Poddar – radio när du vill

Tomas Lagerhed – okt-2026

En praktisk introduktion för 70+



Lyssna

Välj

Upptäck

90 minuter totalt • ca 70 min innehåll + 20 min paus

Dagens mål

- Förstå vad en podd är
- Veta var poddar finns
- Kunna hitta ett program eller ett avsnitt
- Kunna pausa, fortsätta och välja avsnitt
- Få idéer om poddar som passar egna intressen

2 min

Vad är en podd?

- Ett ljudprogram som du kan lyssna på när du själv vill
- Ett program kan bestå av många avsnitt
- Avsnitten kan vara 10 minuter – eller flera timmar
- Poddar finns om nästan alla tänkbara ämnen

3 min

Podd = radio på beställning

Vanlig radio

Du lyssnar när programmet sänds



Podd

Du väljer när du vill lyssna



Du bestämmer

Pausa • fortsätt • välj avsnitt



3 min

Varför heter det podd?

- Ordet podcast kommer från podcasting – en metod för att distribuera ljudfiler över internet
- Idag används ordet podd om många olika typer av ljudprogram
- Det viktiga är inte namnet – utan att du kan lyssna när det passar dig

2 min

Var finns poddar?



- I mobilen – vanligast och enklast
- På datorn – via en webbsida
- På vissa smart-TV-apparater
- I bilen – via mobilens anslutning eller bilens appar

3 min

Tre vanliga vägar till poddar

Sveriges Radio

SR Play och sverigesradio.se
Många nyheter, dokumentärer, historia och intervjuer

Apple Podcasts

Podcaster på iPhone och iPad
Sök, följ och lyssna på avsnitt

Spotify

Musik + poddar på samma ställe
Sök efter program och avsnitt

Vad ser du när du öppnar en podd?

- En bild och ett namn på podden
- En beskrivning av vad podden handlar om
- En lista med avsnitt
- En ▶-knapp för att börja lyssna
- Ofta finns knappar för att följa eller prenumerera

3 min

Podd eller avsnitt?

PODDEN

Som en serie på TV

Exempel: ”P3 Historia”

Den kan ha många avsnitt.

AVSNITTET

Som ett enskilt TV-program

Exempel: ”Mordet på Gustav III”

Du väljer ett avsnitt.

3 min

Så lyssnar du

1. Hitta en podd
2. Välj ett avsnitt
3. Tryck på ▶
4. Lägg mobilen åt sidan och lyssna
5. Hurlyssnar man?
6. Pausa när du vill – och fortsätt senare

3 min

Hur lyssnar man?

- Lyssna direkt med telefonen vid örat. Obekvämt.
- Handsfree med sladd eller trådlöst.
- Högtalare via Bluetooth.
- Hörapparat

3 min

Du behöver inte lyssna från början

- Poddar är uppdelade i avsnitt
- Du kan välja ett ämne som intresserar dig
- Du kan prova 10 minuter och sedan sluta
- Du behöver inte förstå alla tekniska ord

2 min

Exempel 1: Inrikespolitik

- Poddar kan förklara dagens politiska frågor
- Du kan höra intervjuer och analyser
- Ett exempel hos Sveriges Radio är ”Det politiska spelet”
- Tips: lyssna på flera källor när ämnet är viktigt



3 min

Exempel 1: Inrikespolitik om slutfasen i val



https://www.sverigesradio.se/avsnitt/665-tidopartierna-flasar-de-rodgrona-i-nacken

3 min

Exempel 2: Historia

- Historiska händelser berättas ofta som spännande historier
- Det finns poddar om kungar, krig, vardagsliv och personer
- Sveriges Radio har exempelvis P3 Historia
- Du kan välja en tidsepok som intresserar dig



3 min

Exempel 2: Historia om Ragnar Lodbrok



- https://www.sverigesradio.se/avsnitt/sagans-ragnar-lodbrok

3 min

Exempel 3: Släktforskning

- Hur börjar man leta efter sina förfäder?
- Hur använder man kyrkböcker och arkiv?
- Hur tolkar man gamla namn och orter?
- Sök exempelvis: ”Släktforskning podd”
- De som är intresserade forskar vidare

3 min

Exempel 3: Släktforskning

Nu gör vi en demo på detta genom att söka på ”poddtoppen” och se om vi hittar något intressant.

Dessutom gör vi en liten titt på sommarpgrammen i Sveriges Radio. I det här fallet lyssnar vi på Benjamin Ingrosso.

3 min

Exempel 4: Matlagning

Recept och matlagning kan vara både instruktion och inspiration

Tyvärr finns det nästan ingen podd att lyssna till.

Varför inte. Passar inte som podd utan gör sig bäst med rörliga bilder.

Detta kommer senare.

3 min

Det finns poddar om nästan allt



3 min

Poddar kan också vara berättelser



Följa en podd – vad betyder det?

- Du markerar att du vill hitta podden igen
- Nya avsnitt kan bli lättare att hitta
- Du behöver inte följa en podd för att lyssna på ett avsnitt
- Följ bara sådant du faktiskt tycker om
- Det finns en Följikon i din Telefon eller Surfplatta
- Där finns även ”Min Lista” som talar om vad du har lagt in som favoriter
- Det finns också en klickbar rad som visar vad du följer
- Du kan även få en avisering om det har kommit ett nytt avsnitt

3 min

Ladda ner eller strömma?

STRÖMMA

Du lyssnar via internet

Bra när du har Wi-Fi eller gott om mobildata.

LADDA NER

Avsnittet sparas på enheten

Bra om du vill lyssna utan internet, exempelvis på resa.

4 min

Vad kostar det?

- Många poddar är gratis att lyssna på
- Vissa poddar har reklam
- Vissa erbjuder betalt premiuminnehåll
- En app kan vara gratis även om vissa innehåll kräver abonnemang
- Kontrollera alltid vad du tackar ja till

3 min

Vad kostar det?

- Vissa poddar har reklam
- Ett exempel är den stora podden Podme som innehåller mycket intressanta saker.
- Ett abonnemang kostar 99kr/mån och då slipper man reklam.
- Podden ”Ursäkta” som Edvin Törnblom och Johanna Nordström har tillsammans drar in 100.000 kr i veckan till var och en.
- Kontrollera alltid vad du tackar ja till

3 min

Ljudböcker

- Lyssna på ljudböcker blir allt vanligare
- Exempel Storytel, NextoryBookBeat mm. Dessa kräver att du skaffar ett abonnemang. Priser och lyssnartid varierar.
- Ett gratis alternativ är att låna ljudböckerna på biblioteket.
- Du måsta ha ett bibliotekskort samt ladda ner appen Biblio och där skapa ett konto
- Demo

3 min

Poddar och källkritik

- Vem står bakom podden?
- Är det fakta, intervju eller personliga åsikter?
- Finns det andra källor som säger samma sak?
- Var extra försiktig med hälsa, ekonomi och politik
- En podd låter professionell – men det betyder inte automatiskt att allt är sant

4 min

Algoritmen hjälper dig att hitta

- Podcast-appen kan visa förslag utifrån vad du lyssnat på tidigare
- Populära avsnitt kan lyftas fram
- Sökresultat kan sorteras och rekommenderas
- Men du kan alltid själv söka efter ett ämne

3 min

Ett smart sätt att börja

- Välj ETT ämne som du verkligen gillar
- Prova EN podd
- Lyssna på ETT avsnitt
- Om du gillar den – fortsätt
- Om du inte gillar den – välj en annan

3 min

Din egen poddlista

- Skriv upp 3 ämnen du är nyfiken på
- Hitta en podd om varje ämne
- Välj ett avsnitt från varje
- Nu har du tre program att prova hemma

3 min

Sammanfattning

- ✓ En podd är ett program du kan lyssna på när du vill
- ✓ Du hittar poddar i appar och på webben
- ✓ Det finns poddar om nästan alla ämnen
- ✓ Du kan pausa, fortsätta och välja avsnitt
- ✓ Börja enkelt – ett ämne, en podd, ett avsnitt

3 min

Sammanställning av intressanta poddar mm,

- Sveriges Radio
- Apple Podcaster
- Spotify
- Podme
- Poddtoppen
- Podplay

3 min

Nu går vi över till Streamade tjänster (”Poddar ”med rörliga bil

Den vanligaste tjänsten är Youtube

Där kan man söka på i stort sett allt och få det som en instruktionsfilm om man söker på en sådan kategori

Där finns även roliga klipp mm

Om du söker i en podd på ”Recept på köttfärslimpa” så finns det i stort sett inget. Vem vill höra i detalj hur man gör. Detta gör man bäst i Youtube

Här kommer ett exempel där vi går in på Youtube och söker på ” Recept på köttfärslimpa”. Om du vill slippa all reklam så kan du köpa dig fri.

Och nu visar jag detta live

2 min