

Sådan bruger du Claude uden at gå bankerot

Model, effort, plan og vaner — de fire knapper, der afgør, om Claude er en god investering eller et hul i budgettet.

AI I PRAKSIS · CLAUDE-ØKONOMI · JULI 2026

Stefano Vincenti er AI-træner, konsulent og ekstern lektor ved ITU og DIS Copenhagen og co-founder af BotTellMe. Han hjælper nordiske ledelsesteams og fagfolk med at gå fra AI-nysgerrige til konkret, ansvarlig brug.

Følg på LinkedIn

Tilmeld nyhedsbrevet

linkedin.com/in/stefanovincenti · stefanovincenti.substack.com · aitrainer.dk

I sidste måned gav jeg Claude Fable 5 ét stort job: et komplet workshopmateriale til en ledergruppe. Program, talepapir, øvelser, opfølgning. Én prompt, ét svar.

Resultatet var det bedste, jeg har fået ud af en AI-model. Og da jeg bagefter åbnede mit forbrugsoverblik, kunne jeg se hvorfor. Den ene opgave havde taget en solid bid af ugens kvote. Jeg var nødt til at tanke op med flere kreditter.

Det er den nye virkelighed med Claude: den klogeste model på markedet sidder nu bag et taxameter. Bruger du den rigtigt, er den hver en krone værd. Bruger du den som din daglige chatmodel, får du måske behov for at proppe flere penge i Claude-kassen.

Denne guide handler om at vælge rigtigt: model, effort, plan og vaner. Det er de fire knapper, der afgør, om Claude er en god investering eller et hul i budgettet.

■ 1. FIRE MODELLER: PARTNEREN SKAL IKKE SKRIVE REFERATET

Claude findes i fire niveauer af "intelligens". Tænk på det som et konsulenthus.

Claude-modellerne som et konsulenthus

Vælg niveau efter opgaven — ikke omvendt

HAIKU 4.5

Studentermedhjælperen

Profil: hurtig og billig

Brug til: det trivielle

SONNET 5

Den dygtige projektleder

Profil: balance tempo/kvalitet

Brug til: det meste af hverdagen

OPUS 4.8

Seniorkonsulent på fast kontrakt

Profil: meget klog, inkluderet i abonnementet

Note: eget ugentligt loft, adskilt fra de andre

FABLE 5

Den eksterne partner på timepris

Profil: klogest lige nu

Note: koster typisk ekstra kroner ved gas

Partneren lægger strategien og stress-tester de store beslutninger. Referatet, mailen og de små rettelser hører til hos de andre.

(Anthropic har også en model, der hedder Mythos 5. Det er samme underliggende model som Fable 5, forbeholdt særligt godkendte organisationer. For os andre hedder toppen Fable 5.)

Den store fejl lige nu? Folk opdager, hvor god Fable 5 er, sætter den som standardmodel og chatter løs. Det er den dyreste vane, du kan lægge dig til i 2026 — også ift. miljøet, energi og vandforbrug. Du hyrer heller ikke en partner til 3.000 kroner i timen til at rette kommaer.

■ 2. REGNINGEN VOKSER MED TRÅDEN, IKKE MED SPØRGSMÅLET

Fable 5 afregnes i tokens: 10 dollars per million input-tokens og 50 dollars per million output-tokens. Et token er cirka trekvart ord på engelsk. Det afgørende er, at Claude genlæser hele samtalen, hver eneste gang du sender en ny besked. Din tur nummer 20 betaler for de foregående 19 én gang til.



Model 1. De præcise ører afhænger af caching og opsætning, men kurven gælder altid.

Og en detalje, de færreste kender: de nyeste modeller (Fable 5, Sonnet 5 og Opus fra version 4.7) bruger en ny tokenizer, der producerer cirka 30 procent flere tokens for den samme tekst. Samme afsnit, flere tokens, større træk på kvoten.

SPROG-SKATTEN

Dansk fylder så lidt i modellernes træningsdata, at tokenizeren hakker danske ord i flere stykker end engelske. En analyse af OpenAI's nyeste tokenizer målte 31–43 procent flere tokens for sprog som fransk, tysk og italiensk; dansk er ikke med i målingen, men ligger efter alt at dømme i samme leje — i omegnen af 40 procent oven i det engelske. Retningen er sikker, det præcise tal er en pejling.

TIP

Bed Claude opsummere lange samtaler til en ny tråd. Det gør den gerne, så du starter på en frisk, kortere tråd: der sparer du tokens og penge — og skåner miljøet (mindre energi- og vandforbrug).

■ 3. DIN PLAN AFGØR, OM FABLE OVERHOVEDET ER MED I PRISEN

Efter en sommer, hvor Anthropic flyttede deadlines flere gange, ligger snittet nu fast. Status pr. 21. juli 2026:

Har du Max, et Premium-sæde på Team eller et Premium-sæde på Enterprise, er Fable 5 med i abonnementet. Du kan bruge den til op til 50 procent af dine ugentlige limits uden ekstra betaling. Og bemærk: Fable trækker på de samme limits som resten, bare hurtigere end de andre modeller.

Har du Pro eller et Standard-sæde på Team, er Fable 5 ikke en del af din kvote. Du betaler per brug via usage credits, til samme takst som API'en: 10 og 50 dollars per million tokens. Et plaster på såret: Pro- og Standard-brugere får et engangskredit på 100 dollars, bekræftet af Anthropic den 20. juli.

Priserne i dag, i USD og ekskl. moms: Pro koster 17 dollars om måneden ved årsbetaling, 20 ved månedsbetaling. Max starter ved 100 dollars for 5x Pro-forbrug og findes i en 20x-udgave. Team koster 20 dollars per sæde per måned ved årsbetaling for Standard-sæder og 100 for Premium-sæder.

Og så det med limits, som overrasker mange: dit forbrug tælles i rullende 5-timers vinduer, med to ugentlige lofter ovenpå: ét for Opus alene og ét for alle de andre modeller. Opus koster altså ikke ekstra, men den har sin egen ugekvote, så den kan også løbe tør. Alt trækker fra samme pulje: chatten på web, desktop-appen, mobilen, Claude Code og Cowork. Det er derfor, en vild Cowork-eftermiddag kan lukke for din aftenchat.

Mit eget setup er en Team-plan til TryZone som primær konto, med en Premium og en Standard ved siden af. Team giver databeskyttelsen og admin-kontrollen (ingen modeltræning som standard), Premium giver kvoten til det tunge daglige arbejde. Til seriøst arbejdsbrug er den kombination svær at slå.

■ 4. EFFORT ER DEN KNAP, DE FLESTE ALDRIG RØRER

Ud over modelvalget har Claude en effort-indstilling. I API'en hedder niveauerne low, medium, high, xhigh og max; i appen sidder en tilsvarende vælger ved modelvalget. Den styrer, hvor længe modellen tænker, før den svarer. Mere tænketid giver bedre svar og større træk på kvoten. Default er high, og det passer til det meste.

Skrud ned til medium eller low, når opgaven er rutine: omformuleringer, opsummeringer, små rettelser. Svarene er stadig gode, de kommer hurtigere, og de koster mindre.

Skrud op til xhigh eller max, når opgaven faktisk er svær: kompleks analyse, lange agent-opgaver, kode der skal virke i første hug.

MIN TOMMELFINGERREGEL

Fable 5 på lav effort slår ofte ældre modeller på fuld kraft. Lav effort på en klog model er tit et bedre køb end fuld effort på en billigere.

■ 5. GIV FABLE MÅL, HOLD DEN PÅ FÅ TURE, OG SKIFT SÅ

Den vigtigste arbejdsgang i hele denne guide har tre trin.

1. Start i Fable 5 med ét stort, veldefineret mål. Al kontekst med i første besked: filer, krav, deadline, målgruppe. Bed den stille dig spørgsmål, før den går i gang.

2. Lad den planlægge og levere. En til to ture, måske tre.

3. Skift model til Opus 4.8 i samme samtale, og kør eksekveringen og finpudsningen der. Opus er med i abonnementet, læser hele tråden og følger planen loyalt.

Gamle modeller skulle fodres med små opgaver, én ad gangen. De nye skal have mål.

En opgave: "Skriv en opfølgningsmail til kunden."

Et mål:

"Ledergruppen skal vælge tre AI-initiativer på et to-timers møde d. 14. august. Her er konteksten og deltagerlisten. Planlæg mødet, byg materialet, og spørg mig om alt det, du mangler, før du går i gang."

Fable kvitterer for mål med planer, modspil og arbejde, den selv har tjekket efter. Den spørger, før den bygger. Det er dét, du betaler partner-taksten for.

To forbehold. I Cowork kan du i skrivende stund ikke skifte model midt i en session, så dér gælder det om at vælge rigtigt fra start — eller bruge tricket ovenfor og bede Fable pakke en opsummering til en ny, frisk tråd til Opus.

■ 6. TRE OPGAVER, HVOR FABLE ER PENGENE VÆRD

1. Beslutningen, der er dyr at fortryde. Giv den beslutningen, dine prioriteter i rækkefølge og de begrænsninger, du ikke kan ændre. Bed den interviewe dig, til den forstår beslutningen bedre, end du selv har formuleret den. Kræv derefter en anbefaling, det stærkeste argument for det fravalgte og det mest sandsynlige punkt, hvor anbefalingen viser sig at være forkert. Sparring på bestyrelsesniveau, typisk til under en dollar.

2. Researchen, du skal handle på. Bed om en rapport, der åbner med svaret, kræver kilder på hver væsentlig påstand, og bed den skille evidens fra inferens. Bed den til sidst angribe sine tre mest bærende påstande som en skeptiker, før den afleverer. Det selvtjek var ren fantasi på ældre modeller. Jeg bruger en fast QA-skill (Quality Assurance) til præcis det arbejde.

3. Rodet materiale, der skal blive til en plan. Ugens mødenoter, mailtråde og halve dokumenter ind; én plan ud, med forpligtelser, beslutninger og konflikter, alt sammen sporbart tilbage til kilden. Den slags synteser er Fables hjemmebane.

Fælles for alle tre: du kunne ikke have givet opgaven til en praktikant. Det er testen. Kunne en praktikant have gjort det, er det en Sonnet-opgave.

■ 7. NI VANER, DER HOLDER REGNINGEN NEDE

1. Ny chat per opgave. Genbrug aldrig en lang tråd til et nyt emne.

2. Al kontekst i første besked. Ti afklarende ture koster mere end én grundig briefing.

3. Giv mål, ikke opgaver. Store spørgsmål til den dyre model, små til de billige.

4. **Skift model undervejs.** Fable planlægger, Opus eksekverer, Sonnet retter til.
5. **Brug effort aktivt.** Ned på rutine, op på det svære.
6. **Læg fast kontekst i Projects eller skills,** så du ikke betaler for at gentage dig selv i hver chat.
7. **Tjek Settings > Usage ofte.** Du kan ikke styre det, du ikke måler.
8. **Sæt et loft på dine usage credits, før du eksperimenterer med Fable.** Beslut beløbet, mens du er ædru.
9. **Har du et team: sæt spend-limits per bruger i organisationsindstillingerne,** før nogen opdager, hvor sjovt det er at give Fable maratonopgaver.

■ 8. SÅDAN KØRER JEG DET SELV

Fable 5 får to slags opgaver hos mig: beslutninger, der skal stress-testes, og planer, der skal bygges fra bunden. Begge dele i én til to ture, altid med al kontekst i første besked.

Opus 4.8 laver alt det lange: dokumenter, decks, analyser. Det er min arbejdshest, og den er med i abonnementet. Sonnet 5 tager de hurtige spørgsmål. Haiku rører jeg sjældent selv; den er mest interessant, hvis du bygger automatiseringer på API'en.

Resultatet: Fable-kvalitet på de beslutninger, hvor det betyder noget, uden at ugekvoten forsvinder i småting.

■ 9. TRE SPØRGSMÅL FØR NÆSTE REGNING

1. Hvis du selv betaler: Ved du, hvor stor en del af dit forbrug der går til samtaler, som en billigere model kunne have klaret?
2. Hvis du har et team: Hvem har adgang til Fable 5 i dag, og hvad bruger de den til?
3. Og i begge tilfælde: Hvornår har du sidst åbnet Usage-siden?

Svarene tager ti minutter at finde. Det er de bedst betalte ti minutter i dit AI-budget denne måned.

■ KILDER

Alle priser og tal bygger på følgende kilder (priser i USD, ekskl. moms, status juli 2026):

- claude.com/pricing (planer, API-priser og usage-FAQ, hentet 21. juli 2026)
- support.claude.com · Claude Fable 5 on your plan (artikel 15424964) · Usage limit best practices (artikel 9797557)
- support.claude.com · Manage usage credits for paid Claude plans (artikel 12429409)
- platform.claude.com/docs · Pricing (modelpriser, tokenizer-note, caching og batch)
- platform.claude.com/docs · Effort (effort-niveauer og anbefalinger)
- anthropic.com/news/claude-fable-5-mythos-5 (forskellen på Fable 5 og Mythos 5)
- x.com/claudeai · officiel udmelding: Fable 5 inkluderet i Max og Team Premium, engangskredit til Pro/Standard (20. juli 2026)

- kathane.substack.com · Not speaking English to ChatGPT costs you millions of tokens (o200k-tokenizer-analyse, november 2025)
- arxiv.org/abs/2305.15425 · Petrov m.fl., Language Model Tokenizers Introduce Unfairness Between Languages (NeurIPS 2023)

© 2026 Stefano Vincenti · aitrainer.dk · AI gengivelse med kildeangivelse.

Stefano Vincenti

AI-træner, konsulent og ekstern lektor · 20+ år i software 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	Mere aitrainer.dk · tryzone.dk · bottellme.com
--	---	---

Alle priser er oplyst i USD ekskl. moms og kan være ændret; tjek altid leverandørernes egne prissider. Planer, limits og modeladgang ændrer sig løbende, så bekræft mod Anthropic's egne sider, før du træffer beslutninger på tallene. Dette er generel praktisk vejledning, ikke juridisk rådgivning. Status pr. juli 2026.

Stefano Vincenti · AI, Built Human