

Claude Cowork: setup-guiden

10 trin fra tom app til fungerende AI-kollega.
Baseret på måneders daglig brug. Ingen demoer.

AI-AGENTER ANNO 2026 · CLAUDE COWORK · SETUP-GUIDEN

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

Alt du skal bruge for at gå fra tom app til fungerende AI-kollega.

1. Hvad Cowork er, og hvorfor nu

Claude Codes agent-arkitektur, uden terminal

2. Før du starter

App, plan og krav

3. De 10 trin

Mappen, CLAUDE.md, instruktionerne og vanerne

4. Det der virker, og det der ikke gør

Inklusive de 5 procent pinligt

5. Deleger på resultatet

Slutresultat, kontekst, benspænd, change-log

6. Datadisciplin, før du åbner appen

Hvad der aldrig skal ind i mappen

7. Data residency, PII og GDPR

USA-behandling, modeltræning og persondata

8. Nyt i Cowork lige nu

Projects, mobil, plugins og skills

ÆRLIG FELTRAPPORT

Trinnene her er testet i måneders dagligt arbejde i Cowork og holdt op mod Anthropics egen dokumentation pr. juli 2026. Ingen demoer. Sæt en eftermiddag af, så er du kørende.

■ 1. HVAD COWORK ER, OG HVORFOR NU

Claude Cowork er Claude Codes agent-arkitektur pakket ind i desktop-appen, så du slipper for terminalen. Du giver den en mappe og en opgave, og den planlægger, arbejder i flere spor parallelt og afleverer færdige filer: dokumenter, regneark med fungerende formler, præsentationer.

Det mentale skifte er større end det tekniske. Med en chat skriver du et udkast ad gangen. Med en agent beskriver du et resultat og kommer tilbage til færdigt arbejde. Mange sidder stadig og skriver mails med deres AI-licens. Imens er værktøjerne rykket et niveau op, til at gøre selve arbejdet.

Opsætningen afgør, om Cowork bliver en AI-kollega eller endnu en chatbot. Cowork har ingen hukommelse mellem almindelige sessioner, så den kontekst, du bygger op i din mappe, ER værktøjets hukommelse. Det er den, guiden her handler om.

DET VIGTIGSTE PRINCIP

Med en chat handler det om, hvad du skriver i feltet. Med en agent handler det om, hvad den får adgang til. Beslut adgangen, før du åbner appen.

■ 2. FØR DU STARTER

Der skal kun to ting til: desktop-appen og en betalt plan. Resten er godt købmandskab.

KRAV	DETALJER
Claude Desktop-appen	macOS, Windows og Linux (beta), claude.com/download
Betalt plan	Max ved dagligt brug. Team/Enterprise på arbejde.
Internet	Stabil forbindelse gennem hele sessionen
Computeren	Appen skal være åben, mens Claude arbejder

Alle betalte planer kører fuld Cowork, men forbruget er den reelle forskel. Cowork bruger markant flere tokens end chat, så Pro-loftet rammes hurtigt. Regn med en Max-plan, hvis Cowork skal være en del af din arbejdsdag. Og bruger du den seriøst på arbejde, med virksomhedens eller kunders data, hører du hjemme på Team eller Enterprise: dér følger databehandleraftalen og fravalget af modeltræning med som standard.

■ 3. DE 10 TRIN (1-5)

1 Hent Claude Desktop

Cowork bor i appen, ikke i browseren. Hent den til macOS, Windows eller Linux (beta) på claude.com/download, og find Cowork-fanen ved siden af Chat.

2 Vælg en betalt plan

Cowork æder tokens. Pro åbner døren, men loftet rammes hurtigt ved dagligt brug, så regn med en Max-plan. Bruger du den seriøst på arbejde, skal du på Team eller Enterprise: ingen modeltræning som standard og databehandleraftale på plads.

3 Opret ÉN dedikeret mappe

Lav en Claude-Work-mappe, og peg Cowork på den. Aldrig Skrivebordet eller Dokumenter fra dag ét. Mappen er din sikkerhedsgrænse: alt udenfor forbliver urørt.

4 Fyld hub'en

AboutMe med hvem du er og hvordan du skriver. Templates med dine foretrukne strukturer. Project som pegere til det rigtige arbejde. Og Outputs med 5-10 af dine bedste leverancer. De sætter kvalitetsbaren, som Cowork kalibrerer sig efter.

5 Skriv CLAUDE.md

En kort tekstfil øverst i mappen: hvad mappen er, hvem du er, din stemme, hvordan mapperne er organiseret. 200 ord er nok. Du skal ikke selv opfinde den: bed Claude interviewe dig og skrive den for dig.

GENVEJ TIL TRIN 4 OG 5

Åbn Cowork, peg på din nye mappe, og skriv: 'Interview mig, og byg selv AboutMe, Templates og CLAUDE.md ud fra mine svar.' Så bygger værktøjet sit eget fundament, mens du drikker kaffe.

■ 3. DE 10 TRIN (6-10)

6 Sæt Global instructions

Settings > Cowork > Global instructions. Her bor de evergreen regler, der gælder hver eneste session: tone, faste formater, hvad Claude altid og aldrig skal gøre.

7 Lav en anti-AI-skrivefil

En liste over ord, vendinger og konstruktioner Claude aldrig må bruge, når den skriver i dit navn. Uden den lyder alt, hvad den skriver, som en chatbot. Udbyg listen, hver gang du spotter en ny AI-vending.

8 Start med lav risiko

Første opgave: ryd op i Downloads, eller byg et deck fra rå noter. Lav risiko, hurtigt resultat. Hold klientdata ude af mappen, til rutinen og abonnementet er på plads.

9 Planlæg faste opgaver

Skriv /schedule i en opgave, fx en nyhedsbriefing leveret som Gmail-udkast hver morgen. Kræver kun, at computeren er vågen, og at appen er åben.

10 Tjek alt. Altid.

Output er 95 procent perfekt og 5 procent pinligt. Cowork er stærk, når den flytter og strukturerer det, der findes, og svag, når den selv genererer nyt: navne, overskrifter, detaljer. Læg din kontrol dér, hvor den genererer.

TJEK ALT. ALTID.

De 5 procent pinligt gemmer sig i det, du ikke læser igennem: en opfundet overskrift, et forkert navn, et tal, der næsten passer. Læs altid resultatet, før det forlader din maskine. Det er prisen for de 95 procent.

■ 4. DET DER VIRKER, OG DET DER IKKE GØR

Cowork er pålidelig, når den flytter og strukturerer eksisterende materiale, og upålidelig, når den selv skal generere nyt indhold. Den skelnen forklarer stort set alle succeser og alle pinligheder, jeg har oplevet med værktøjet.

VIRKER	SKUFFER
Mappeoprydning og struktur	Browser-styring: langsom og ustabil
Decks fra rå noter, 80-90 % færdige	Alt med 2FA og betaling: hold den ude
Excel-analyser: snak med din data	Selvopfundne navne og overskrifter
Scheduler: fast arbejde uden prompts	Hukommelse uden for projects

Oprydning og struktur er hjemmebanen: jeg har endnu ikke mistet en fil. Decks fra rå noter kommer 80-90 procent i mål, resten er din dømmekraft. Og Excel-delen betyder i praksis, at du kan tale med din data i stedet for at bygge pivottabeller.

SCHEDULER: DEN POSITIVE OVERRASKELSE

Beskriv en tilbagevendende opgave én gang, og få den leveret automatisk. Min kører hver morgen og lægger en nyhedsbriefing klar som udkast i indbakken. Fast arbejde, nul prompts, før kaffen er hældt op.

Den anden side af listen er lige så vigtig. Lad ikke Cowork styre din browser til noget, der kræver login med 2FA: bank, mail, regnskab. Og giv den aldrig et betalingskort. Svag teknologi og følsomme adgange er en dårlig kombination.

■ 5. DELEGÉR PÅ RESULTATET

Vage instruktioner giver vage resultater. Cowork arbejder asynkront: du afleverer opgaven, den arbejder, du kommer tilbage. Så din besked skal beskrive slutresultatet og alt det, Claude ikke kan gætte. Svar på tre spørgsmål, før du trykker afsted: Hvordan ser færdigt ud? Hvilken kontekst er nødvendig? Hvilke benspænd gælder?

Slutresultat: Downloads indeholder kun filer fra de sidste 7 dage. Resten er sorteret i Sorteret/dokumenter, Sorteret/billeder og Sorteret/andet.

Kontekst: cirka 200 filer, mest pdf, jpg og zip.

Benspænd: Slet intet. Flyt kun.

Output: en kort what-moved.md med, hvad der røg hvorhen.

Bed altid om en change-log, så du kan efterse hvert valg bagefter. Og test gerne på ligegyldige filer først: du lærer, hvordan Cowork fortolker dine instruktioner, uden at noget vigtigt er på spil.

■ 6. DATADISCIPLIN, FØR DU ÅBNER APPEN

Rammen sættes én gang, før appen åbnes: Cowork får sin egen arbejdsmappe, og alt andet holdes udenfor. Hvor grænsen går, afhænger af dit abonnement og din data.

SITUATION	ANBEFALING
Egne filer, ikke-følsomme	Kør løs. Det er hjemmebanen.
Klientdata på Free, Pro eller Max	Hold det ude af mappen
Team eller Enterprise	Ingen træning som standard, DPA muligt
Følsomme personoplysninger	Vent, eller brug klientens eget miljø

Til teams: start med oprydning og struktur, aldrig med jeres vigtigste kundeleverance. Guiden her er ikke juridisk rådgivning, så tag altid jeres egen compliance-funktion med på råd, før klientdata kommer i nærheden af værktøjet.

■ 7. DATA RESIDENCY, PII OG GDPR

Cowork ændrer ikke på juraen, men den flytter risikoen. En chat ser kun det, du selv skriver i feltet. En agent læser hele mapper. Derfor skal tre ting være på plads, før persondata kommer i nærheden af værktøjet: hvor dataen behandles, om den bruges til træning, og hvem der er ansvarlig for hvad.

EMNE	STATUS PR. JULI 2026
Data residency	Ingen EU-garanti: data behandles i USA
Modeltræning, Free/Pro/Max	Kan ske, styret af 'Help improve Claude'
Modeltræning, Team/Enterprise	Ingen træning som standard, DPA muligt
Følsomme oplysninger (CPR, helbred)	Hold dem helt ude af Cowork

Data residency først: Anthropic giver ingen EU-only-garanti, så regn med at dine filer behandles og lagres i USA. For mange opgaver er det uproblematisk. For persondata kræver det, at overførselsgrundlaget er på plads, og det er din vurdering som dataansvarlig, ikke leverandørens.

På consumer-planerne (Free, Pro og Max) kan dine samtaler indgå i modeltræning, hvis 'Help improve Claude' er slået til. Tjek indstillingen, før første fil ryger i mappen. På Team og Enterprise trænes der ikke på jeres data som standard, og der kan indgås en databehandleraftale. Det er dét, der gør de planer til arbejdsversionen.

SCRUB FØR, IKKE EFTER

Et anonymiseringsværktøj kan ikke rense en fil, efter Claude har læst den. Rækkefølgen er: scrub, læg i mappen, giv adgang. Og giv kun adgang til de filer, opgaven faktisk kræver. Dataminimering er den billigste GDPR-forsikring, der findes.

GDPR-rollerne er de klassiske: du eller din virksomhed er dataansvarlig, Anthropic er databehandler via databehandleraftalen. Behandler du systematisk persondata gennem Cowork, hører det hjemme i jeres fortegnelse, og ved større eller mere følsomme behandlinger kan en DPIA være påkrævet.

Disclaimer

Dette er generel praktisk vejledning, ikke juridisk rådgivning eller compliance-rådgivning, og jeg er ikke advokat eller compliance-specialist. Brug det ikke som beslutningsgrundlag på egen hånd. Tag altid jeres egen compliance- eller juridiske afdeling og jeres DPO med på råd om jeres konkrete situation, før I træffer en leverandør- eller databeslutning. Tidslinjer og retspraksis flytter sig: bekræft datoer og status mod primære kilder (EUR-Lex, Europa-Kommissionen, Datatilsynet). Status pr. juli 2026.

Stefano Vincenti - AI, Built Human

■ 8. NYT I COWORK LIGE NU

- **Projects:** samlede arbejdsrum med egne filer, instruktioner og hukommelse. Hukommelsen bor kun her, ikke i almindelige sessioner.
- **Mobil:** giv Claude opgaver fra telefonen, mens computeren arbejder hjemme (Pro og Max).
- **Plugins:** skills, connectors og sub-agents bundtet til din rolle. Installér én pakke, og Claude er specialist.
- **Skills:** byg små, opdelte skills frem for én stor. Hver arbejdsgang, du koder som skill, sparer forklaring i alle fremtidige sessioner. I Cowork styrer de hver fil, Claude bygger, og ikke kun et svar i chatten.

■ KVIKREFERENCE: LINKS

RESSOURCE	HVOR
Hent Claude Desktop	claude.com/download
Officiel Cowork-dokumentation	support.claude.com
Priser og planer	claude.com/pricing
Resten af serien og guides	aitrainer.dk

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 · **Nyhedsbrev** stefanovincenti.substack.com

Guiden deles, som den er, og er et øjebliksbillede pr. juli 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.