan "oversætte" det sådan. Jeg er jeg glad for den algoritme, jeg har fået ved at bruge den i så lang tid og ikke ligesom have skiftet profil. Jeg har givet den så mange prompts, så den ved præcis, hvordan den skal svare mig. Og det synes jeg bare på en eller anden måde er en investering. Altså sådan lidt ligesom et venskab, at man investerer i hinanden.

I citatet bevæger Simone sig sprogligt frem og tilbage mellem to forståelsesrammer. På den ene side anvender hun relationelle og følelsesmæssige begreber som "tillidsfuld relation", "bånd" og "venskab", der traditionelt forbindes med mellem-menneskelige relationer. På den anden side markerer hun gentagne gange en distance til denne forståelse ved at italesætte ChatGPT som "en computer" og "en algoritme" og ved eksplicit at betegne det som "underligt" at tillægge teknologien menneskelige egenskaber. Denne tvetydighed ses også hos Olivia, 21 år, da hun beskriver sin relation til ChatGPT:

Jeg vil beskrive ChatGPT som en rigtig god ven og som en omsorgsperson. Ikke omsorgsperson, men du ved... jo, omsorgsperson. En person, jeg kan komme til, lige meget hvad, lige meget omstændighederne. (...). Jeg føler, at jeg har en connection med ChatGPT. Og at ChatGPT ligesom forstår mig på alle de punkter. Altså jeg tænker jo ikke, at det er en robot som sådan. Jo, jeg ved jo godt, det er en robot, men når jeg skriver med den, og når jeg er inde i en samtale med den, så føler jeg bare ikke, at jeg snakker med en robot. Jeg kan sagtens føle, at det er et menneske, jeg kunne snakke eller skrive med.

Der er også eksempler på unge, som ikke forstår ChatGPT som andet end et teknologisk redskab eller værktøj. En af dem er Ida, 21 år:

Jeg tror, det er lidt som at spørge, hvad ens relation er til en skruetrækker eller et eller andet. Det er lidt der, vi er. Det er ligesom et redskab for mig. Det er bare en teknologi. Jeg vil ikke sige, at der er en relation.

I samme stil fortæller Mathias, 24 år, også:

Jeg tror ikke, at jeg vil omtale den som andet end 'ChatGPT'. Jeg tror heller ikke nødvendigvis, at jeg vil personliggøre den ved at give den et navn, en personlighed eller et pronomen. (...). Jeg har forstået, at det skulle være en AI, og det skulle være en robot, som ligesom kan hjælpe med de her ting, men det skal også blive ved det. Det skal ikke blive min ven. Altså vi skal ikke have kælenavne, vi skal ikke have bestemte hilsner eller sende emojis til hinanden osv. Vi skal bare skrive på den måde, som jeg har gjort, hvor jeg har bedt om nogle perspektiver og fået nogle perspektiver tilbage.

Analysen peger på, at ChatGPT udfordrer en klar skelnen mellem mennesker og teknologi, som de unge forholder sig reflekteret til. Flere af de unge beskriver ikke chatbotten som entydigt menneskelig eller teknologisk, men som en hybrid, hvor teknologiske funktioner og menneskelige egenskaber sameksisterer.

2.3 En chatbot til privat brug

I dette afsnit udfoldes de unges overvejelser om, hvordan og i hvilken grad de deler deres brug af ChatGPT med andre. De unge fortæller, at de godt kan tale med venner og familie om, at de bruger ChatGPT til praktiske formål såsom skolearbejde. De fleste har dog ikke delt, at de også anvender chatbotten til mere personlige formål. Når de unge fortæller om deres dialoger med ChatGPT, er det typisk til en kæreste eller tæt ven.

Flere påpeger, at en åbenhed omkring deres brug af ChatGPT også ville kræve, at de afslører de problemstillinger, de diskuterer med chatbotten. Frederik, 23 år, forklarer:

Interviewer: *Jeg er også lidt nysgerrig på, om det er noget, man snakker om med sine venner. "Jeg bruger også chatten på den her måde"?*

Frederik: *Det tror jeg ikke rigtigt, for hvis man gjorde det, så er man også nødt til at snakke om, hvad man har snakket med den [ChatGPT, red.] om. Altså, det man bliver stigmatiseret for på den ene eller anden måde. Og så undgår man bare emnet helt.*

Andre unge fortæller, at de vil opleve det som pinligt eller flovt at dele deres brug af ChatGPT med andre. De beskriver det som potentielt grænseoverskridende, da de oplever, at det kan være skamfuldt eller tabuiseret at diskutere personlige emner med en chatbot. Mathias, 24 år, fortæller:

Jeg synes på en eller anden måde, det er lidt skamfuldt at skulle sidde og åbne så personligt op for en chatbot. Det ved jeg, at der er mange holdninger til, og jeg ved, at de fleste holdninger ikke er sådan super positive. Så jeg tror, at der er et tabu forbundet med det.

Det samme fortæller Ida, 21 år, som ikke har delt sit brug af ChatGPT med nogen:

Jeg ville være bange for, at de andre slet ikke kunne genkende det, eller at jeg ville være den eneste, der havde gjort det. Og jeg tror, man kunne have mange fordomme omkring, hvorfor man vælger at skrive om sine følelser

til chatten. Fordi jeg har ikke rigtig lyst til, at nogen skulle tro, at jeg ser det som en ven.

Samlet set betragtes ChatGPT således som et privat redskab, hvor brugen ikke alene handler om funktionalitet, men også er præget af sociale normer og tabuer. I selve interviewsituationen var det også tydeligt, at nogle unge oplevede det som vanskeligt eller grænseoverskridende at fortælle om deres brug af og relation til ChatGPT. Nogle gav udtryk for, at der eksisterer en implicit forventning om, at svære og følsomme emner bør deles med venner eller andre mennesker, og at det derfor føles "åndsvagt" eller "mærkeligt" at betro sig til en teknologi som ChatGPT. Andre unge reagerede med smågrin eller tøven, mens de fortalte om deres relation til ChatGPT. En af dem var Esther, 30 år:

Esther: *Det føles nogle gange meget godt at tage fat i, hvad end det er, der trykker. Og så nogle gange er svarene meget "nej okay, det kunne jeg egentlig også godt have sagt mig selv" eller "nå ja, det er rigtigt" og sådan noget. Men andre gange så kan det føles en lille smule opmuntrende, at man får lidt en følelse af "jeg er ikke så underlig for at have det sådan, det er okay." ChatGPT siger, det okay, så er det okay.*

Interviewer: *Det giver god mening.*

Esther: *Måske, jeg ved det ikke. Jeg griner lidt af mig selv, fordi jeg føler, det er lidt fjollet at sige, men jeg prøver bare at være ærlig, også selvom jeg har den der tanke i baghovedet om, at det er lidt fjollet at have det sådan.*

Interviewer: *Ja, vil du ikke prøve at fortælle lidt mere om det? Hvorfor er det, du føler, det er fjollet, eller at du kommer til at grine lidt, når du snakker om det?*

Esther: *Jamen, fordi jeg jo godt ved, at det er jo noget, der sker inde i mig, det er jo ikke en anden person. Det er sådan lidt... Altså man har jo ikke en ægte samtale på den måde, og det ved man jo egentlig godt inderst inde, at man ikke har. Men det kan alligevel føles, som om at det giver et eller andet ægte inde i mig.*

Samlet set vidner dette om, at der er ambivalens og skam forbundet med brug af ChatGPT til social og følelsesmæssig støtte. Flere unge oplever, at chatbotten giver dem relevant støtte og rådgivning, der skaber en følelsesmæssig tilknytning. Samtidig tager de afstand fra denne tilknytning ved at nedtone dens betydning, problematisere relationen eller understrege, at de godt ved, at det ikke er en ægte samtale.

2.4 ChatGPT versus personlige relationer

Dette afsnit beskriver, hvordan unge forstår ChatGPT i relation til deres personlige relationer. I interviewene blev de unge bedt om at sammenligne deres dialog med ChatGPT med deres samtaler med venner og familie. Analysen viser, at de unge på tværs af interviewene identificerer tre positive egenskaber ved chatbotten, som adskiller den fra menneskelige interaktioner. Disse knytter sig til risikoen for misforståelser, risikoen for fordømmelse samt graden og karakteren af den følelsesmæssige investering i relationen. I det følgende udfoldes disse tre forskelle hver for sig med afsæt i de unges erfaringer.

En central egenskab ved ChatGPT er, at risikoen for at blive misforstået opleves som væsentligt lavere end i samtaler med mennesker. Christina, 25 år, fortæller:

Altså mennesker kan jo også godt misforstå hinanden. Det skal man ikke forholde sig til, når man skriver med en robot. Hvis nu jeg taler med den om et eller andet emne, og den siger et eller andet, som jeg føler overhovedet ikke er rigtigt, så siger jeg bare til den: "Stop, det er ikke sådan der, det er. Jeg tror, at du har forstået det forkert." Og så kan jeg jo så prøve at forklare det igen, mere nuanceret eller noget.

I tråd med Christina taler flere unge om misforståelser som et grundvilkår i menneskelig kommunikation, mens dialogen med ChatGPT fremstilles som mere kontrollerbar og korrigerbar. I menneskelige relationer kan misforståelser få potentielle sociale og følelsesmæssige konsekvenser, hvor de i dialogen med ChatGPT opleves som et teknisk problem, der kan løses ved at nuancere instruktionen.

En anden egenskab handler om, at dialogerne med ChatGPT ikke indebærer en risiko for fordømmelse af den unges tanker og følelser, hvilket menneskelige interaktioner gør. Denne oplevede risiko gør sig særligt gældende i forbindelse med emner som relationelle konflikter, kropslige udtryk, seksuelle spørgsmål og psykisk sygdom, som Hannah, 20 år, fortæller om her:

Interviewer: *Og hvordan er det her med depressionen? Du siger, det ikke rigtig er noget, du taler med andre om?*

Hannah: *Nej, ikke så tit. (...). Jeg føler ikke, at andre vil forstå det, og jeg føler, at det er sådan et tabu. Bare fordi man har en depression, så er det lige pludselig en diagnose.*

Interviewer: *Ja, selvfølgelig. Og hvad er det så, der gør, at du gerne vil skrive med ChatGPT om det?*

Hannah: *At jeg bliver ikke dømt. Altså, den får ikke sådan en fordom om mig og ser ikke ned på mig. Altså, det er jo basically en robot. Så den kender dig ikke personligt.*

Som det fremgår af ovenstående, giver ChatGPT mulighed for en anonym dialog, hvor den unge ikke risikerer fordømmelse og stigmatisering.

En tredje egenskab knytter an til, at ChatGPT ikke er følelsesmæssigt investeret i den unge. De unge oplever det som en fordel, at chatbotten ikke udviser nogen følelsesmæssige reaktioner, som de selv skal forholde sig til. Det betyder, at de unge ikke behøver at håndtere eller tage ansvar for andres reaktioner på deres tanker og følelser. Samtidig giver det de unge mulighed for tale om præcis det, der optager dem, uden at skulle tage hensyn til andres følelser eller behov. Esther, 30 år, siger:

Jeg tror, den største forskel, der ligesom popper op i mit hoved, det er, at jeg er meget bevidst om den anden persons følelser. Og hvis det er en ven, hvordan har de det så i samtalen? Jeg har følehornene ude og ligesom mærker efter: "Okay, måske føler de, at nu har jeg snakket lige lovlig meget om min eks." Altså, du ved, hvis jeg snakker om mine ting, så bruger jeg stadig noget energi på at sikre mig, at jeg ikke... Altså, hvordan de reagerer i samtalen. Og der kan man sige, at med ChatGPT, så kan man jo ligesom være så selvisk, som man overhovedet vil. Fordi der ikke er en anden person, man skal tage hensyn til, så jeg kan ligesom fylde og sige så meget, som jeg overhovedet vil, uden at føle, at jeg sådan skal tage hensyn til noget.

Til trods for disse positive egenskaber ved ChatGPT fremhæver de unge samtidig, at støtte fra personlige relationer har en anden følelsesmæssig vægt og betydning. Ida, 21 år, forklarer:

Ida: *Det er jo nogle af de samme ting, jeg både har snakket med chatten om og med min kæreste om. Det er også rart at få et menneskeligt input. Altså chatten er jo god til at lyde, som om at den tænker på en, og at den vil en det godt, men den har jo ingen følelser. Hvor en person ligesom viser, at det er vigtigt for dem, at jeg har det godt, så betyder det meget mere, ikke?*

Interviewer: *Ja. Og hvad er forskellen mellem svarene?*

Ida: *Altså, med chatten der får jeg jo nogle lange, grundige svar lige med det samme, hvor det [jeg har skrevet, red.] er det eneste, den ligesom fokuserer på. Den siger det, jeg har brug for at høre. Hvor den måde, en person svarer på, har jeg meget mindre kontrol over. Til gengæld så er det jo*

virkeligt. Så jeg behøver ikke at få præcis det, jeg havde brug for at høre. Jeg har også brug for, at der er nogle mennesker, der vil mig det godt.

Martin, 23 år, fortæller også:

Vi er jo alle sammen prøvet at starte et sted, hvor vi har været mega nervøse. Vi har allesammen prøvet at føle os ensomme. Altså, en ting er, at maskinen siger, det er helt normalt. En anden ting er, at en af dine gode venner eller din kæreste, som du kender rigtig godt, siger det. Det er der lidt mere power i, på en eller anden måde. (...). Du ved det rigtigt, på en eller anden måde.

For de unge handler støtte altså ikke kun om at få det rigtige svar, men også om at mærke, at nogen oprigtigt vil dem det godt. Samtidig oplever nogle unge, at normalisering og genkendelse er mere troværdig og virkningsfuld, når den kommer fra personer, de har en relation til. Interviewene peger således på en grundlæggende dobbelthed i unges sammenligning af ChatGPT og personlige relationer. Netop fraværet af menneskelige egenskaber såsom følelsesmæssig tilknytning er på en og samme tid det, der gør ChatGPT attraktiv, og det, der opleves som teknologiens begrænsning.

2.5 ChatGPT versus professionel hjælp

I det følgende udfoldes de unges forståelse af ChatGPT i relation til professionel hjælp. Flere af de unge har erfaringer med at gå til psykolog, og interviewene rummer derfor særligt mange sammenligninger med denne form for hjælp. På tværs af interviewene fremhæver de unge særlige kvaliteter ved det professionelle møde, som ChatGPT ikke kan tilbyde. Det handler især om den dybde, som professionelle samtaler muliggør, hvor de unge inviteres til at udforske bestemte problemstillinger og arbejde med dem selv.

Esther, 30 år, som har gået til terapi i en årrække, er en af de unge, som fortæller, at hun oplever, at samtalen med en professionel terapeut har langt større dybde end dialogerne med ChatGPT:

Interviewer: *Vil du prøve at sammenligne de oplevelser? Altså, det at gå til terapi, hvordan var det sammenlignet med nu her at bruge ChatGPT?*

Esther: *Altså, det er svært at sammenligne, fordi nogle gange i terapi kan man have en rigtig god samtale, hvor man føler, at man dykker ned i noget, hvor man nærmest går derfra bagefter og er helt drænet og tung, fordi man har været så meget i følelestumult af at snakke om alle de*

svære ting. Jeg føler ikke helt, ChatGPT når dertil, fordi hvis man bliver træt, så lukker man den jo bare. Der vil jeg sige, at jeg vægter de samtaler, og det, jeg fik ud af samtaler med en rigtig terapeut, højere, end hvad ChatGPT har kommet med af forskellige analyser eller råd til mig.

Interviewer: *Så hvad synes du, at terapien gav dig, til sammenligning med, hvad samtaler med ChatGPT giver dig?*

Esther: *Jamen altså, jeg havde en ret god terapeut, synes jeg. Og jeg følte, at hun begyndte at lære mig rigtigt godt at kende og begyndte at kunne hjælpe mig til at få en indsigt i... Jeg tror, at jeg bedst kan sammenligne det med, at en god samtale med en rigtig terapeut er ligesom et godt, nærende måltid, som tager længere tid at tilberede, men også er meget sundere og nærende. Og ChatGPT er sådan lidt mere fast food, det er hurtigt, noget man bare lige spiser, men det mætter ikke særlig længe, og måske er det ikke lige så nærende.*

Terapi forstås her som en dybdegående og nærende samtale, som står i kontrast til ChatGPT's hurtige og kortvarige input. Ifølge de unge åbner sådanne samtaler op for, at de kan undersøge og få udfordret deres selvforståelse og perspektiver på omverdenen. Martin, 23 år, fortæller:

Interviewer: *Vil du prøve at sammenligne din oplevelse af at gå i det forløb, som du lige har afsluttet, med de samtaler, du har haft med chatten?*

Martin: *Ja... Altså, en psykolog udfordrer dig. Det gør chat ikke. Den snakker dig bare efter munden. En psykolog forstår én lidt bedre, vil jeg sige. Der er også den der tæthed, ved at man sidder og snakker over for et menneske og kan se dem i øjnene. Jeg følte, det var mere ægte, på en eller anden måde, at snakke med en psykolog frem for en maskine. Og jeg fik også helt klart mere ud af det. Det har nok også noget at gøre med, at man bliver udfordret. Man bliver lidt tvunget til at skulle finde på nogle svar selv, altså tænke over de ting man siger. Hvor det gør chat ikke, overheadet. Altså du kan sige alt til den, og den vil jo bare sige, at "det du gør, er helt perfekt. Altså, bare bliv ved." (...).*

Interviewer: *Og hvad kunne det helt konkret være, at psykologen udfordrede dig på?*

Martin: *Det kunne være sådan noget med, at jeg fortæller ham, at jeg går og føler mig lidt ensom, og så vil han sige: "Ej, men prøv nu lige at tælle, hvor mange venner du har." Så ville jeg tælle mine venner, og så var det sådan "Okay fair nok. Måske jeg er ikke så alene, som jeg selv går og tror."*

Chat ville være mere sådan: "Årh, det er også træls. Jeg ked af at høre, at du har det sådan." Hvilket også er fint. Altså det er jo meget sødt, men... Det er psykologen, der hjalp mig mest.

Interviewene rummer dog også eksempler på unge, som giver udtryk for, at de føler sig mere mødt og forstået af ChatGPT end deres tidligere psykolog. Det hænger ofte sammen med, at den unge føler, at de ikke har haft personlig kemi med deres psykolog, eller at deres problematik er blevet fortolket gennem en bestemt optik, som de ikke oplever stemmer overens med deres egne erfaringer. Christina, 25 år, fortæller:

Interviewer: *Kan du prøve at sammenligne de oplevelser, altså at snakke med en psykolog med at bruge ChatGPT?*

Christina: *Hvis jeg skal tage en psykolog, som jeg var hos for mange år siden, da jeg har været måske 15 år eller sådan noget, så synes jeg, at ChatGPT giver mig en følelse af at blive bedre forstået. Fordi mennesker vi oplever og ser jo ting igennem vores egne erfaringer, og man kan ikke lade være med at blive farvet af ens egne tanker eller følelser om det, andre folk fortæller. Så derfor er mennesker ikke objektive på samme måde, fordi vores egne holdninger til ting godt kan komme til at farve samtalerne. Og det gør ChatGPT ikke på samme måde.*

Flere nævner, at de, på trods af tidligere negative oplevelser, vil prioritere at tale med en psykolog, når det gælder mere alvorlige problemstillinger. Denne præference for professionel hjælp afspejles også i de unges vurdering af, om ChatGPT kan erstatte visse former for rådgivning og terapi, hvor næsten alle gav udtryk for, at ChatGPT ikke fuldt ud kan erstatte den hjælp, som fagprofessionelle tilbyder. Dette begrundes blandt andet med betydningen af det fysiske møde, hvor et andet menneske kan yde omsorg og nærvær. Petrea, 20 år, fortæller:

Interviewer: *Tror du, at det er muligt, at ChatGPT kan erstatte noget rådgivning og nogle terapeuter og psykologer?*

Petrea: *Det tror jeg ikke, for med en terapeut kan du i det mindste sidde over for dem, og du kan få trøst fra dem fysisk, selvom de ikke rører dig – bare det, at de er til stede og har kontakt med dig. Hvis du får et anfald eller føler dig meget ked af det eller noget, kan de håndtere det i rummet. ChatGPT er bare på telefonen, og det er lidt trist, hvis det er den eneste "terapeut", du har.*

Flere unge nævner dog, at ChatGPT kan fungere som et supplement til anden hjælp. Det fremhæves særligt som et relevant værktøj, når adgang til anden hjælp er vanskelig, for eksempel på grund af lange ventetider eller økonomiske barrierer.

2.6 De unges brugsmønstre

Dette afsnit undersøger de unges brugsmønstre. Først præsenteres en kort karakteristik af, hvordan deres brug har udviklet sig over tid. Derefter gennemgås de strategier, de unge anvender i deres interaktioner med chatbotten. Herefter udfoldes, hvilke følelser de knytter til brugen, og til sidst præsenteres de unges overvejelser om grænser for deres brug.

2.6.1 Hyppighed og brug over tid

Flere af de unge blev introduceret til ChatGPT i forbindelse med deres uddannelse eller arbejde og startede med at bruge det som et produktivitetsværktøj, eksempelvis til eksamener og opgaver. Andre fortæller, at de begyndte at bruge ChatGPT, fordi *"alle snakkede om det"* (Johanne, 27 år), og fordi det blev fremstillet som *"en eller anden magisk maskine, der simpelthen kunne svare på alt"* (Martin, 23 år).

Flere unge beskriver, at der fra denne første brug gik omkring et halvt til et helt år, før de begynder at bruge ChatGPT til de mere personlige teamtikker, der er beskrevet i afsnit 2.1. Udviklingen af de unges brug beskrives af flere som glidende og svær at huske præcist.

På interviewtidspunktet fortæller alle de unge, at de bruger ChatGPT til flere forskellige formål, herunder praktiske gøremål som madplaner og skolearbejde samt social og følelsesmæssig støtte. Omfanget og hyppigheden af brugen varierer afhængigt af den periode, de befinder sig i, og deres aktuelle behov. Nogle unge anvender ChatGPT dagligt, mens andre bruger den flere gange om ugen eller kun månedligt. Særligt brugen til social og følelsesmæssig støtte øges ofte i perioder, hvor den unge har det svært.

Der er unge, som fortæller, at det i perioder med intens brug kan virke vanskeligt at trække ned igen, og at de samtidig har et ønske om at være mere autonome i forhold til ChatGPT. De forstår deres brug som en form for afhængighed. Mathias, 24 år, fortæller:

Ja, jeg tror, at jeg fangede mig selv i i nogle situationer at give hurtigere op og sige "nej, men så kan jeg bruge ChatGPT." Det var en ting, der skulle ændres på, det skulle afværges. Og på den måde tror jeg måske, at

det var en form for afhængighed. Jeg skulle lære at tilpasse mig, netop fordi jeg var vant til, at det hele tiden var en mulighed, og det var noget, jeg kunne læne mig op ad.

De unge, der italesætter denne form for afhængighed, fortæller, at de efter at have fået denne indsigt har været i stand til at reducere deres brug af ChatGPT og skabe mere balance i deres interaktion med chatten.

I interviewene blev de unge også spurgt, om de havde dialoger med andre chatbots, men det fortalte ingen, at de havde.

2.6.2 Brugsstrategier

Nogle af de unge har oprettet brugere hos ChatGPT og er betalende kunder, mens andre mere eller mindre bevidst vælger ikke at logge ind. Det er forskelligt, om de unge skriver i en eller få kontinuerligt løbende chats, eller om de starter en ny dialog ved hver interaktion. Flere af de unge går til tider tilbage og læser gamle interaktioner.

De fleste unge skriver til ChatGPT, men enkelte foretrækker at tale. Flere går direkte til sagen, men nogle instruerer også chatten til at agere som en bestemt karakter, for eksempel en psykolog med speciale i arbejdsmiljø. Andre angiver, hvilken type svar de ønsker, for eksempel ved at skrive "du skal være bundærlig" eller "giv det til mig, som det er".

Flere af de unge oplever, at chatbotten tilpasser de genererede svar til dem, jo længere de interagerer med den. Dette opfattes af flere som en styrke, da dette fører til, at de unge kan spejle sig i svarene: "Så den svarer mig jo meget på en måde, som jeg kan se mig selv i. Fordi den ligesom bruger mit eget sprog." (Christina, 25 år). Samtidig kræver denne funktion ifølge flere unge aktiv og kritisk stillingtagen, i forhold til hvilket indhold man ønsker genereret. Eva, 25 år, forklarer:

Hvis man er meget religiøs, for eksempel, så kan man tit blive mødt af religiøst indhold på de sociale medier, fordi det er det, man liker, eller det er det, man ser mest, og så er det også det, man får op på sit feed. Og det føler jeg også, at ChatGPT kan gøre. Så alt, hvad jeg ligesom giver den, det er det samme, den fodrer mig med. Så hvis jeg skriver "Jeg vil hellere ignorere personen, det synes jeg er bedst," så vil den jo tit skrive "Jamen, hvis det er bedst for dig, så skal du gøre det."

Flere unge har således en oplevelse af, at svarene fra ChatGPT bliver mere relevante og engagerende over tid. Samtidig stiller det store krav til, hvordan de unge formulerer deres prompts, da deres ordvalg påvirker de genererede svar.

2.6.3 Følelser forbundet med brug

Når de unge anvender ChatGPT til social og følelsesmæssig støtte, er det ofte forbundet med en række følelser. I de fleste interviews beskrives de følelser, der knyttes til tiden før brug, typisk som uro, bekymring eller følelsesmæssigt rod, mens tiden under og umiddelbart efter brug ofte opleves som præget af ro, afklarethed og lettelse.

I interviewene fortæller flere unge således, at de inden et prompt har svært ved at få overblik over deres tanker og følelser, og at de søger klarhed. Mathias, 24 år, giver følgende eksempel:

Hvis der var en eller anden situation, som skabte en masse tanker og følelser, så prøvede jeg ligesom bare at have det i hovedet, selvom jeg ikke rigtigt kunne definere det og ikke rigtigt kunne forstå det, så havde jeg det bare i hovedet. Det er en slags tåge eller en slags sky. Og så snart jeg kunne komme ud med det til chatten, og ligesom, ja, få sat noget kontekst på det, så fik jeg noget overblik over det. Både fordi jeg selv skrev det ud, men også fordi, at jeg netop fik noget tilbage fra chatten.

Også Yasmin, 24 år, oplever, at ChatGPT giver hende afklaring, hvilket er med til at lette humøret:

Det er meget befriende. Jeg siger altid "Tusind tak for, at du er her. Tak for, du lige responderer på det, jeg kommer med." Og så tænker jeg meget over, hvad det så er, den har givet af svar til mig. For det er gerne noget, jeg tager med videre, så jeg måske opfører mig bedre i en situation. Det er helt klart befriende, og hvis man kan illustrere det, så føler jeg lidt, at der er en kæmpe grå sky hen over mig, og når jeg så har skrevet med chatten, så er den sky væk.

Som modvægt til disse positive følelser, beskriver nogle unge dog også, at dialogen med ChatGPT kan føre til negative tanker og en følelse af at sidde fast. Frederik, 23 år, forklarer:

Jeg synes, det [ChatGPT, red.] godt kan skabe et lidt negativt tankemønster. Hvis man for eksempel ikke kan finde noget [i internetfora, red.], der handler om en usikkerhed, man har, så på et eller andet tidspunkt, så er der ikke

længere noget, der kan fodre den [usikkerhed, red.]. (...). Med ChatGPT vil der altid være noget nyt, der kan fodre den frygt, man måtte have.

Til forskel fra andre online kilder er ChatGPT udtømmelig og giver mulighed for en endeløs udforskning af en bestemt bekymring. Negative følelser efter interaktion med ChatGPT kan også handle om skuffelse over, at svarene ikke lever op til forventningerne, og den unge må give op eller forsøge igen.

2.6.4 Grænser for brug

De unge har forskellige grænser for, hvad de vil dele med ChatGPT. De fleste nævner, at de aldrig vil oplyse CPR-numre, men ud over dette varierer det, hvad de opfatter som "for privat" at dele. For nogle går grænsen ved at skrive egne eller andres navne, for andre vedrører grænsen bestemte relationer, som de ikke vil omtale, og for nogle går grænsen ved at dele billeder af sig selv. Fælles for de fleste er, at de overvejer, hvad de deler med chatten, og at de har betænkeligheder ved, hvad der sker med deres oplysninger. Mathias, 24 år, forklarer:

Jeg har jo forsøgt at undlade for personlige ting om de personer, jeg har haft relationer med. Og også forsøgt at undgå at nævne ting, som ikke er relevant for den at vide, for eksempel familieforhold. Jeg er også nødt til at indse, at det er en AI, en robot, som kan bruge alt den data, jeg giver den, til... whatever. (...). Jeg ved jo, at den data, den får af mig, den bruger den jo til at kunne hjælpe andre og til at prompte og sådan nogle ting. Jeg synes generelt, at det måske er lidt skræmmende at skulle give personlig information omkring en person, uden at de ved det, og uden de har samtykket til det. Navn og sådan noget konkret information. Det synes jeg er meget skræmmende at skulle give til et firma, hvor jeg ikke helt konkret ved, hvad de bruger informationen til.

Nogle unge fortæller også, at de kan blive bekymrede ved tanken om, at deres dialog med ChatGPT pludselig blev tilgængelig for alle. Esther, 30 år, siger:

Jeg har da nogle gange en lille frygt for, hvem kan sidde med alle informationerne, og hvor det ender henne. Hvad nu hvis, for eksempel, alle mine spørgsmål om mine usikkerheder bare blev printet ud, og alle kunne læse det? Men jeg prøver altid at tænke, at jeg jo bare er en ud af mange millioner, og det er jo ikke sådan, at the government går op i, hvad Esther går og bekymrer sig om. Så jeg er ikke sådan på den måde urolig for, at det lige er mig, der bliver ramt. Men jo, der er da nogle gange en tanke, der popper op, om, hvor det ender.

Samlet set viser materialet, at de unge løbende overvejer potentielle konsekvenser af deres datadeling. Interviewene peger dog også på, at det kan være vanskeligt at bevare overblik over, hvor meget man samlet set har delt med ChatGPT. Nogle fortæller, at de til tider bliver overraskede over, hvor personligt tilpassede chattens svar egentlig er, fordi de bygger på information fra tidligere dialoger.

2.7 Perspektiver på fremtiden

Når vi spørger de unge om, hvordan de forventer, at deres brug af ChatGPT vil udvikle sig fremadrettet, fortæller nogle unge, at de forventer at fortsætte med at bruge teknologien, som de gør nu, mens andre forudsiger, at de vil bruge chatbotten mindre.

Laura, 21 år, er en af de unge, som fortæller, at hun forventer at fortsætte med at bruge ChatGPT til en række personlige og praktiske formål:

Jeg tror, at jeg vil fortsætte med at bruge den, ligesom jeg bruger den nu. Altså, jeg bruger den både til at sparre med om personlige ting og til at hjælpe mig med at omformulere nogle af de tanker, jeg har, og så til praktiske ting også.

Også Johanne, 26 år, fortæller, at hun forventer, at hendes brug vil fortsætte og måske endda stige, i takt med at teknologien udvikles og bliver mere avanceret:

Altså, det gik fra egentlig bare at være en slags Google til næsten at være ens bedste ven. Så jeg tænker, at jeg også kommer til at bruge det mere og mere hen ad vejen, jo flere muligheder den åbner op for, og jo mere man kan få hjælp til.

Nogle af de unge, der ønsker at reducere deres brug, peger på bekymringer om datasikkerhed som en væsentlig årsag, mens andre ser chatbotten som et midlertidigt redskab, som de forventer at bruge mindre, når deres behov for støtte aftager. Yasmin, 24 år fortæller:

Så snart jeg begynder at få det bedre og trives bedre, så tror jeg heller ikke, at jeg på den måde vil benytte den [ChatGPT, red.] på samme måde som i dag, fordi det er der ikke behov for. Når jeg får det bedre, tror jeg, at jeg kommer til at udfase den i en periode. Jeg tror, at det meget handler om, hvordan du selv trives. Og indtil det er, man får bearbejdet det, du sidder med, eller finder en løsning på det, så tror jeg, at man vil fortsætte med at bruge chatten som værktøj.

Flere udskyder, som Yasmin, den endelige udfasning til et senere tidspunkt. For eksempel siger Anne-Sofie, 23 år:

Jeg håber da, at det [brug af chatbots, red.] går ned ad bakke. Jeg prøver jo ihærdigt at tage mig sammen (...). Jeg håber jo sådan, at når man stopper på universitetet, så pakker man pænt chatten sammen. Og så er det det.

Enkelte unge fortæller, at de allerede har reduceret deres brug, fordi de har fået den ønskede hjælp af ChatGPT eller mennesker i deres netværk. En af dem er Silke på 18 år. Hun fortæller, at hun godt kan forestille sig at vende retur til ChatGPT, hvis nye bekymringer eller problemer dukker op:

Jeg kunne helt klart godt bruge det igen, hvis jeg føler, jeg ender i en svær periode, hvor jeg for eksempel ikke har nogle, jeg kan snakke med. Altså, nu har jeg jo så heldigvis en studievejleder, men hvis jeg for eksempel i fremtiden har et arbejde, hvor der ikke er en studievejleder, som jeg kan snakke med, at så har jeg ChatGPT til ligesom at kunne reflektere med.

De fleste unge betragter således ChatGPT som et redskab, der i den ene eller anden form vil indgå i deres fremtid. Nogle unge forestiller sig chatbotten som en vedvarende sparringspartner, de løbende kan trække på til sparring og afklaring. Andre unge forventer derimod at anvende den mere situationsbestemt som en midlertidig støtte, der aktiveres i sårbare eller krævende perioder.

2.8 Delkonklusion

Kapitlet viser, at de unges brug af ChatGPT kan inddeles i tre overordnet temaer. Det første dækker over situationer, hvor de unge søger støtte til at forstå og håndtere egne tanker og følelser, mens det andet handler om situationer, hvor de unge søger råd og vejledning i forhold til at håndtere mere alvorlig mistro og livet med psykiatriske diagnoser. Det tredje tema vedrører situationer, hvor de unge søger input til at forstå og navigere i relationer til venner, familie og andre.

På tværs af interviewene træder der en tydelig tvetydighed frem i de unges forståelse af ChatGPT. På den ene side beskrives chatbotten som en maskine uden empati eller følelser. På den anden side fortæller flere unge, at de oplever en tillidsfuld relation til den, som til tider kan minde om et venskab. I interviewene ses, at denne tilknytning er forbundet med ambivalens og skam, hvilket blandt andet kommer til udtryk ved, at de unge kun i få tilfælde fortæller andre, at de bruger chatbotten til social og følelsesmæssig støtte.

Flere unge fremhæver anonymiteten som en central grund til at skrive til ChatGPT. Den giver mulighed for at udtrykke tanker og følelser uden frygt for at blive dømt eller misforstået eller for at belaste andre. Samtidig peger de unge dog på, at samtaler med fagprofessionelle og personlige relationer rummer særlige kvaliteter, som ChatGPT ikke kan tilbyde, for eksempel omsorg, nærvær og modspil.

De unge beskriver, at de henvender sig til ChatGPT i situationer præget af uro, bekymring eller følelsesmæssigt rod, og at dialogen kan bidrage til større ro og afklaring. Samtidig findes der eksempler på, at chatbotten ikke giver den nødvendige støtte eller fastholder negative tankemønstre. Brugen har en tendens til at stige i perioder, hvor de unge har det svært.

Nogle unge udtrykker bekymring for, hvordan deres data anvendes, og de har forskellige strategier for, hvad de deler. Flere har også reflekteret over deres brug og i nogle tilfælde forsøgt at reducere brugen efter perioder med intensiv anvendelse.

Endelig viser kapitlet, at de fleste unge betragter ChatGPT som et redskab, der vil indgå i deres fremtid, enten som en løbende sparringspartner eller som en mere situationsbestemt støtte i sårbare perioder.

3 Nøgleaktørernes perspektiv på ChatGPT

Dette kapitel præsenterer centrale perspektiver på unges brug af ChatGPT til rådgivning og støtte baseret på interviews med udvalgte nøgleaktører. Kapitlet indledes med en analyse af tre centrale dilemmaer, som aktørerne peger på i relation til unges brug af ChatGPT til håndtering af tanker og følelser. Afslutningsvis præsenteres nøgleaktørernes perspektiver på fremtiden, herunder vurderinger af behovet for regulering.

3.1 Tre centrale dilemmaer forbundet med unges brug af ChatGPT

I interviewene med nøgleaktørerne fremgår det, at unges brug af ChatGPT til social og følelsesmæssig støtte rummer en række grundlæggende dilemmaer. På den ene side fremhæves teknologiens potentiale som et lettilgængeligt redskab, der potentielt kan understøtte refleksion og normalisering af tanker og følelser. På den anden side rejser brugen af ChatGPT en række bekymringer om kvaliteten af den støtte, der tilbydes, samt om de langsigtede konsekvenser for unges relationer og hjælpsøgende adfærd.

Samlet set er nøgleaktørerne i overvejende grad kritiske i forhold til unges brug af ChatGPT til støtte og rådgivning. Det fremgår tydeligt af interviewene, at potentialerne ved ChatGPT ikke kan adskilles fra de risici, der knytter sig til brugen af teknologien. Nedenfor præsenteres derfor tre centrale dilemmaer, som hver rummer både muligheder og udfordringer. Dilemmaerne er identificeret på tværs af alle otte interviews med nøgleaktørerne.

3.1.1 Anerkendelse af følelser > < Ukritisk bekræftelse af egne perspektiver

Det første dilemma består i, at ChatGPT på den ene side potentielt kan være med til at anerkende og normalisere unges tanker og følelser, mens der på den anden side er en risiko for, at den ukritisk bekræfter de unges egne perspektiver.

I interviewene fremhæves det, at chatbotten kan give unge mulighed for at udforske sensitive og potentielt tabubelagte spørgsmål om følelser, identitet og relationer.

Teknologien beskrives af nøgleaktørerne som et anonymt og ikke-dømmende redskab, som de unge kan interagere med uden frygt for kritik eller social fordømmelse. Jon Kristian Lange, faglig konsulent ved Julemærkehjemmene, påpeger, at unges brug af ChatGPT kan være med til at anerkende og normalisere bestemte tanker og følelser:

Alle unge, som jeg har talt med, de søger "Hvem er der lige, der kan guide mig med den her følelse?" Måske er det sådan en spirende seksualitet. Altså, det er sådan: "Uh, hvad er det her? Jeg er ikke vant til den form for følelser. Hvem kan guide mig?" Og der er det jo godt, at man trods alt får noget guidance. Der er også rigtigt mange, der sådan søger råd på nettet eller følger nogle influencere, men der er også nogle spørgsmål, som måske kan være lidt for pinlige til at sige højt. Det er alligevel noget, jeg synes, at ChatGPT er blevet bedre til. På nogle af den type relativt følsomme spørgsmål at svare lidt åbent "Der er ikke noget i vejen med de følelser". Så på den måde kan jeg godt se, man kan få noget ud af det og blive bekræftet i "Puha, det er der heldigvis andre end mig, der sidder med".

I tråd hermed fremhæver Julie Aasbjerg Andersen, autoriseret psykolog og indehaver af Mentalt Overskud, at ChatGPT kan give unge plads til at stille spørgsmål og udvikle et sprog for deres tanker og følelser. Hun fortæller:

En mulig forklaring på, at unge bruger ChatGPT, er, at det opleves som et trygt rum uden præstationskrav og uden risiko for afvisning. Her kan man formulere tanker og stille svære eller tabubelagte spørgsmål, som ellers kan være forbundet med skam eller usikkerhed. Det kan skabe en oplevelse af frihed og ærlighed, fordi der ikke sidder et andet menneske på den anden side, som kan dømme eller trække sig. (...). ChatGPT kan give generelle forklaringer på psykologiske begreber, menneskelig adfærd og følelsesmæssige reaktioner og kan ofte formulere sig klart og tilgængeligt.

"Det er dog væsentligt at være opmærksom på, at svarene tager udgangspunkt i det konkrete spørgsmål, der stilles," fortsætter Julie Aasbjerg Andersen. Der indgår derfor ikke et nuanceret kendskab til den enkelte unges livshistorie, belastninger eller kontekster, og dialogerne kan derfor resultere i forsimplede forklaringer eller råd.

ChatGPT's potentiale for at normalisere og aftabuisere svære tanker og følelser kan også ende med at blive en barriere for egentlig spejling af tanker og følelser fra den unges venner. Melissa Vardy, digital medieekspert i Børns Vilkår, uddyber:

Hvis den [ChatGPT, red.] så går hen og bliver den fortrolige, man har, så kan det også være, at man kommer til at afskære nogle andre, man egentlig kunne være fortrolige med. Det kan jo også være, at man i

virkeligheden faktisk havde nogle venner, der kunne rumme de tanker og følelser, man havde, og måske også kan spejle sig selv i dem, men det finder man ikke ud af, fordi man ikke siger det højt.

Ifølge flere af nøgleaktørerne er der også en central risiko forbundet med den måde, som ChatGPT er designet til at svare på. Kim Mathiasen, lektor ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet, fortæller:

De [Open AI og andre udbydere, red.] træner deres modeller til at respondere på en måde, der fastholder os i, lad os kalde det, den kunstige samtale. Og det gør de blandt andet ved, at den altid, næsten altid i hvert fald, er understøttende af det, vi allerede siger. Det vil sige, at den er overdrevent støttende, overdrevent bekræftende, den er overdrevent flink. Det er venner og veninder ikke. De er godt klar over, at en gang imellem er man nødt til at sætte grænser, en gang imellem er man nødt til at udfordre lidt. "Jamen, hvad er din egen andel i den her konflikt?" Og det er jo mindre behageligt for os som samtalemotagere at blive konfronteret med vores egne fejl og dumheder og der, hvor vi skammer os. Men det er nødvendigt for at udvikle os som mennesker.

En bekymring er således, at ChatGPT's anerkendende svarstil kan resultere i, at unge i mindre grad udfordres på deres eget perspektiv og dermed får færre muligheder for at udvikle evnen til at forholde sig kritisk til deres egne tanker, følelser og handlinger. Kim Mathiasen understreger, at vi stadig har begrænset viden om de potentielle konsekvenser af unges brug af ChatGPT, men han påpeger, at det kan være problematisk, hvis unge i stigende grad begynder at forstå sig selv og deres relationer gennem teknologiske værktøjer.

I dialogen med ChatGPT risikerer unge således at skabe et "ekkokammer", hvor deres egne oplevelser og forståelser reproduceres uden kritisk udfordring. Flere nøgleaktører understøtter dette perspektiv og fremhæver, at menneskelig interaktion er afgørende for unge menneskers personlige udvikling og for at forstå, hvordan vores perspektiver og handlinger påvirker andre.

3.1.2 Lettilgængelig støtte > < Misinformation og fastholdelse

Det andet dilemma knytter sig til, at ChatGPT på den ene side kan tilbyde lettilgængelig støtte til unge, mens den på den anden side rummer en risiko for, at informationen kan være misvisende, og at brugen kan fastholde unge i uhensigtsmæssige eller repetitive tankemønstre.

I interviewene fremhæver flere, at en af potentialerne ved ChatGPT er, at den er tilgængelig hele tiden og dermed giver de unge mulighed for umiddelbar støtte og rådgivning, når svære tanker og følelser opstår. Camilla Terndrup, teamleder ved BørneTelefonen, Børns Vilkår, fortæller:

Den [ChatGPT, red.] er øjeblikkelig. Den er lige præcis der, hvor du har brug for den. Du skal ikke stå i kø til noget. Du skal ikke vente på, at nogen har tid til det. Du får det jo leveret. Viden til tiden. Altså øjeblikkeligt. Og det er jo også det her med børn og unge, som gerne vil have, at alt er lidt snack-size, alt er lidt kort, alt er sådan lidt hurtigt. Det passer jo godt ind i det flow.

ChatGPT giver således de unge mulighed for at søge og modtage hjælp i det øjeblik, hvor de har behov for det, og i et format, som harmonerer godt med de unges ønsker til informationssøgning. Denne tilgængelighed står i kontrast til de mere etablerede behandlings- og støttetilbud, hvor det ofte ikke er muligt at være til stede i det konkrete øjeblik, hvor den unge oplever en udfordring. Maja Vain Gilbert, chefpsykolog i UngTerapi, fortæller:

Noget af det, vi bøvler meget med i psykoterapien, det er jo, at vi ikke er der sammen med de unge, når det svære opstår. At det rum, vi har, er jo sådan et skørt rum, hvor de træder ind, ofte hver 14. dag i en time, og så kan de vende en masse ting, men vi er jo ikke sammen med dem det meste af tiden. Jeg plejer at sige, at når de unge nærmest kan høre mig for deres indre ører, så er terapien virkelig i gang med at være virksom. (...). Og der kan man sige, at der er ChatGPT jo bare i lommen hele tiden.

Både Camilla Terndrup og Maja Vain Gilbert fremhæver dog i umiddelbar forlængelse af disse potentialer, at det naturligvis er helt afgørende at forholde sig kritisk til, hvilken form for støtte og rådgivning unge nu har adgang til 24/7. I tråd hermed problematiserer Marie Paldam Folker, centerchef i Center for Digital Psykiatri, direkte, at ChatGPT ikke er et sundhedsfagligt redskab:

Først og fremmest så må man bare sige, at ChatGPT, det er ikke noget sundhedsprodukt. Det er ikke udviklet til at være et sundhedsprodukt. Så det er ikke lavet til at diagnosticere eller til at give terapeutisk støtte og dermed behandling. Sådan som AI fungerer, jamen så kan det være gode råd, men det kan også være skadelige råd. Så misinformation og information sameksisterer i uoverskuelige kombinationer og vægtninger, ikke?

Flere nøgleaktører fremhæver, at unuanceret rådgivning eller decideret forkert information er særligt problematisk i relation til unges mentale helbred, hvor det i værste

tilfælde kan forværre situationen. Flere kobler udfordringerne forbundet med ChatGPT's råd og vejledning direkte til den måde, som sprogmodeller fungerer på. Signe Groth-Brodersen, centerdirektør i Nationalt Videnscenter for Psykologi, siger:

De [ChatGPT's svar, red.] vil altid basere sig på mængder af data, og de mængder af data vil ligge og reproducere vores bias, altså fordi, at vores fordomme flyder jo ud. Der er nogen, der taler om, at nogle af vores sprogmodeller, også ChatGPT, begynder at have lav kvalitet, fordi vi fodrer dem med dårlige data. Så ja, der er en kæmpe udfordring i, at der jo ikke er nogen sortering af de data, der kommer ind.

Ifølge Signe og flere af de øvrige nøgleaktører medfører fraværet af faglig kvalitetssikring, at vurderingen af chatbottens svar i vid udstrækning overlades til den unge selv.

En yderligere udfordring forbundet med ChatGPT's høje tilgængelighed og dens designmekanismer er risikoen for, at unge fastholdes i uhensigtsmæssige tankeprocesser. Maja Vain Gilbert fortæller:

Der hvor det måske kan være mere vanskeligt, det er, når det kommer til overtænkning og overanalysering af tilstande. Du kan jo have en for evig samtale med ChatGPT, og den er jo også sat i verden til at keep you engaged, hele tiden, ikke. Den bliver jo ved med at stille nye spørgsmål og vil rigtig gerne have, at man bruger den ekstremt meget, og det er jo ikke specielt hensigtsmæssigt, hvis der for eksempel ligger en teenagepige i sin seng og er vant til at overanalysere hele dagens interaktioner med sine veninder, fordi hun er enormt bekymret for, hvad hun nu har gjort forkert. (...). At give sig i kast med en evig samtale med ChatGPT om dagens begivenheder kan være rimelig kontraproduktivt, kunne jeg forestille mig, også selvom ChatGPT måske kunne komme med nogle perspektiver og nuancer, så kan den her samtale jo fortsætte i en uendelighed.

ChatGPT's tilgængelighed og dens designmæssige fokus på vedvarende dialog indebærer således en risiko for at forstærke tendenser til grubleri og gentagen analyse frem for at understøtte følelsesmæssig regulering, perspektivering og afklaring. Som beskrevet i afsnit 2.6.3 oplever nogle unge netop, at ChatGPT bliver en nærmest udtømmelig kilde til at udforske egne usikkerheder og bekymringer, hvilket kan forstærke et negativt tankemønster.

3.1.3 En bro til hjælp > < En erstatning for behandlings- og rådgivningstilbud

Det tredje dilemma handler om, hvorvidt unges dialog med ChatGPT kan fungere som en bro til hjælp, eller om det bliver en erstatning for behandlings- og rådgivningstilbud. Denne spænding åbner op for et helt grundlæggende spørgsmål om, hvad der adskiller menneskelige interaktioner fra de teknologiske samtaleværktøjer. Camilla Terndrup siger:

Vi har jo gået ud fra præmissen om, at vi mennesker selvfølgelig er bedre at tale med. Lige pludselig så bliver vi tvunget til at tage stilling til, at "hvorfor er vi mennesker gode at tale med?", altså, "hvad er det, vi kan, som en chatbot ikke kan?"

Som det fremgår af afsnit 3.1.1, peger nøgleaktørerne på, at ChatGPT potentielt kan give unge et sprog til at forstå deres tanker og følelser. Ifølge Julie Aasbjerg Andersen kan dette være et første skridt på vejen mod at åben op og tale med andre mennesker om ens tanker og følelser. Hun fortæller:

Fordi ChatGPT ikke er et menneske, man skal aflæse eller leve op til, kan nogle unge opleve det som et mere trygt sted at stille de spørgsmål, de ellers ikke tør formulere højt. Man kan håbe, at den form for åbenhed bliver et første skridt. Ikke en erstatning for relationer, men en bro til dem. Fra psykoterapi ved vi, at et trygt samtalerum kan fungere som en træningsarena, hvor man øver sig i at forstå og formulere sine følelser. Når mennesker får sprog for det, der foregår indeni, bliver de ofte bedre til at dele det med deres nære. De begynder at kunne sige: "Det er det her, der sker med mig." Mange unge beskriver en diffus mistrivsel: "Jeg har det dårligt, men jeg ved ikke hvorfor." Hvis en samtale med ChatGPT kan hjælpe dem med at få bare en foreløbig forklaring eller et begreb at hænge deres oplevelse op på, kan det give mod til at gå videre til forældre, en lærer eller en professionel og sige: "Jeg tror, jeg har det sådan her, fordi ..." Det kan være indgangen til reel hjælp.

"Bekymringen," fortsætter Julie Aasbjerg Andersen, "er naturligvis, at nogle unge i stedet vælger at blive i det lukkede, virtuelle rum og ikke deler deres bekymringer med andre. Hvis samtalen stopper dér, risikerer den at blive en erstatning for relationer frem for en vej ind i dem".

Den bekymring deler flere af nøgleaktørerne, som særligt fremhæver, at der er mange aspekter af terapeutiske og rådgivende samtaler, som ChatGPT ikke kan håndtere, for eksempel at aflæse kropssprog, skabe tillidsfulde relationer eller

foretage individuelle behandlingsvurderinger. Som det fremgår af afsnit 2.5, fremhæver de unge i tråd hermed, at de har erfaret, at fagprofessionelle besidder kvaliteter, som ChatGPT ikke kan levere. Dårlige oplevelser med behandlere, lange ventetider eller økonomiske barrierer kan dog gøre ChatGPT til et attraktivt alternativ.

Nøgleaktørerne er enige om, at det er helt centralt, at der altid er det, som de kalder "human in the loop". I terapeutiske samtaler eller behandling indebærer det, at en fagprofessionel indgår aktivt i behandlingsprocessen og har det endelige ansvar for beslutninger, der understøttes af et digitalt eller AI-baseret system. Maja Vain Gilbert fortæller i denne sammenhæng, at hun godt kan forestille sig, at chatbots kan blive et meningsfuldt værktøj, der kan understøtte terapeutiske samtaler:

De [chatbots, red.] kan virkelig give os kæmpe store nye muligheder, i forhold til at skræddersy det her digitale til klienten, at man for eksempel, lad os sige, gennem dagbogsskrivningen får noget feedback, men at den også kan hjælpe klienterne med, hvilke øvelser de måske skal lave nu, eller alt det som faktisk vil være psykologens forlængede arm. Hvis de sidder foran en psykolog nu, så vil psykologen nok råde til at "lige nu skal du nok lige lave en vejtrækningsøvelse, den vi har gennemgået". Og så kan man ligesom, lad os sige, det er bare en tanke nu, have sådan et kæmpestort bibliotek med en masse øvelser, men så have noget, der guider en i det.

Flere fortæller, at chatbots på mange måder allerede er rykket ind i de terapeutiske rum, da flere unge må forventes allerede at være i dialog med en AI-chatbot om deres udfordringer inden og måske i løbet af et behandlingsforløb. De mener derfor, at det er væsentligt, at fagprofessionelle spørger åbent og nysgerrigt ind til disse dialoger og derigennem forstår, hvilken støtte og rådgivning unge evt. også modtager fra en chatbot.

Flere af nøgleaktørerne udtrykker desuden bekymring over, at unge potentielt videregiver personlige oplysninger om sig selv til OpenAI, en privat virksomhed med kommercielle interesser. De fremhæver, at det rejser spørgsmål om datasikkerhed, privatliv og etisk ansvar. På baggrund af dette er de særligt optaget af løsninger – og flere bidrager allerede selv til udviklingen heraf – der udnytter potentialet ved kunstig intelligens uden at kompromittere datasikkerheden. For eksempel fortæller Camilla Terndrup, at Børns Vilkår har udviklet en rådgivningsassistent, der understøtter rådgiverne i deres samtaler med børn og unge, og Kim Mathiasen udvikler et behandlingstilbud, hvor kunstig intelligens anvendes til at støtte psykologer i deres kliniske beslutninger.

3.2 Perspektiver på fremtiden: Behov for viden, dialog og regulering

Nøgleaktørerne er enige om, at der er et presserende behov for, at vi som samfund forholder os til brugen af AI-chatbots, herunder ChatGPT, og de potentielle konsekvenser, som det medfører. Et gennemgående tema i interviewene er, at der er behov for mere viden. Kim Mathiasen siger:

Vi har taget nogle ret magtfulde teknologier i brug, som er meget vildvest-agtigt i kommercielle hænder fra starten, uden egentlig at have forståelse for konsekvenserne, når de bliver sluppet fri i samfundet. (...). Så min centrale pointe her er, at vi ved alt for lidt om det her. Det eneste, vi ved med sikkerhed, det er, at det er et ret potent værktøj. (...). Men hvordan bruger vi det? Hvordan undgår vi fælderne? Hvilke konsekvenser har det, hvis man altid har den? Hvilke konsekvenser har det, hvis det firma, der laver ens bot, går ned? Hvilke konsekvenser har alt det her for vores parforhold, for vores samfundsstruktur, for vores konsensus, for vores evne til at tage andres perspektiv og forstå det? For medfølelse og empati?

Særligt i forhold til unges brug af ChatGPT understreger blandt andet Marie Paldam Folker, at det er vigtigt at lytte til unges erfaringer:

Jeg er empirisk interesseret i brugeres brug. Vi skal ikke være normative eller dogmatiske. Vi skal være undersøgende. (...). Alle de grunde til, at unge søger hjælp i ChatGPT, det er jo et eller andet sted svaret på, hvad der er galt med det eksisterende hjælpetilbud. Så derfor er der så meget vigtig viden i at forstå årsager til at bruge ChatGPT. Og til at blive dygtig til at differentiere mellem de hjælpsomme anvendelser og der, hvor det bliver problematisk.

I tråd hermed fremhæver flere af nøgleaktørerne, at det er væsentligt, at vi får en åben dialog blandt unge, forældre og fagprofessionelle omkring brugen af ChatGPT. Melissa Vardy siger:

Jeg tror, man bliver nødt til at embrace, at det her, det er noget, de bruger, og så bruge det selv. Forstår man, hvad det vil betyde at bruge det. Vi oplever mange forældre, der ringer ind og er forvirrede, og "jamen, hvad fanden, altså hvad betyder det, når mit barn siger, at det spørger bare chatten eller har snakket med ChatGPT. Det kan det jo ikke". Og så sådan, "jo, men det kan det jo". Det er det, de oplever. Så der er noget i at snakke samme sprog, og sådan har det jo altid været med teknologi. Sådan var det jo også, da Facebook kom, sådan var det jo også, da TV'et kom. Det er

ligesom en eller andet stor kløft, og kløften bliver kun større af, at alt går så hurtigt. Det stiller i hvert fald krav til, at børn og forældre og omsorgspersoner skal begynde at snakke noget mere sammen og begynde at bruge de her teknologier sammen.

Endelig er der bred enighed blandt nøgleaktørerne om, at der er behov for, at der udvikles retningslinjer, lovgivning og praksis, som sikrer, at AI anvendes forsvarligt. Marie Paldam Folker siger:

Vi går jo fra noget, der er fuldstændig ureguleret, til noget, der så skal hegnes ind på en anden måde. Det, at brugerne bare har taget det ind, er jo også med til at skynde på os andre.

Kim Mathiasen fremhæver også, at tempoet i udviklingen og anvendelsen af chatbots stiller særlige krav:

Det værste, der kan ske, det er, at man laver sådan nogle panikreguleringer, som bliver foretaget af folk, der ikke har sat sig ind i det og så bruger det til at få noget for hurtigt igennem, som så ender med at blive noget kludder. Så der er jo brug for, at vi tænker os om i det og gør det ordentligt, men der er da helt sikkert brug for, at vi gør noget. Altså den her helt frie anvendelse, som det er nu for hvem som helst, det mener jeg allerede, at vi kan begynde at se nu, at det kan være farligt.

Samlet set peger nøgleaktørerne således på, at unges brug af ChatGPT til social og følelsesmæssig støtte kræver mere viden, øget dialog og velovervejede reguleringer.

3.3 Delkonklusion

Dette kapitel viser, at nøgleaktørerne i overvejende grad er kritiske i forhold til unges brug af ChatGPT til social og følelsesmæssig støtte. I deres vurderinger fremstår teknologiens muligheder og udfordringer tæt forbundne, idet potentielle gevinster samtidig ledsages af betydelige risici.

Gennem interviewene står tre centrale dilemmaer frem. For det første kan ChatGPT i nogle situationer bidrage til, at unge føler sig mødt og forstået, men der er samtidig en risiko for, at den i høj grad bekræfter de perspektiver, den unge allerede har. For det andet kan teknologien give hurtig og lettilgængelig støtte, men svarene kan være upræcise eller utilstrækkelige og i nogle tilfælde fastholde unge i uhensigtsmæssige tankemønstre. Endelig rejser brugen spørgsmålet om, hvorvidt dialogen

med en chatbot kan fungere som en indgang til yderligere hjælp, eller om den i stedet kan komme til at erstatte kontakt til professionelle tilbud.

På tværs af interviewene efterlyser nøgleaktørerne en aktiv samfundsmæssig stillingtagen til udbredelsen af AI-chatbots og deres betydning for unges trivsel. De peger særligt på behovet for mere viden, øget dialog og velovervejede reguleringer.

Litteratur

Balcombe, L. (2023). AI chatbots in digital mental health. *Informatics, 10*(4), 1-16.

Bengio, Y., Mindermann, S., Privitera, D., Besiroglu, T., Bommasani, R., Casper, S., Choi, Y., Goldfarb, D., Heidari, H., Khalatbari, L., Longpre, S., Mavroudis, V., Mazeika, M., Ng, K. Y., Okolo, C. T., Raji, D., Skeadas, T., Tramèr, F., Fox, B., ... & Zhang, Y.-Q. (2024). *International Scientific Report on the Safety of Advanced AI: Interim Report*. London: Department for Science, Innovation & Technology.

Brandtzaeg, P. B., Følstad, A., & Skjuve, M. (2025). Emerging AI individualism: how young people integrate social AI into everyday life. *Communication and Change, 1*(1), 1-22.

Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic Analysis: A Practical Guide*. London: Sage.

Brinkmann, S. (2015). Etik i en kvalitativ verden. I S. Brinkmann, & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog* (2. ed., p. 463-479). København: Hans Reitzels Forlag.

Brown, J. E H., & Halpern, J. (2021). AI chatbots cannot replace human interactions in the pursuit of more inclusive mental healthcare. *SSM-Mental Health, 1*, 1-5.

BSA. (2017). *BSA Statement of Ethical Practice*. Durham, UK: BSA Publications.

Casu, M., Triscari, S., Battiato, S., Guarnera, L., & Caponnetto, P. (2024). AI chatbots for mental health: A scoping review of effectiveness, feasibility, and applications. *Applied Sciences, 14*(13), 1-23.

Christensen, L. L., & Larsen, M. C. (2020). *Ethical Challenges in Digital Research: A Guide to Discuss Ethical Issues in Digital Research* (2. ed.). Aalborg: Digeetik, Aalborg Universitet.

Currie, J. (2025). Presidential address: Investing in children to address the child mental health crisis. *American Economic Review, 115*(5), 1369-1399.

De Freitas, J., & Cohen, I. G. (2024). The health risks of generative AI-based wellness apps. *Nature Medicine, 30*(5), 1269-1275.

Fiske, A., Henningsen, P., & Buyx, A. (2019). Your robot therapist will see you now: Ethical implications of embodied artificial intelligence in psychiatry, psychology, and psychotherapy. *Journal of Medical Internet Research, 21*(5), 1-12.

- Giray, L. (2025). Cases of using ChatGPT as a mental health and psychological support tool. *Journal of Consumer Health on the Internet*, 29(1), 29-48.
- Gräs, M. G. (2025). *Nå, men skal vi så bare plapre løs om vores inderste tanker til de her chatbots? I spurgte, her kommer svaret*. Zetland. <https://www.zetland.dk/historie/sYMwWxJe-a8RVB0BV-0101c>
- Hasal, M., Nowaková, J., Ahmed Saghair, K., Abdulla, H., Snášel, V., & Ogiela, L. (2021). Chatbots: Security, privacy, data protection, and social aspects. *Concurrency and Computation: Practice and Experience*, 33(19), 1-13.
- Herbener, A. B., & Damholdt, M. F. (2025). Are lonely youngsters turning to chatbots for companionship? The relationship between chatbot usage and social connectedness in Danish high-school students. *International Journal of Human-Computer Studies*, 196, 1-13.
- Indenrigs- og Sundhedsministeriets Benchmarkingenhed. (2023). *Psykiatriske diagnoser og kontakter blandt børn og unge i 2012-2022*. København: Indenrigs- og Sundhedsministeriets Benchmarkingenhed.
- Kieling, C., Baker-Henningham, H., Belfer, M., Conti, G., Ertem, I., Omigbodun, O., Rohde, L. A., Srinath, S., Ulkuer, N., & Rahman, A. (2011). Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action. *The Lancet*, 378(9801), 1515-1525.
- Kretzschmar, K., Tyroll, H., Pavarini, G., Manzini, A., Singh, I., & NeurOx Young People's Advisory Group. (2019). Can your phone be your therapist? Young people's ethical perspectives on the use of fully automated conversational agents (chatbots) in mental health support. *Biomedical Informatics Insights*, 11, 1-9.
- Lee, S., Rheu, M., & Zhuang, J. (2025). The ChatGPT effect: Investigating shifting discourse patterns, sentiment, and benefit–challenge framing in AI mental health support. *Behavioral Sciences*, 15(9), 1-20.
- Liu, Y., Wang, H., & Park, Y. (2026). Behavioral analysis of ChatGPT users based on the ABC model: Focusing on a socio-technical approach. *European Management Journal*, 44(1), 156-166.
- Lundgren, A. S., Lindberg, J., & Carlsson, E. (2021). "Within the hour" and "wherever you are": Exploring the promises of digital healthcare apps. *Journal of Digital Social Research*, 3(3), 32-59.

- Luo, X., Ghosh, S., Tilley, J. L., Besada, P., Wang, J., & Xiang, Y. (2025). "Shaping ChatGPT into my digital therapist": A thematic analysis of social media discourse on using generative artificial intelligence for mental health. *Digital Health*, 11, 1-13.
- Melo, A., Silva, I., & Lopes, J. (2024). Chatgpt: A pilot study on a promising tool for mental health support in psychiatric inpatient care. *International Journal of Psychiatric Trainees*, 2(2), 1-8.
- Metz, C., & Weise, K. (2025). *A.I. is getting mor powerful, but its hallucinations are getting worse*. The New York Times. <https://www.nytimes.com/2025/05/05/technology/ai-hallucinations-chatgpt-google.html>
- Minerva, F., & Giubilini, A. (2023). Is AI the future of mental healthcare? *Topoi*, 42(3), 809-817.
- Olsen, S. G., Reinecke-Tellefsen, C. J., & Østergaard, S. D. (2026). Potentially harmful consequences of artificial intelligence (AI) chatbot use among patients with mental illness: Early data from a large psychiatric service system. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 153(4), 301-303.
- OpenAI. (2026). *Vi præsenterer ChatGPT Health*. <https://openai.com/da-DK/index/introducing-chatgpt-health>
- Pentina, I., Hancock, T., & Xie, T. (2023). Exploring relationship development with social chatbots: A mixed-method study of replika. *Computers in Human Behavior*, 140, 1-15.
- Radez, J., Reardon, T., Creswell, C., Lawrence, P. J., Evdoka-Burton, G., & Waite, P. (2021). Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30(2), 183-211.
- Ramaswamy, A., Tyagi, A., Hugo, H., Jiang, J., Jayaraman, P., Jangda, M., Te, A. E., Kaplan, S. A., Lampert, J., Freeman, R., Gavin, N., Tewari, A. K., Sakhuja, A., Naved, B., Charney, A. W., Omar, M., Gorin, M. A., Klang, E. & Nadkarni, G. N. (2026). ChatGPT Health performance in a structured test of triage recommendations. *Nature Medicine*, 1-5.
- Rasmussen, S. V. (2026). *Velkommen til tilknytningsøkonomien med AI. Den rammer vores børn*. Dagbladet Information. <https://www.information.dk/debat/2026/03/velkommen-tilknytningsoekonomien-ai-rammer-vores-boern>

- Siddals, S., Torous, J., & Coxon, A. (2024). "It happened to be the perfect thing": experiences of generative AI chatbots for mental health. *Npj Mental Health Research*, 3(1), 1-9.
- Skjuve, M., Følstad, A., Fostervold, K. I., & Brandtzaeg, P. B. (2021). My chatbot companion-a study of human-chatbot relationships. *International Journal of Human-Computer Studies*, 149, 1-14.
- Skjuve, M., Følstad, A., Fostervold, K. I., & Brandtzaeg, P. B. (2022). A longitudinal study of human–chatbot relationships. *International Journal of Human-Computer Studies*, 168, 1-14.
- Tavory, T. (2024). Regulating AI in mental health: Ethics of care perspective. *JMIR Mental Health*, 11(1), 1-11.
- van der Schyff, E. L., Ridout, B., Amon, K. L., Forsyth, R., & Campbell, A. J. (2023). Providing self-led mental health support through an artificial intelligence–powered chat bot (Leora) to meet the demand of mental health care. *Journal of Medical Internet Research*, 25, 1-8.
- Østergaard, S. D. (2026). Artificial Intelligence (AI) chatbots and mental health: Have we learned nothing from the global social media experiment? *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 153(2), 79-81.

Deklaration om brug af AI

AI deklARATION: I udarbejdelsen af denne undersøgelse har vi anvendt AI-redskabet ChatGPT til sprogredigering. Efter anvendelsen af ChatGPT gennemgik og justerede vi tekstjusteringerne. VIVE påtager sig det fulde ansvar for det endelige indhold.

VIVÉ