

Claude Cowork i praksis

Feltrapport fra min daglige brug og fra en compliance-vurdering for et revisionsfirma.

AI-AGENTER ANNO 2026 - NUMMER 2 AF 4 - CLAUDE COWORK

Stefano Vincenti er GenAI-strateg og -arkitekt, ekstern lektor ved ITU og co-founder af BotTellMe. Han hjælper nordiske ledelsesteams med at gå fra AI-nysgerrighed til konkret implementering.

[Læs hele serien](#)

[Tilmeld nyhedsbrevet](#)

INDHOLDSFORTEGNELSE

- 1. Feltrapport, ikke hype**
En assistent du giver en mappe og en sætning
- 2. Det der virker**
Oprydning, præsentationer, Excel-analyser, Scheduler
- 3. Det den ikke kan**
Den fejler som en 6-årig. Tjek alt. Altid.
- 4. Det nye problem: dine rigtige filer**
Compliance, abonementer, EU-data, Compliance API
- 5. Hvem det er til**
Solo, teams, finans og pharma. Microsoft-husene.
- 6. Sådan kommer du i gang**
Claude-Work-mappen og det vigtigste setup
- 7. Næste nummer**
Perplexity Computer / Research

ÆRLIG FELTRAPPORT

Fra min egen daglige brug og fra en compliance-vurdering, jeg lavede for et revisionsfirma. Ingen demoer. Hands-on i flere måneder.

■ 1. FELTRAPPORT, IKKE HYPE

Jeg gav Cowork adgang til en rodet projektmappe og bad den rydde op.

Et par minutter senere var mappen struktureret, filerne navngivet, og ikke én ting var røget. Jeg vil selv have brugt en uge til at rydde det hele op, og vil aldrig have fået det samme fine resultat. Jeg skulle blot pege på en mappe og skriv noget som lyder sådan her:

"ryd op i denne mappe og lav en fin mappestruktur der passer til indholdet"

Der skulle ikke mere til.

Det er Claude Cowork. Og det er noget helt andet end forrige nummer.

I nummer 1 skrev jeg om min agent-sværm: fire agenter på en gammel gamer-PC, OpenClaw, et isoleret miljø og en del timer i lærepenge. Det krævede tekniske hænder. Cowork kræver ingen. Det er den letteste vej ind til en rigtig AI-agent, der findes.

Det her er nummer 2 i en serie på fire, der udkommer over de kommende uger. Jeg tager fire værktøjer, som alle bliver kaldt »AI-agent«, ét ad gangen: OpenClaw, Claude Cowork, Perplexity og Hermes. Sidst: OpenClaw. I dag: Cowork, den jeg selv bruger dagligt, og den jeg har siddet med i flere måneder hands-on. Derfor dette nummer af nyhedsbrevet.

■ 2. DET DER VIRKER

En assistent, du giver en mappe og en sætning.

Lad mig starte med det konkrete. Det her er mine egne workflows, dem, der har overlevet de første uger og stadig kører hver dag.

Mappestruktur og oprydning. Jeg har givet Cowork adgang til mine projektmapper. Den læser, hvad der er, foreslår en struktur og eksekverer den. Den opfører sig pænt: ingen overraskelser, ingen utilsigtet slettede filer. Til rene projektsætninger er den formidabel.

Præsentationer. Jeg beder Cowork bygge slide decks ud fra rå noter eller eksisterende materiale i en mappe. Den matcher formateringen, trækker de rigtige pointer ud og leverer noget, der er 80–90 procent færdigt. De sidste 10–20 procent er min dømmekraft. Det er en fair fordeling. Den kan også hjælpe med at sætte firmalogo på powerpoint, og den virker fantastisk godt.

Excel-analyser og data enrichment. Her bliver det for alvor interessant. Drop et regneark, og Cowork analyserer, beriger data fra eksterne kilder og producerer en færdig rapport. Det sparer timer, ikke minutter. Du kan ærlig talt nu "snakke med din data" og få alle de grafer og visualiseringer du vil have ud af dem. Glem det med at bygge et excel regneark selv, glem det med at lave pivottabeller, og jeg vil heller aldrig mere selv bygge en graf i excel eller i PowerBI. Lyder ekstremt? Måske... prøv selv.

Modellen bag er hele forskellen. De fleste AI-værktøjer er bygget om prompten, du skriver et input, du får et output, og næste skridt kræver din næste prompt. Du er altid i loopet. Cowork er bygget om resultatet. Du beskriver et mål, ikke det næste skridt, og den planlægger selv vejen derhen.

Du giver Cowork adgang til en mappe. Du beskriver et resultat. Cowork analyserer forespørgslen, lægger en plan, viser dig den, og udfører trinene selv, med flere sub-agenter, hvis opgaven kræver det, i et lokalt sandboxet miljø. Den leverer det færdige resultat direkte tilbage i dine filer: regneark med fungerende formler, formaterede rapporter, præsentationer. Det er ikke copy-paste fra et chatvindue.

Anthropics Head of Enterprise kalder det »vibe working«. Jeg vil kalde det Claude Code til alle, der ikke bor i en terminal, som udviklerne gør!

DEN TRYGHED, DER GØR DEN BRUGBAR

Cowork spørger om lov. Den beder om tilladelse, før den rører et nyt program eller en ny mappe, og den viser dig planen, før den går i gang. Du bestemmer, hvad den må se. Det lyder som en lille detalje. Det er hele forskellen på en agent, du tør lukke ind, og en, du ikke gør. Du kan vælge også selv at sætte den til "Act without asking", og det virker supergodt hvis du er på vej til frokost og vil sikre den ikke går i stå med opgaven mens du spiser. Cowork spiser ikke frokost, kun en masse tokens.

■ 2. DET DER VIRKER (FORTSAT)

Cowork rækker også ud over din egen maskine. Den kan overtage din browser og handle i de webapps, du er logget ind i. Den kan tale med MCP-servere og bruge tools som web-søgning. På enterprise-planen er der plugins, der er bygget til specifikke afdelingsopgaver: markedsføring, juridiske risikovurderinger, kundesupport-svar.

Dispatch er den funktion, jeg har testet grundigst, og den, der har skuffet mig mest. Ideen er smuk: smid en opgave fra mobilen, og lad desktoppen eksekvere, mens du sidder i et møde. I praksis er den begrænset. Du kan ikke bede den fortsætte et projekt undervejs, medmindre du har sat opgaven specifikt op fra din Mac først. Og når jeg er på farten, ved jeg sjældent på forhånd, hvilket projekt jeg vil tage fat i. Det er ekstra friktion, ikke ekstra frihed.

Oven i kommer en hård teknisk grænse: Mac'en skal være åben og kørende. Lukker du låget, slukker Cowork. Jeg bruger meget lidt Dispatch lige nu, det skal jeg ærligt indrømme. Min plan er at sætte Cowork op på min gamle gamer-PC, den, hvor OpenClaw bor, og lade den køre kontinuerligt derfra. Den vej løser måske kontinuitets-problemet.

SCHEDULER: DEN POSITIVE OVERRASKELSE

Til gengæld er der én funktion, der har overrasket mig positivt: Scheduler. Den er fænomenal. Den kører upåklageligt og leverer lige så gode nyheder i min draft-mappe i Gmail hver morgen. Det er den hidtil mest direkte konkurrent, jeg har set til den OpenClaw-opsætning, jeg byggede i nummer 1. Forskellen er bare, at her er det indbygget og jeg kan styre den via en lang prompt som Opus har sat op for mig.

Og det er dér, Coworks egentlige styrke ligger. I nummer 1 skulle du være teknisk stærk for overhovedet at komme i gang. Cowork kører som en app på Mac eller Windows, ligger på de betalte Claude-planer fra 20 dollar om måneden, og en ikke-teknisk kollega er i gang på minutter. Det er den hurtigste vej, jeg kender, til at give dig en rigtig agent, ikke bare et chatvindue. Det skal dog siges, at jeg nu er på »Max«-planen og nogle gange også er nødt til at svinge kreditkortet for at få min uge til at hænge sammen.

■ 3. DET DEN IKKE KAN

Den fejler som en 6-årig.

Her er den ærlige del.

Efter en del ugers dagligt brug er min vurdering den samme: Cowork performer som en PhD-studerende med nærmest uendelig hukommelse. Den har læst alt i mappen. Den kobler det sammen, syntetiserer og producerer i en hastighed, der er svær at matche.

Og så laver den fejl, som en 6-årig ville lave.

Den har stavet ord forkert i overskrifter. Den opfandt engang et helt nyt efternavn til mig og satte det på forsiden af en PowerPoint. Output, der er 95 procent perfekt og 5 procent pinligt.

Der er et mønster i, hvor den fejler. Når Cowork flytter, strukturerer og organiserer noget, der allerede findes, er den til at stole på, jeg har endnu ikke mistet en fil. Når den selv producerer nyt indhold, en overskrift, en formulering, et navn, er det dér, fejlene sniger sig ind. Den er stærkest som den, der rydder op og samler. Svagest som den, der finpudser det sidste lag. **Læg din kontrol dér, hvor den genererer.**

Og så er der nogle hårde grænser, du skal kende. Cowork har ingen vedvarende hukommelse mellem sessioner: den nulstilles, når du lukker den, og starter forfra næste gang. Den kører kun på desktop. Den bruger mærkbart flere ressourcer end en chat. Det er præcis derfor, jeg insisterer på den centrale Claude-Work-mappe, jeg vender tilbage til sidst, den er den persistente hukommelse, værktøjet ikke selv har.

TJEK ALT. ALTID.

Konsekvensen er enkel: du skal tjekke alt. Altid. Det er prisen, og den er fair, for det, du får tilbage, er stadig timer sparet hver uge. Men en agent, du ikke læser efter, er en risiko, ikke en hjælp. Det er den samme pointe som i nummer 1. **Agenten gør arbejdet, mennesket ejer dømmekraften**, bare på et værktøj, hvor det er endnu nemmere at glemme.

■ 4. COWORK RØRER DINE RIGTIGE FILER

Det nye problem.

Og så er der noget, der adskiller Cowork fra en almindelig AI-chat.

Cowork får adgang til dine mapper, dine filer og dine programmer. Den kan læse og skrive rigtige dokumenter.

Det flytter hele compliance-spørgsmålet.

Med en chat handler det primært om, hvad du skriver i feltet. Med en agent handler det om, hvad agenten får adgang til. Den skelnen er vigtigere for nogle brancher end for andre.

Jeg har lige lavet en compliance-vurdering af Cowork for et dansk firma i en branche med tavshedspligt, hvidvaskeregler og skarpe krav til sporbarhed. Den korte version af, hvad jeg fandt, er denne:

Abonnement	Status for klientdata	Det skal du vide
Free / Pro / Max (consumer)	RØDT for klientdata, fortrolige virksomhedsdata, kildekode og personoplysninger.	Ikke samme databehandleraftale. Chats kan indgå i modeltræning hvis "Help improve Claude" er slået til. Samtaler kan analyseres ved sikkerhedsflag.
Claude for Work / Team / Enterprise (commercial)	Mere egnet til interne opgaver. Risikoniveau afhænger af data.	Anthropic bruger som standard ikke inputs/outputs til modeltræning. DPA + admin-kontroller mulige.
Klientleverancer m. alm. personopl.	GULT. Kun muligt med dataminimering.	Juridisk grundlag og menneskelig kontrol af resultatet er en forudsætning.
Følsomme personopl. + fulde KYC-mapper	RØDT.	Compliance vil ofte sige nej uden særskilt risikovurdering, adgangsbegrænsninger og dokumenteret kontrolspor.

■ 4. COMPLIANCE (FORTSAT)

Der er forskel på compliance afhængigt af, hvilket abonnement Claude Cowork kører på, hvilke vilkår der gælder, og hvilke data værktøjet får adgang til.

På et privat Free-, Pro- eller Max-abonnement gælder consumer-vilkår. Der er normalt ikke samme databehandleraftale og organisatoriske kontrolniveau som under commercial terms. Chats og coding sessions kan indgå i modeltræning, hvis brugeren har "Help improve Claude" slået til, og samtaler kan også blive analyseret af Anthropic ved sikkerhedsflag (jf. Anthropic's usage policy). Det er rødt for klientdata, fortrolige virksomhedsdata, kildekode og personoplysninger.

På Claude for Work, Team eller Enterprise under commercial terms er udgangspunktet anderledes. Anthropic bruger som standard ikke kundens inputs og outputs til modeltræning, og der kan etableres databehandleraftale samt virksomheds- og admin-kontroller. Det gør løsningen mere egnet til interne opgaver. Men risikoniveauet afhænger stadig af dataklassifikation, adgangsstyring, logging, retention og typen af data: klientleverancer med almindelige personoplysninger er gult og kun muligt med dataminimering, juridisk grundlag og menneskelig kontrol af resultatet. Følsomme personoplysninger og fulde KYC-mapper er rødt. I mange finansielle virksomheder vil compliance sandsynligvis sige nej til den type brug uden særskilt risikovurdering, klare adgangsbegrænsninger og dokumenteret kontrolspor.

TO BEGRÆNSNINGER, DER SKAL STÅ KLART

Cowork giver ikke en enkel EU-only garanti: Anthropic oplyser for sine commercial services, at data lagres i USA, og at behandling kan ske på tværs af flere regioner, medmindre andet er aftalt. Derudover fraråder Anthropic selv at give Cowork adgang til lokale filer med følsomme oplysninger, fx finansielle dokumenter, så længe værktøjet er i research preview. Cowork-aktivitet er heller ikke fuldt dækket af Anthropic's Compliance API endnu, selvom Team og Enterprise kan få noget synlighed via OpenTelemetry.

Et værktøj, der rører dine rigtige filer, kræver derfor en bevidst beslutning om, hvilke mapper det må se. Den beslutning skal tages, før du åbner appen.

I praksis er det ikke kompliceret. **Giv Cowork sin egen arbejdsmappe, og hold klientdata, personoplysninger og fortrolige dokumenter uden for den.** Sæt rammen op én gang, så er du fri for at tænke over det hver gang. Teknikken er ikke så svær. Det svære er at huske at gøre det, før fristelsen til bare at give den adgang til det hele melder sig.

Browser- og computerstyringen fortjener et særskilt ord. På papiret er det stærkt: Cowork kan se ind i webapps, hvor du er logget ind, og handle på dine vegne. Fra et compliance-perspektiv er det også den mest risikable del af værktøjet. Jeg har eksperimenteret med den, men jeg lader den ikke købe noget for mig, og jeg giver den ikke adgang til steder, hvor jeg har to-faktor-godkendelse: banken, mailen, regnskabet. Jeg har prøvet at bruge den til LinkedIn med begrænset succes. Det tager lang tid at få den til at udføre en bestemt opgave stabilt, og den er langsom undervejs. Som standardredskab er den ikke der endnu.

■ 5. HVEM DET ER TIL

Og hvad Microsoft-huse skal holde øje med.

Så hvem er Cowork til?

Skal en ikke-teknisk kollega i gang med en rigtig agent i denne uge, er Cowork svær at slå. Lav tærskel, ingen opsætning, hurtig værdi. For teams, der vil give deres folk en agent uden et IT-projekt, er det det stærkeste bud lige nu. Du køber en Enterprise/Teams plan og tilføjer kollegaer. Det er nemt at sætte op og du er kørende på 10 minutter.

Min anbefaling, hvis I vil prøve det: **start med oprydning og struktur, ikke med jeres vigtigste kundeleverance**. Lad en kollega give Cowork en rodet mappe og en klar besked. Det er en lav-risiko opgave, hvor værktøjet er stærkest, og hvor I hurtigt mærker, om det er noget for jer.

Skal den derimod stå distancen i et finans- eller Pharma-miljø med tunge sporbarhedskrav, er den ikke der endnu. Den er en research preview, der kører i skyen hos én leverandør, uden for EU. Det er et modenhedsspørgsmål, man ikke kommer uden om.

MICROSOFT-HUSE: HOLD ØJE MED COPILOT COWORK

Microsoft har sin egen version, Copilot Cowork, bygget på Claude-modellerne. Det er den mest lovende vej til en enterprise-moden udgave: én leverandør, kendte admin-kontroller. Men for europæiske virksomheder er Claude i Microsoft 365 lige nu også uden for EU Data Boundary og er slået fra som standard for EU-tenants. Dataresidens-problematikken er ikke løst endnu. Men det er den udvikling, jeg ville følge tættest.

■ 6. SÅDAN KOMMER DU I GANG

Den centrale Claude-Work-mappe.

Cowork er det modsatte af min agent-sværm fra nummer 1. Hvor OpenClaw krævede tekniske hænder og et isoleret miljø, kræver Cowork en mappe og en sætning. Det er den laveste tærskel af alle fire værktøjer i denne serie.

Men netop fordi tærsklen er så lav, er det nemt at springe det vigtige spørgsmål over. Cowork rører dine rigtige filer. Så vælg abonnementet bevidst, vælg mapperne bevidst, og læs alt efter.

Og så er der én ting, jeg gerne ville have vidst fra dag ét. Det har gjort den største forskel i, hvor godt Cowork rammer mig.

Lav én central mappe på din PC eller Mac, du peger Cowork på fra dag ét. Min hedder »Claude-Work«. Det er ikke bare en arbejdsmappe, det er den persistente kontekst, der gør, at Cowork ved, hvem du er, hver gang du åbner appen, i stedet for at skulle starte fra nul.

Her er, hvad der bor i min:

Mappe	Hvad den indeholder
AboutMe	Hvem jeg er, hvordan jeg skriver, hvad jeg arbejder med. Bio, CV-uddrag, et par eksempler på min stemme. Cowork rammer min tone meget bedre, når den har det. Og det er også her jeg har lagt min "voice skill".
Brand	Logo, farver, fonte og guidelines. Når den bygger et slidedeck, ligner det mit, ikke et stockdeck.
Templates	Mine foretrukne strukturer: rapport-format, deck-skabelon, osv. Den genbruger dem konsekvent.
Outputs	Fem til ti af mine bedste færdige leverancer fra det seneste år. Slides, rapporter, kursusmateriale. Det er kvalitetsbaren, Cowork kalibrerer sig efter.
Project	Hvert projekt som undermappe eller som peger til, hvor de rigtige filer ligger. Selve arbejdet sker derude, ikke i hub'en.
CLAUDE.md	En kort tekstfil øverst i mappen, der fortæller Cowork, hvad mappen er, hvem du er, hvad du laver, hvad din stemme er, og hvordan mapperne er organiseret. To-tre afsnit er nok. Den læser den hver gang. Anthropic anbefaler op til 200 ord. Du skal ikke selv opfinde den. Du beder en Opus 4.8 high bygge den for dig. (husk meta-prompting fra mine tidligere lektier!).

■ 6. SÅDAN KOMMER DU I GANG (FORTSAT)

Når strukturen først står, holder du op med at skulle forklare alt fra bunden hver gang. Cowork ved allerede, hvem du er, hvad din stemme er, hvilke skabeloner du bruger, og hvad et godt output ligner. **Resultatet bliver dramatisk mere »dig«.** Det er forskellen på en assistent, der kan skrive, og en assistent, der kan skrive som dig.

Et par praktiske tips, hvis du vil i gang:

1 Start med Claude-Work-mappen.

Lad være med at pege Cowork på hele dit Skrivebord eller hele dit Dokument-bibliotek den første dag. Giv den en afgrænset, kontrolleret base at arbejde fra.

2 Læg dine bedste leverancer ind.

Tre til fem færdige slides, rapporter eller kursusmoduler fra det seneste år. Det giver Cowork en målestok for, hvad et godt resultat ligner.

3 Vælg din første rigtige opgave med omhu.

Oprydning, struktur, eller et slidedeck bygget ud fra eksisterende noter. Lav-risiko, hurtigt resultat. Du fornemmer på den første time, om den rammer dig.

4 Hold klientdata uden for mappen indtil videre.

Klientdata, personoplysninger og fortrolige dokumenter. Dem giver du adgang til, når du ved, hvordan værktøjet opfører sig, og når abonnementet er det rigtige.

5 Læs altid resultatet igennem. Altid.

Den 5-procents-fejl, jeg nævnte tidligere, venter altid et sted.

Gør du det, har du den hurtigste assistent, jeg endnu har prøvet.

■ 7. NÆSTE NUMMER

Nummer 3 i serien: Perplexity Computer / Research. Ikke en generel agent, men en specialist. Et research-flow, der tager dig hele vejen fra spørgsmål til færdigt dokument. Hvad det kan, hvor det er stærkt, og hvorfor »imponerende« ikke er det samme som »GDPR-klar«.

Stefano Vincenti

GenAI-strateg og -arkitekt · 25 år i IT og digital transformation · Co-founder af BotTellMe · Ekstern lektor ved ITU og DIS Copenhagen · Partner hos TryZone.

LinkedIn [linkedin.com/in/stefanovincenti](https://www.linkedin.com/in/stefanovincenti) · **Nyhedsbrev** stefanovincenti.substack.com

Guiden deles, som den er, og er et øjebliksbillede pr. maj 2026. Værktøjer, priser, vilkår og sikkerhedsmeldinger ændrer sig hurtigt. Verificér altid de aktuelle forhold, før du beslutter dig. Brug af tredjeparts-software sker på eget ansvar.