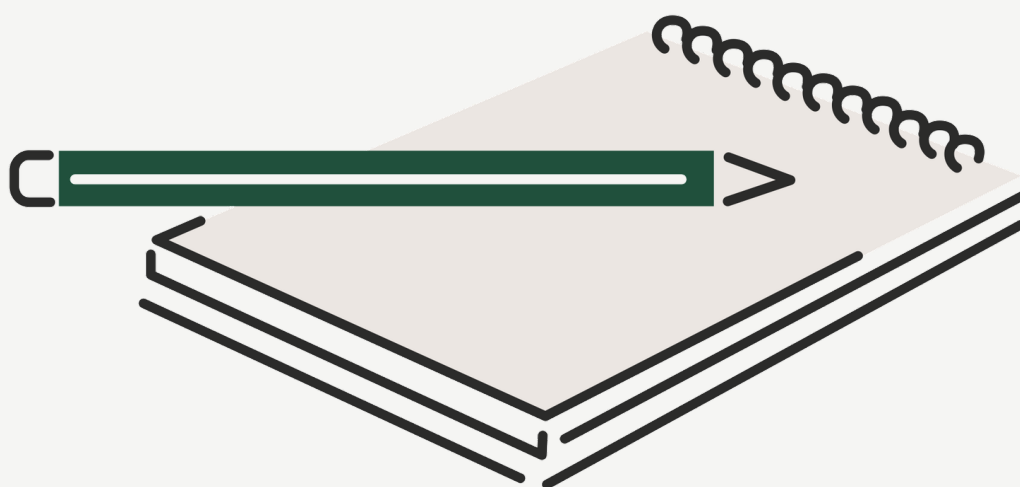


Guide: Byg din digitale dobbeltgænger

Brug din foretrukne AI-sprogmodel som en digital dobbeltgænger, der kan imitere din stil og tone. Så du kan få lavet det første udkast til dine debatindlæg, opslag på sociale medier og meget mere lidt hurtigere.



Guiden er udarbejdet af Kelvin Ellenton Jensen, forfatter til *Vind valget: Håndbog for kandidater og kampagneledere*. Sidst opdateret: September 2026

Forventningsafstemning

Tidsforbrug: Regn med cirka 2 timer i alt. Du behøver ikke gøre det i ét stræk. Guiden er bygget i flere trin, og du kan sagtens fortsætte hvor du slap.

Det skal du bruge: En AI-sprogmodel, der kan lave afgrænsede projekter eller agenter. I Claude hedder det et Project, i ChatGPT en Custom GPT, i Gemini en Gem og i Copilot en Agent. Derudover skal du også have samlet 10-15 af dine bedste tekster, som AI'en kan bruge til at forstå din stil og tone.

Det skal du ikke: Du skal ikke kunne skrive kode, og du skal ikke formulere lange dokumenter fra bunden. Det meste af arbejdet er at svare på de spørgsmål, som AI'en stiller dig. Og derefter at teste og justere din dobbeltgænger, så den bliver så god som mulig for dig.

Lad være med at give din AI-sprogmodel fortrolige informationer

Indsæt aldrig fortrolige borgerhenvendelser, personoplysninger eller andet følsomt materiale i et offentligt AI-værktøj. Det gælder både undervejs i opsætningen af din dobbeltgænger, men også i din daglige brug. Skal du bruge en konkret borgerhenvendelse som eksempel, så anonymisér den først, eller beskriv den generelt i stedet for at indsætte den ordret.

For lidt tid. For mange tekster

Debatindlæg, Facebook-opslag, svar på borgerhenvendelser, taler til vælgermøder. Alt sammen noget, der skal lyde som dig, ikke som en skabelon, og bestemt ikke som en chatbot.

Denne guide viser dig, hvordan du bygger en "digital dobbeltgænger": en fast opsætning af et AI-værktøj, der kender din stemme, din rolle, din arbejdsgang og dine regler, så det udkast, du får tilbage, ligner noget, du selv kunne have skrevet.

Det er dog vigtigt, at dobbeltgængerens ikke kan erstatte dig. Den kan levere et første udkast. Men det er stadig dig, der redigerer det, gør det færdigt, og det er dig, der trykker "Del". AI-tekst, der postes uredigeret, kommer til at koste dig mere troværdighed end det sparer dig tid.

Sådan hænger det sammen

Din digitale dobbeltgænger består af fem forskellige elementer og din foretrukne AI-sprogmodel. Fire af de elementer er dokumenter, og det femte element er en systeminstruks, der binder det hele sammen.



Det er vigtigt, at du følger denne rækkefølge. For AI-modellen kan ikke hjælpe med at beskrive din rolle, hvis den ikke ved hvad du skriver om, og den kan ikke lave en god systeminstruks, hvis du ikke har reglerne eller arbejdsgangene på plads.

Begreberne, du behøver at kende

Et par ord går igen i guiden. Her er dem, du skal have styr på:

Projekt (kaldet "Project" hos Claude, "Gem" hos Gemini, en tilpasset GPT hos ChatGPT eller "Agent" i Copilot): Et samlet rum i dit AI-værktøj, hvor du kan gemme dokumenter, som AI'en automatisk husker og bruger i alle samtaler inden for rummet.

Vidensdokument: Et dokument, du uploader til projektet, som AI'en læser og trækker på, når den hjælper dig.

Systeminstruks: En kort tekst, der fortæller AI'en, hvordan den generelt skal opføre sig i projektet, og hvordan den skal bruge de øvrige dokumenter. De fleste værktøjer har et separat felt til dette, adskilt fra vidensdokumenterne.

Interview: I denne guide betyder det, at du beder AI'en stille dig spørgsmål ét ad gangen, så den kan samle dine svar til et færdigt dokument bagefter, i stedet for at du selv skal formulere det fra en tom side.

1 Saml din stemme

Dette er det eneste dokument, du samler helt selv, og det er det vigtigste af de fire. Al'en kan ikke interviewe sig frem til, hvordan du skriver. Den skal læse det.

Åbn et nyt dokument, og indsæt 10-15 tekster, du selv har skrevet: tidligere debatindlæg, opslag, taler eller læserbreve. Vælg tekster, der repræsenterer, hvordan du skriver, når du er mest dig selv. Undgå tekster, andre har redigeret kraftigt, og tekster fra meget tidligere i din karriere, hvis din stil har ændret sig siden.

Jeg vil klart anbefale, at du vælger tekster, der passer på de emner, som du også vil tale om i valgkampen. Hvis du har lavet en fortælling om dig selv og dit kandidatur, en såkaldt elevatortale, så tilføj den som en af de 10-15 tekster. Har du ikke skrevet meget offentligt endnu, så skriv nogle korte tekster om emner, du kender godt, og som er relevante for dit kandidatur. Det tager noget tid, men det er en investering, der betaler sig hver eneste gang, du bruger dobbeltgænger fremover.

2 Opret dit projekt, og tilføj din stemme

Opret et nyt projekt i dit AI-værktøj. Det er dette ene sted, alle fire dokumenter skal ligge, så Al'en automatisk trækker på dem, hver gang du beder om hjælp.

Upload dit stemme-dokument som et vidensdokument i dit projekt. Skriv derefter en kort instruks til projektet om hvordan det bruges. Vi vender retur senere i guiden til at lave den endelige instruks, men i første omgang kan du bare bruge nedenstående eksempel på en instruks:

INSTRUKS TIL PROJEKTET

Jeg er i gang med at bygge en digital dobbeltgænger. Jeg vil løbende tilføje nye dokumenter til din vidensbase, og disse dokumenter skal du bruge aktivt i vores samtaler hver gang.

3 Lad AI'en interviewe dig om din rolle

Nu skal vi skabe det dokument, der kan fortælle din AI hvem du er som afsender. Det vil sige: Ikke dit valgprogram, men din identitet som afsender: Hvem er du? Hvem taler du til? Og hvad tror du selv på, der kan virke i en valgkamp? Alt det skal være med til at skabe et rolledokument. Heldigvis skal du ikke skrive det selv. I stedet får vi din AI-model til at interviewe dig på baggrund af det, den allerede ved om dig.

Start en samtale i dit nye projekt, og indsæt denne prompt herunder:

KOPIÉR IND I PROJEKTET

Jeg vil gerne have, at du interviewer mig for at bygge et rolledokument. Dokumentet skal senere bruges til at fortælle en AI, hvem jeg er, når jeg beder den skrive tekster for mig som kandidat. Stil mig ét spørgsmål ad gangen. Vent på mit svar, før du stiller det næste. Dæk som minimum: hvem jeg er, og hvad jeg stiller op til; min baggrund, og hvorfor folk skulle lytte til mig; hvem jeg primært taler til; og hvad jeg selv tror på virker i en valgkamp. Stil gerne opfølgende spørgsmål, hvis mine svar er overfladiske. Når du har nok, samler du det hele til et kort dokument på en halv til en hel side.

Svar ærligt og konkret. Jo mere præcist du svarer, jo bedre bliver dokumentet.

Sådan kan et færdigt rolledokument se ud

Dette eksempel bruger Gitte Hansen, den opdigtede kandidat fra *Vind valget*, så du kan se formatet. Det er ikke en skabelon, du skal kopiere ordret.

Rolledokument: Gitte Hansen, byråds kandidat for Liste G

Jeg stiller op til byrådet i Roskilde for Liste G, en lokal borgerliste. Jeg er 41 år, gift med Mikkel, og vi har to børn på 7 og 9 år, der begge går i skole i byen. Jeg har boet i Roskilde hele mit liv og arbejder til daglig som embedsmand i Socialstyrelsen efter en statskundskabsuddannelse fra Københavns Universitet.

Jeg stiller op, fordi jeg synes, Roskilde er begyndt at ændre sig i den forkerte retning: Skolerne er slidte, byen føles mindre levende, og der er flere mennesker, der burde have hjælp, end der bliver hjulpet. Jeg taler primært til andre børnefamilier i Roskilde by. Det er dem, der som mig oplever udviklingen tæt på i hverdagen. Jeg tror på, at det, der virker i en valgkamp, er at være konkret og personlig: at vise, hvad jeg selv ser og oplever, frem for at love brede løsninger, jeg ikke kan holde.

4 Upload rolledokumentet til projektet

Bed Al'en om den samlede tekst, kopiér den ind i et dokument, og upload det til projektet som endnu et vidensdokument.

5 Lad AI'en interviewe dig om din arbejdsgang

Nu skal vi beskrive din arbejdsgang, og dermed også hvordan du foretrækker at samarbejde med din AI-model. Det er her, hvor du kan beskrive, at den f.eks. altid skal spørge, hvis den er i tvivl (og ikke bare finde på noget). Det kan også være, at du gerne vil have, at den altid leverer tre forskellige udkast til dig, når du beder om et udkast. Eller noget helt tredje.

Indsæt denne prompt i samme projekt:

KOPIÉR IND I PROJEKTET

Jeg vil gerne have, at du interviewer mig for at bygge et dokument om min arbejdsgang. Dokumentet skal fortælle en AI, hvordan jeg ønsker at samarbejde med den om at skrive tekster. Stil mig ét spørgsmål ad gangen. Dæk som minimum: hvornår og hvordan jeg typisk skriver tekster i dag (fx: hvor kort tid har jeg, skriver jeg alene eller sammen med andre); hvad jeg forventer at få fra AI'en, altså et fuldt udkast, en disposition eller noget tredje; hvordan jeg vil have, den leverer flere versioner eller vinkler, hvis jeg beder om det; og hvad jeg selv altid gør, før noget bliver postet. Saml det hele i et dokument til sidst.

Vær så ærlig og konkret som mulig om din arbejdsgang i dag, og så vil du få det bedste resultat.

6 Upload arbejdsgangsdokumentet til projektet

Det er samme fremgangsmåde som før. Kopiér den samlede tekst ind i et dokument, og så skal du uploade dit arbejdsgangsdokument som et nyt vidensdokument i projektet.

7 Lad AI'en interviewe dig om dine regler

Dette er den vigtigste liste i hele opsætningen. Den fortæller AI'en, hvad den aldrig må gøre, og hvad den altid skal gøre i selve teksten.

Indsæt denne prompt:

KOPIÉR IND I PROJEKTET

Jeg vil gerne have, at du interviewer mig for at bygge et regeldokument. Dokumentet skal fortælle en AI, hvad den skal og ikke må gøre, når den skriver tekster for mig. Stil mig ét spørgsmål ad gangen. Dæk som minimum: hvilke ord, vendinger eller stilistiske greb jeg aldrig vil have i mine tekster (giv mig eksempler på typiske AI-vendinger, og spørg om jeg vil forbyde dem); hvad teksten altid skal gøre, fx tage en klar holdning eller åbne direkte uden opvarmning; hvordan AI'en skal håndtere det, hvis den er i tvivl om et faktum eller citat, altså om den skal gætte eller markere det; og om AI'en må udfordre mine egne pointer og antagelser, hvis den vurderer, de er svage. Saml det hele til en kort, konkret liste til sidst.

Vær særligt konkret her. "Skriv ligefremt" er en dårlig regel, fordi AI'en ikke ved, hvad det betyder i praksis. "Undgå sætninger, der starter med 'Det er vigtigt at...'" er en god regel, fordi den er til at følge.

8 Upload regeldokumentet til projektet

Det er samme fremgangsmåde som tidligere. Start med at kopiere den samlede liste ind i et dokument, og tilføj den derefter som et nyt vidensdokument i projektet.

9 Lad AI'en interviewe dig om systeminstruksen

Nu har projektet fire vidensdokumenter i alt, hvoraf et af dem er din stemme. Det sidste element, vi mangler, er en systeminstruks. Det er den korte tekst, der fortæller din digitale dobbeltgænger, hvordan den skal bruge de fire dokumenter sammen, og hvordan den generelt skal opføre sig i projektet.

KOPIÉR IND I PROJEKTET

Jeg vil gerne have, at du interviewer mig for at bygge en systeminstruks til mit projekt. Instruksen skal fortælle AI'en, hvordan den skal bruge mine dokumenter om rolle, arbejdsgang og regler sammen, når jeg beder om hjælp til at skrive. Stil mig ét spørgsmål ad gangen. Dæk som minimum: hvordan AI'en skal prioritere dokumenterne, hvis der opstår modstrid mellem dem; om AI'en altid skal spørge, hvilken type tekst jeg vil have (opslag, debatindlæg, svar på en henvendelse), før den går i gang; hvad den skal gøre, hvis jeg beder om noget, der strider mod mine egne regler; og hvordan hvert udkast altid skal afsluttes, fx med en kort markering af eventuelle usikkerheder. Saml det hele til en systeminstruks i Markdown til sidst, som jeg kan kopiere ind i projektet.

10 Tilføj systeminstruksen til projektet

I dit projekt er der et separat felt til en system- eller en projektinstruks, adskilt fra vidensdokumenterne. Sæt teksten ind der.

11 Test og justér

Nu har du bygget din digitale dobbeltgænger, men inden du får high-fivet hele kampagneholdet, så er det blevet tid til at teste den af.

Bed AI'en skrive et kort opslag om et emne, du selv nemt kunne skrive om. Læs udkastet, og spørg dig selv: Lyder det som mig? Hvis ikke, hvad er det så præcist, der er galt? For lange sætninger? For høflig tone? Manglende holdning?

De fejl eller forbedringer, som du gerne vil have fikset, skal bare indarbejdes i det relevante dokument. Er du i tvivl om hvilket? Så spørg din digitale dobbeltgænger om hvilket dokument, du skal rette, og hvad der skal stå i det dokument for, at denne fejl ikke sker igen. Det er en iterativ proces, og jo mere, du bruger den, og jo flere fejl, du retter, jo bedre bliver den naturligvis også.

Gør dobbeltgængerens til et redskab for kampagnen

- Sid med, når kandidaten bliver interviewet til rolle- og regeldokumentet. Dine input skærper svarene.
- Indfør en fast regel i kampagnen: intet AI-udkast bliver postet uden at være læst og redigeret af et menneske først.
- Hold øje med, om opslagene begynder at lyde ens eller "for pæne". Det er tegn på, at regeldokumentet skal opdateres.
- Overvej, om flere i kampagnen (frivillige, der skriver opslag) skal bruge samme projekt. Det skaber en mere ensartet stemme på tværs af kanaler.

KVALITETSTJEK

Før noget bliver postet

Brug denne tjekliste, hver gang et AI-udkast er ved at blive til et rigtigt opslag:

- Har jeg selv redigeret teksten, ikke bare læst den igennem?
- Er alle fakta og tal efterprøvet og ikke bare accepteret, fordi de lød rigtige?
- Ville jeg genkende mig selv i denne tekst, hvis jeg læste den uden at vide, den var AI-assisteret?
- Er der nogen af de forbudte AI-vendinger tilbage i teksten?
- Tager teksten en klar holdning, eller gemmer den sig bag pæne formuleringer?

Hvis du svarer nej til bare ét af disse punkter, er teksten ikke klar endnu.