

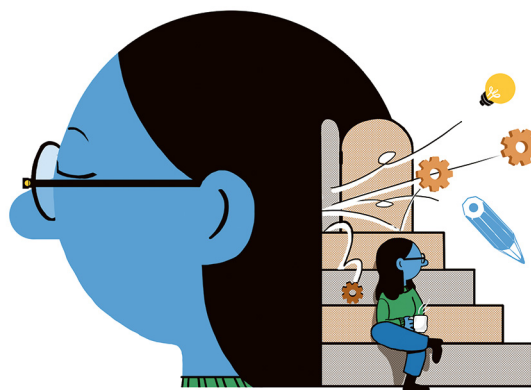
Tomme kalorier for sjelen eller kraftkost for faglig vekst? Om KI og journalføring



Bjørnar Olsen
Privatpraktiserende psykolog
bjornarolsen@protonmail.com

Lar vi KI føre journal for oss, mister vi et rom for å kvesse et viktig klinisk verktøy: evnen til kritisk refleksjon.

Enkelte avsnitt bygger på argumentasjon i forfatterens bok *Skriving, redigering og formidling – en guide* (Gyldendal Akademisk, 2024).



Illustrasjon: kristian utrimark

Snart vil rundt hundre tusen behandlere ved norske sykehus bruke kunstig intelligens (KI) gjennom DIPS sine systemer. Et viktig innsalg for denne nye vidunderlige verden er at klinikerer frigjør tid når KI genererer journalnotatene. Samtidig er det et krav om at yrkesetikken gjenspeiles i psykologers dokumentasjon, og jeg er redd disse verktøyene fjerner et viktig rom for kritisk refleksjon og faglig utvikling: den konsoliderende ettertanken som ligger i å skrive journalen selv.

Referent og sekretær

Effektiv frigjøring av tid er noe leverandørene av KI-verktøyene vet å peke på: «Mindre administrasjon, mer omsorg», skriver Noteless (2025). Medbric (2025) tilbyr behandleren presise journalnotater på et øyeblikk, med mindre stress og bedre behandling som følge. Mens Medivox (2025) skriver at deres verktøy hjelper helsepersonell til å fokusere på det som betyr mest: pasienten.

Skribent-avlastningen skjer ved at programmet transkriberer opptaket av behandlingstimen, og sammenfatter dette til et journalnotat terapeuten godkjenner (Berntsen, 2025). Slik får psykologen tilgang til en sekretær, og kolleger som har tatt verktøyet i bruk, forteller om mindre stress i arbeidsdagen.

Svekket kritisk tenkning i det kliniske rommet



Flere forskere uttrykker imidlertid bekymring for at KI svekker vår evne til kritisk tenkning (Kosmyna et al., 2025; Gerlich, 2025). Samtidig antas kritisk refleksjon å være en grunnleggende forutsetning for profesjonsutøveres faglige utvikling og etiske utøvelse av yrket (Guamanga et al., 2025; Roberts, 2016; Schön, 1983). Da burde vi heller foredle refleksjonsrommet journalføring tilbyr, fremfor å sette ut jobben til KI.

For vår evne til refleksjon og nytenkning, det Kahneman (2011) beskriver som system 2-tenkning, er en helt nødvendig evne i møte med ukjente utfordringer. I terapi er det tydelig: Kunne vi ha surfet oss til livets fasit på nettet, ville få ha banket på vår dør. I det kliniske rommet er det nettopp evnen til kritisk tenkning som gjør det mulig å utforske kriser, væremåter og lidelser klienten så langt ikke har funnet en vei ut av. Her gis man et rom for å stå i usikkerheten og utforske mulige løsninger som er skreddersydd til klientens liv. Og ved å ta høyde for personens unike livshistorie og situasjon får terapi en verdi som språkmodellenes mer generiske fremstillinger ikke bringer til torgs. Den som hviler seg på språkmodellenes sammenfatninger, står i fare for å viske ut det særegne språket som gjør det mulig å forstå akkurat denne klienten.

Kritisk tenkning er en helt essensiell del av både et terapeutisk løp og profesjonell utvikling. Da må vi spørre hvilke følger bruk av KI i klinikken – her avgrenset til outsourcing av journalføringen – kan få for profesjonsutøverens refleksive forståelse av både klienten og seg selv.

Fra pålagt onde til skjerpet forståelse

Kritisk tenkning er mentalt krevende (David et al., 2024), akkurat som det koster å være empatisk til stede i klientens liv. Det er naturlig at man ikke kjenner overskudd til å drive kritisk refleksjon på papir rett etter en samtale, men heller ønsker å hente seg inn igjen. Kombinert med økte produksjonskrav i klinikken – der klinisk arbeid ofte strømlinjeformes til 45 minutter klientkontakt og 15 minutter til både dokumentasjon og hvile – gir det et tids- og energiregnskap som ikke går opp. Da er det forståelig at klinikere opplever det befriende at KI ferdigstiller journalen, mens de i stedet kan unne seg en kopp kaffe, ta en prat med en kollega eller sjekke om verden har gått under i løpet av de forrige 45 minuttene.

Men å skrive er ikke bare et redskap for å dokumentere og sammenfatte hva som skjer, men en aktiv prosess for å tenke og forstå (Allen, 2023). Skrivning tvinger frem presisjon, fordi vi må formulere våre tanker eksplisitt. Som annen tekst er journalnotatet størkede tanker som lyser mot oss fra skjermen. Og når de er foran oss, «kan vi ta stilling til tankene i ro og fred. Det å skrive hjelper oss til å senke tempoet, konsentrere oss, rette blikket mot denne ene tankerekken, dette mer eller mindre vage vi forsøker å gi form» (Olsen, 2024).

Journalføring er derfor mer enn en nedtegning: Det er en bearbeidelse av klientens fortelling og terapeutens forståelse. Rontal (2024) mener at journalskriving fungerer som egenveiledning, noe som er avgjørende for faglig utvikling. Vi bør derfor lære oss å skrive bedre journaler fremfor å outsource arbeidet til KI.

Også Solstad (2018) argumenterer for å drive journaltrening. For selv om journalføring tar tid, er det et verktøy for å organisere tankene på et vis som gir mening både for oss selv og andre. Journalføringen blir da et rom for å bedrive det Schön (1983) omtaler som «reflection on practice»: et rom hvor vi kan sette ord på fornemmelser som kanskje bare dels var artikulert mens samtalen fant sted.

Ser vi journalføring som en form for refleksiv skriving som fremmer faglig utvikling, fremstår ikke arbeidet som et pålagt onde, men et redskap til å skjerpe et av psykologens viktigste verktøy: evnen til kritisk tenkning. I så fall vil outsourcing av journalføring stå i veien for en refleksiv praksis, og dermed også for vår forståelse av klienten og utviklingen av tenksomme profesjonsutøvere.

«Først når vi setter ordene ned på papiret, ser vi hva vi tenker», skriver Toril Moi (2019). Når ordene står der – svart på hvitt – kan vi ta stilling til våre tanker. Setningene stiller oss til ansvar: Er dette noe vi faktisk vil mene? Har vi ikke tiltro til tankene vi har skriblet ned, må vi revidere ordene inntil de forteller noe vi kan stå for. Slik blir journalføring et hjelpemiddel for å skjerpe fagligheten.



Slapt språk og slapp tenkning

Andre peker derimot på at KI-toget allerede har gått, og at vi må komme oss om bord og lære oss å tenke kritisk *med* KI (Suriano et al., 2025). Men med utgangspunkt i mediekritikere som McLuhan (1967) og Postman (1985) kan man spørre seg om det i det hele tatt er mulig å bruke generative språkmodeller kritisk, eller om mediet i seg selv står i veien for reell kritisk tenkning. En ting er at språkmodellene hallusinerer og finner på svar, noe man også har sett i journalnotatene de genererer (Burke & Schellman, 2024). Men det lages også tekster som minner om det Frankfurter (1986) kalte «bullshit»: Et språk som ikke bryr seg om sannheten, men kun ønsker å overbevise leseren. Nassehi (2025) forteller at KI-genererte journalnotater fremstår språklig overbevisende selv når de medisinske vurderingene er direkte feil. Da kreves det et kritisk redaktørblikk for ikke å la seg forføre av tekstforslaget.

Videre er det en fare for at vi får tekster kjennetegnet av det Orwell (1946) kalte fraseologi: et språk som hviler på floskler, klisjeer og sminkeord. Dette representerer dårlige språkvaner som leder til uklare tanker. Som da jeg jobbet i psykisk helsevern på nittitallet. Ved hvert vaktskifte skrev vi noen linjer om pasientens dag. I valget mellom å bli beskrevet som «nær og fin i kontakten» eller være preget av «umotivert latter» er det første å foretrekke. Flosklene fortalte uansett fint lite om hvordan dagen hadde utspilt seg.

Vi må anstrenge oss for å finne et språk som uttrykker det vi ser og erfarer. Og når språket ikke strekker til, kan det være at det er skribenten som ikke strekker til eller ikke gidder å strekke seg (Bringsværd, 1989). Det er derfor jeg spør om bruk av KI i journalføring er tomme kalorier for sjelen, mens det å føre pennen selv vil være kraftkost for klinisk refleksjon.

Ettertanken

Skal vi endre oss, må vi stille spørsmål ved vår forståelse av, reaksjon på og væren i verden. Denne bevisstgjøringen handler om å utfordre det umiddelbart sanne, og se oss selv, vår praksis og vårt fag i et nytt lys. Enten vi snakker om et terapeutisk forløp eller om profesjonell utvikling, blir kritisk tenkning dermed en (psyko)logisk nødvendighet. Men det er en praktisk oppgave å foredle den.

I en tettpakket arbeidsdag er det ingen selvsagt oppgave å videreutvikle denne evnen. Oppmerksomhet og nærvær er en begrenset ressurs som tappes gjennom bruk (Mark, 2024), så det er påregnelig å kjenne seg tom i kjølvannet av en behandlingstime. Å bruke det lille kvarteret vi har til rådighet før en ny klient banker på døren, til å skrive kritisk og refleksivt kjennes fort som et urimelig krav i en tettpakket arbeidsdag. Men det handler om et striglet arbeidsliv hvor hver time skal faktureres og redegjøres for. I denne arbeidsdagen ligger klienttimene butt i butt, mens rommene for

ettertanke og kreativitet er slipt vekk. Da er det fristende å ta imot KI sitt tilbud om effektiv avlastning, fremfor å tilkjempe seg et større rom for kritisk refleksjon.



Journalføring er ikke nødvendigvis en tidstyv, men et verktøy for å tenke klarere. Skrivning er en særegen, langsam form for tenkning, hvor vi famler etter ord som blir til setninger og avsnitt som uttrykker det vi vil si. Det kan ta tid, men når ordene endelig kjennes sanne og troverdige, kjennes det som om ting faller på plass. Ordene fra språkmodellene kommer forførende lett til oss, men de representerer ikke en tankerekke jeg har gitt form og gjort til min. Det blir som en masteroppgave som mest av alt er et lappeteppes av andres tekster. Vi høster kanskje studiepoengene, men hva har vi lært?

På samme vis: Journalnotatet språkmodellen gir meg, fungerer kanskje godt nok som dokumentasjon. Men for å sitere den avdøde psykologiprofessoren Per Saugstad: Du har ikke tenkt det før du har skrevet det. Dessuten krever en etisk praksis at vi stopper opp og reflekterer over virkningen av våre ord og handlinger (Olsen, 2024), og skrivning er et verktøy som gjør det mulig å ta stilling til våre tanker. Å overlate journalføringen til KI er derfor å gi fra seg et tankeverktøy for klinisk tenkning, etisk refleksjon og profesjonell utvikling.

Referanser

- Allen, R. (2023). *The Notebook. A history of thinking on paper*. Profile Books.
- Berntsen, K. (2025, 25. februar). Sammenligning av KI-baserte transkripsjonstjenester for helsepersonell. Nettsak.no. <https://nettsak.no/medivox-noteless-medbric-sammenligning/>
- Bringsværd, T. Å. (1989). *Pustehull. 1. Råk*. Gyldendal Norsk Forlag.
- Burke, G. & Schellman, H. (2024). Researchers say an AI-powered transcription tool used in hospitals invents things no one ever said. APnews.com. <https://apnews.com/article/ai-artificial-intelligence-health-business-90020cdf5fa16c79ca2e5b6c4c9bbb14>
- David, L., Vassena, E. & Bijleveld, E. (2024). The unpleasantness of thinking: A meta-analytic review of the association between mental effort and negative affect. *Psychological Bulletin*, 150(9), 1070–1093. <https://doi.org/10.1037/bul0000443>
- Frankfurter, H. (1986). On Bullshit. *Raritan Quarterly Review*, 6(2), 81–100.
- Gerlich, M. (2025). AI Tools in Society: Impacts on Cognitive Offloading and the Future of Critical Thinking. *Societies*, 15(1), 6. <https://doi.org/10.3390/soc15010006>
- Guamanga, M. H., Saiz, C., Rivas, S. F. & Bueno, P. M. (2025). Critical Thinking and Metacognition: Pathways to Empathy and Psychological Well-Being. *Journal of Intelligence*, 13(3), 34. <https://doi.org/10.3390/jintelligence13030034>
- Janse van Rensburg, J. (2024). Artificial human thinking: ChatGPT's capacity to be a model for critical thinking when prompted with problem-based writing activities. *Discover Education* 3, 42. <https://doi.org/10.1007/s44217-024-00113-x>
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus & Giroux.
- Kosmyna, N., Hauptmann, E., Yuan, Y. T.,... & Maes, P. (2025). Your Brain on ChatGPT: Accumulation of Cognitive Debt when Using an AI Assistant for Essay Writing Task. Arxiv.com. <https://arxiv.org/abs/2506.08872>
- Mark, G. (2024). *Attention Span. Finding Focus for a Fulfilling Life*. William Collins.
- McLuhan, M. (1967). *The Medium is the Massage* (Ill. Quentin Fiore). Penguin Books.
- Medbric (2025). Spar tid. Reduser stress. Øk kvaliteten. Medbric.com.
- Medivox (2025). Gir helsepersonell verktøyene for å fokusere på det som betyr mest - pasienten. Medivox.ai.

- Moi, T. (2019). Å skrive er å tenke. I H. P. Blad & K. Isaksen (red.), *Min metode* (s. 15–23). Cappelen Damm.
- Nassehi, D. (2025, 12. september). Når kunstig intelligens skriver journal – og ingen trippelsjekker. *Dagens medisin*. <https://www.dagensmedisin.no/e-helse-kunstig-intelligens/nar-kunstig-intelligens-skriver-journal-og-ingen-trippelsjekker-1/704825>
- Noteless (2025). Få kveldene tilbake. [Noteless.com/no](https://noteless.com/no).
- Olsen, B. (2024). *Skriving, redigering og formidling – en guide*. Gyldendal Akademisk.
- Orwell, G. (1946/2004). *Politics and the English Language*. I G. Orwell, *Why I Write*. Penguin Books.
- Postman, N. (1985). *Amusing ourselves to death*. Viking Penguin.
- Roberts, M. (2016). Critical thinking and reflection in contemporary mental health care: A Foucauldian perspective. *Nurse Education Today*, 45, 48–50. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.06.013>
- Rontal, B. (2024, 25. mars). Challenges with AI in Progress Notes. Documentation Wizard. <https://documentationwizard.com/challenges-with-ai-in-progress-notes/>
- Schön, D. (1983). *The Reflective Practitioner: How professionals think in action*. Temple Smith.
- Solstad, S. M. (2018). Journaltrening. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 55(4), 274–275. <https://www.psykologtidsskriftet.no/artikkel/2018as04ae-Journaltrening>
- Suriano, R., Plebe, A., Acciai, A. & Fabio, R. A. (2025). Student interaction with ChatGPT can promote complex critical thinking skills. *Learning and Instruction*, 95. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2024.102011>

