



DEN NORDISKE **2026**
PODRAPPORTEN

NRK

norstat

podme



Bauer
Media
Group



Innhold

Forord
Om oss
Metodikk
Hovedfunn

Status podkastlytting
Plattform og forretningsmodeller
Videopodkast
Oppdagelse
Hvorfor lytter vi til podkast?
Hva kjennetegner podkastlytteren?
Vekstpotensiale

Forord

For første gang kan vi presentere Den Nordiske Podrapporten. Denne rapporten er en dybdeundersøkelse av det nordiske podkastmarkedet.

Den store Podrapporten har blitt utført i Norge siden 2020, og presenteres her i sin syvende utgave. Rapporten har tidligere år gitt en status på podkastlytting i Norge, nå omfatter den hele Norden.

Rapporten gir leserne innsikt i lytteomfang, vaner, drivere og barrierer for podkastlyttere. I tillegg undersøkes plattformer, reklameoppmerksomhet, formater og fremtidig vekst for podkastmarkedet.

Rapporten er utarbeidet av Norges ledende mediebedrifter, og har som målsetning å informere og oppdatere både offentligheten og andre aktører i markedet. Den Nordiske Podrapporten er et samarbeidsprosjekt mellom Norstat, Bauer Media, NRK og Podme.

All informasjon tilgjengeliggjøres på www.podrapporten.no

Om oss

norstat

Norstat er Norges største spesialiserte aktør innen datainnsamling. De leverer kvantitative og kvalitative data gjennom et bredt spekter av metoder. Denne undersøkelsen er gjennomført på Norstatpanelet, Norges største webpanel med over 115.000 aktive medlemmer som speiler den norske befolkningen.



MEDIA GROUP

Bauer Media Group når ut til over 200 millioner brukere i Europa. I Norge driver Bauer Media en rekke kommersielle radiokanaler og podkaster. I tillegg har Bauer Media nå utvidet virksomheten til også å omfatte utendørsreklame.

NRK

NRK er Norges offentlig eide allmennkringkaster. Nær ni av ti nordmenn bruker et eller flere NRK-tilbud daglig. NRK har cirka 3 500 ansatte, rundt seks milliarder i omsetning og nesten 50 kontorer rundt om i landet.

podme

Podme er en nordisk podkastplattform med over 200 000 betalende abonnenter i Norge. Podme tilbyr eksklusive podkaster, samt alle podkaster fra Schibsted sine mediehus. Med fokus på sterk historiefortelling, populære underholdningspodkaster og et stort utvalg titler har Podme etablert seg som en ledende aktør i det nordiske lydlandskapet.

Rapporter

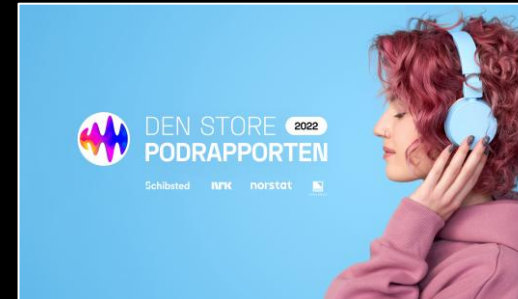
2020 (pre-covid)



2021



2022



2023 (post-covid)



2024



2025



2026



Metodikk

Det er sjuette gangen Den Store Podrapporten er gjennomført.

2020 (pre-covid)

Feltarbeid gjennomført av Norstat
Webundersøkelse 2. - 13. mars 2020
Totalt 1600 respondenter
15+ år landsrepresentativt utvalg

2021

Feltarbeid gjennomført av Norstat
Webundersøkelse 13. - 26. januar 2021
Totalt 1603 respondenter
15+ år, landsrepresentativt utvalg

2022

Feltarbeid gjennomført av Norstat
Webundersøkelse 4. - 16. januar 2022
Totalt 1612 respondenter
15+ år landsrepresentativt utvalg

2023 (post-covid)

Feltarbeid gjennomført av Norstat
Webundersøkelse 6. - 10. februar
Totalt 1646 respondenter
15+ år landsrepresentativt utvalg

2024

Feltarbeid gjennomført av Norstat
Webundersøkelse 15. - 28. januar
Totalt 1600 respondenter
15+ år landsrepresentativt utvalg
Fokusgrupper høsten 2023

2025

Feltarbeid gjennomført av Norstat
Webundersøkelse 22.jan. - 5. feb.
Totalt 1600 respondenter
15+ år landsrepresentativt utvalg
Fokusgrupper vinter 2025, 28-30. jan.
Nordisk webundersøkelse vinter 2025

2026

Feltarbeid gjennomført av Norstat
Webundersøkelse 26. jan. - 6. feb.
Gjennomført i Norge, Sverige, Danmark og Finland
Totalt 1600 respondenter 15+ år landsrepresentativt utvalg i alle fire land

Hovedfunn

- Podkastmarkedet er omtrent likt i Norden, med unntak av Finland. Dekningen ligger i overkant av 40% i Norge, Sverige og Danmark, og 35% i Finland.
- Hovedmålgruppen for podkast er 20-39 år, med unntak av Finland som er yngre.
- 3 av 10 podkastlyttere har startet å lytte siste året, rekrutteringen er sterkest i det svenske og finske markedet.
- Spotify har en sterk posisjon i alle markeder, samtidig står redaktørstyrte plattformer sterkt i Norden.
- Kjennskapen og bruken av videopodkast er størst i Finland. YouTube er den viktigste grunnen til bruk av videopodkast i alle land.
- Blant de som har testet videopodkast er lyd fremdeles den foretrukne måten å konsumere podkast.
- For første gang er det flest som oppdager podkast gjennom sosiale medier, tidligere har anbefaling fra venner og familie stått sterkest.
- Podkast er fortsatt i stor grad et hjemmemedium, og 48 % lytter oftest hjemme. 9 av 10 gjør noe annet mens de lytter til podkast.



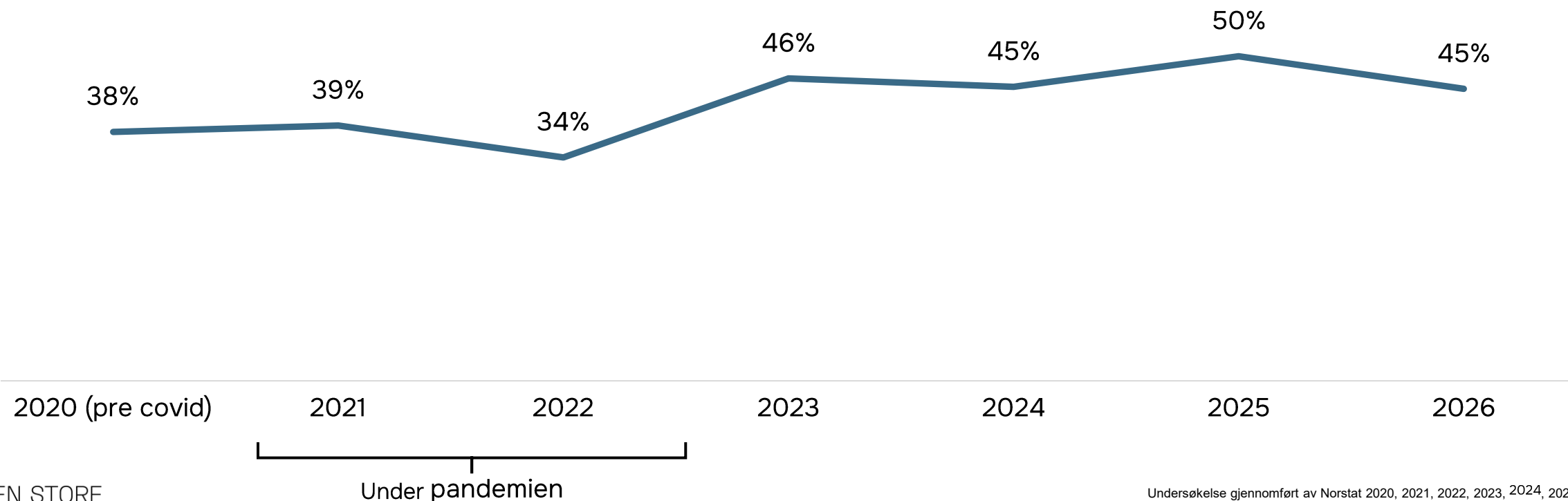
STATUS PODKASTLYTTING

Podkastmarkedet er omtrent likt i Norden, med unntak av Finland



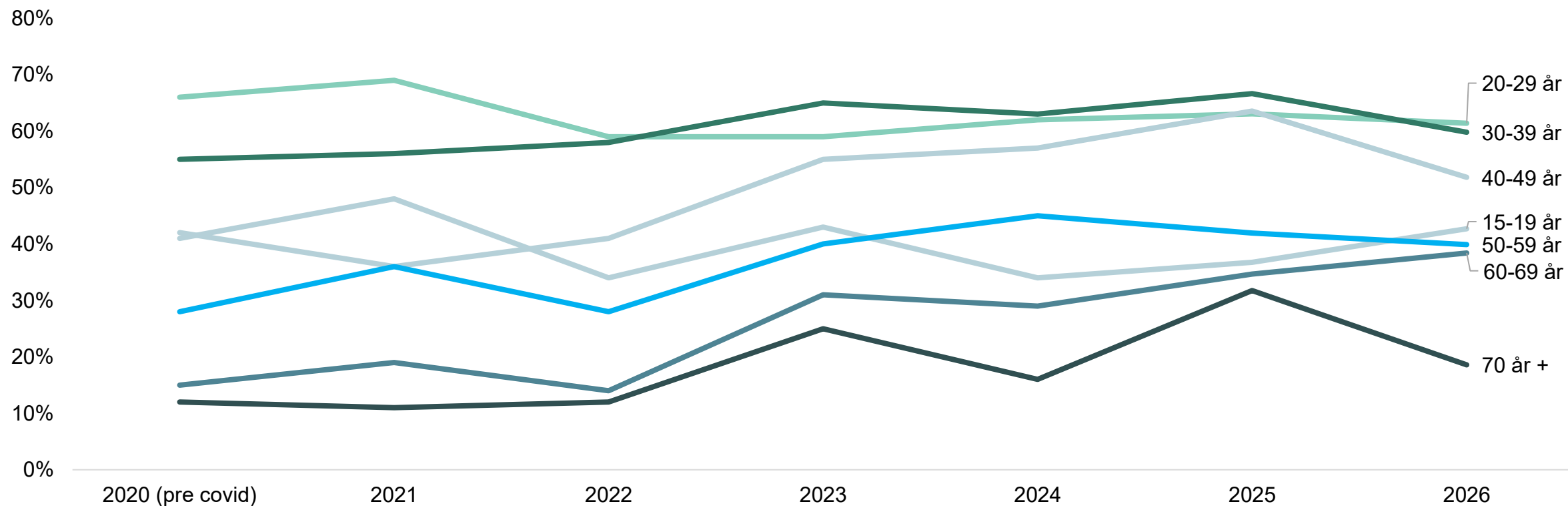
Dekningen i Norge har stabilisert seg, har markedet nådd et metningspunkt?

Når hørte du sist på en podkast? Total dekning, i løpet av det siste året eller oftere.
Blant **befolkningen 15+**



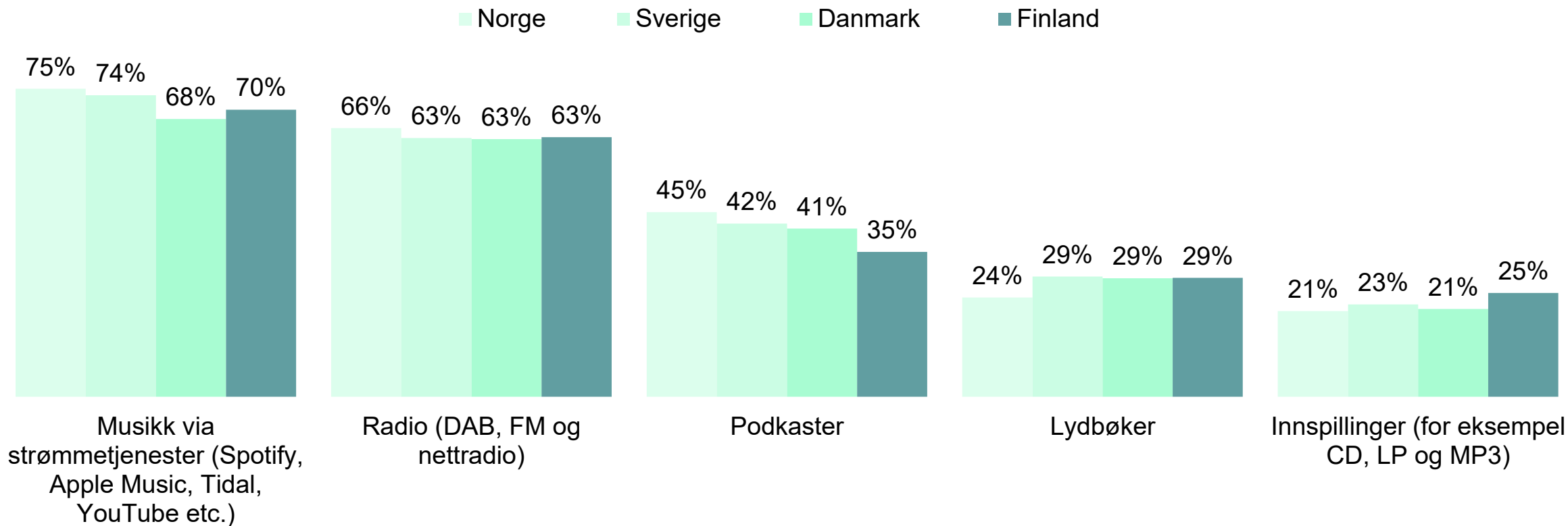
Hovedårsaken til nedgangen i Norge er frafall blant 40-49 åringen

Når hørte du sist på en podkast? Total dekning, i løpet av det siste året eller oftere.



Musikk via strømmetjenester har størst dekning i alle markedene

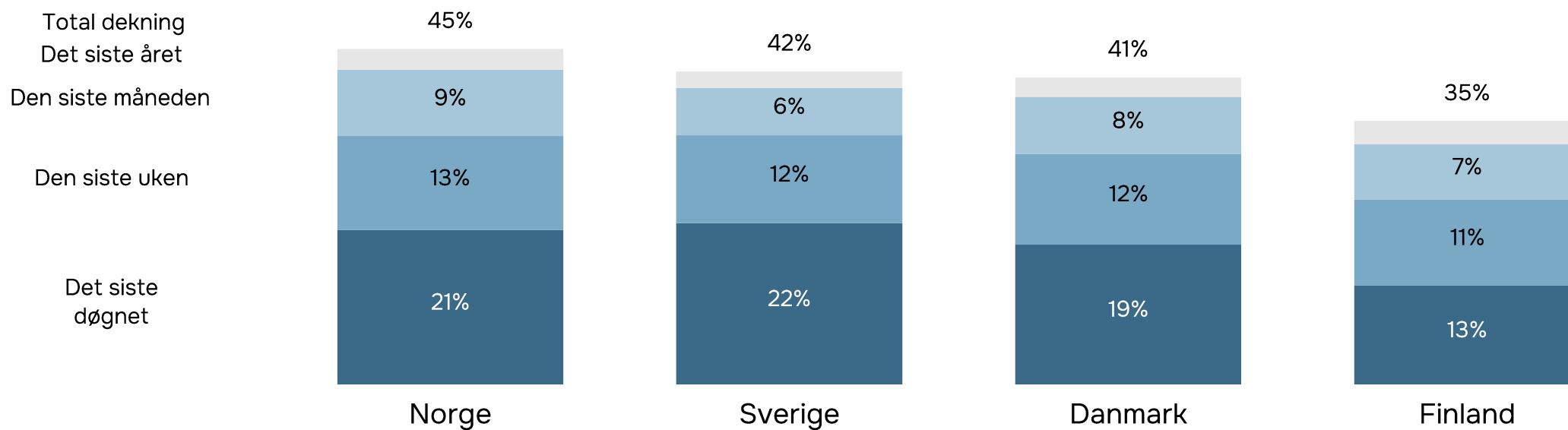
Hvilke av de følgende lytter du til? Total dekning, i løpet av det siste året eller oftere.



Finland har fortsatt lavere dekning enn de tre andre landene

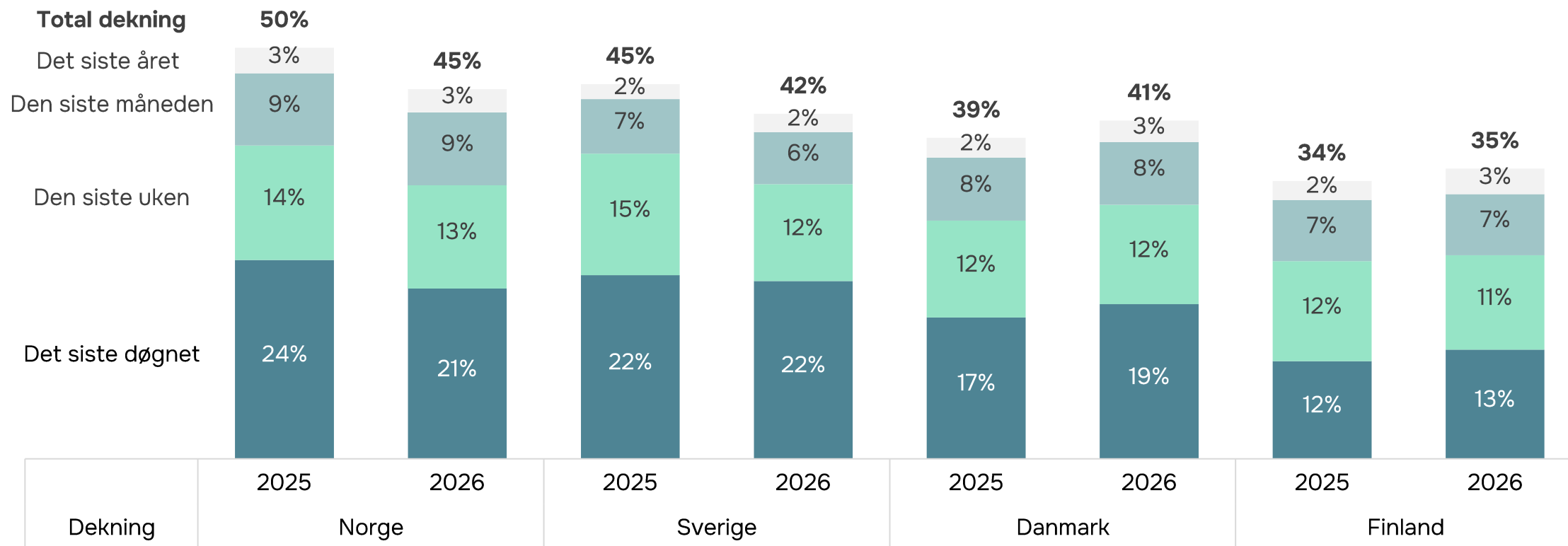
Når hørte du sist på en podkast?

Blant **befolkningen 15+**



Ingen signifikante endringer i Norden, med unntak av Norge

Når hørte du sist på en podkast? Total dekning, i løpet av det siste året eller oftere.



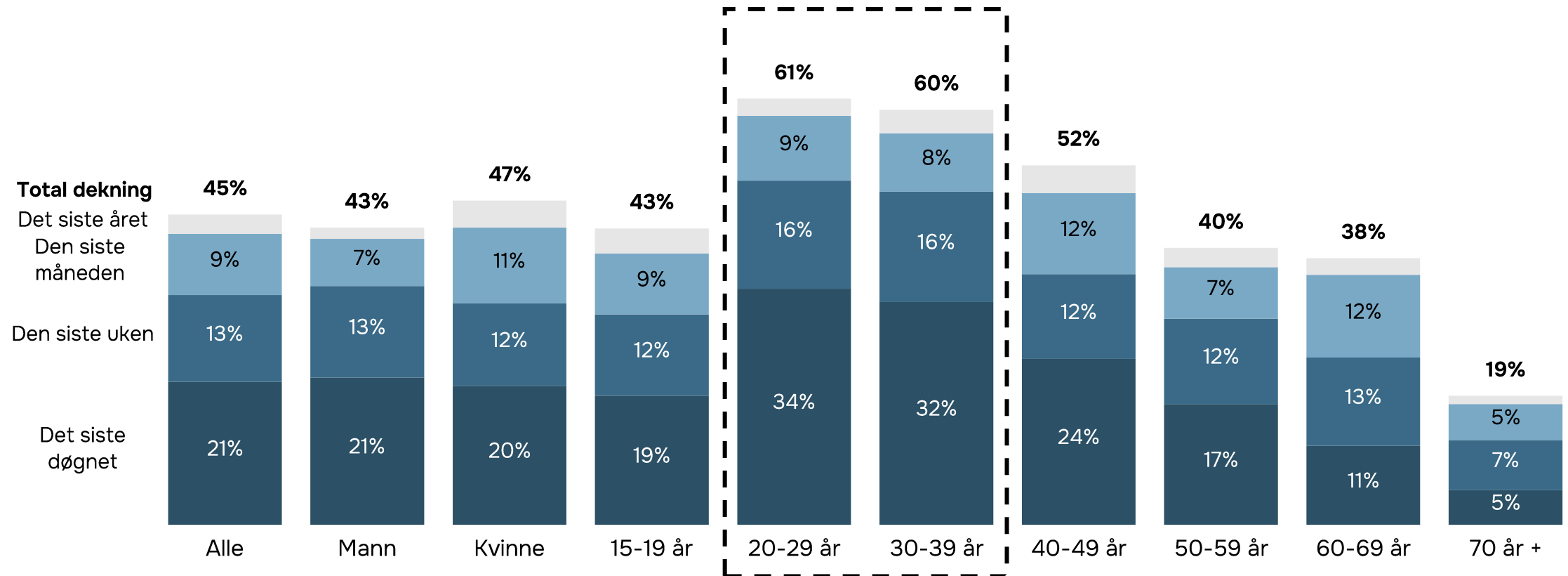


**Hovedmålgruppen er
20-39 år, med unntak av
Finland som er yngre**



Hovedmålgruppen i Norge er 20-39 år, og 1 av 3 lytter daglig i denne aldersgruppen

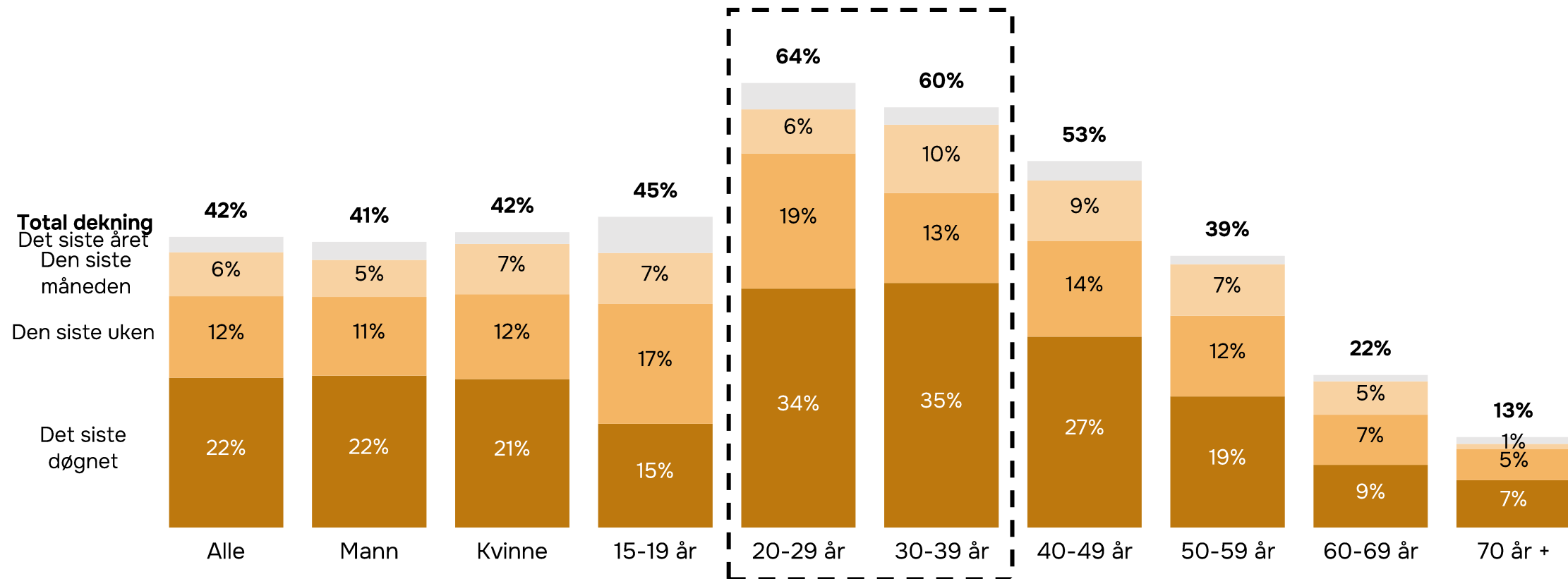
Når hørte du sist på en podkast?





Hovedmålgruppen i Sverige er 20-39 år, og 1 av 3 lytter daglig i denne aldersgruppen

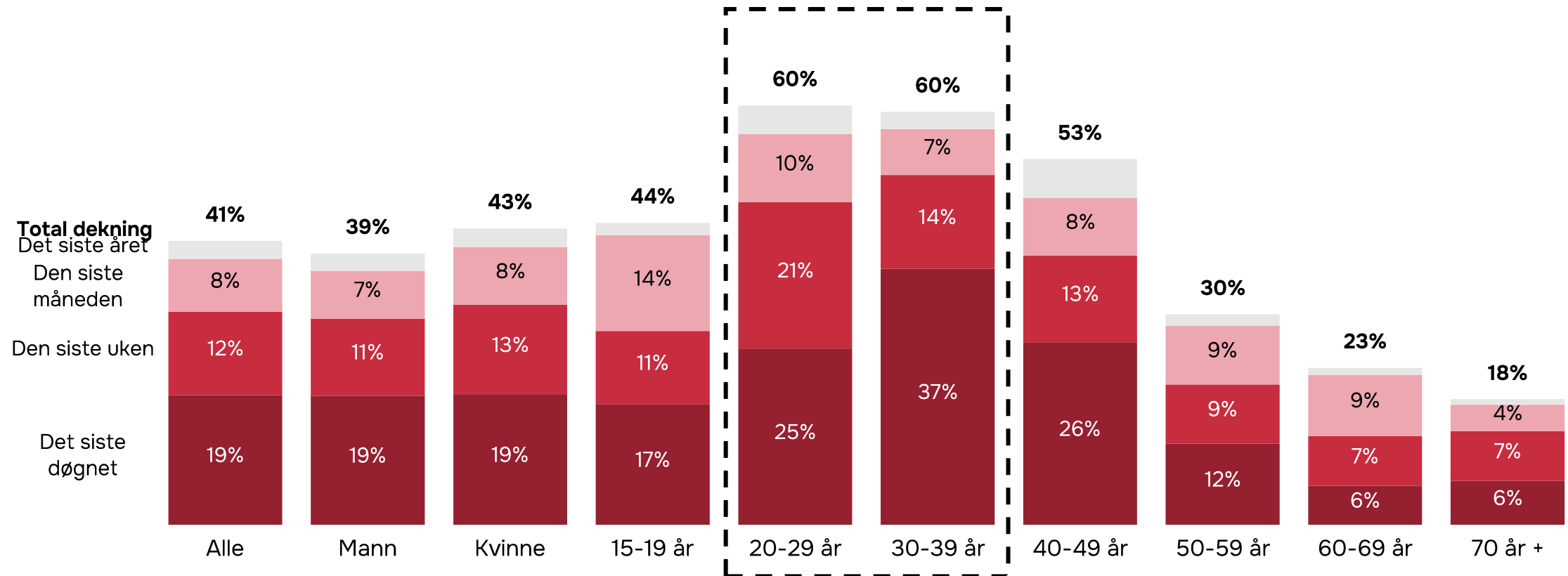
Når hørte du sist på en podkast?





Hovedmålgruppen i Danmark er 20-39 år, over 1 av 3 lytter daglig blant 30-39 åringene

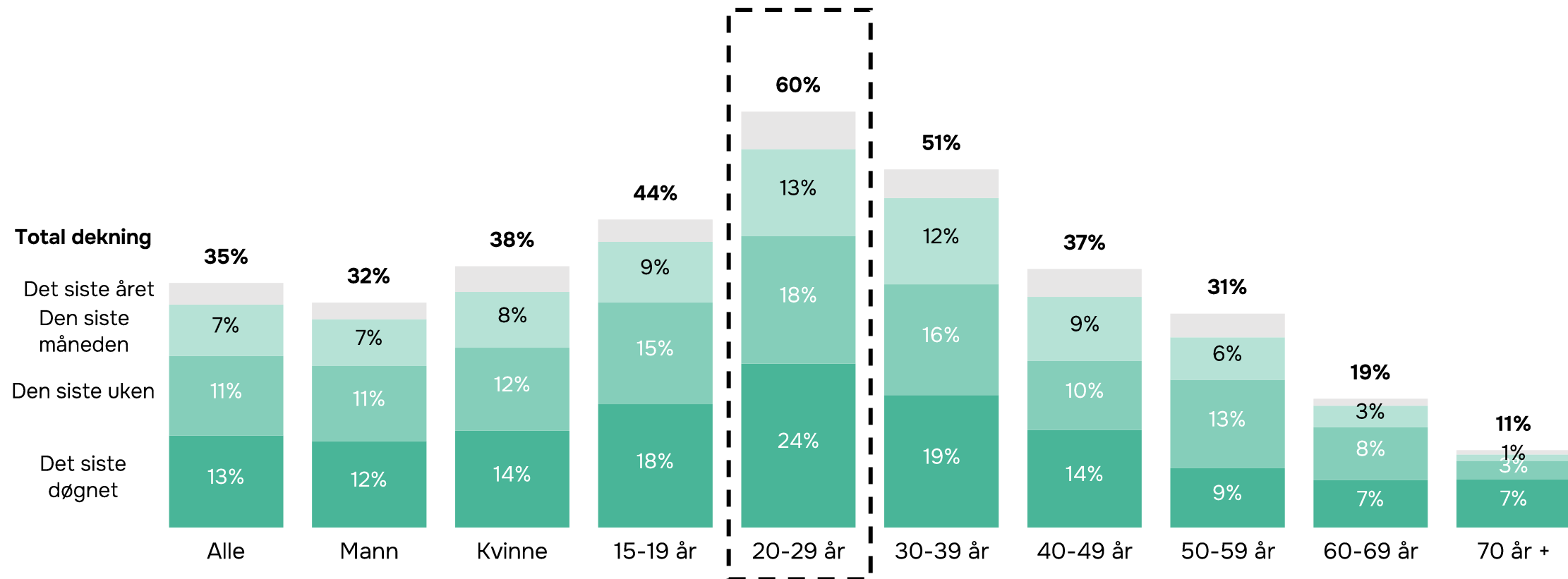
Når hørte du sist på en podkast?





Hovedmålgruppen i Finland er yngre enn de andre landene, 1 av 4 20-29 åringer lytter daglig

Når hørte du sist på en podkast?





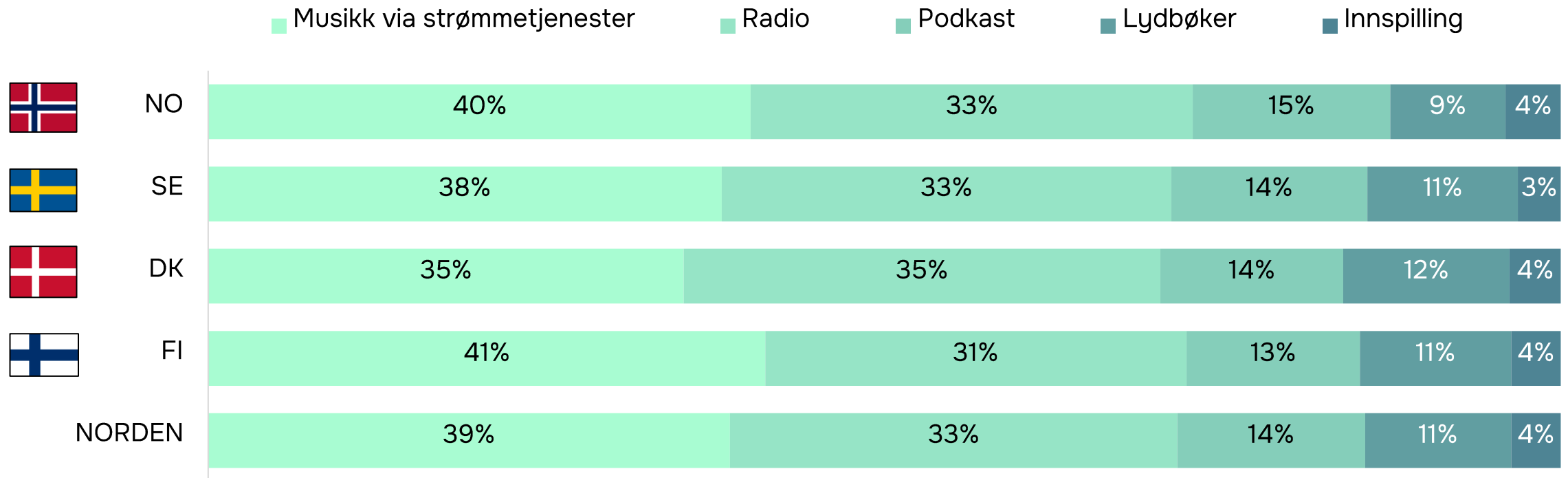
Halvparten av de som ikke lytter til podkast i dag velger heller musikk, radio eller lydbøker

Undersøkelse gjennomført av Norstat 2026

DEN STORE
PODRAPPORTEN

Tid brukt på musikk og radio står sterkt i alle markedene

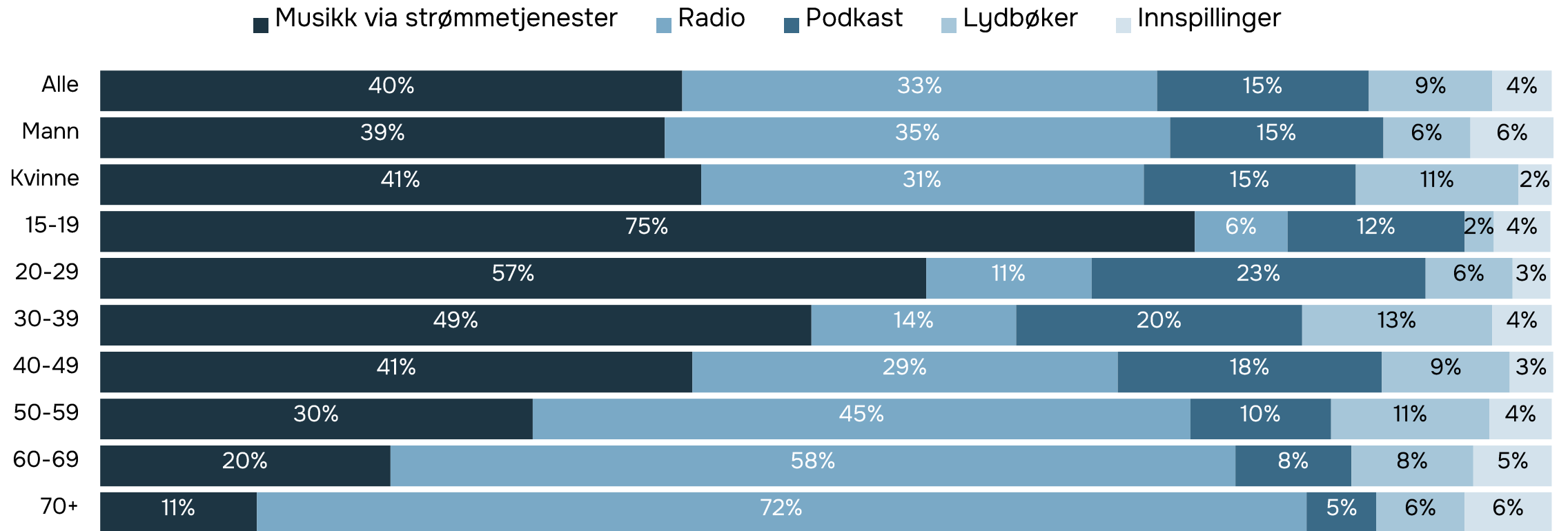
Hvor mange timer i uken vil du i gjennomsnitt anslå at du lytter til følgende?





Podkast står for 15 % av tiden brukt på lyd i uka, en liten nedgang fra 17 % i 2025

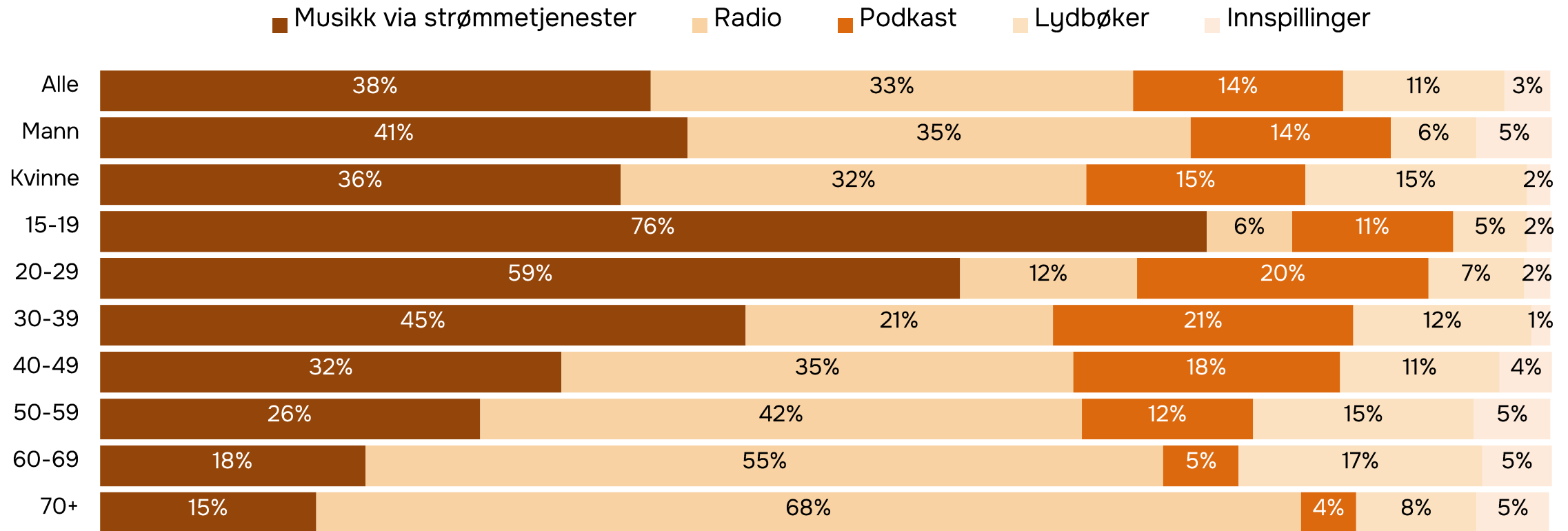
Hvor lenge lytter du vanligvis når du legger sammen all lytting igjennom uken?





Podkast står for 14 % av tiden brukt på lyd i uken

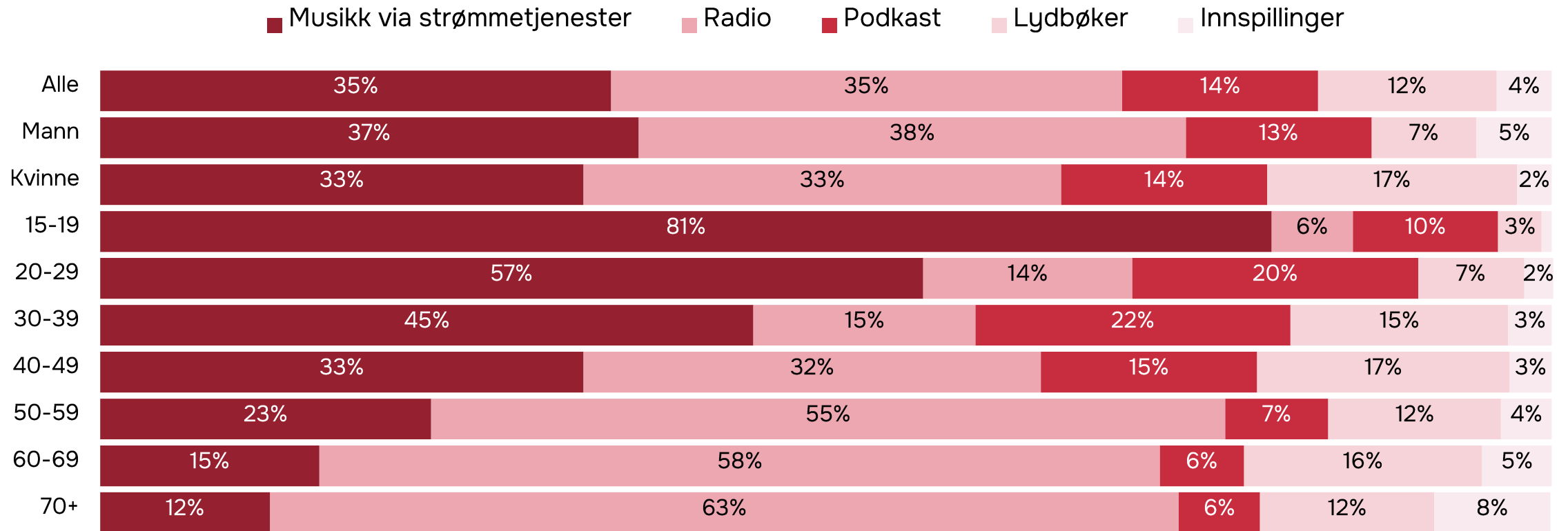
Hvor lenge lytter du vanligvis når du legger sammen all lytting igjennom uken?





Podkast står for 14 % av tiden brukt på lyd i uken

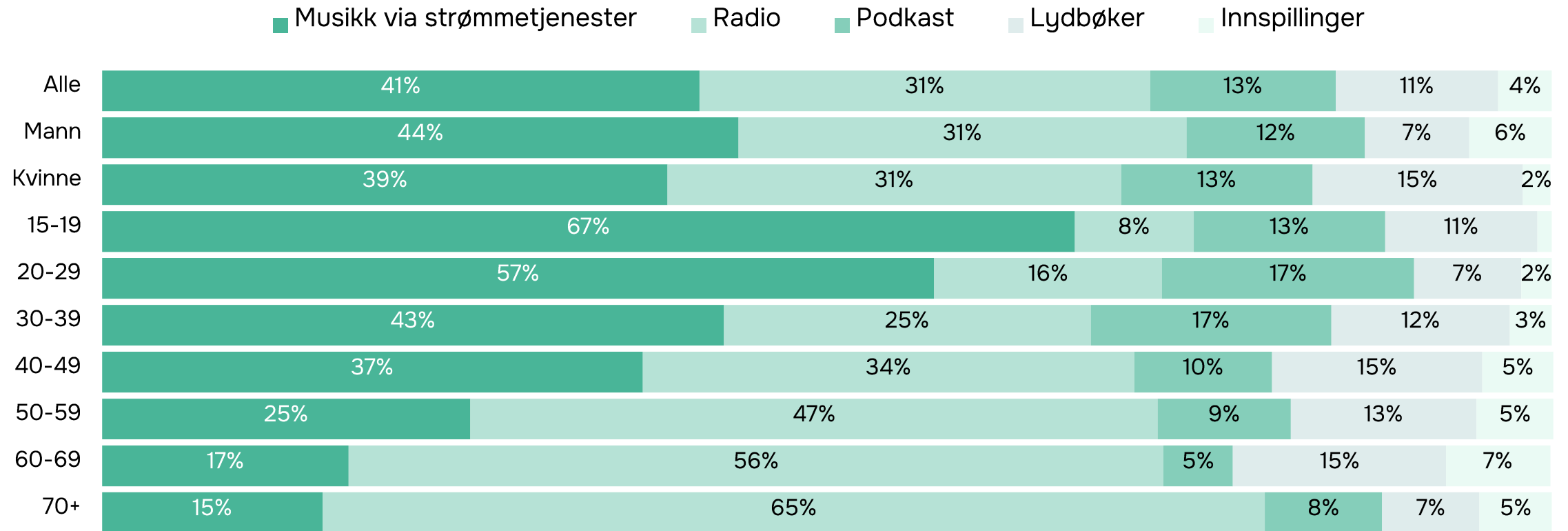
Hvor lenge lytter du vanligvis når du legger sammen all lytting igjennom uken?





Podkast står for 13 % av tiden brukt på lyd i uken

Hvor lenge lytter du vanligvis når du legger sammen all lytting igjennom uken?

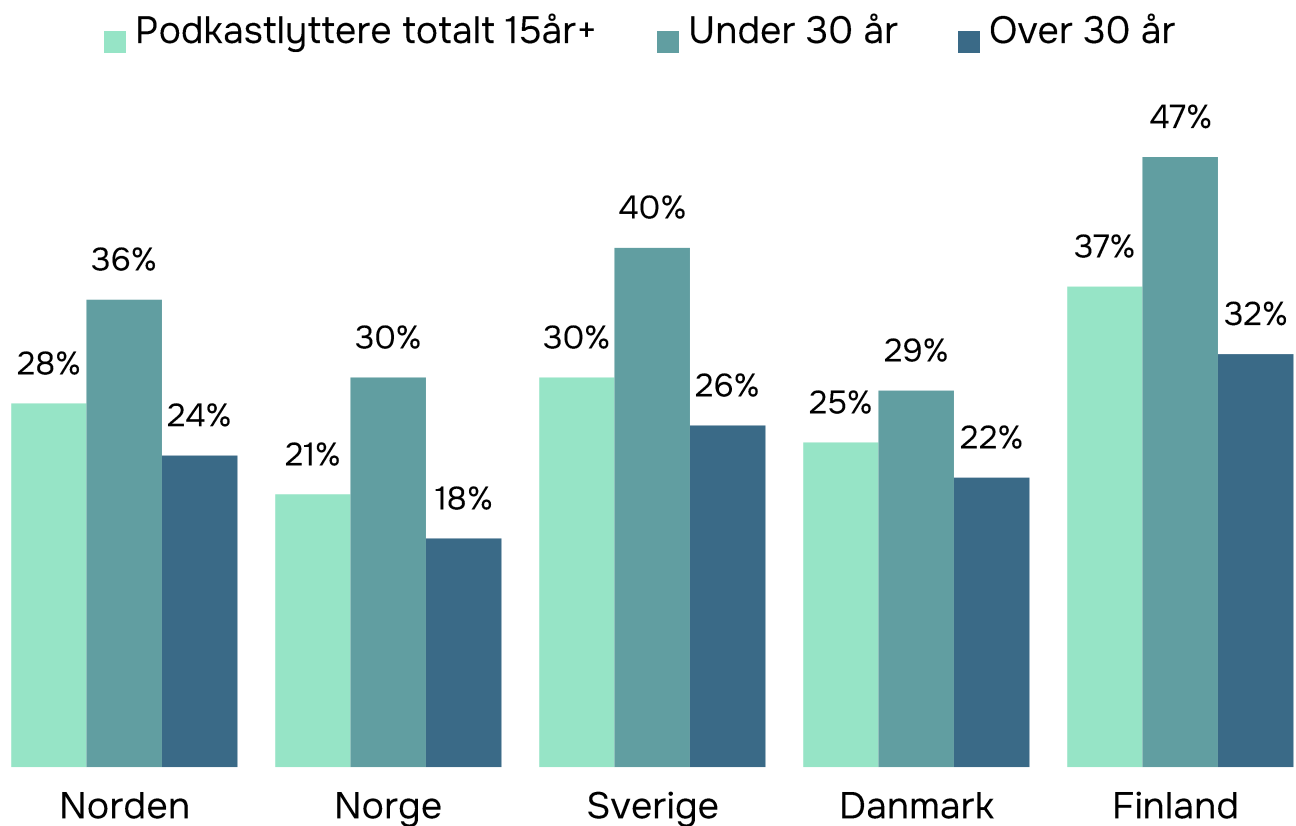


3 av 10 podkastlyttere i Norden har startet å lytte det siste året



3 av 10 podkastlyttere i Norden har startet å lytte det siste året

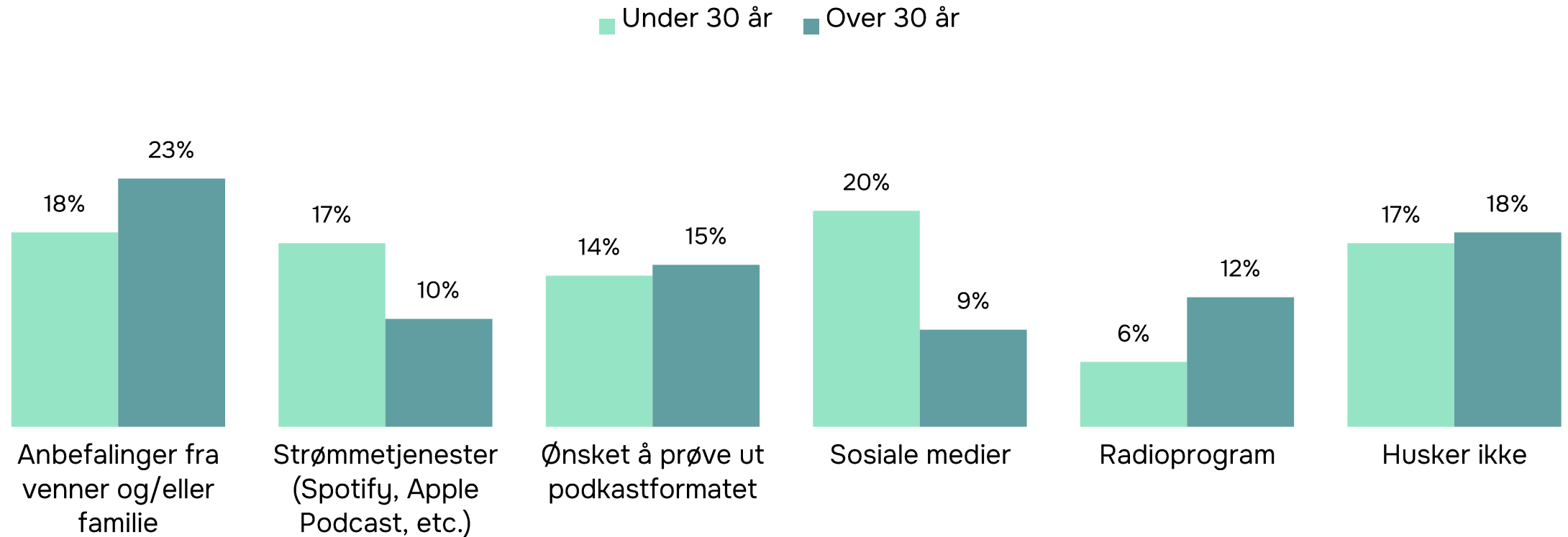
Har du begynt å høre på podkast i løpet av det siste året?





Anbefalinger og sosiale medier får de under 30 år til å starte å lytte til podkast

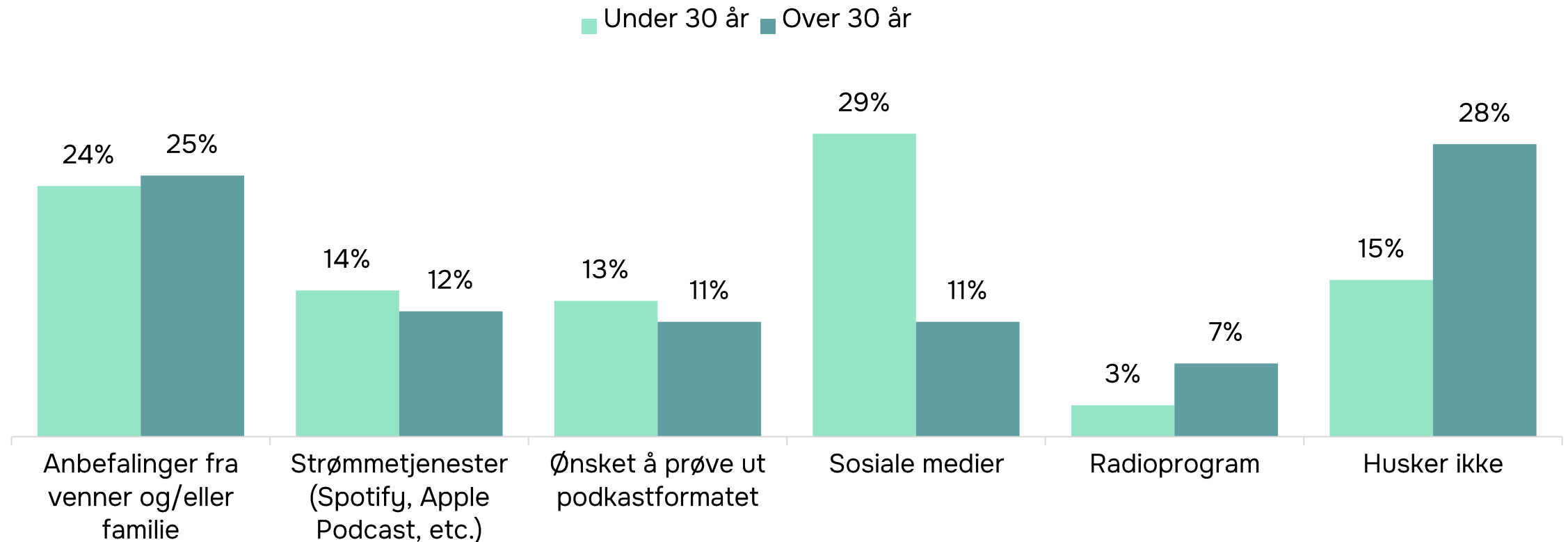
Hva fikk deg til å lytte til en podkast første gang?





Anbefalinger og sosiale medier får de under 30 år til å starte å lytte til podkast

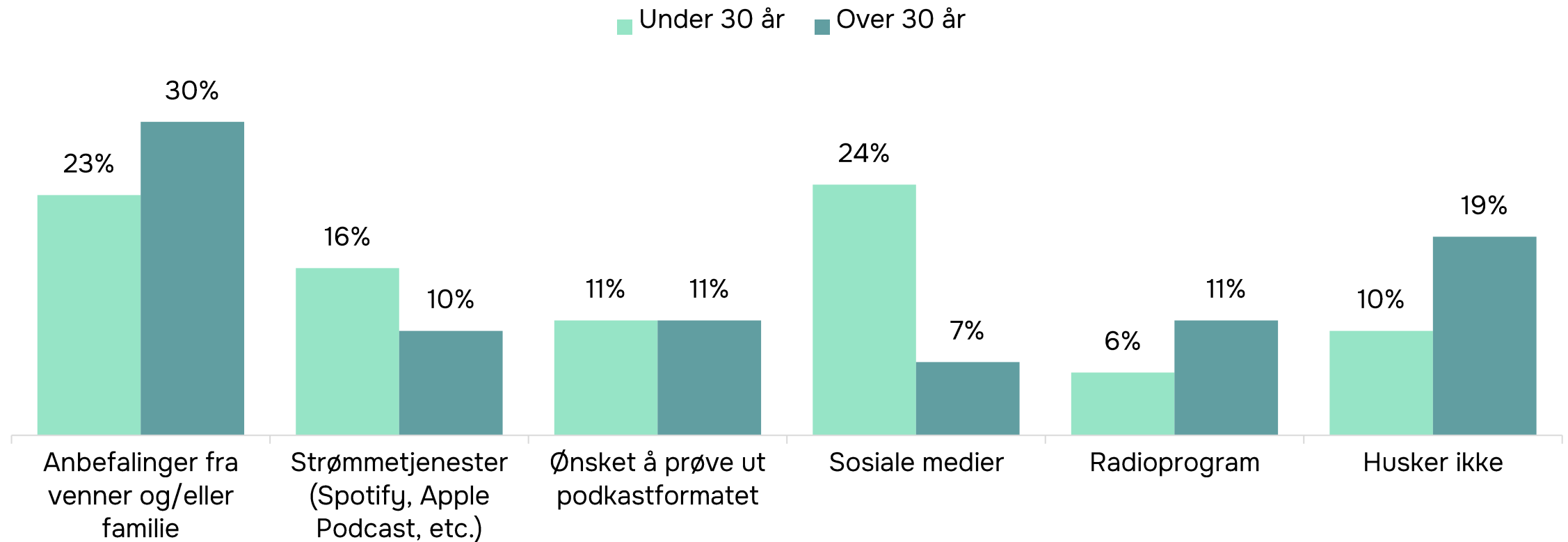
Hva fikk deg til å lytte til en podkast første gang?





Anbefalinger og sosiale medier får de under 30 år til å starte å lytte til podkast

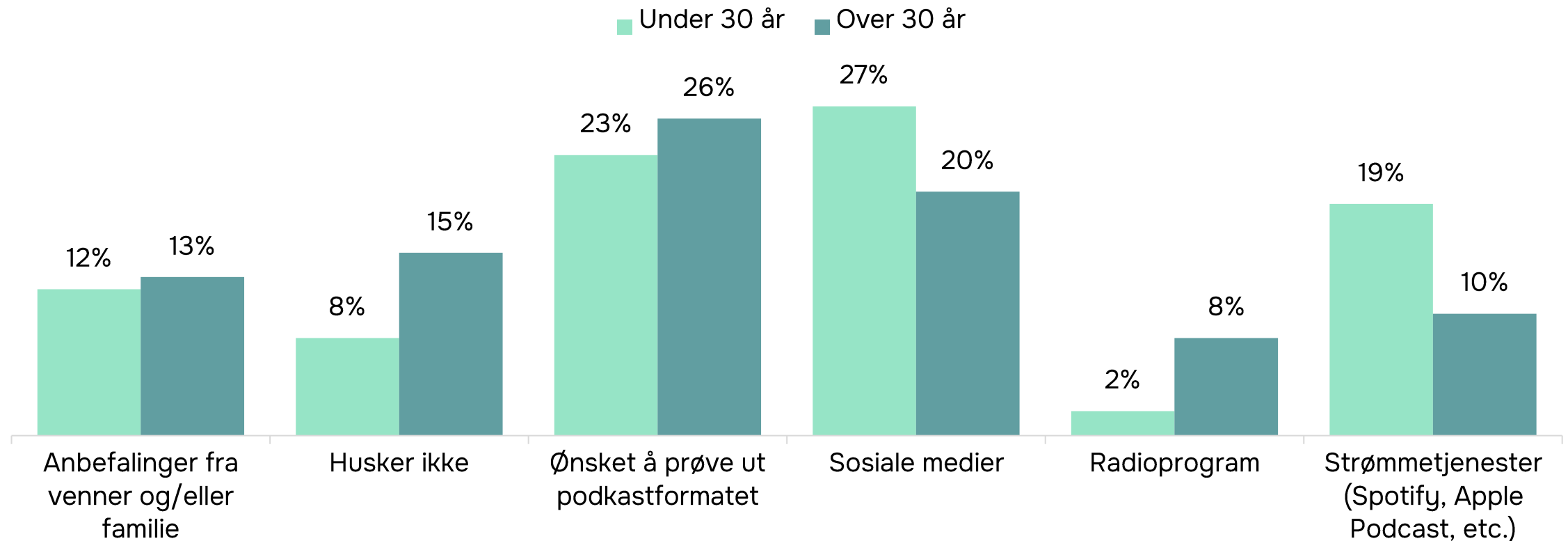
Hva fikk deg til å lytte til en podkast første gang?





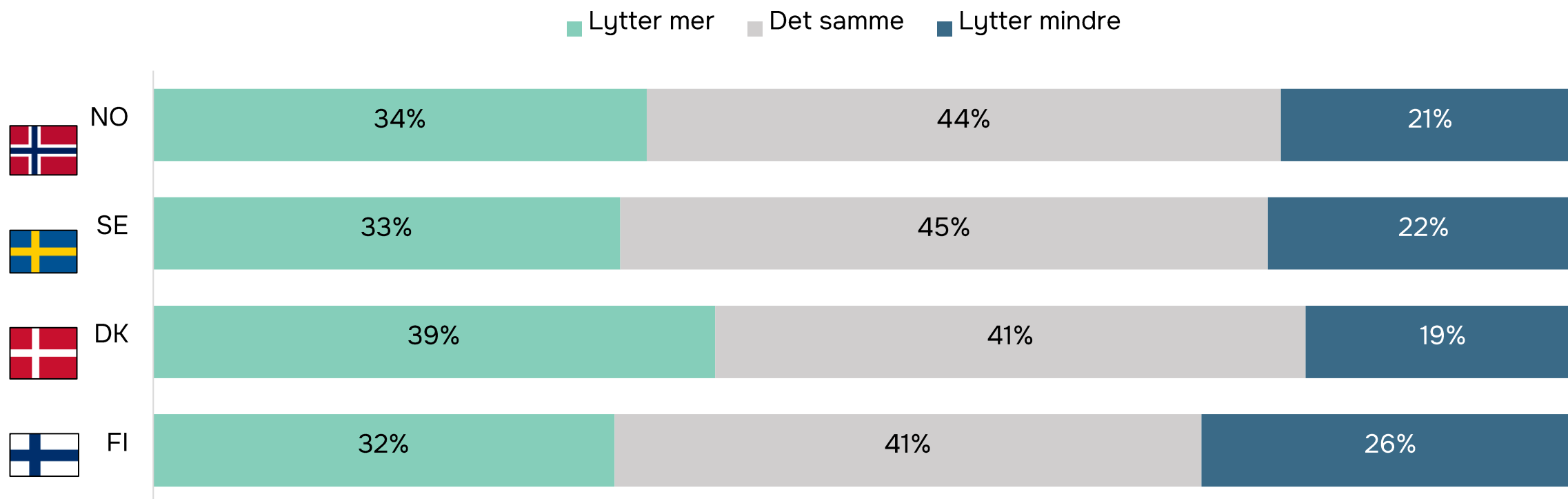
Anbefalinger og sosiale medier får de under 30 år til å starte å lytte til podkast

Hva fikk deg til å lytte til en podkast første gang?



Endring i lytting blant podkastlytterne i 2026

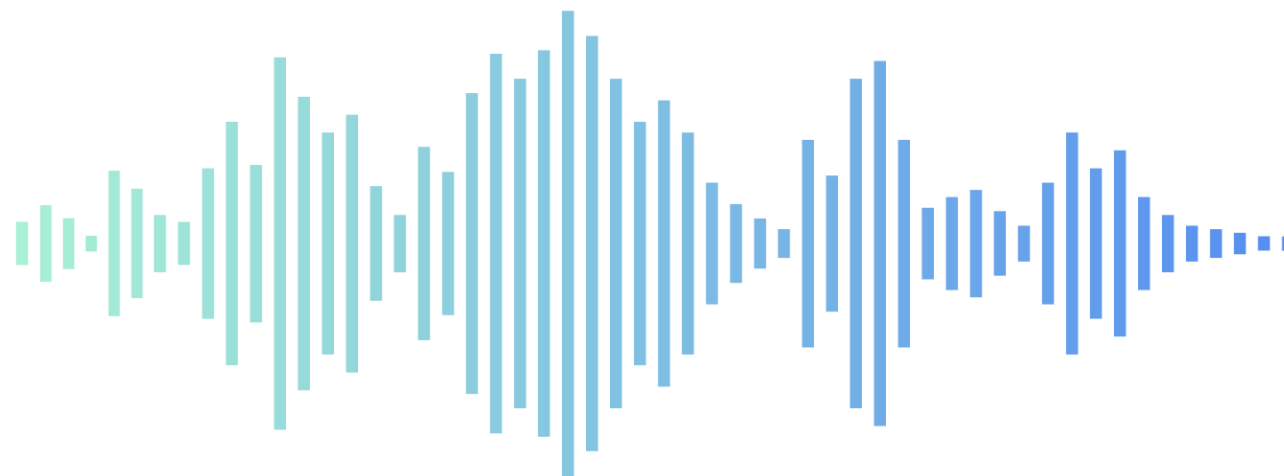
Hvis du sammenligner med for ett år siden, lytter du **mer eller mindre** til podkast nå?





PLATTFORM OG FORRETNINGSMODELLER

REKLAME



ABONNEMENT



Acast



**Bauer
Media
Group**



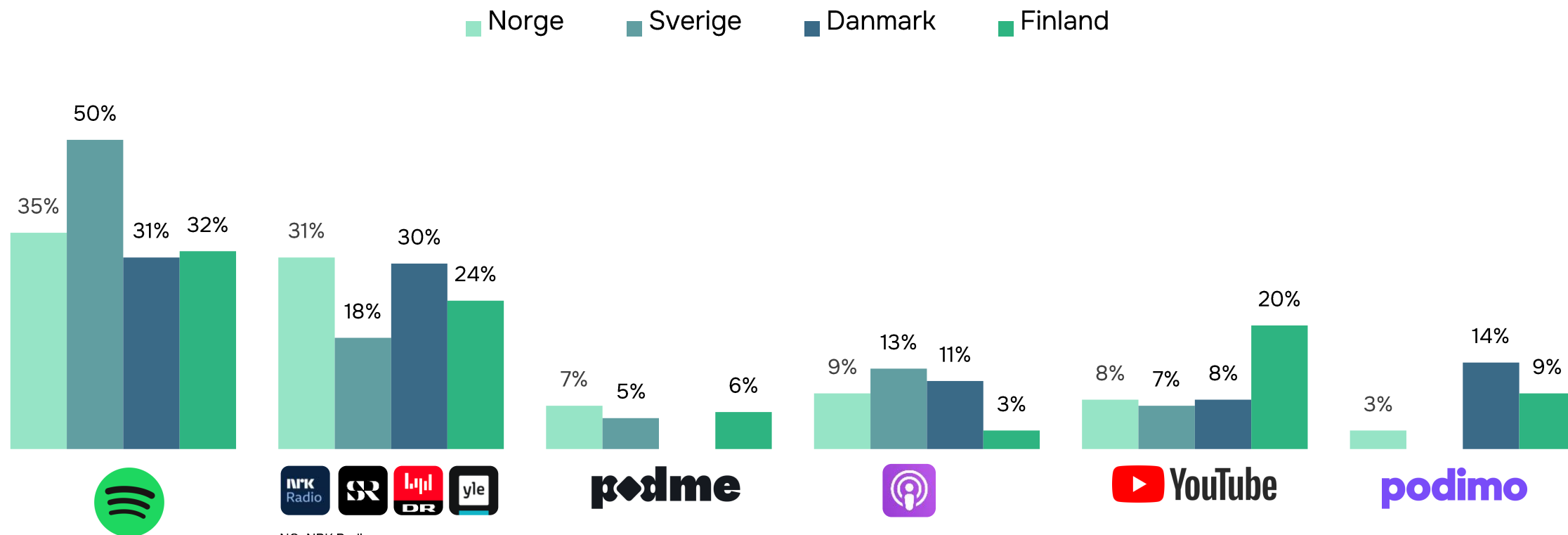
YouTube

podme

podimo

YouTube skiller seg spesielt ut i Finland, mens Spotify dominerer i Sverige

Hvilken av disse **bruker du oftest** for å høre på podkast?

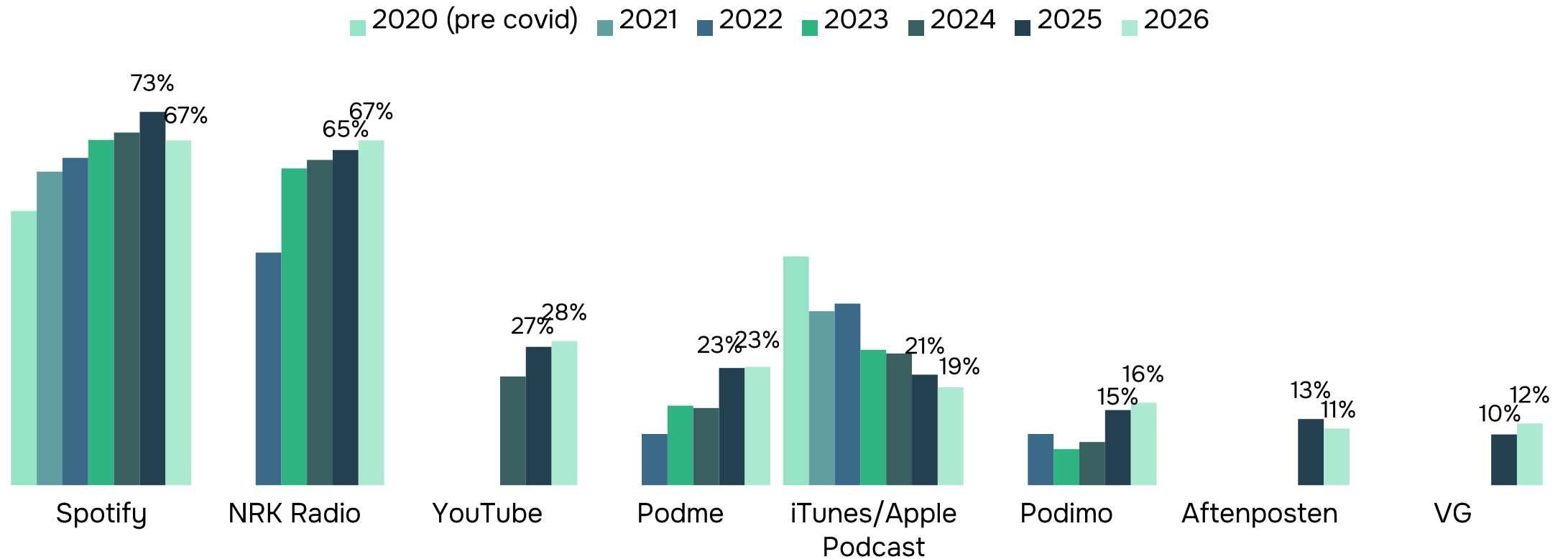


NO: NRK Radio
SE: Sveriges Radio Play
FI: YLE Areena
DK: DR Lyd



Apper og tjenester som brukes for å høre på podkast i Norge

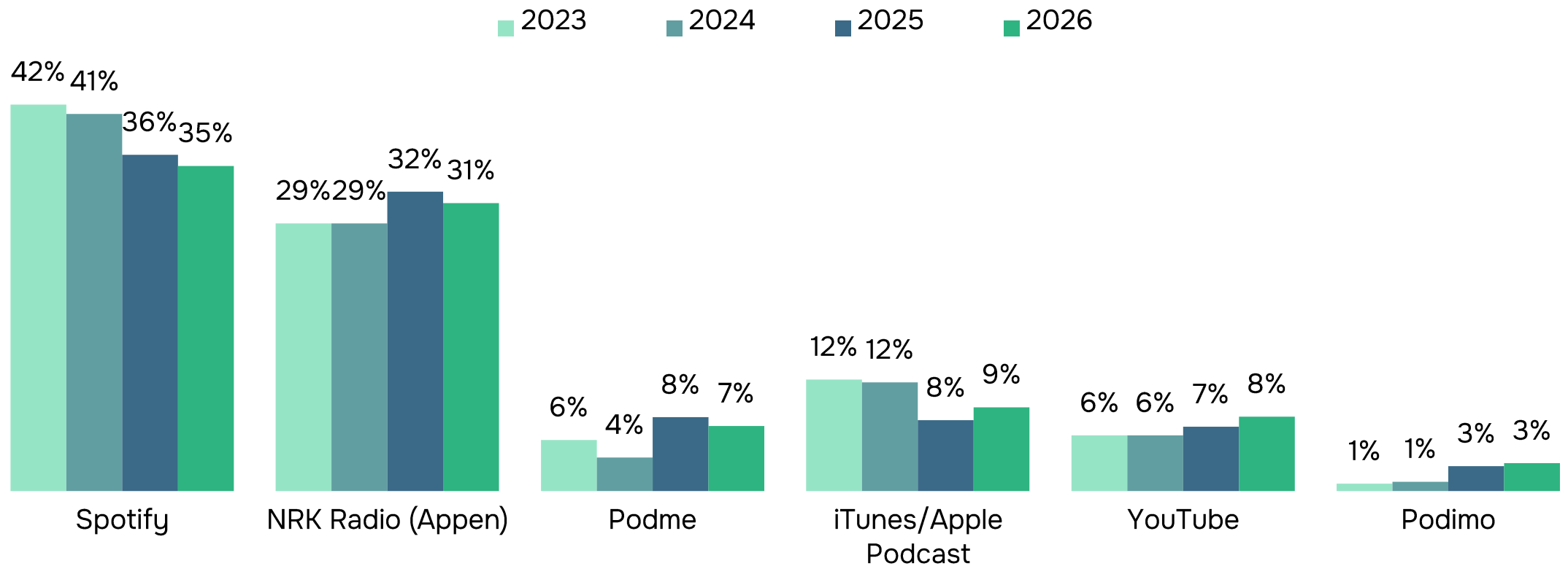
Hvilke apper eller tjenester **har du noen gang brukt** for å høre på en podkast?





Apper og tjenester man bruker oftest i Norge

Hvilken av disse **bruker du oftest** for å høre på podkast?



Betaling for podkast

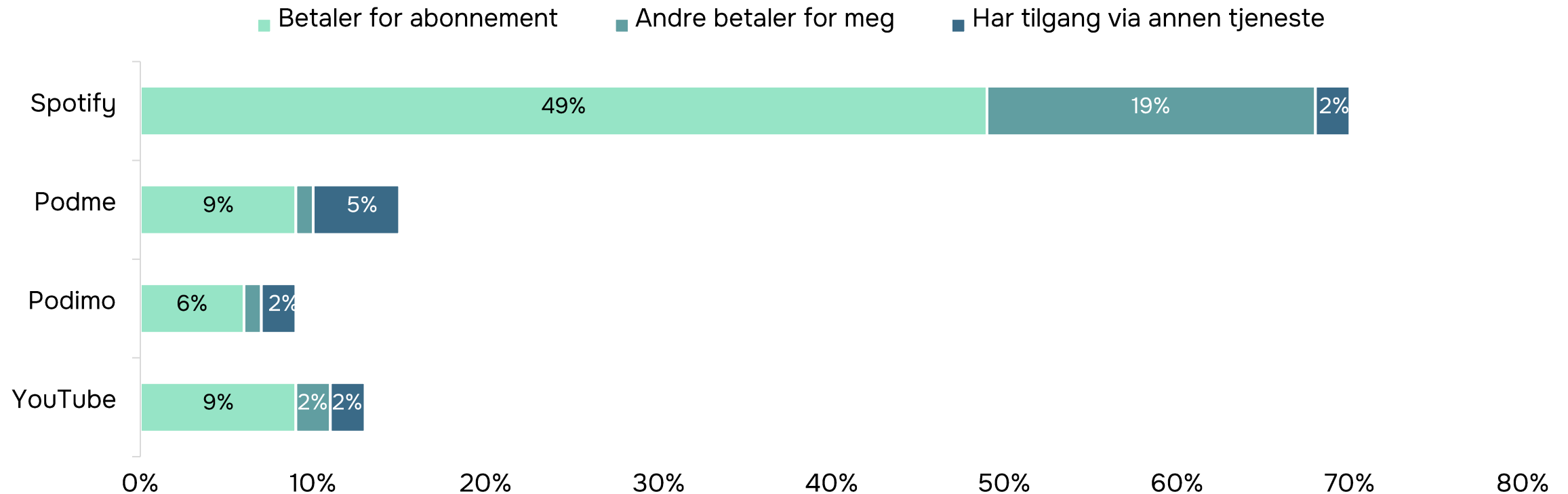
- Spotify dominerer betaling for lyd – men de fleste betaler for Spotify for å slippe reklame når de hører på musikk.
 - Det er signifikant flere under 30 år som får Spotify ved at noen andre betaler for dem, i alle land.
- Selv om YouTube er brukt av dobbelt så mange i Finland som resten av Norden er det ikke flere som betaler for det.
- Podme har en jevn andel betalende brukere på tvers av Norge, Sverige og Finland – men er sterkest i Norge.
- Podme har en relativt lik kjønnsfordeling kontra Podimo som har signifikant flere kvinner enn menn som betaler.
- Podimo sitt sterkeste marked er Danmark, etterfulgt av Finland og Norge.





Betaling for podkast i Norge

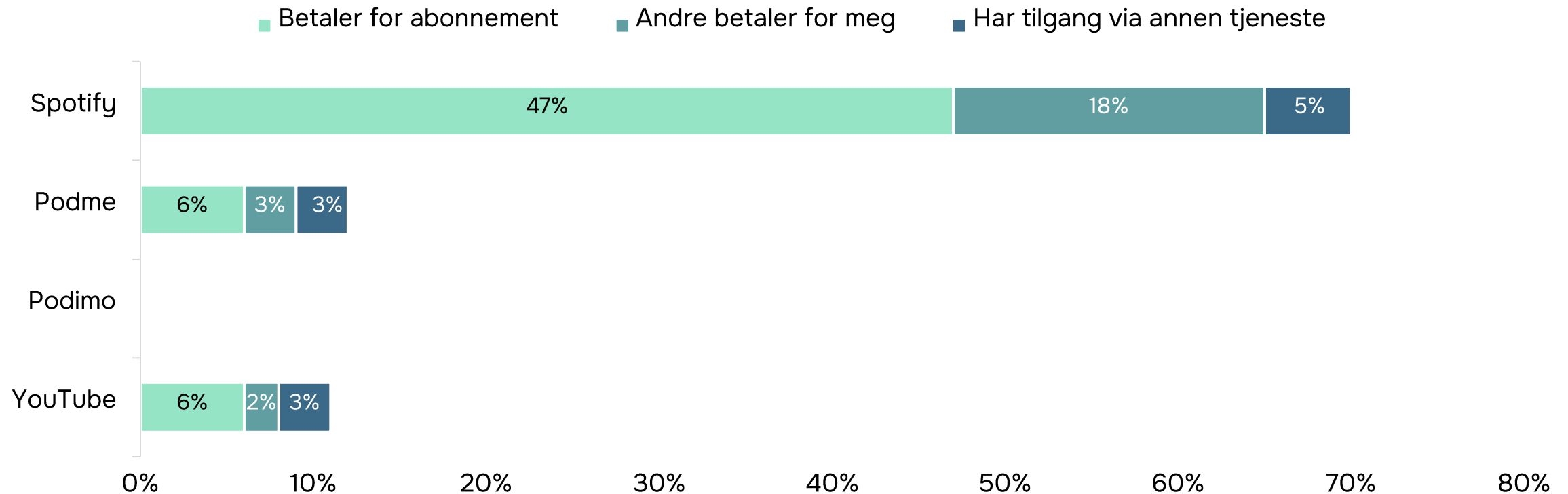
Betaler du for noen av følgende tjenester for å lytte til podkast?





Betaling for podkast i Sverige

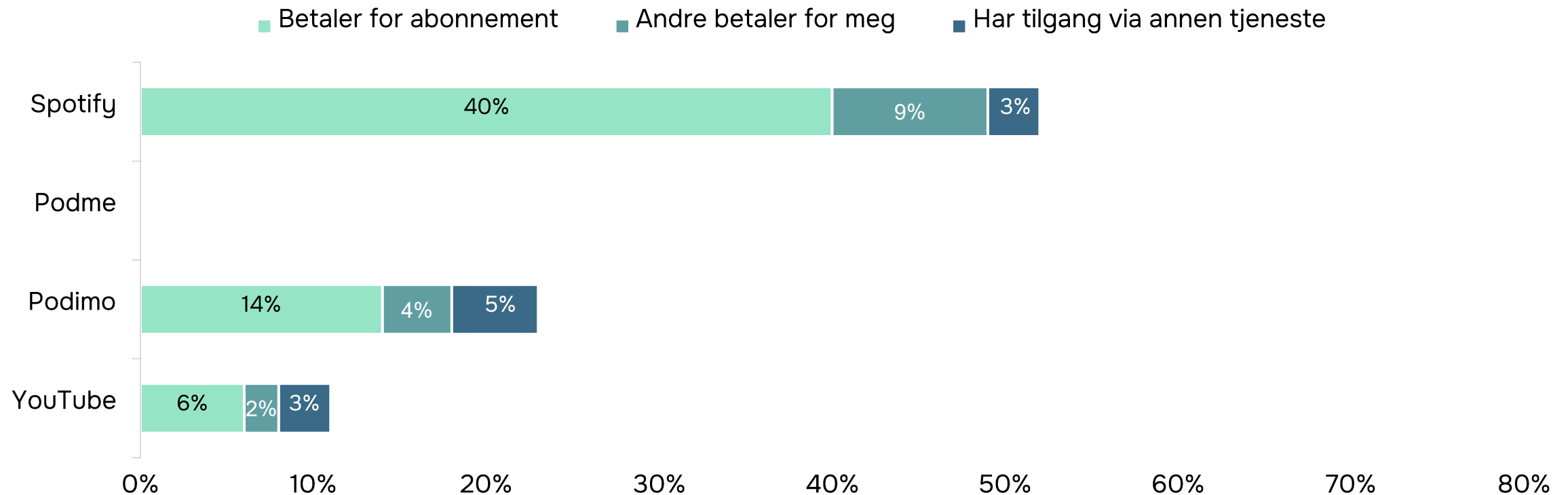
Betaler du for noen av følgende tjenester for å lytte til podkast?





Betaling for podkast i Danmark

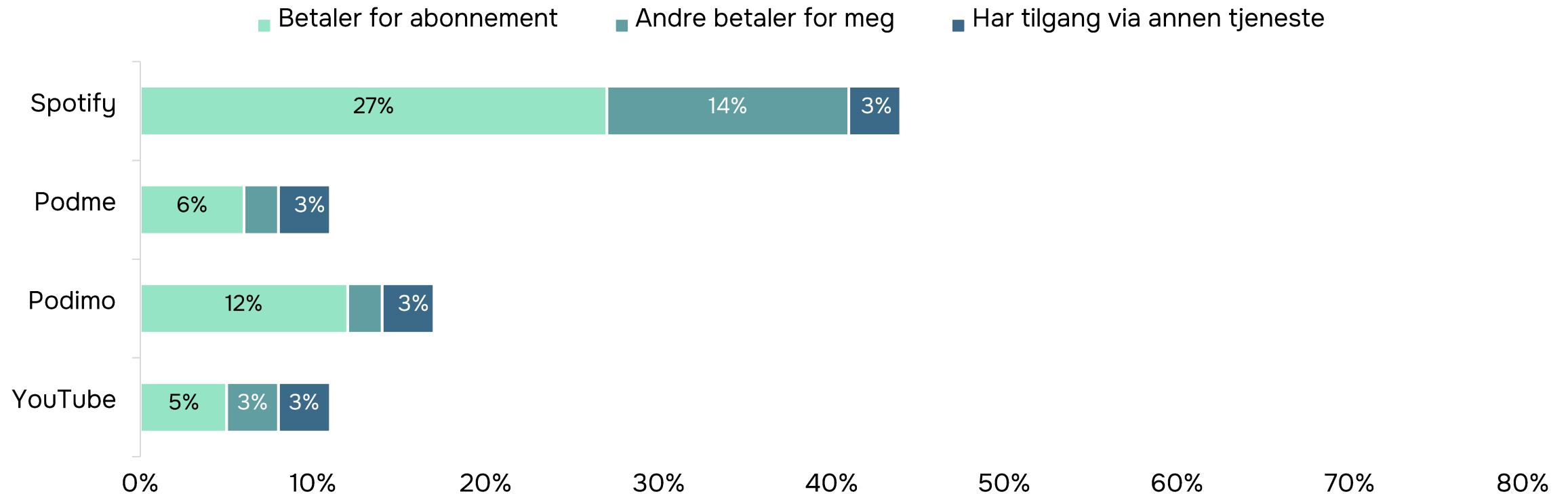
Betaler du for noen av følgende tjenester for å lytte til podkast?





Betaling for podkast i Finland

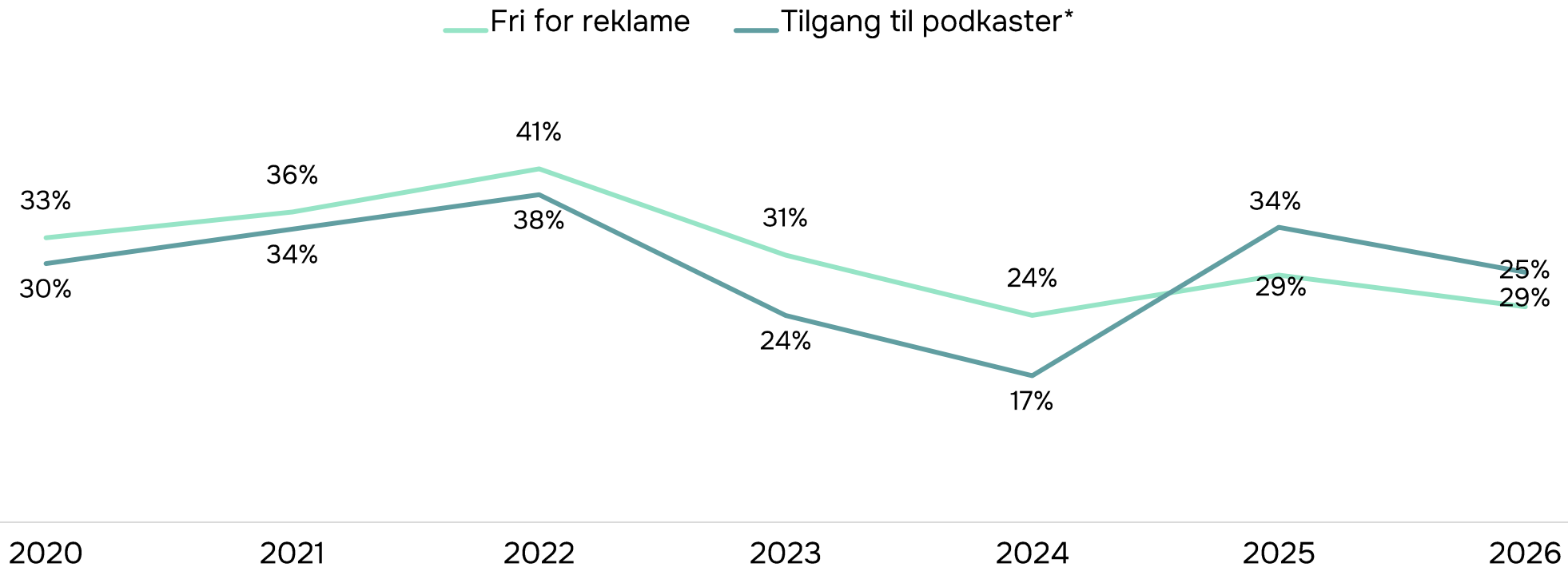
Betaler du for noen av følgende tjenester for å lytte til podkast?

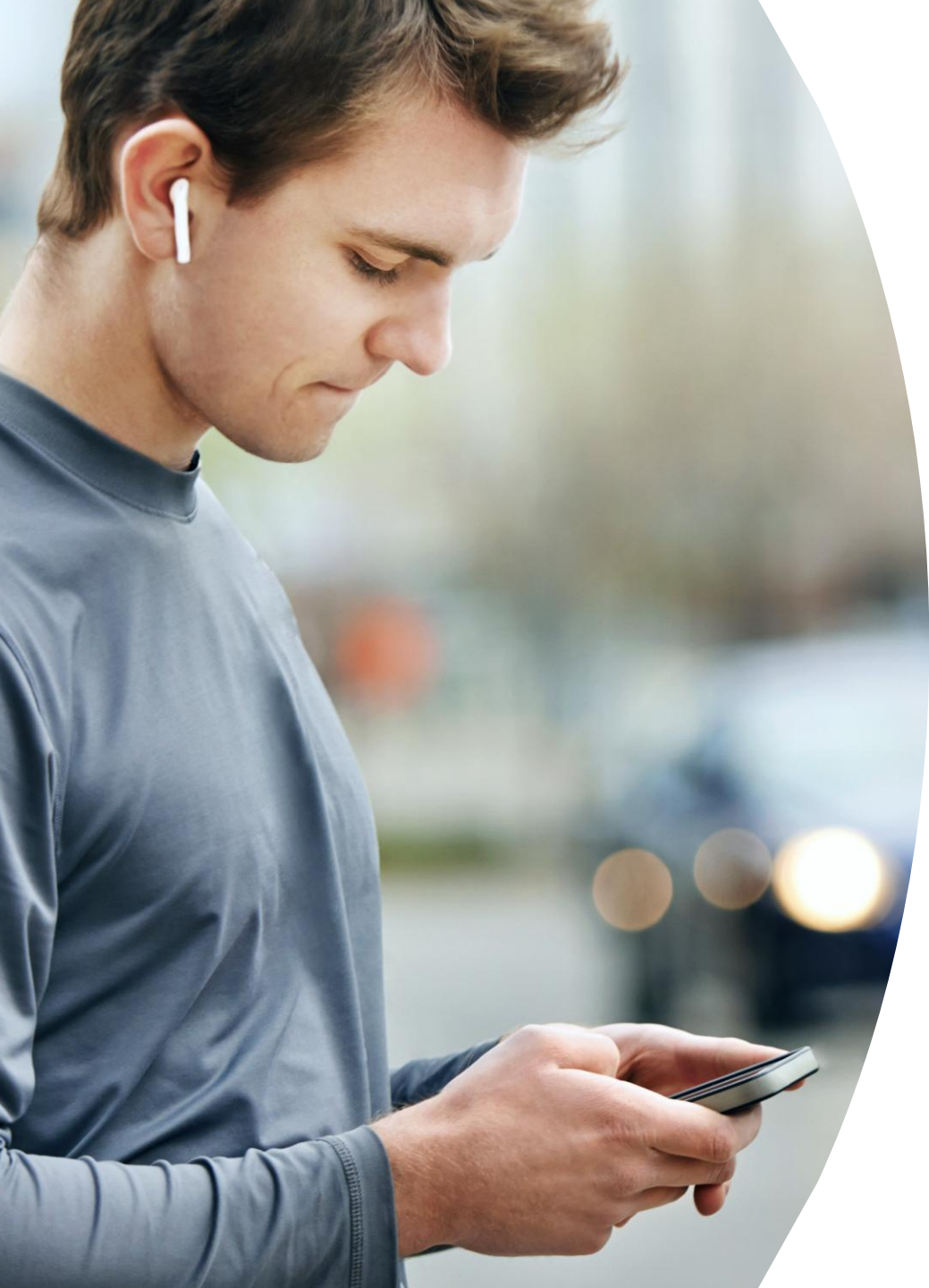




Betalingsvillighet i Norge gjennom tidene

Vil du **være villig til å betale** for en podkasttjeneste/enkeltpodkast for å...





Vi betaler primært for å få tilgang til et utvalg av podkaster, tett etterfulgt av å slippe reklame

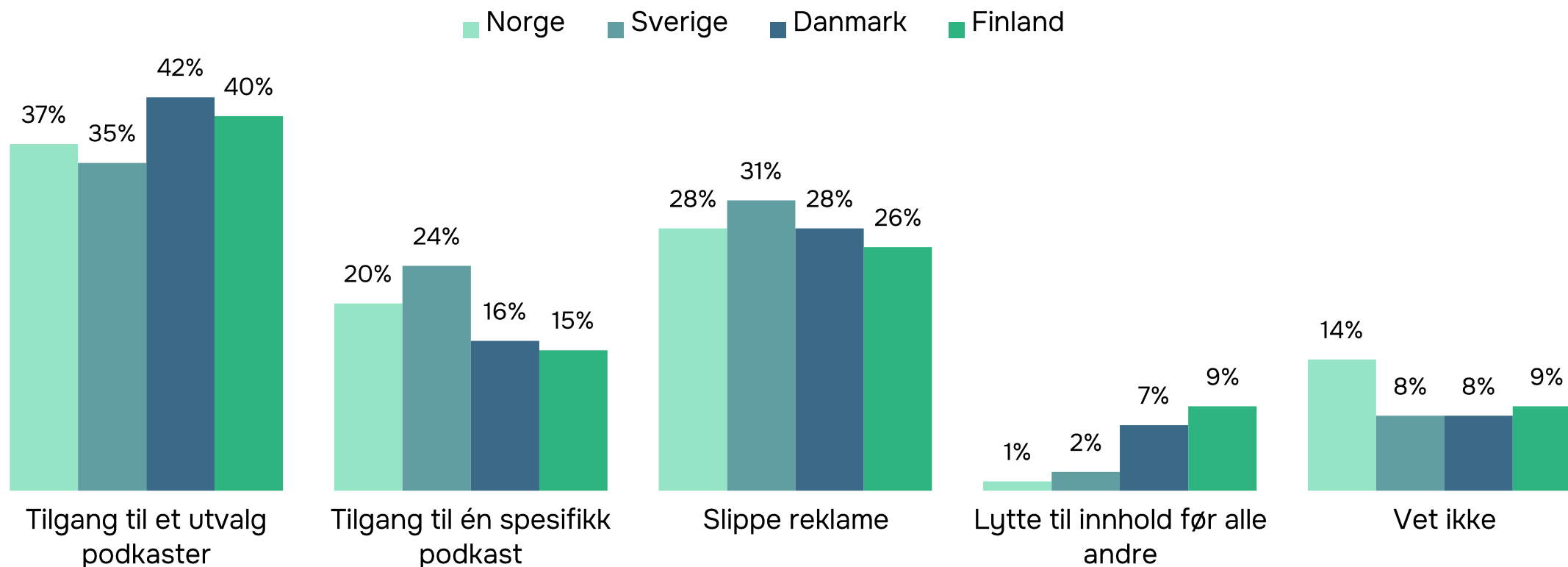
Undersøkelse gjennomført av Norstat 2026

DEN STORE
PODRAPPORTEN

Tilgang til et utvalg podkaster er den primære driveren for betaling

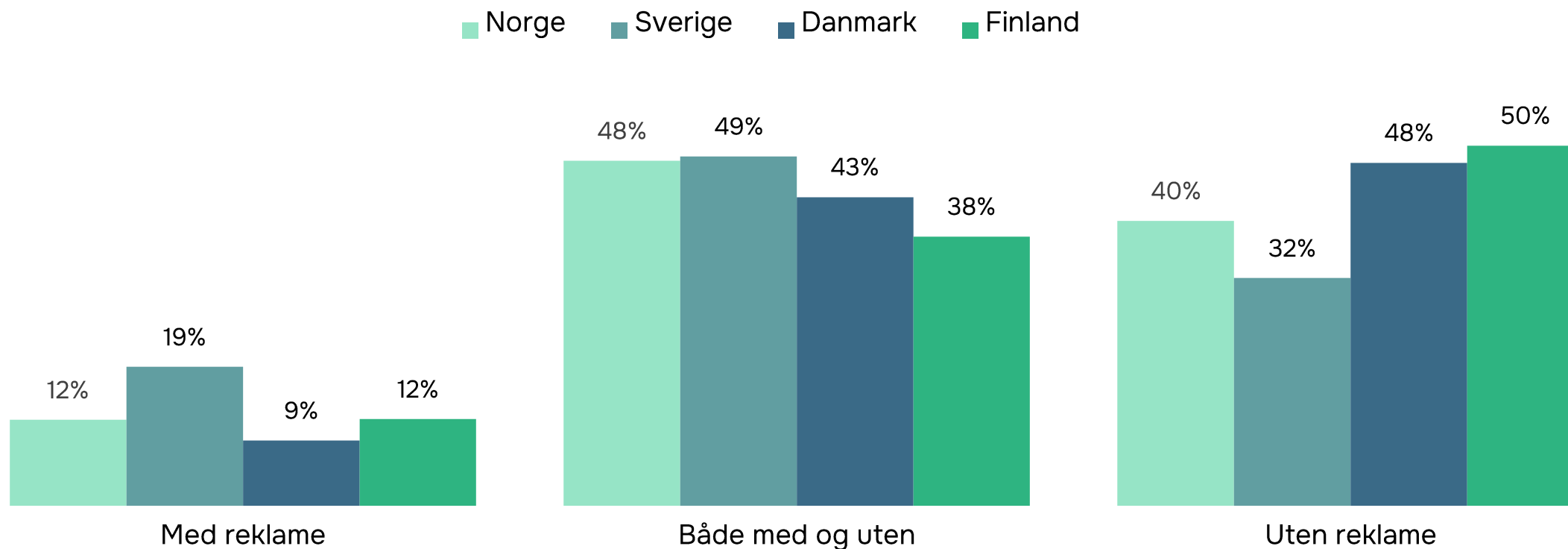
Hva er hovedgrunnen til at du betaler for podkast?

Blant de som betaler for podkast, men ikke Spotify



Podkast med eller uten reklame

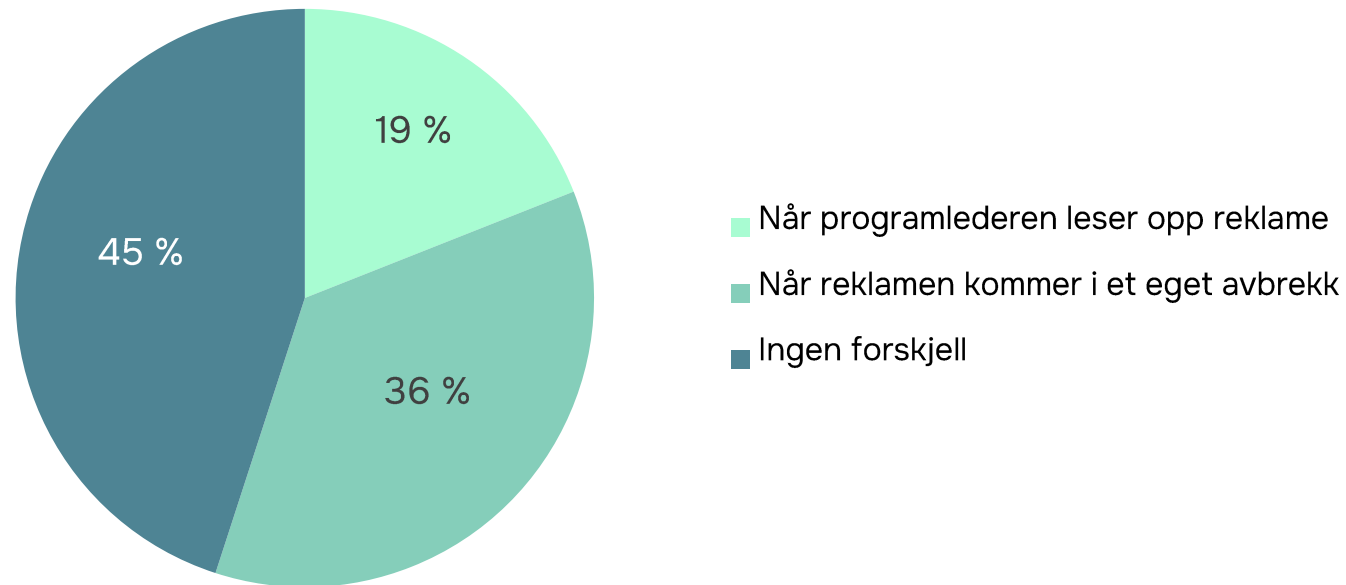
Lytter du hovedsakelig til podkaster **med eller uten reklame**?





Reklameoppmerksomhet

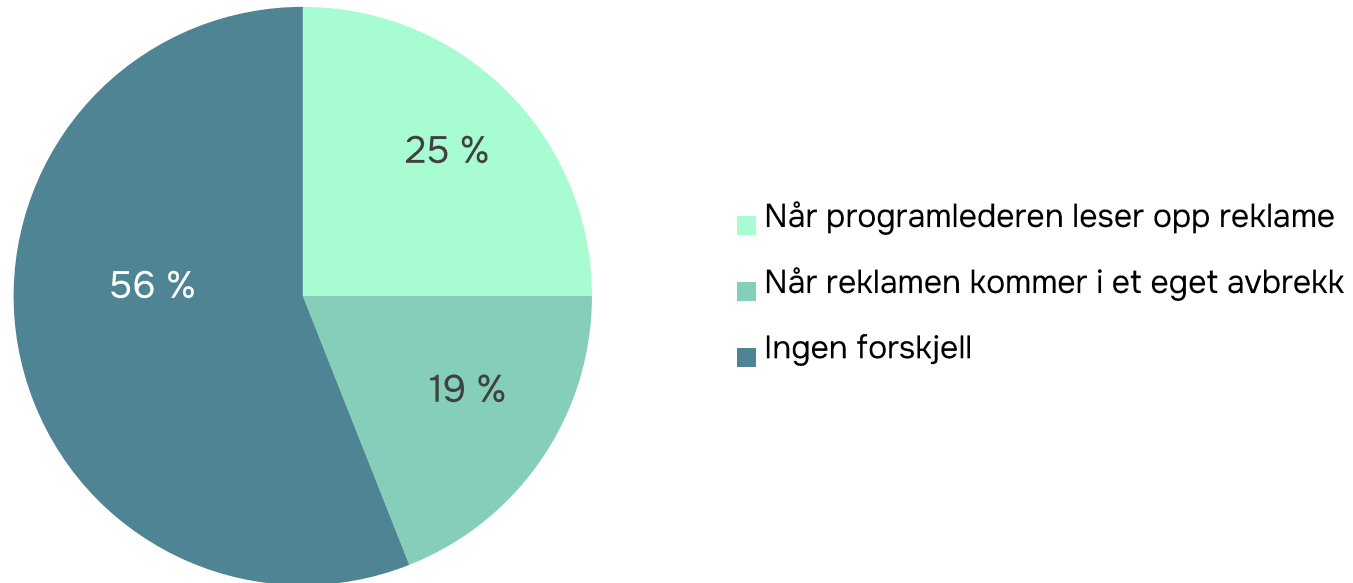
Hvilket av følgende **reklameinnhold** er det mest sannsynlig at du **legger merke til**?





Troverdighet

Hvilket av følgende **reklameinnhold** opplever du som **mest troverdig**?



1 av 4 har utført en handling etter å ha hørt reklame i podkast

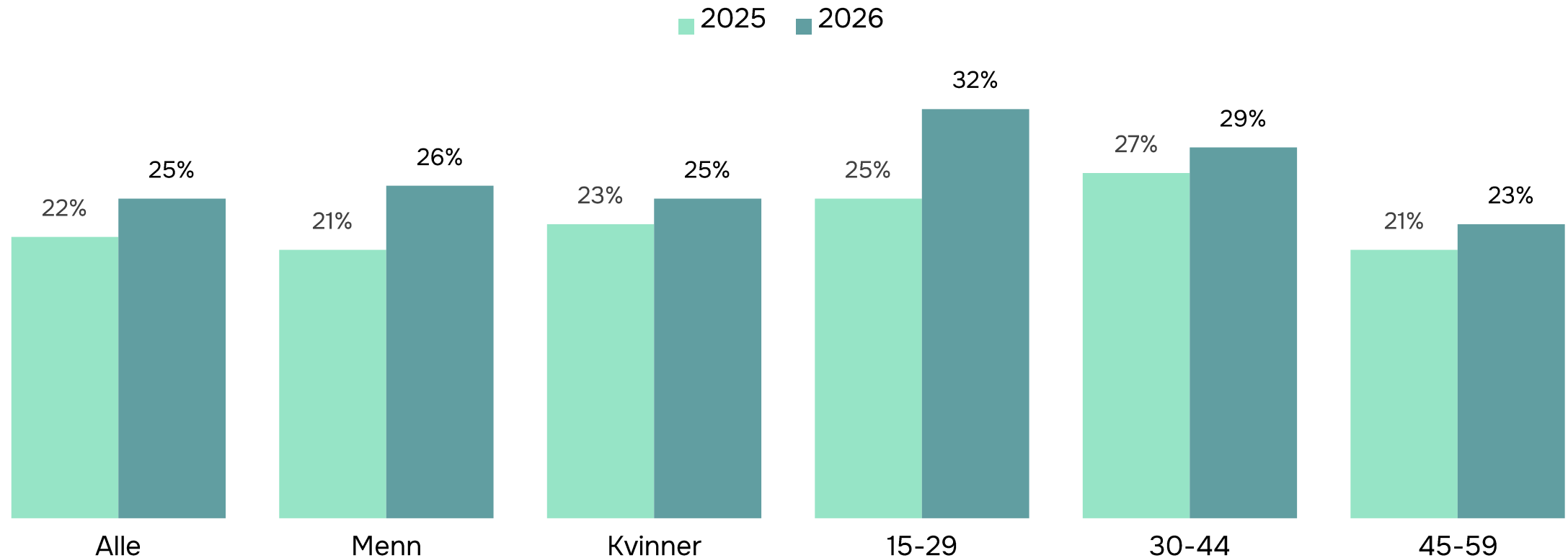




1 av 4 har utført en handling etter å ha hørt reklame i podkast

Når du har hørt en reklame om et produkt eller en tjeneste i en podkast, har du noen gang gjort følgende?

Samlet statistikk på valgene kjøpt/bestilt det, vurdert å kjøpe/bestille, søkt mer informasjon, fortalt noen andre om det



A young man with curly hair, wearing a green hoodie and blue headphones, is looking at a tablet in a kitchen. The kitchen has white cabinets and a tiled backsplash. On the counter, there is a plate of toast, a jar of oatmeal, and a glass of water. The text "VIDEOPODKAST" is overlaid in the center of the image.

VIDEOPODKAST

Videopodkast er ikke det samme som korte klipp på sosiale medier



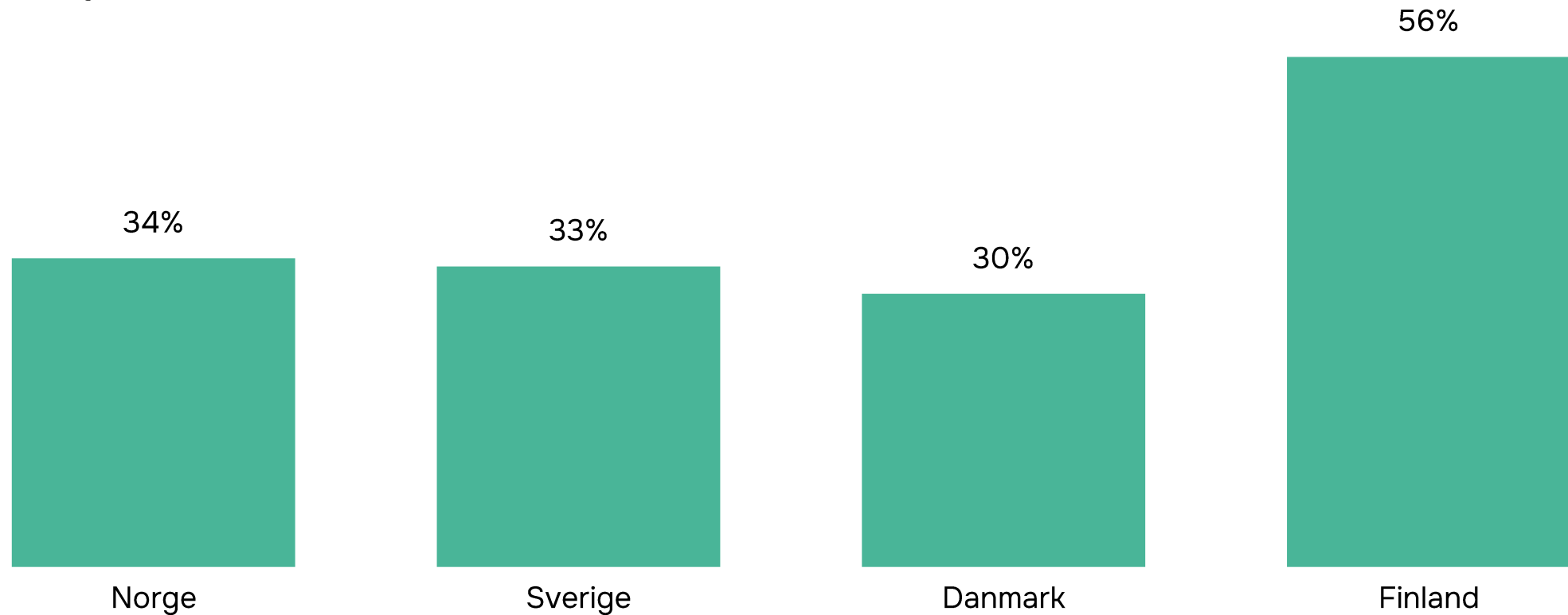
Kjennskapen og bruken av videopodkast er størst i Finland



Finland ligger langt foran på kjennskap til videopodkast

Kjenner du til videopodkast (vodcast)?

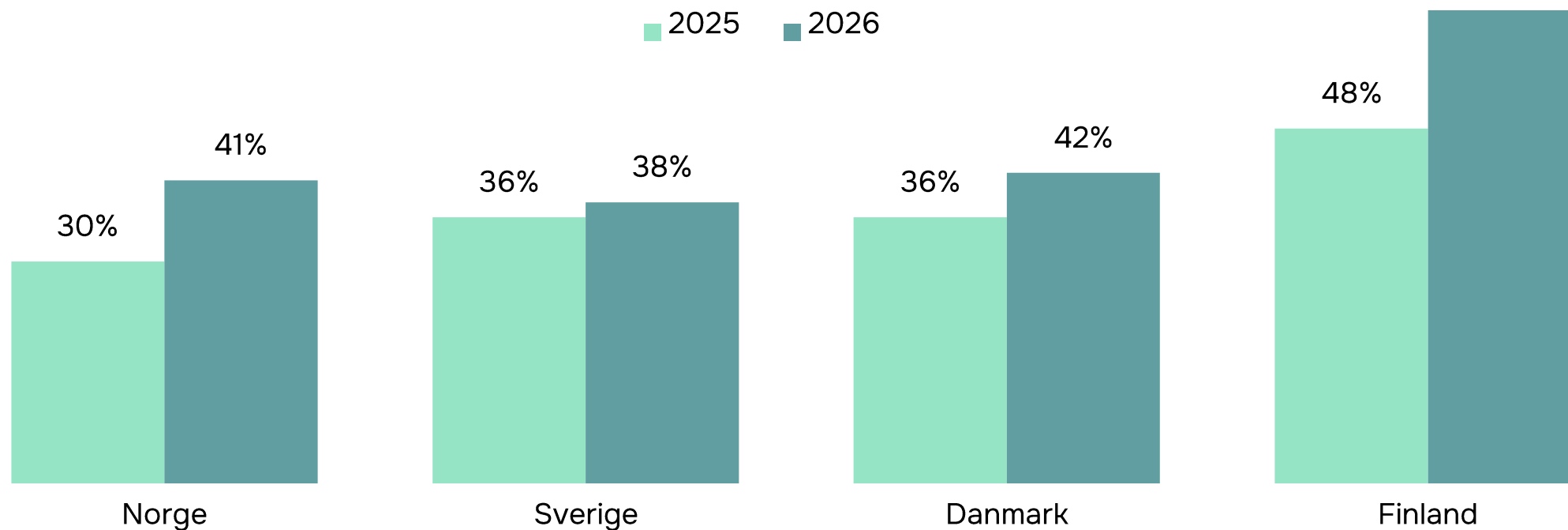
Blant befolkningen 15+



Kjennskapen til videopodcast øker blant podkastlytterne, særlig i Norge og Finland

Kjenner du til video-podcast (vodcast)?

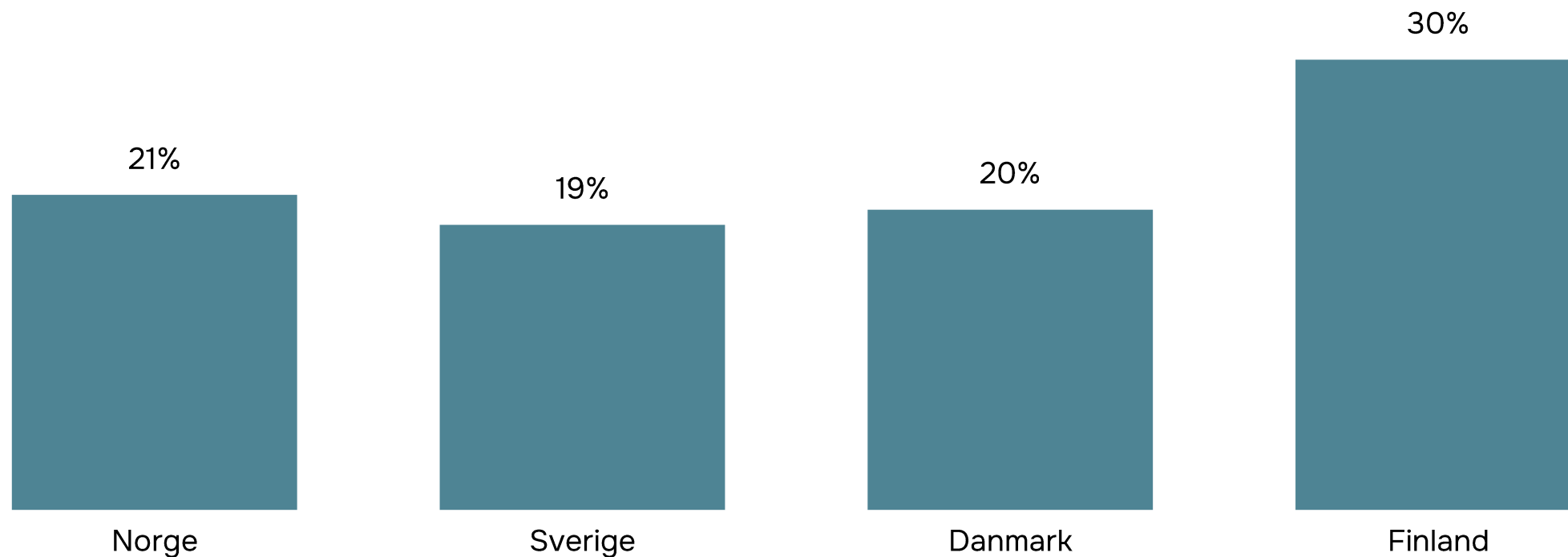
Blant podkastlytterne



Flere har også sett/hørt videopodcast i Finland

Har du **sett/hørt** på videopodcast noen gang?

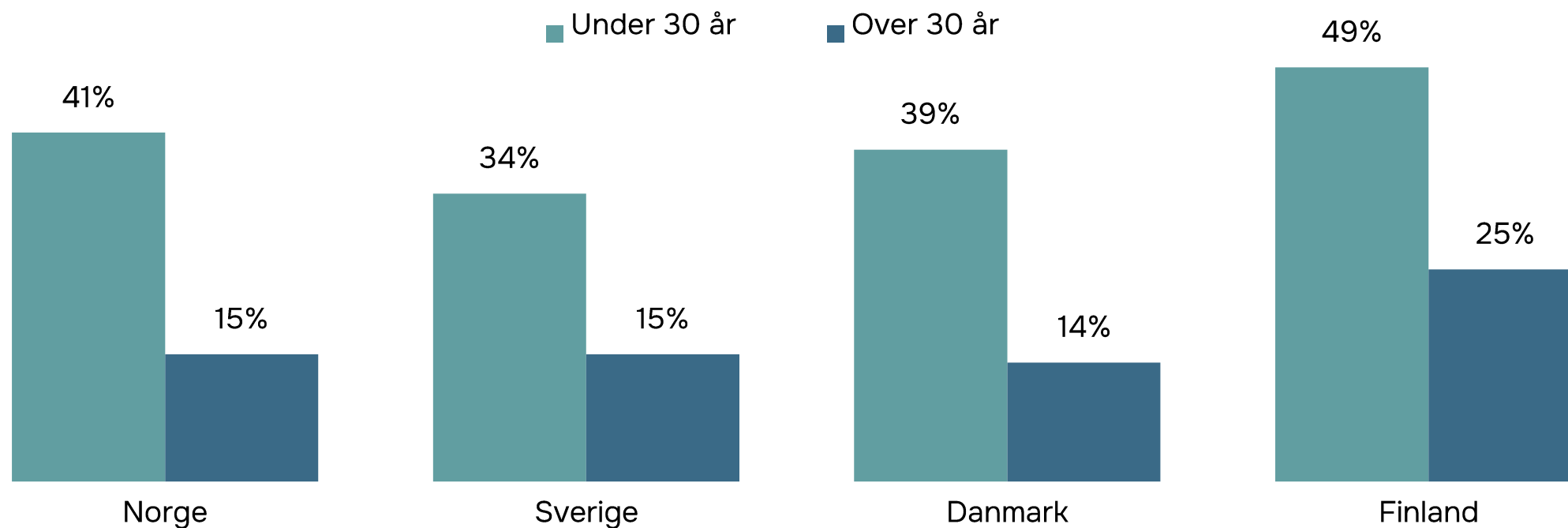
Blant **befolkningen 15+**

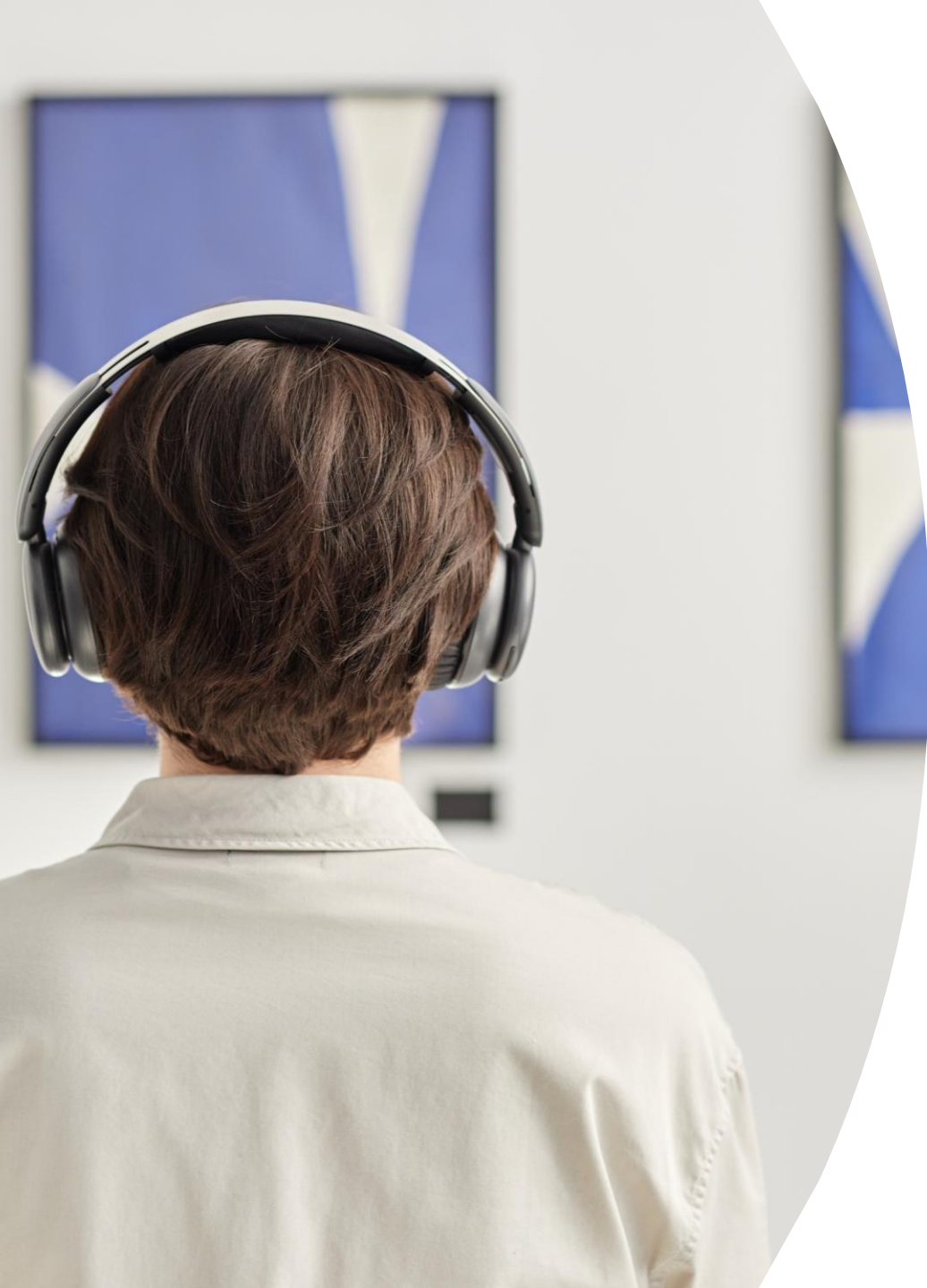


Befolkningen under 30 år har i større grad prøvd videopodcast

Har du **sett/hørt** på videopodcast noen gang?

Blant **befolkningen 15+**





Lyd er fremdeles den foretrukne måten å konsumere podkaster

Undersøkelse gjennomført av Norstat 2026

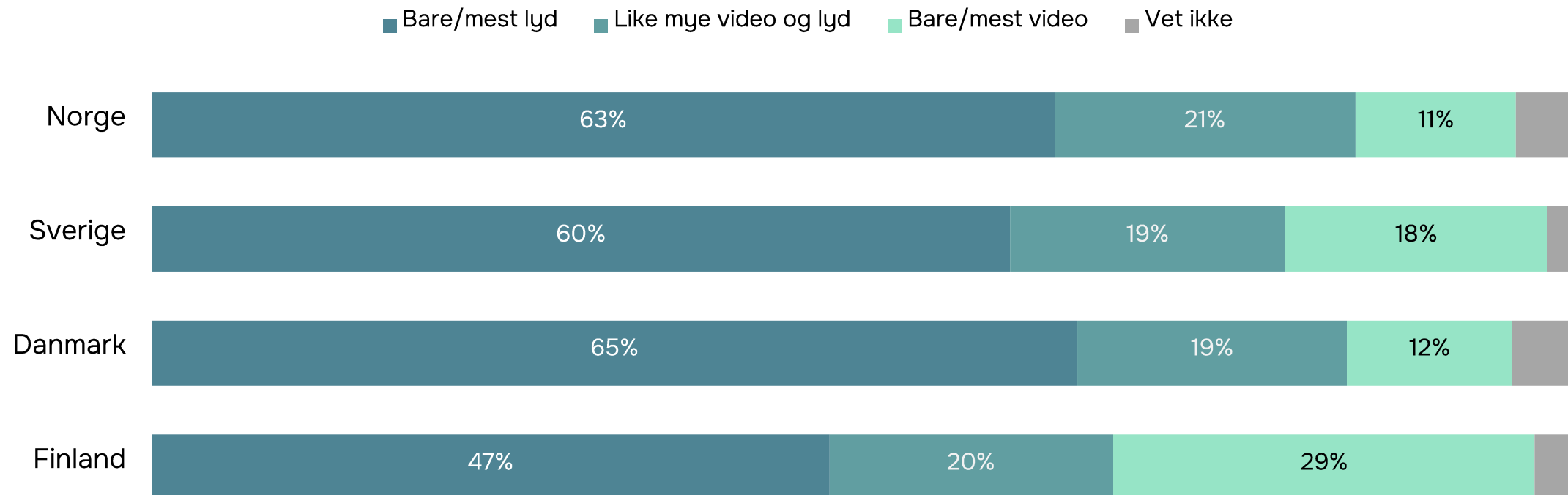
THE STORE PODREPORT

DEN STORE
PODRAPPORTEN

De fleste bruker fremdeles podkast primært for å lytte

Hva beskriver best **hvordan du bruker** podkaster?

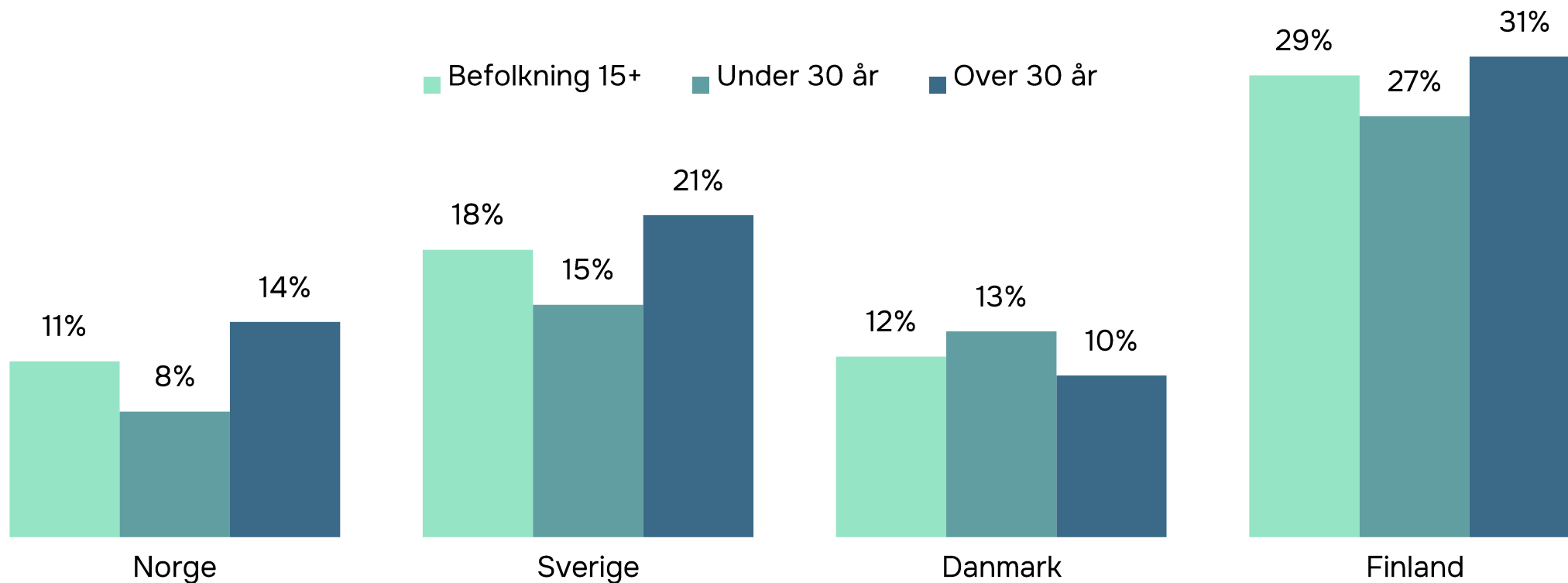
Blant de som har prøvd videopodcast



De over 30 har i større grad adoptert video når de ser/hører podkast, unntatt Danmark

Hva beskriver best **hvordan du bruker** podkaster? *Andel som svarer bare/mest video*

Blant de som har prøvd videopodcast



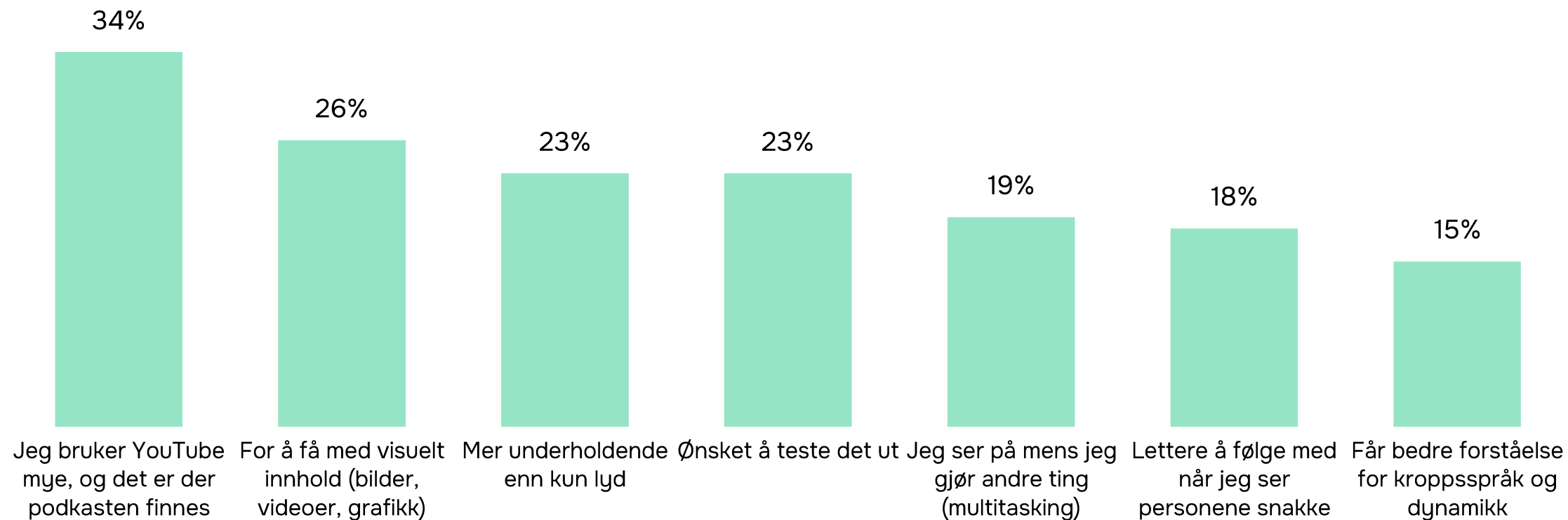


YouTube er hovedgrunnen til at mange ser på videopodcast

YouTube er den viktigste grunnen til bruk av videopodkast i alle land

Du har sett/hørt videopodkast. Hvorfor?

Blant de som har prøvd videopodkast



YouTube er den viktigste grunnen til bruk av videopodkast i alle land

Du har sett/hørt videopodkast. **Hvorfor?**

Blant de som har prøvd videopodkast



1. Jeg bruker YouTube mye, og det er der podkasten finnes
2. For å få med visuelt innhold (bilder, videoer, grafikk)
3. Ønsket å teste det ut
4. Jeg ser på mens jeg gjøre andre ting



1. Jeg bruker YouTube mye, og det er der podkasten finnes
2. For å få med visuelt innhold (bilder, videoer, grafikk)
3. Mer underholdende enn kun lyd
4. Jeg ser på mens jeg gjøre andre ting



1. Jeg bruker YouTube mye, og det er der podkasten finnes
2. Ønsket å teste det ut
3. For å få med visuelt innhold (bilder, videoer, grafikk)
4. Mer underholdende enn kun lyd



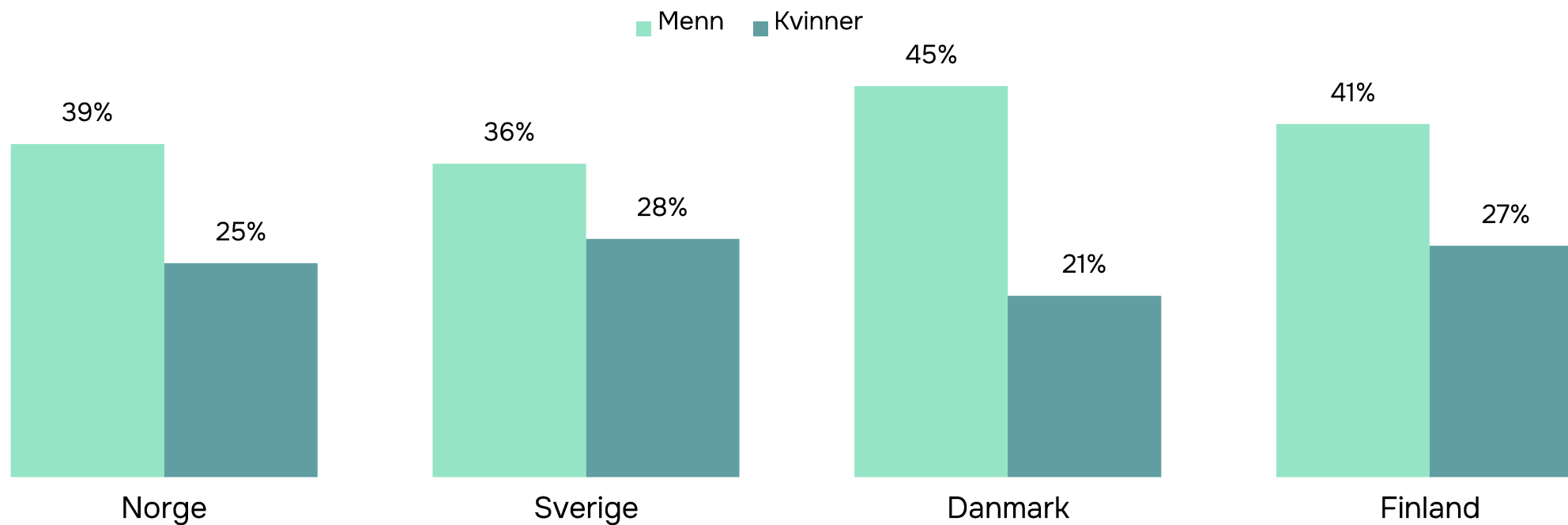
1. Jeg bruker YouTube mye, og det er der podkasten finnes
2. Lettere å følge med når jeg ser personene snakke
3. Mer underholdende enn kun lyd
4. For å få med visuelt innhold (bilder, videoer, grafikk)

YouTube-distribusjon er særlig viktig for menn

Du har sett/hørt videopodcast. Hvorfor?

Andel som svarer at de bruker **YouTube** mye og det er der podcasten finnes

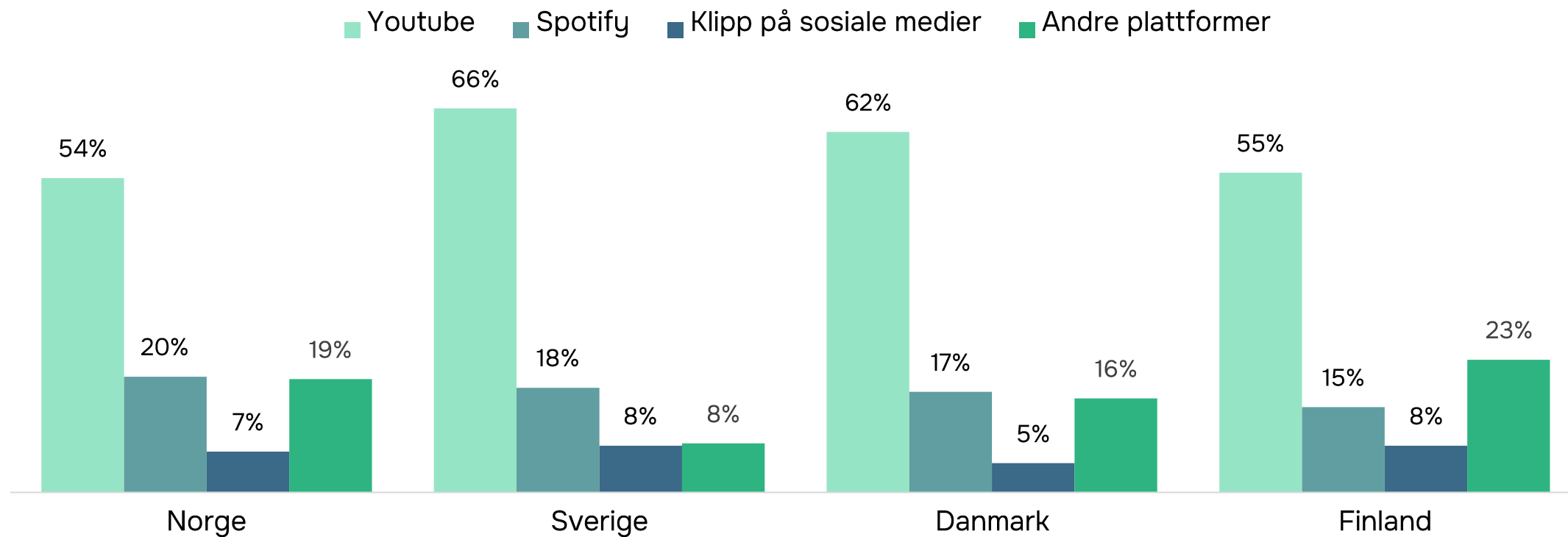
Blant de som har prøvd videopodcast



YouTube er den klart største aktøren innen videopodkast

Hvilke **apper eller tjenester bruker du oftest** for å se/høre på en videopodkast?

Blant de som har prøvd videopodkast





OPPDAGELSE

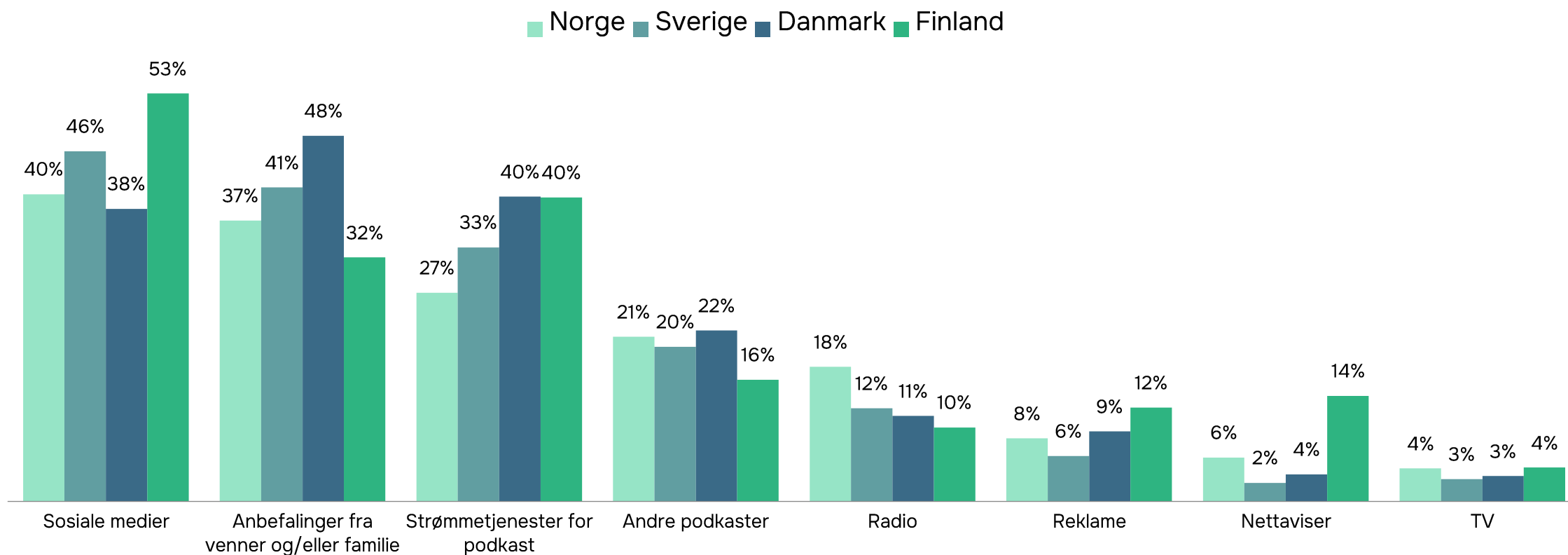
Nytt av året

Sosiale medier er der flest oppdager nye podkaster



De nordiske landene har relativt likt mønster når det gjelder å oppdage nye podkaster

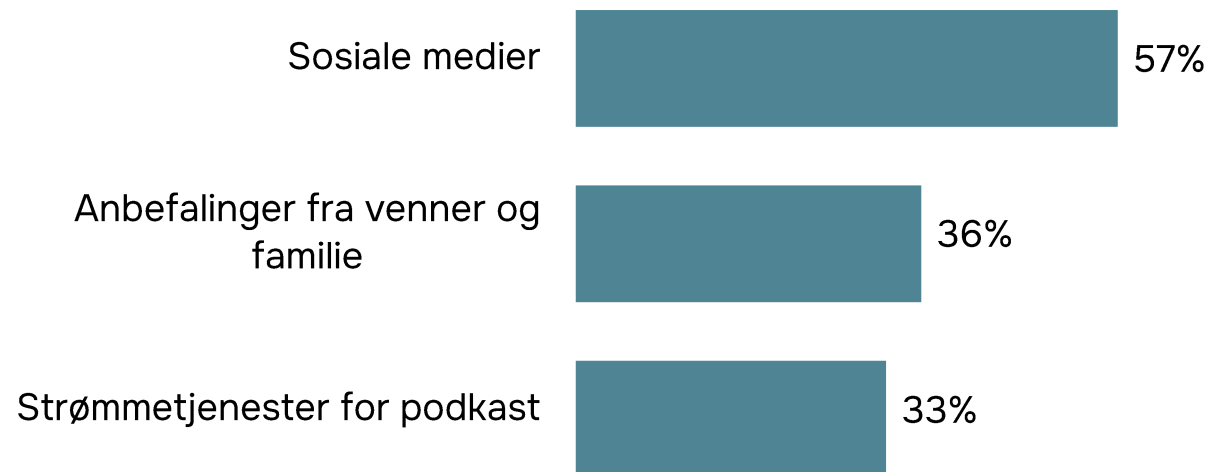
Hvor oppdager du nye podkaster?



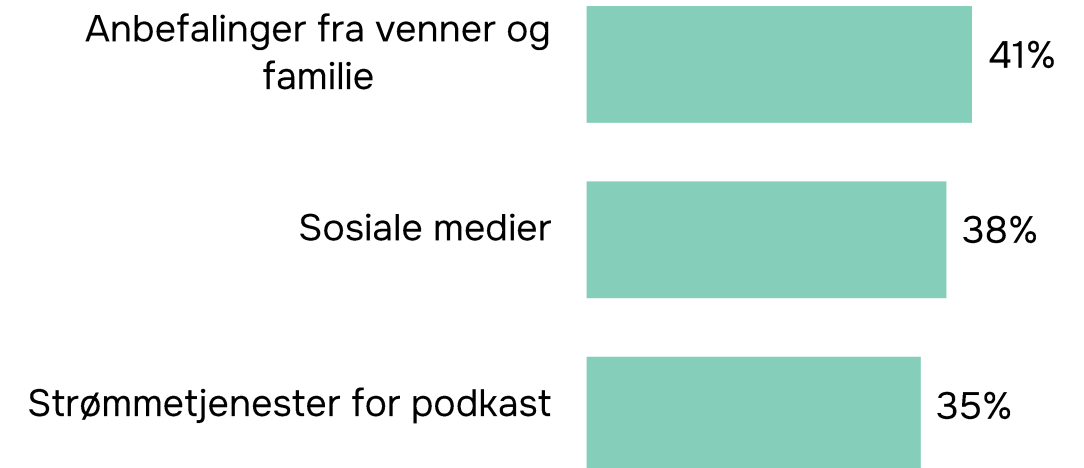
Sosiale medier dominere blant de under 30 år i Norden

Hvor oppdager du nye podkaster?

Under 30 år



Over 30 år



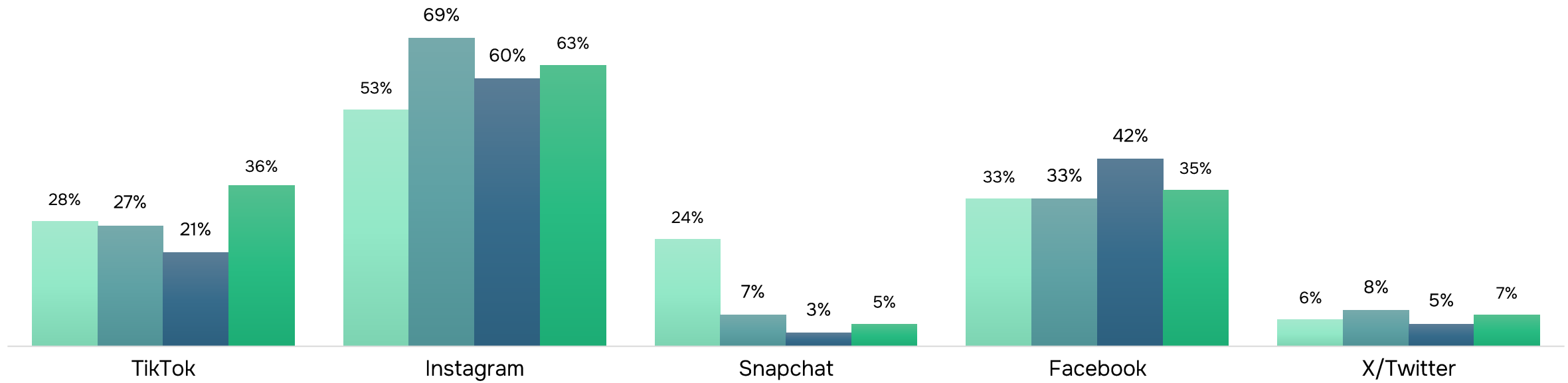
Instagram treffer bredest både på tvers av land og aldersgrupper



Instagram treffer bredest på tvers av land, Snapchat er ikke viktig utenfor Norge

På **hvilke sosiale medier** oppdager du nye podkaster?

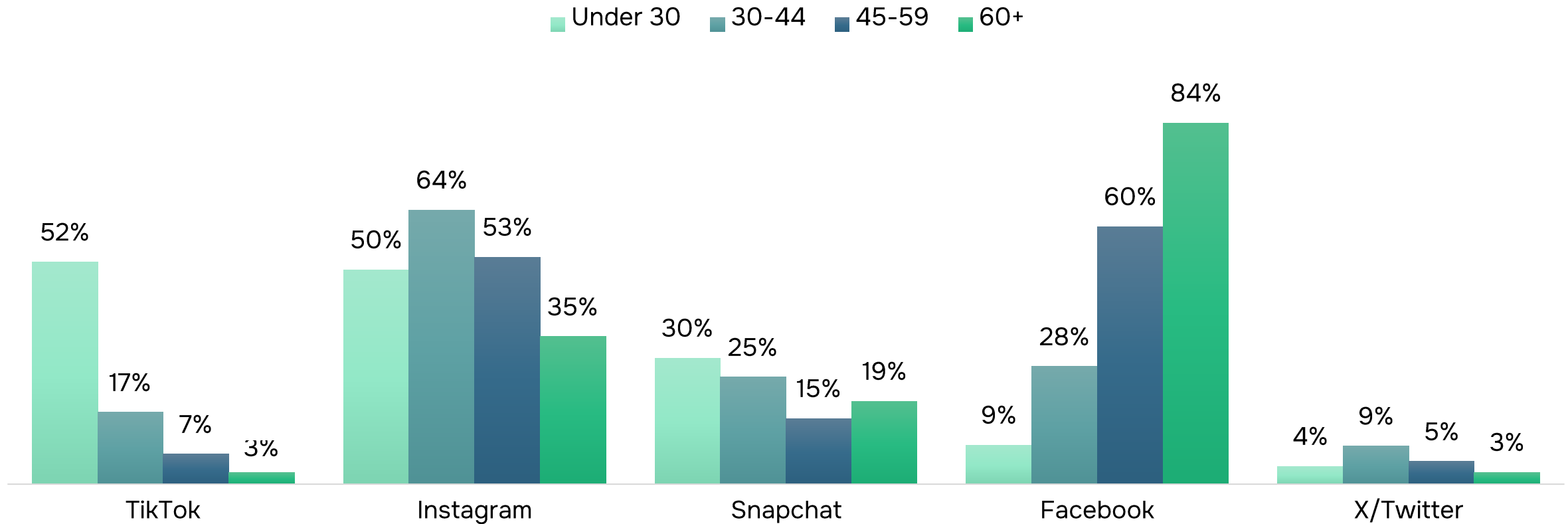
■ Norge ■ Sverige ■ Danmark ■ Finland





TikTok dominerer hos de yngste, mens de eldste er på Facebook.

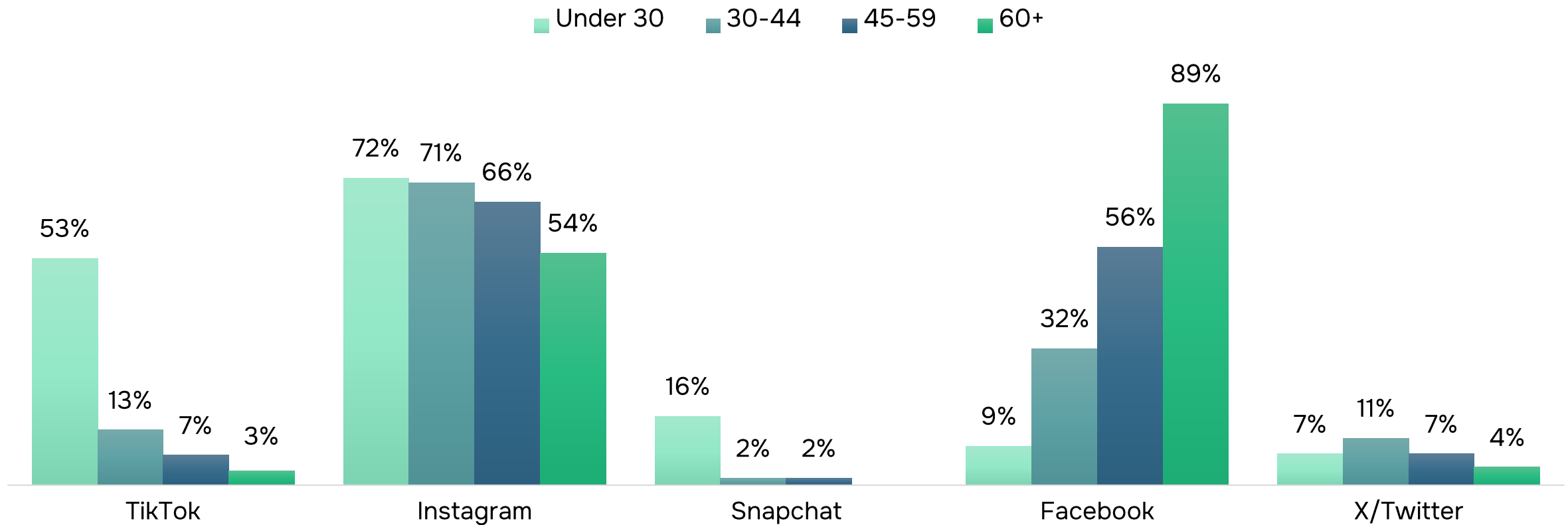
På hvilke sosiale medier oppdager du nye podkaster?





Hvilke sosiale medier som treffer best avhenger av alder

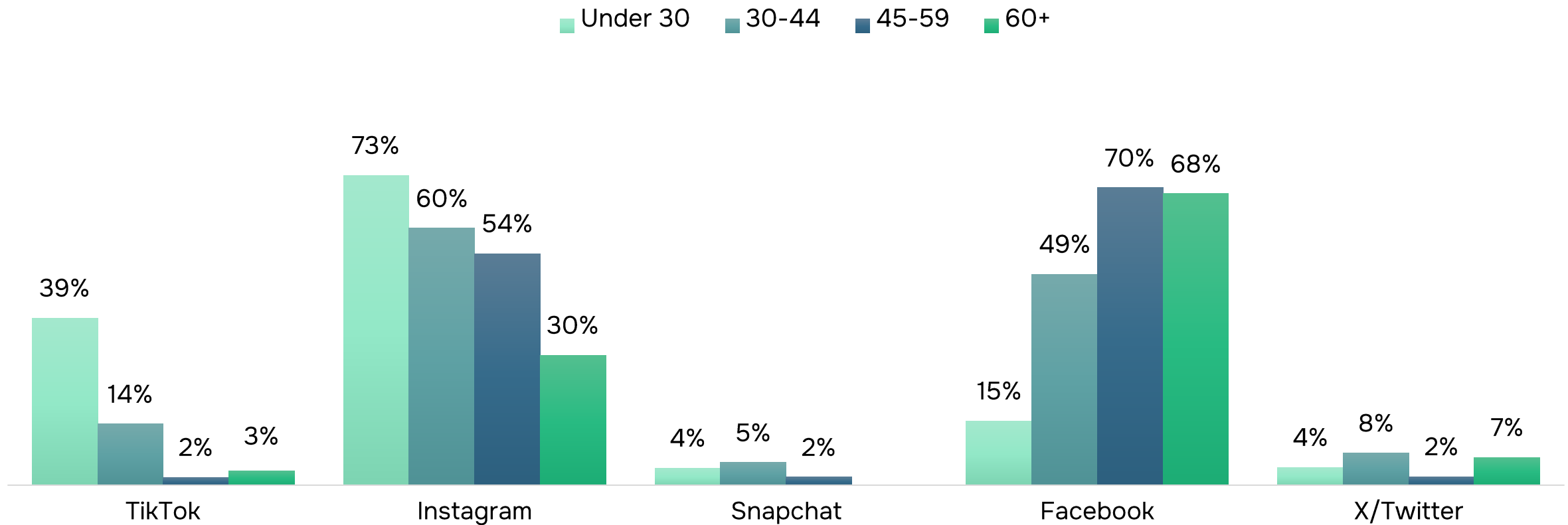
På **hvilke sosiale medier oppdager** du nye podkaster?





Hvilke sosiale medier som treffer best avhenger av alder

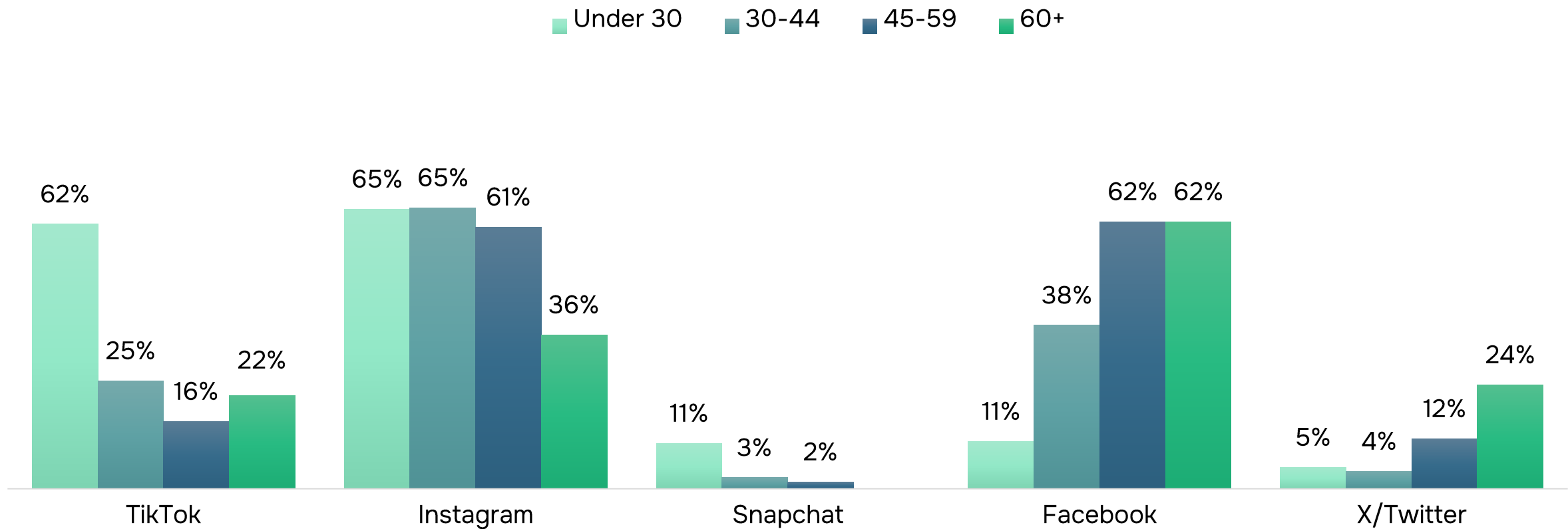
På **hvilke sosiale medier oppdager** du nye podkaster?





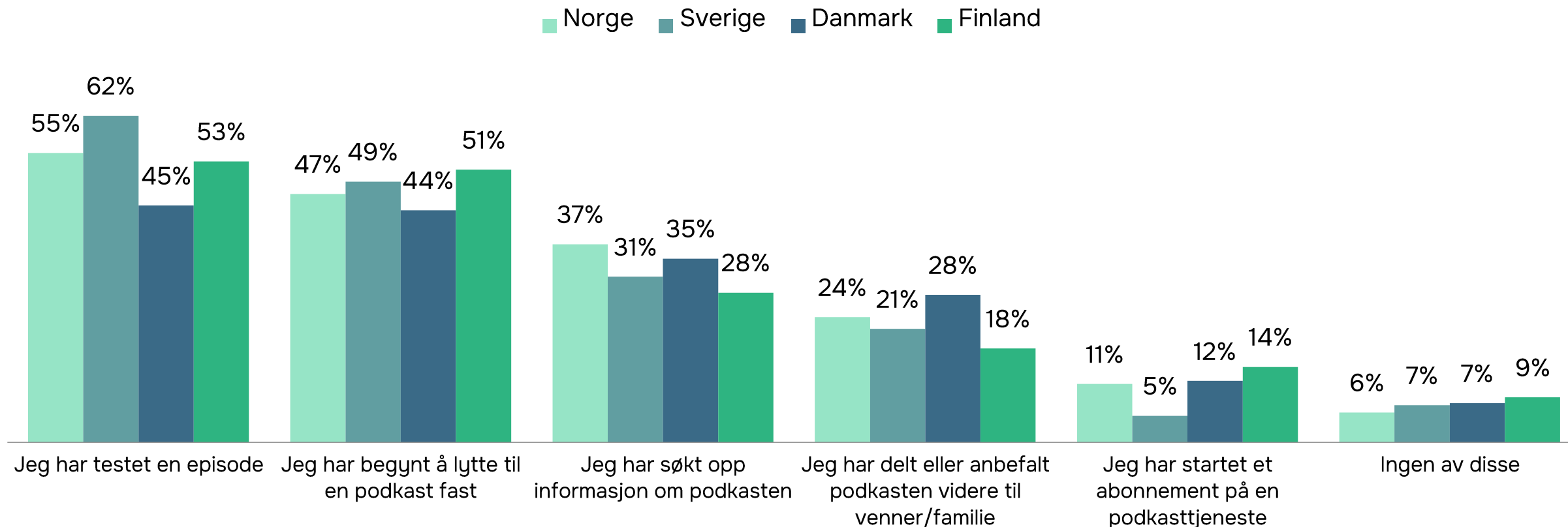
Hvilke sosiale medier som treffer best avhenger av alder

På **hvilke sosiale medier oppdager** du nye podkaster?



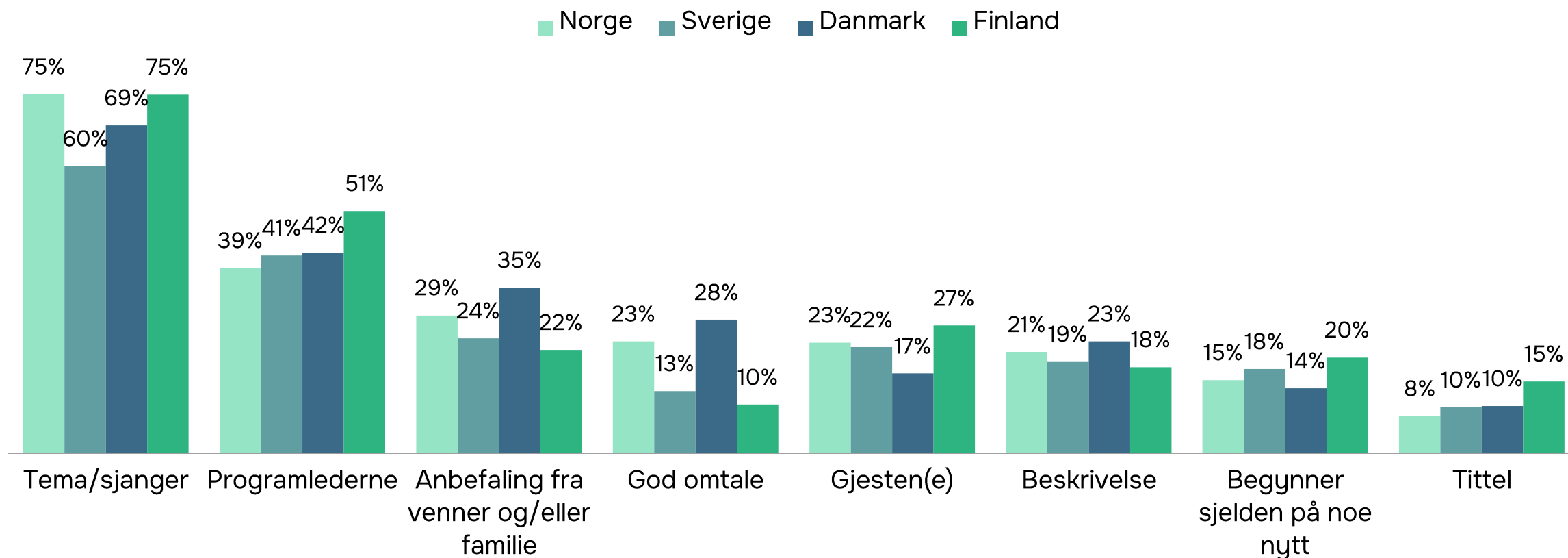
Mange gjør en eller flere handlinger etter å ha oppdaget podkaster på sosiale medier

Du svarte at du har oppdaget podkaster på sosiale medier.
Har du gjort noen av disse handlingene i etterkant?



Tema og programledere er viktigst når man velger ny podkast

Hva er **viktig for deg** når du skal begynne å lytte til en ny podkast?



A man with curly hair and a beard, wearing large white headphones and a dark jacket, is looking at his smartphone. The background is a blurred city street at night with light trails from cars.

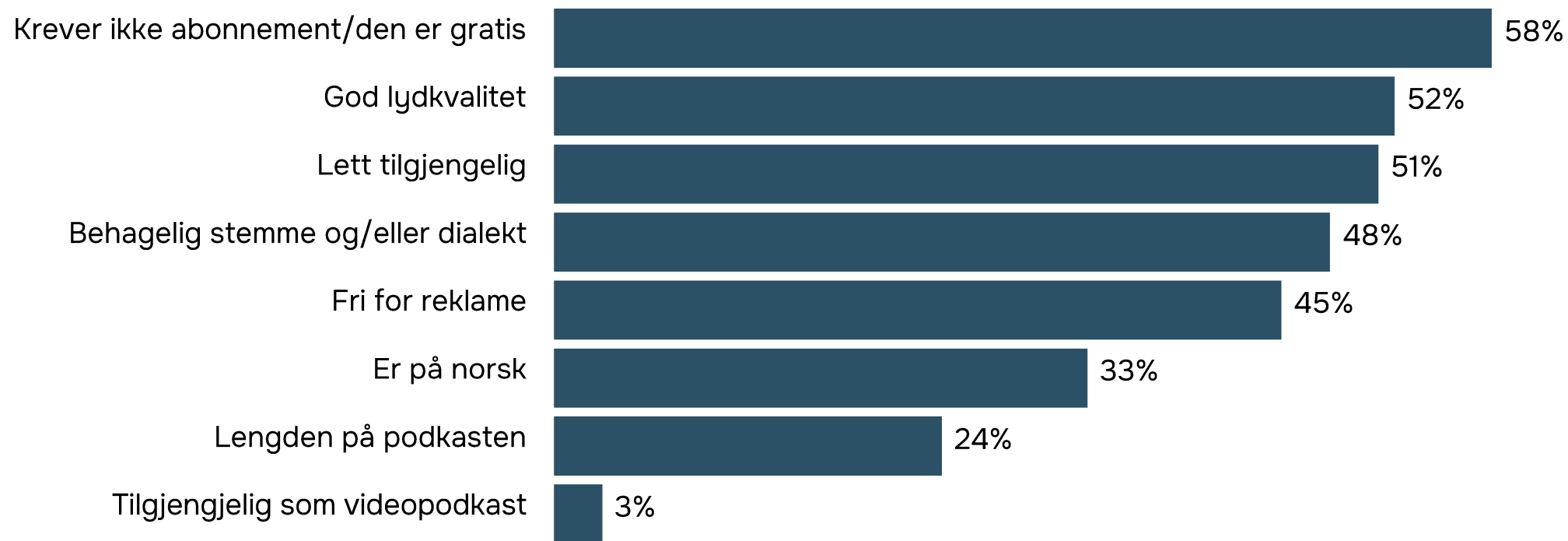
HVORFOR LYTTET VI TIL PODKAST?

**Styrken ligger fortsatt i
tilgjengelig og fleksibelt – nå
forsterket av høy opplevd
kvalitet og gratis tilgang**



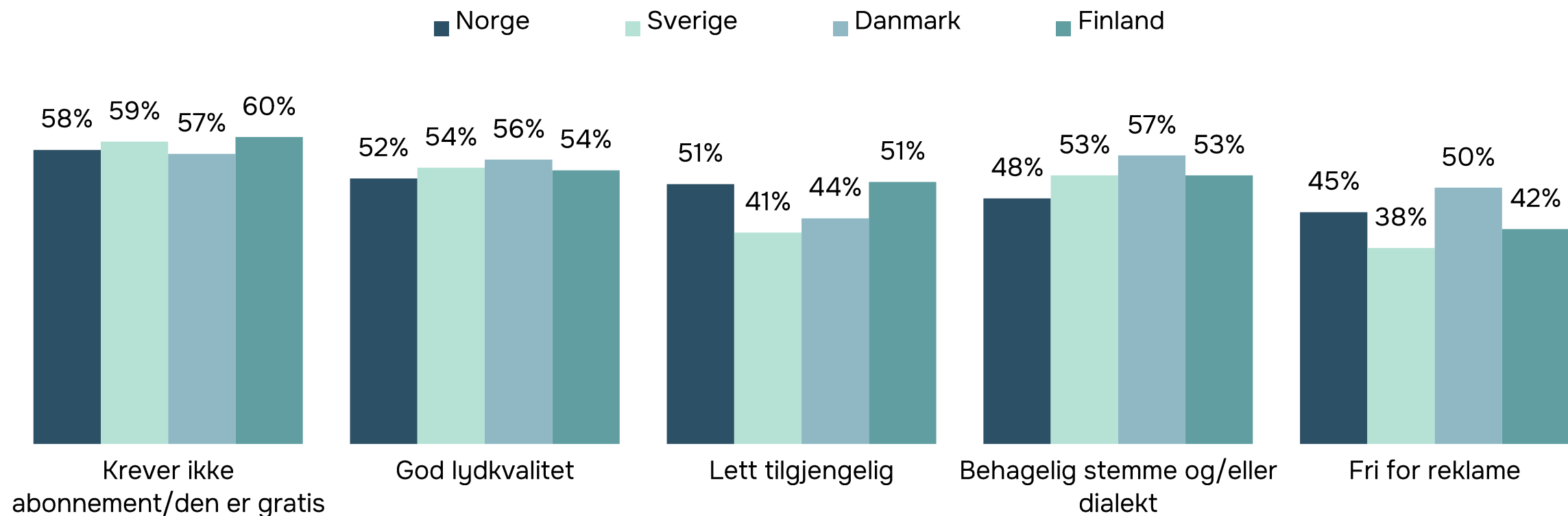
Viktige egenskaper ved podkast rangert fra topp til bunn

Hvilke av disse egenskapene ved podkaster er viktig for deg?



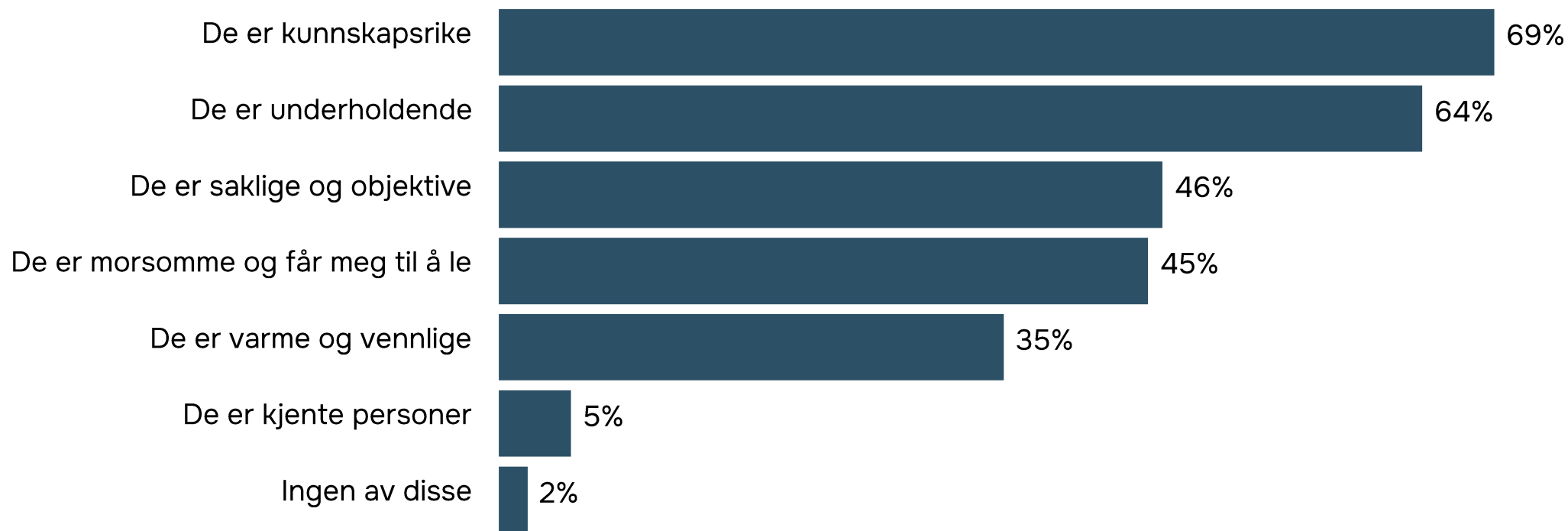
Topp 5 i Norden

Hvilke av disse egenskapene ved podkaster er viktig for deg?



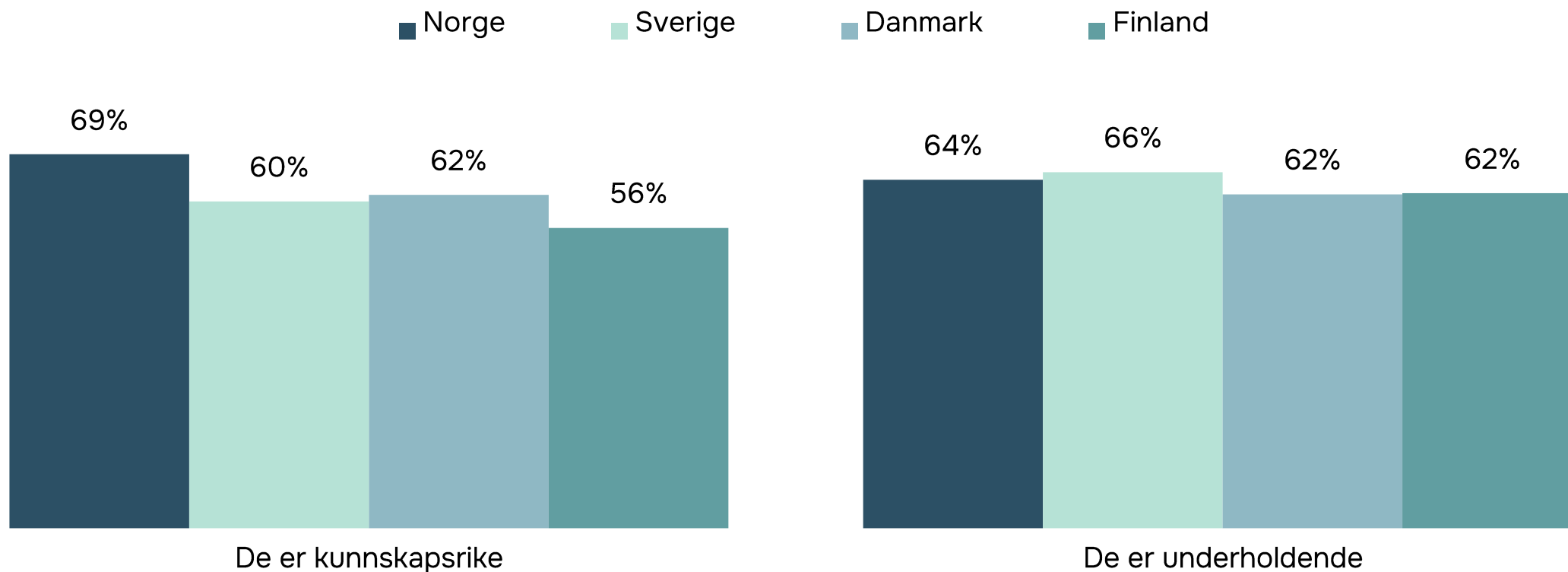
De viktigste egenskapene ved programlederne er at de er kunnskapsrike og underholdende

Hvilke av disse egenskapene ved podkaster er viktig for deg?



Følger noe av det samme mønsteret i Norden og de samme to egenskapene er på topp

Hvilke av disse egenskapene ved podkaster er viktig for deg?

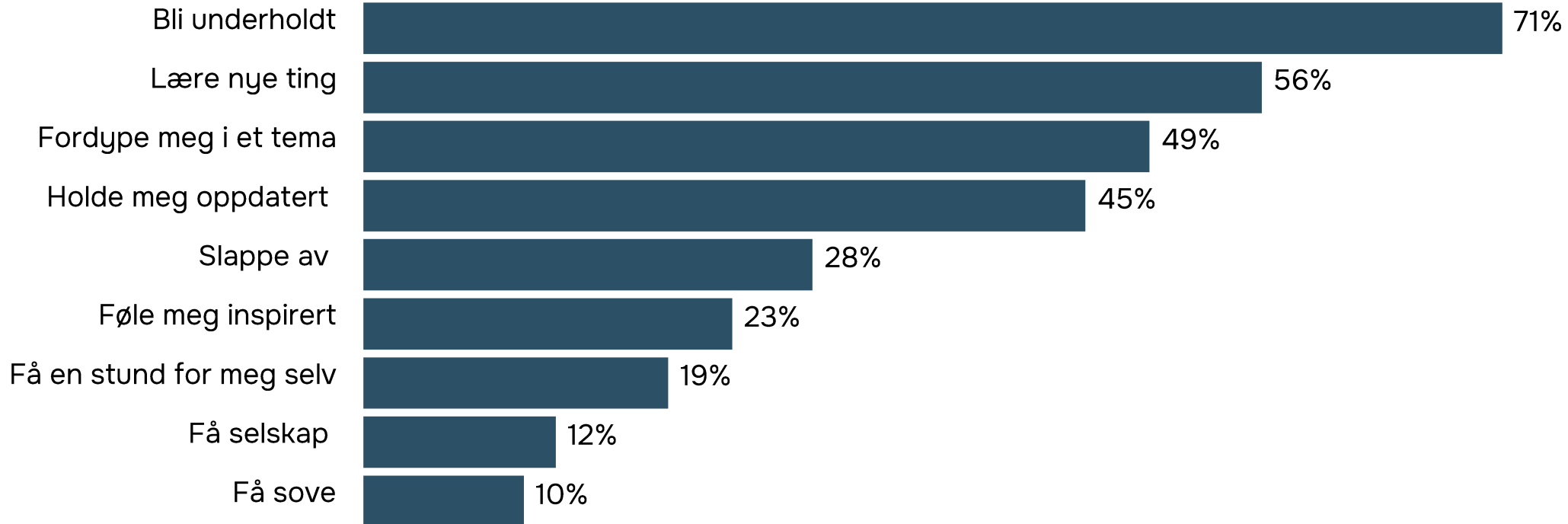


Flere enn 9 av 10 gjør noe annet mens de lytter til podkast



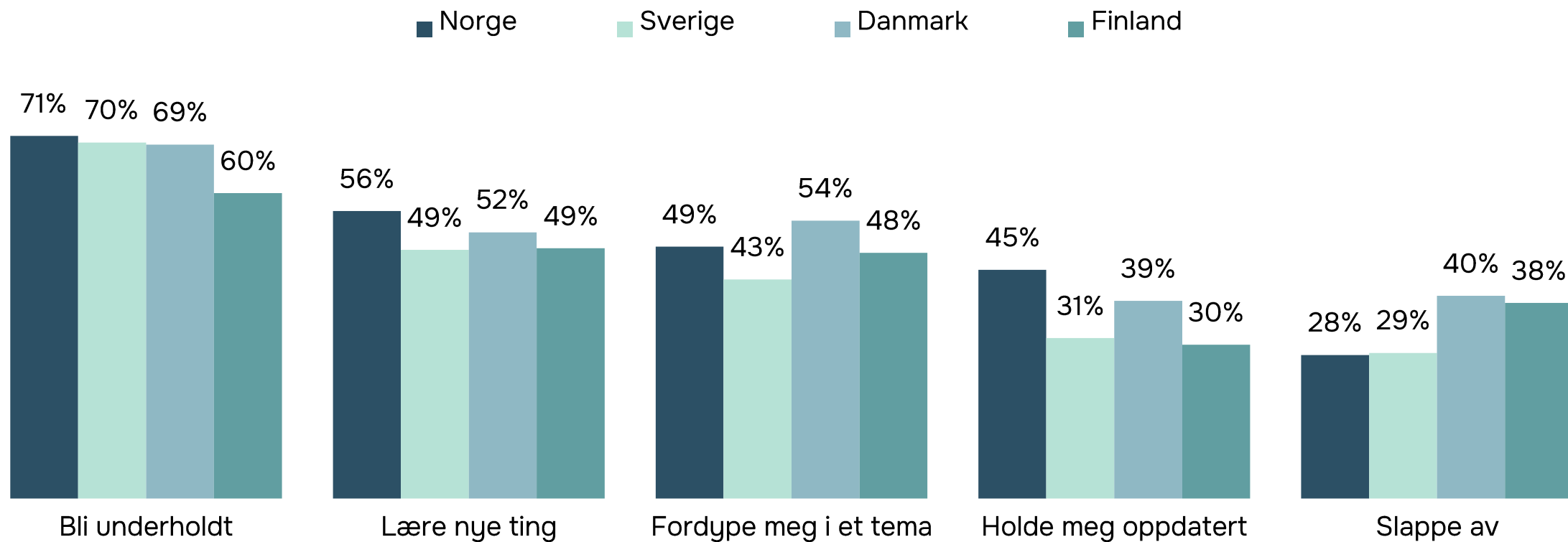
Å bli underholdt er fortsatt den viktigste grunnen til å lytte

Når du lytter til podkaster, hva er viktig for deg?



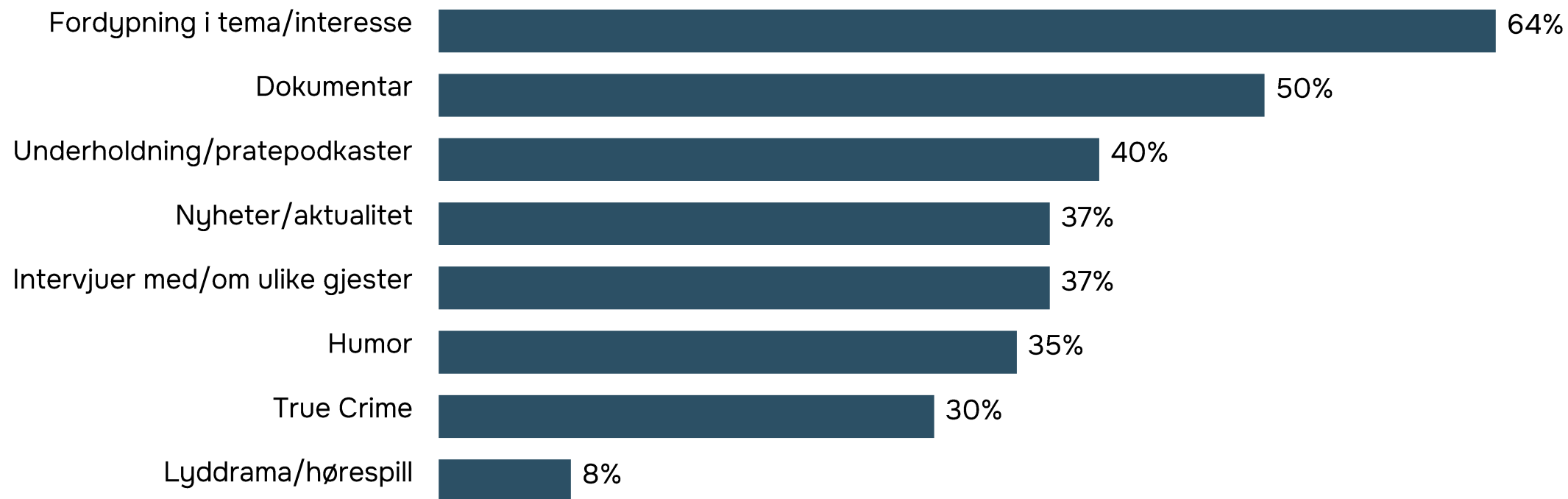
Topp 5 i Norden

Når du lytter til podkaster, hva er viktig for deg?



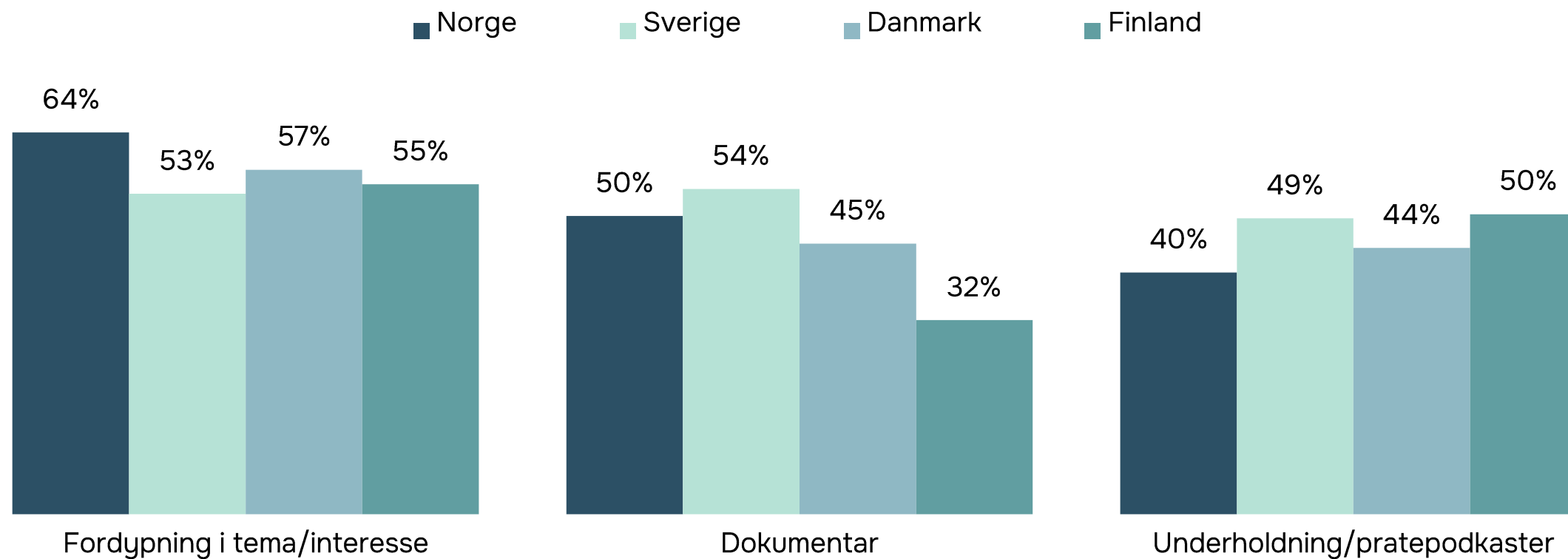
Podkast-type flest lytter til er «Fordypning i tema/interesse»

Hvilke typer podkaster lytter du til?



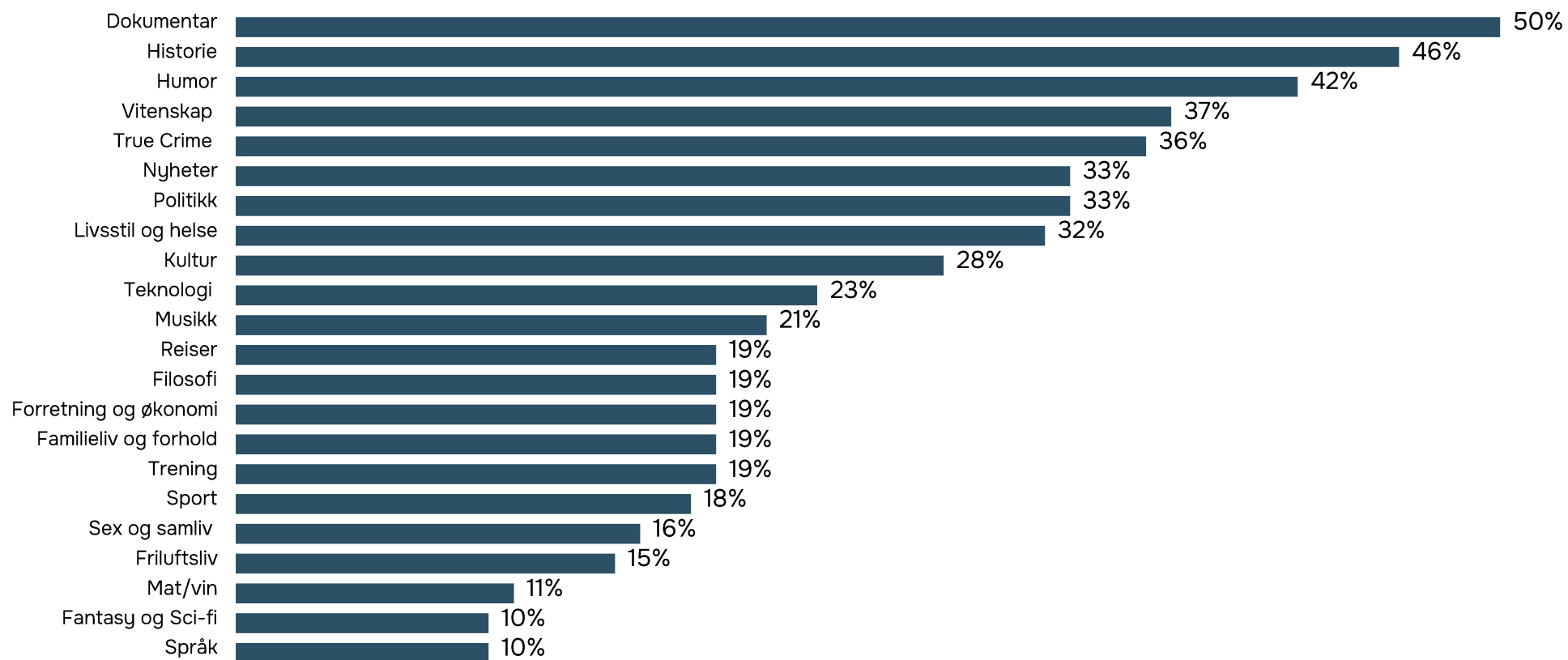
Topp 3 i Norden

Hvilke typer podkaster lytter du til?



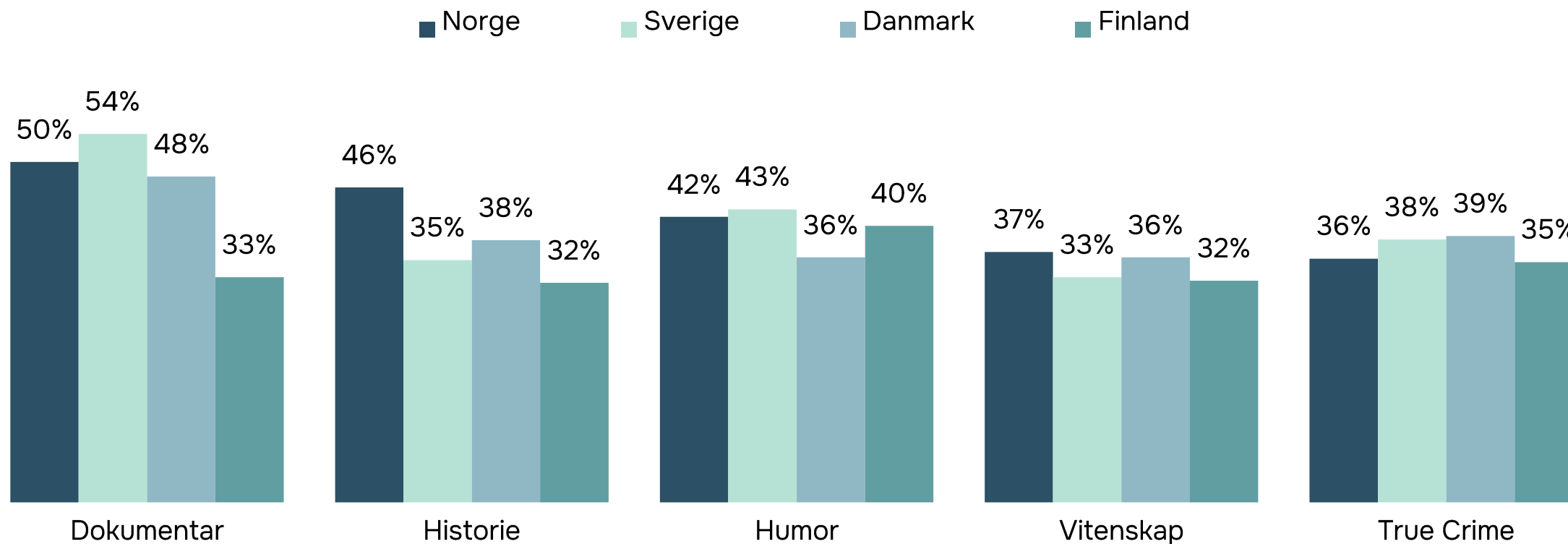
Stort spenn i hvilke emner lytterne er interessert i

Hvilke av disse emnene er du interessert i å høre om i podkaster?



Topp 5 i Norden

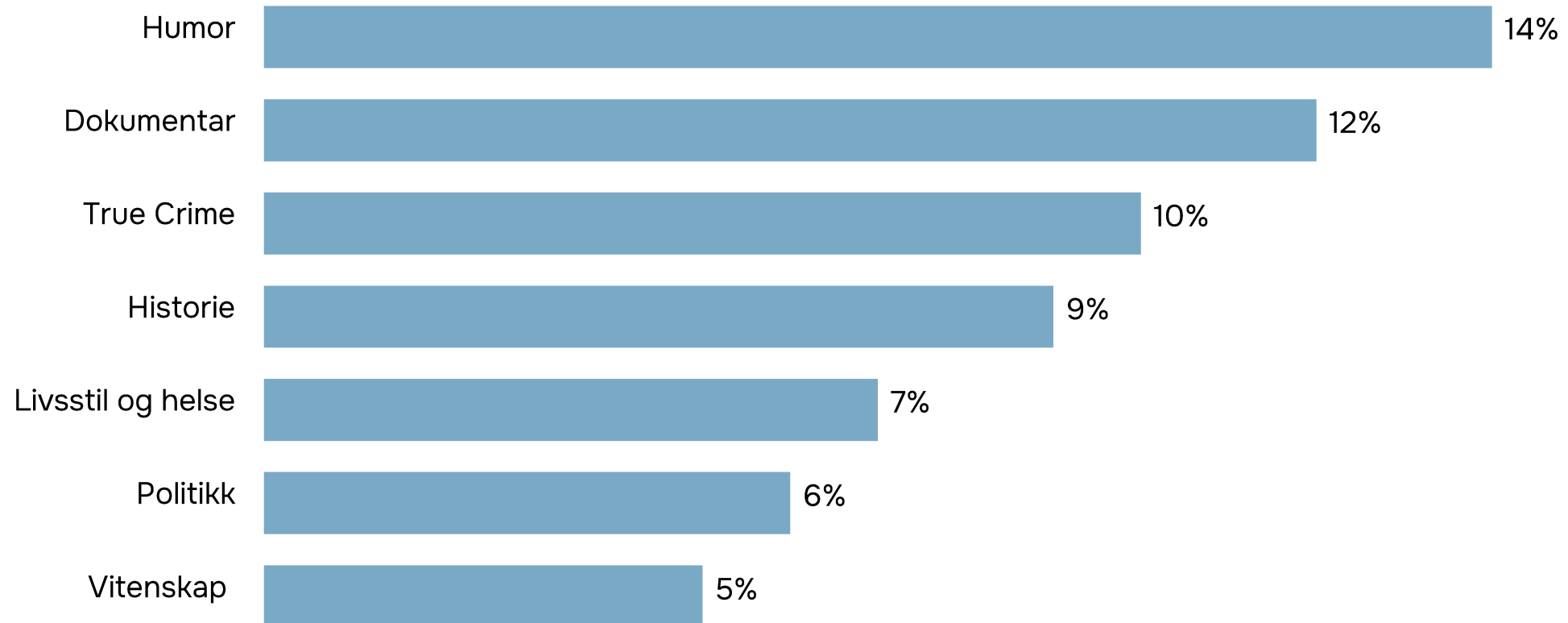
Hvilke av disse emnene er du interessert i å høre om i podkaster?





I Norge vil flest velge Humor

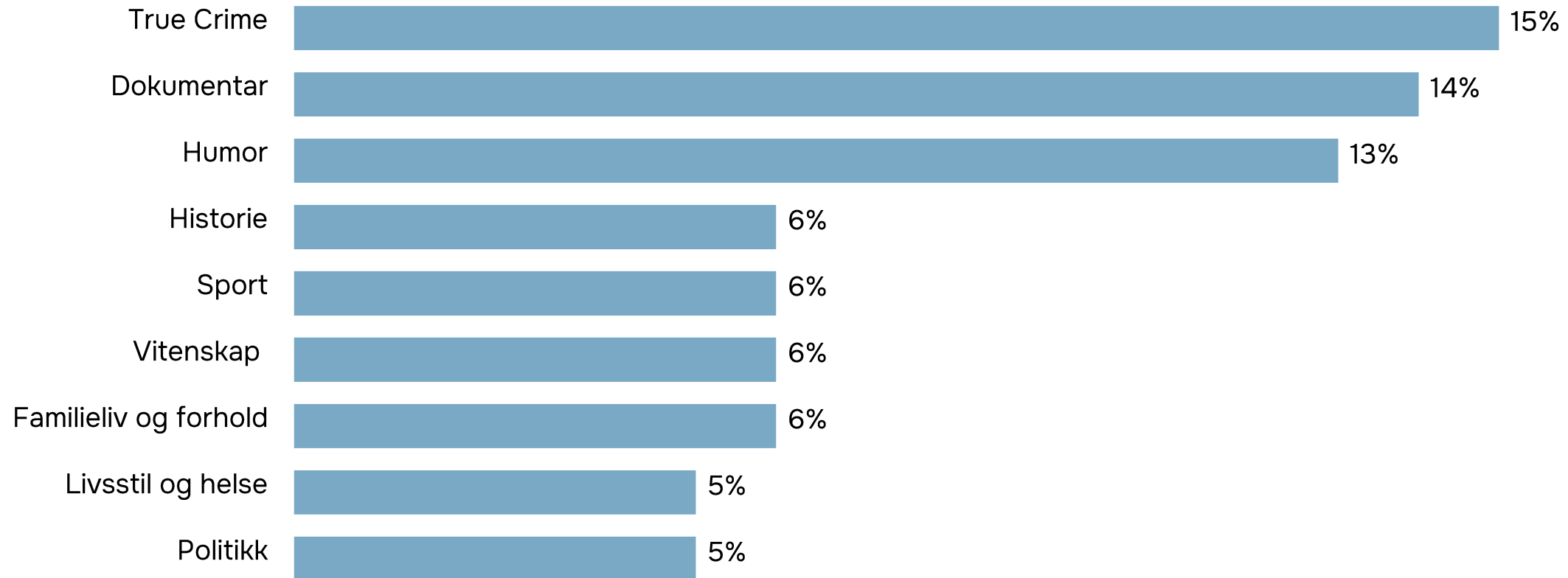
Dersom du må velge ett emne, hvilket velger du da?





I Sverige vil flest velge True Crime

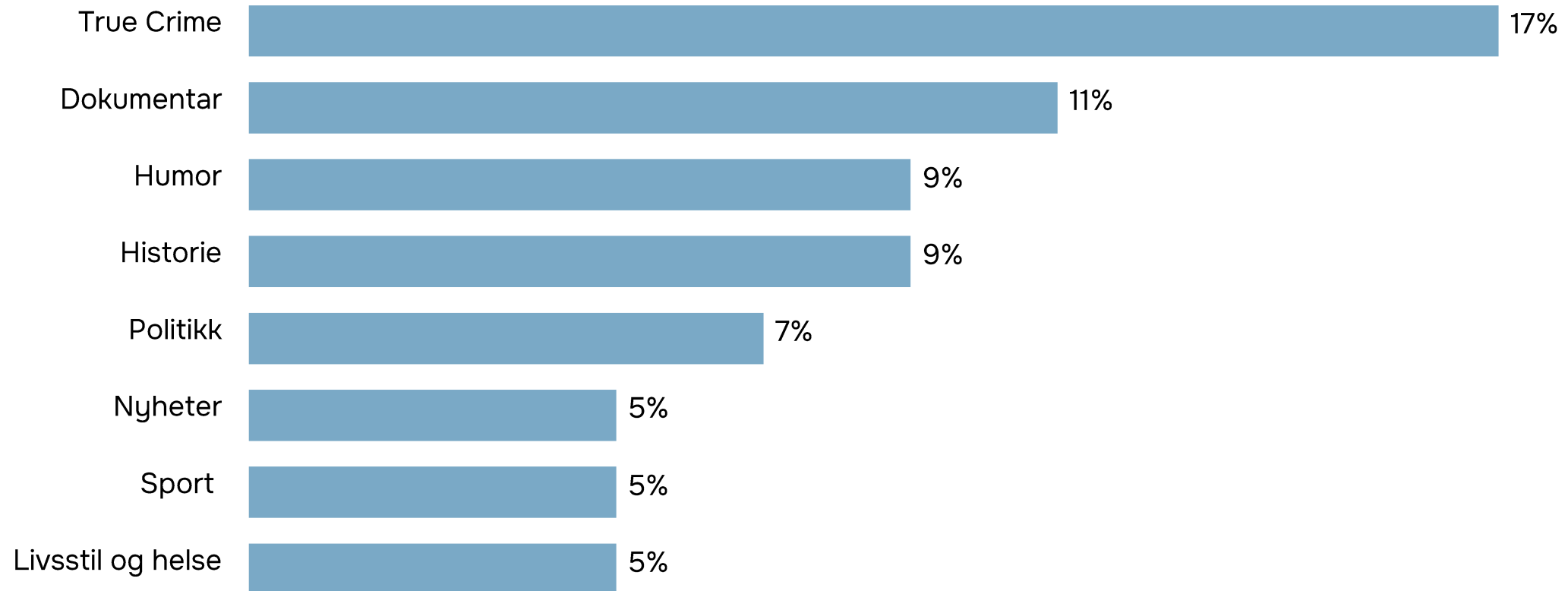
Dersom du må velge ett emne, hvilket velger du da?





I Danmark vil flest velge True Crime

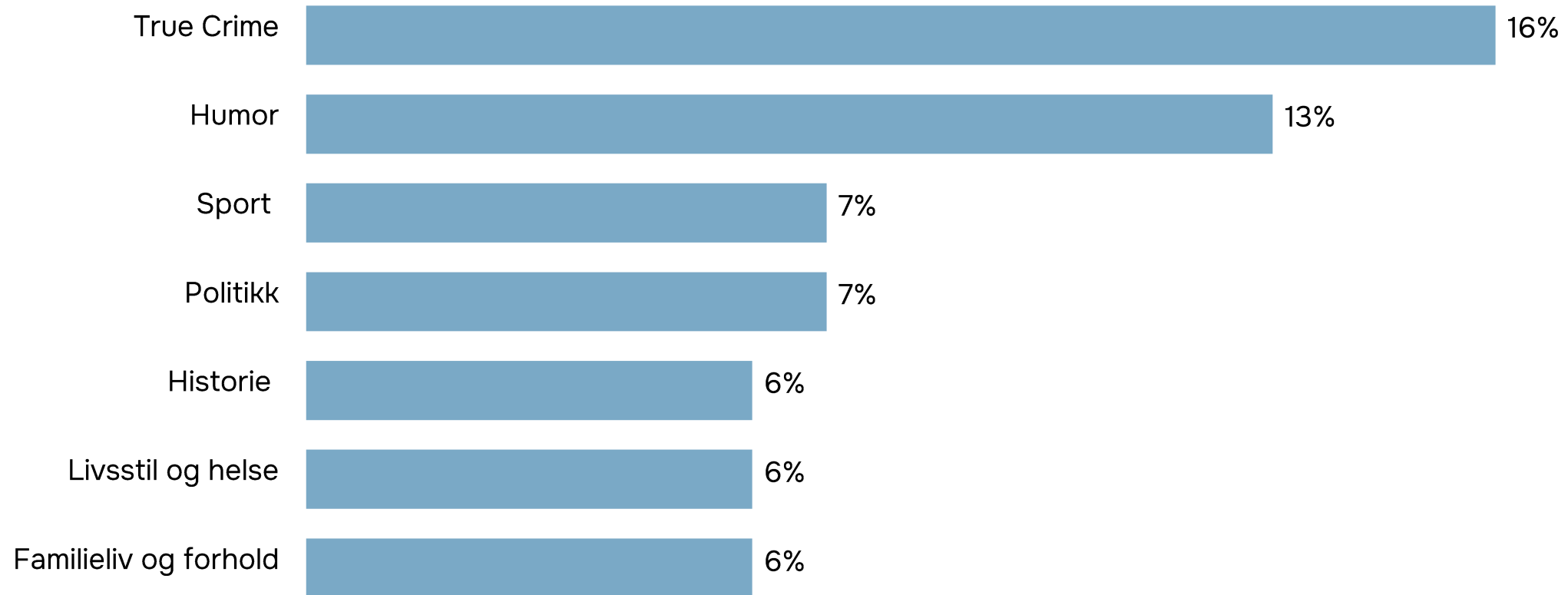
Dersom du må velge ett emne, hvilket velger du da?





I Finland vil flest velge True Crime

Dersom du må velge ett emne, hvilket velger du da?



Tre behov podkast dekker

**1. Underholdning og selskap
– for å koble av**

**2. Fordypning og personlig utvikling
- for å koble seg på**

**3. For å få info på farten
- for å koble seg på**





HVA KJENNETEGNER PODKASTLYTTEREN?

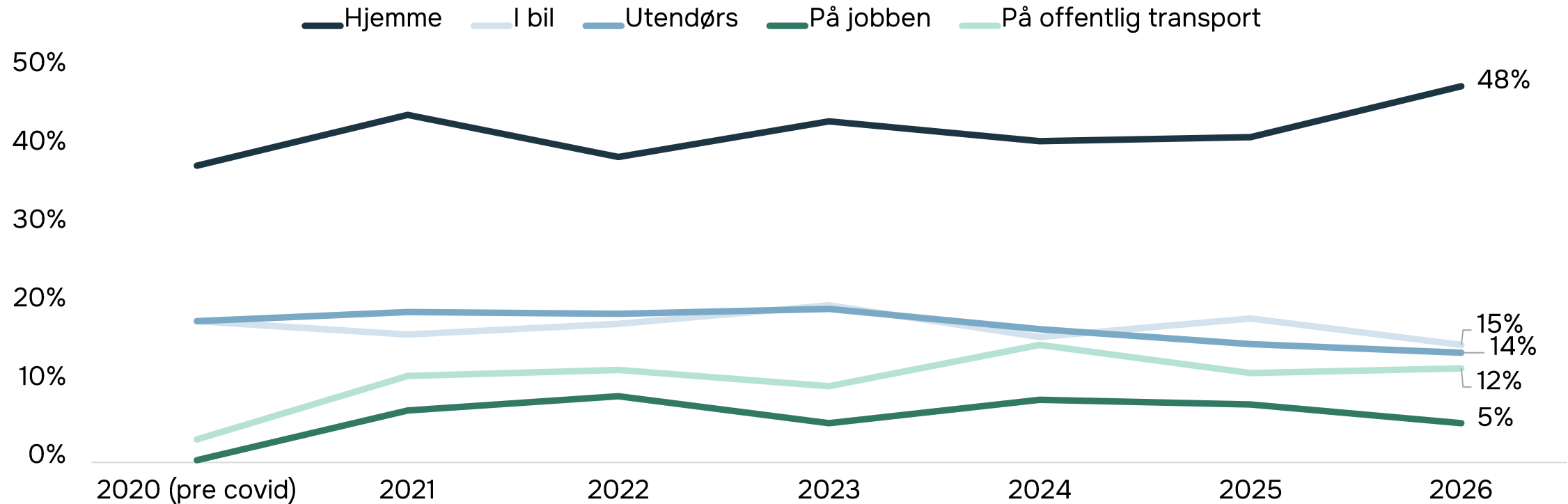
Podkast er et hjemmemedium, men mange lytter også utenfor hjemmet





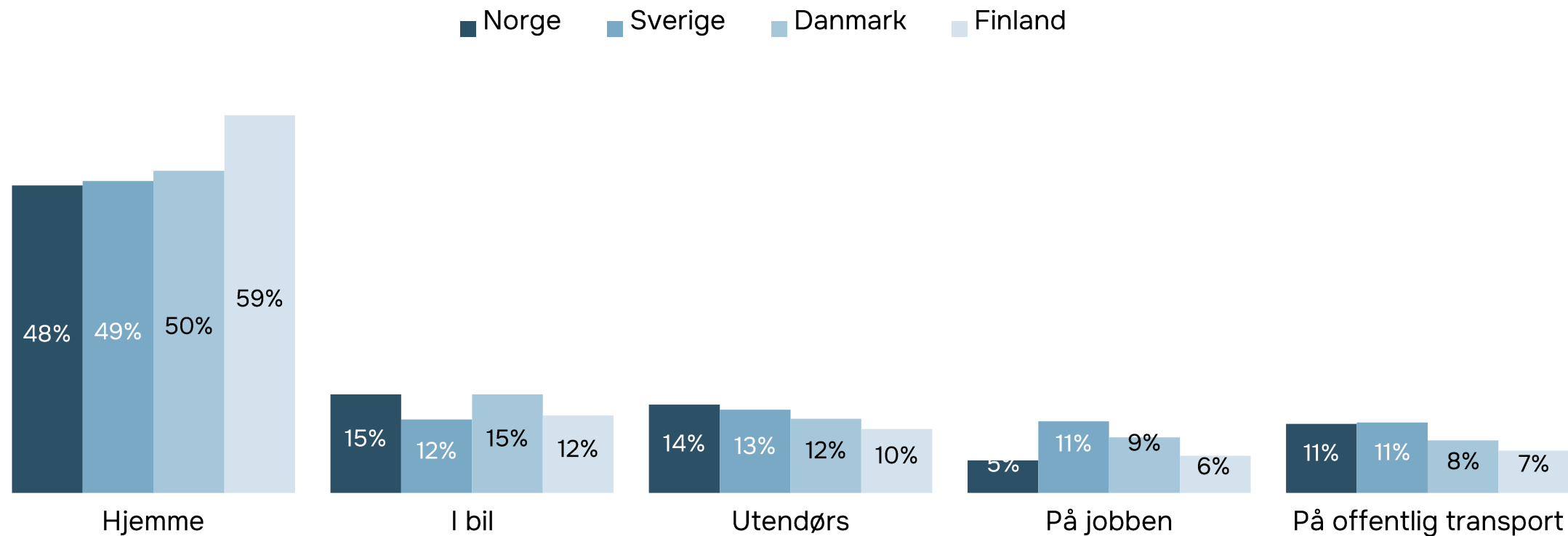
Hjemme-lytting er stabilt høyt over tid

På hvilket av disse stedene lytter du oftest til podkast?



I Finland er det noen flere som lytter hjemme

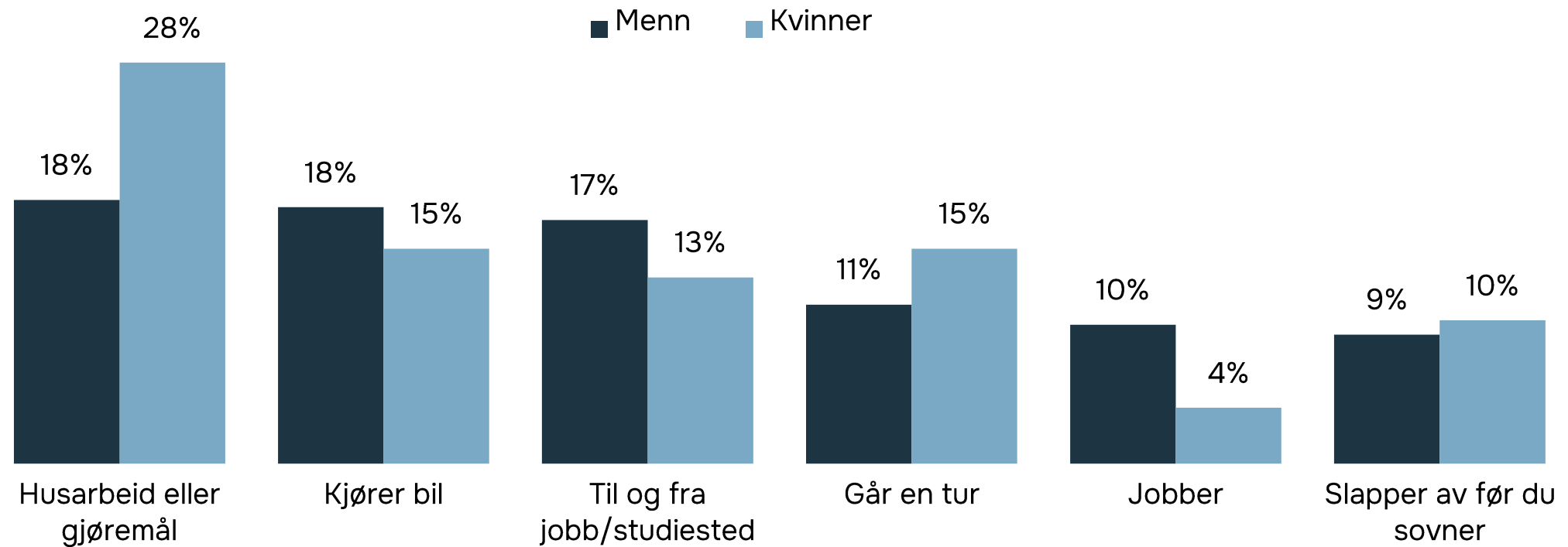
På hvilket av disse stedene **lytter du oftest** til podkast?





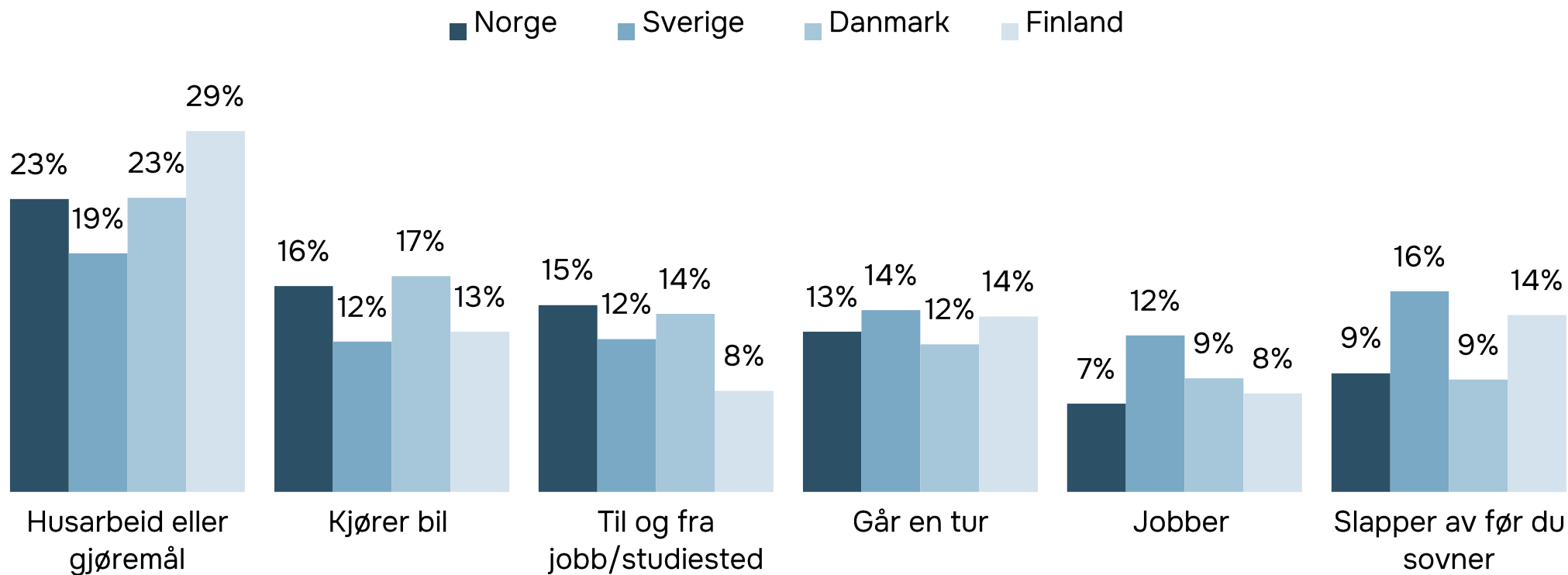
Flere kvinner enn menn gjør husarbeid oftest når de hører på podkast

Hva **gjør du oftest** når du hører på en podkast?



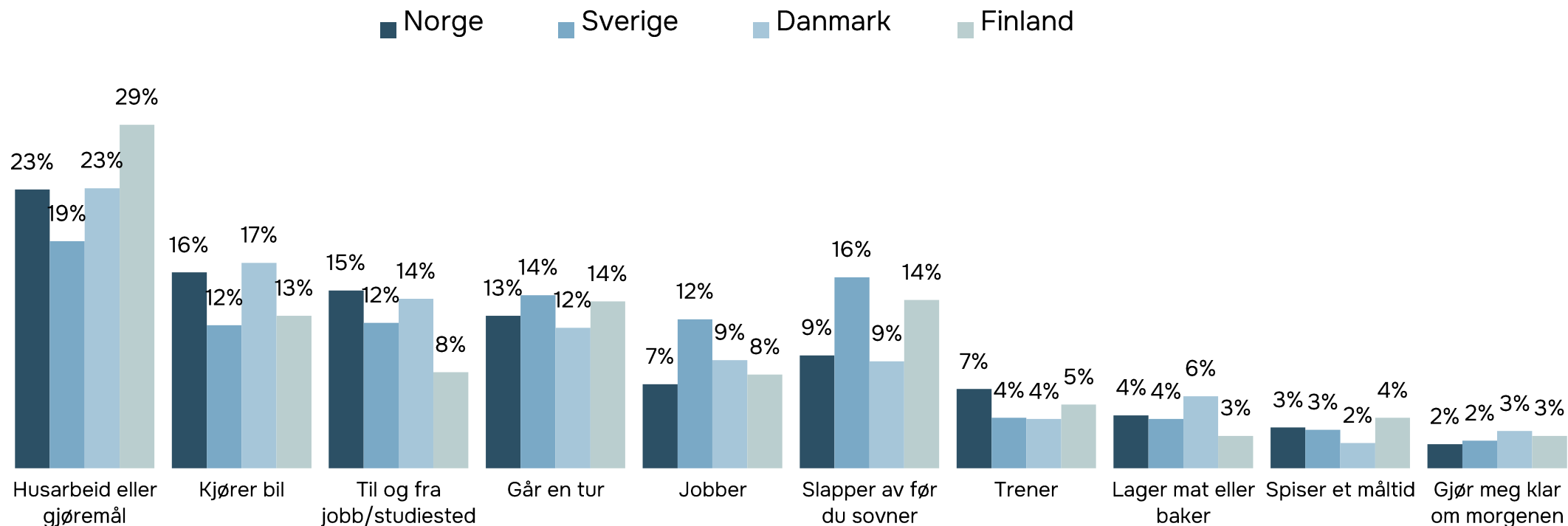
... Og i Finland er det flere som gjør husarbeid oftest

Hva **gjør du oftest** når du hører på en podkast?



Sammenligning alle handlinger

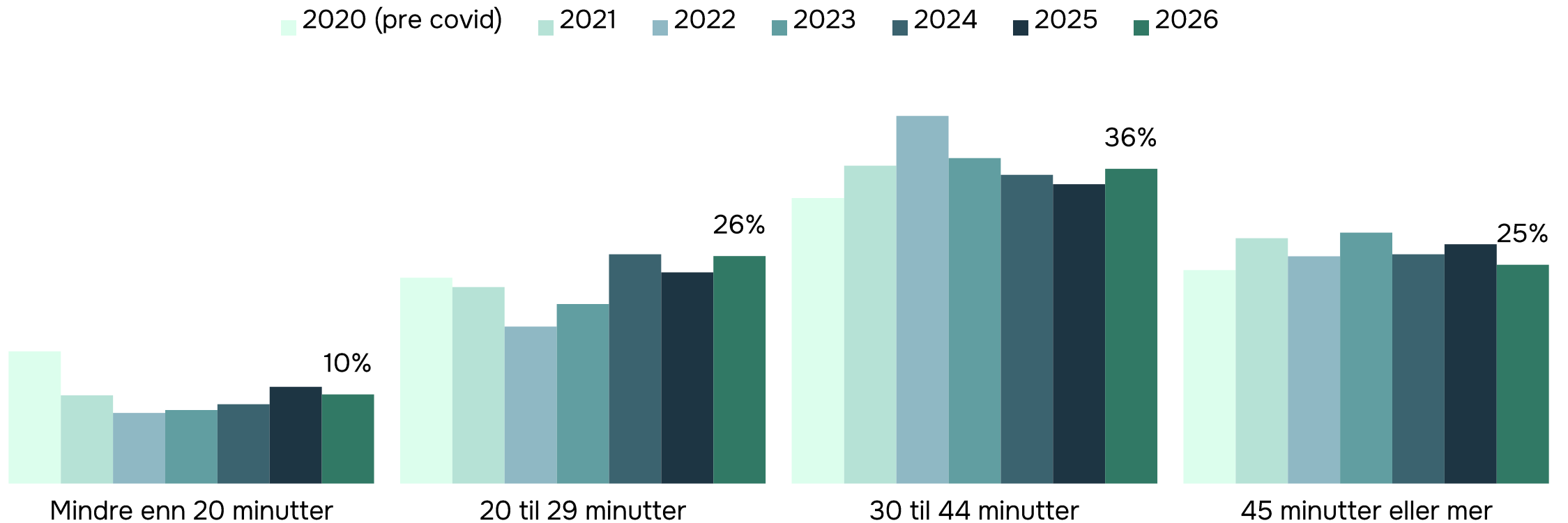
Hva **gjør du oftest** når du hører på en podkast?





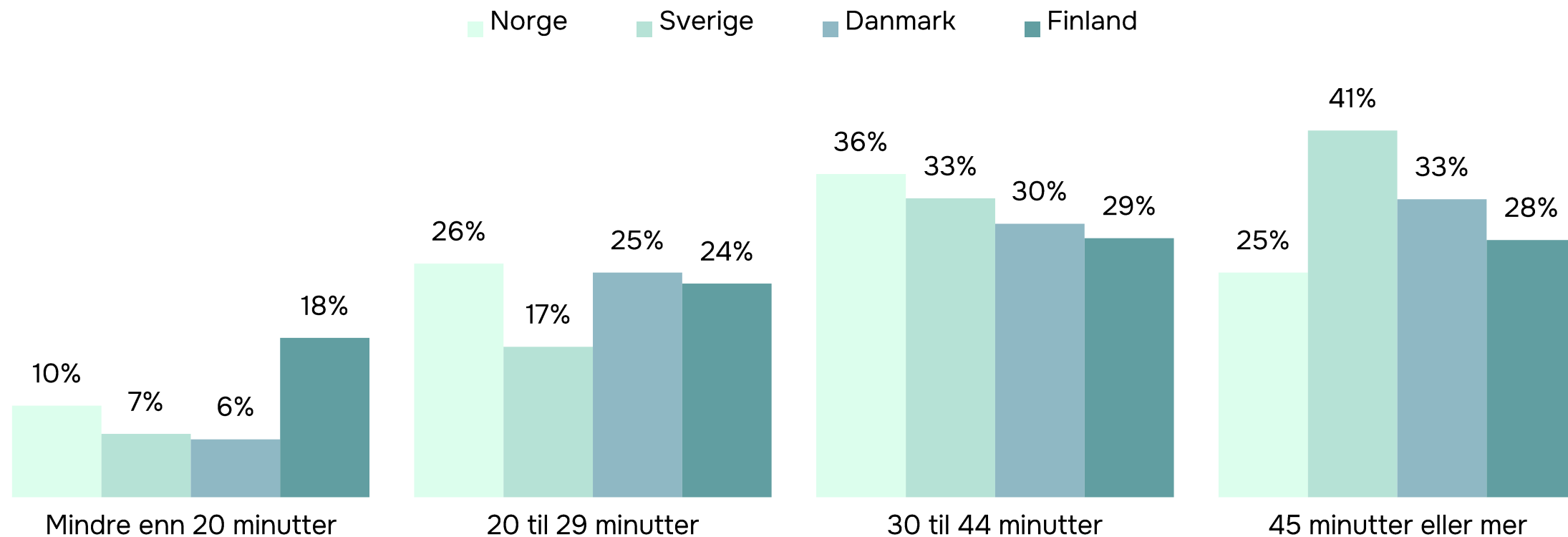
De fleste vil ha en viss lengde på podkast-episoden

Hva vil du si er den optimale spilletiden for en podkast-episode?



En viss lengde på episoden gjelder hele Norden

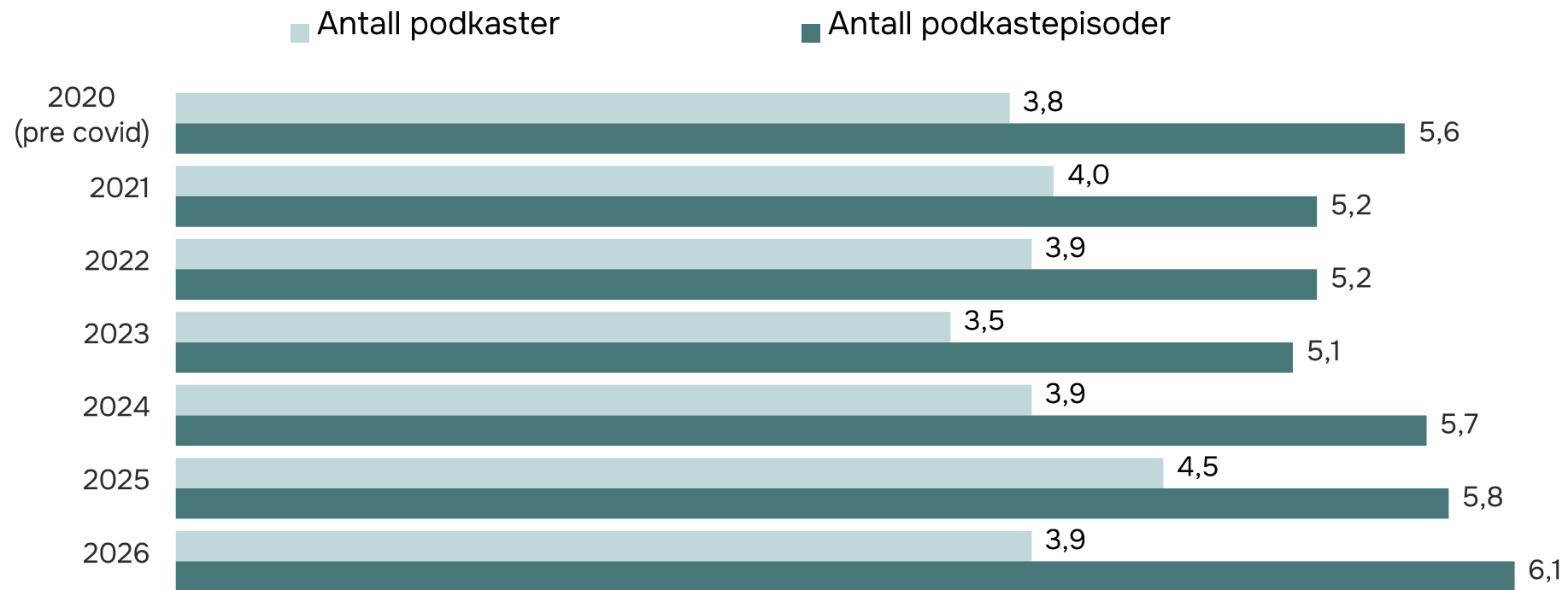
Hva vil du si er den optimale spilletiden for en podkast-episode?





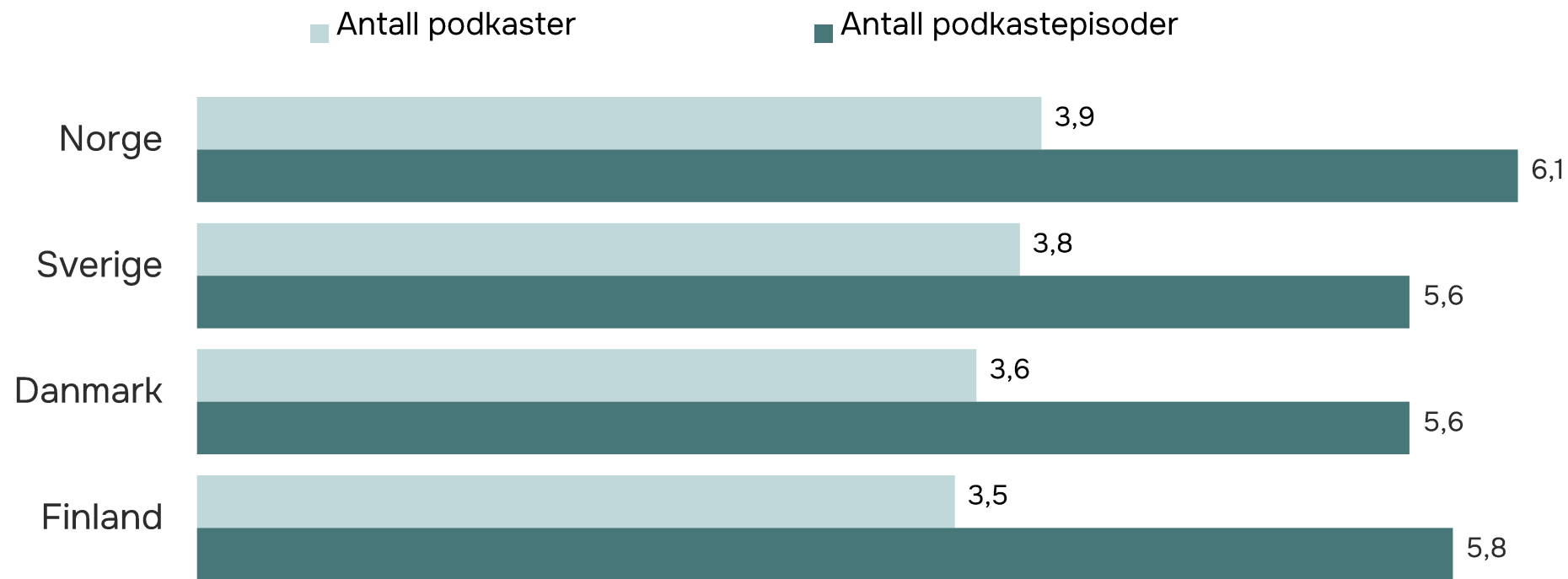
Antall podkaster svinger noe de siste årene. Antall episoder når sitt høyeste nivå

Hvor mange podkasteepisoder / podkaster har du lyttet til den siste uken?



Nordmenn lytter mer til podkast enn resten av Norden

Hvor mange podkastepisoder / podkaster har du lyttet til den siste uken?

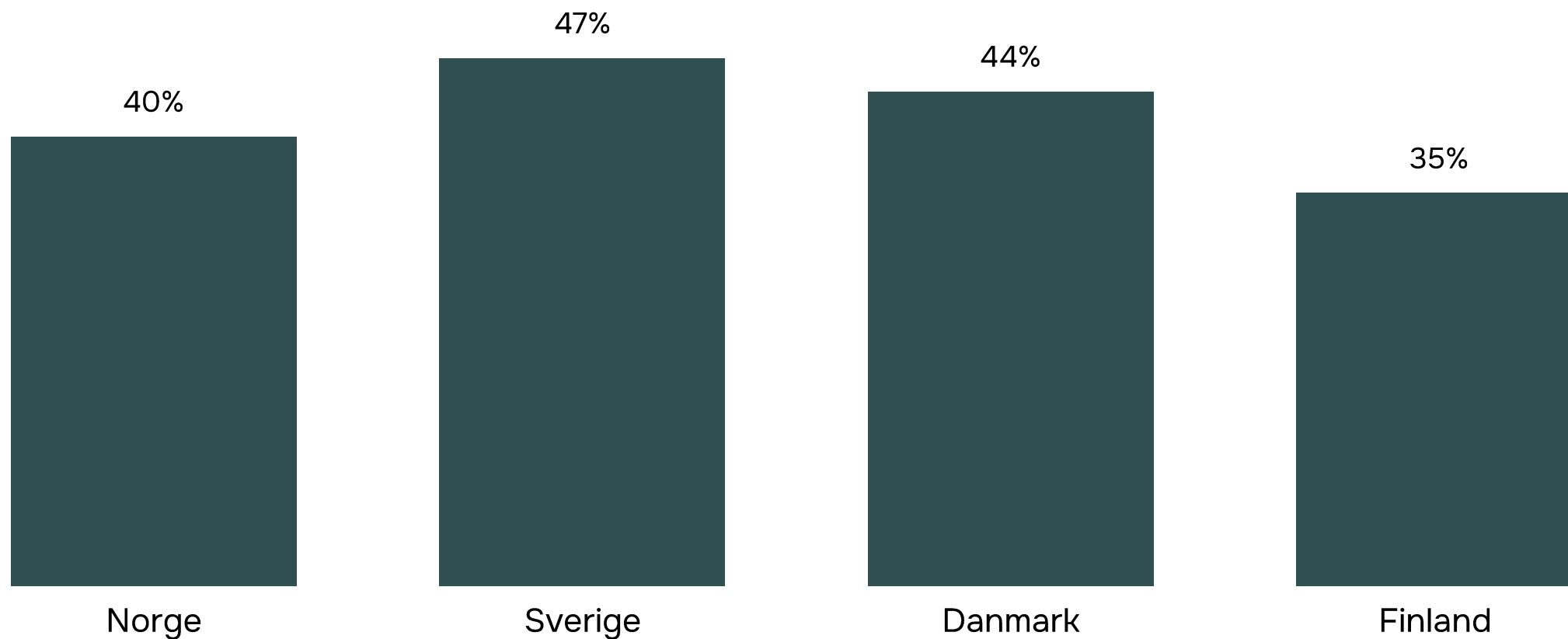


4 av 10 har lyttet til podkast sammen med andre



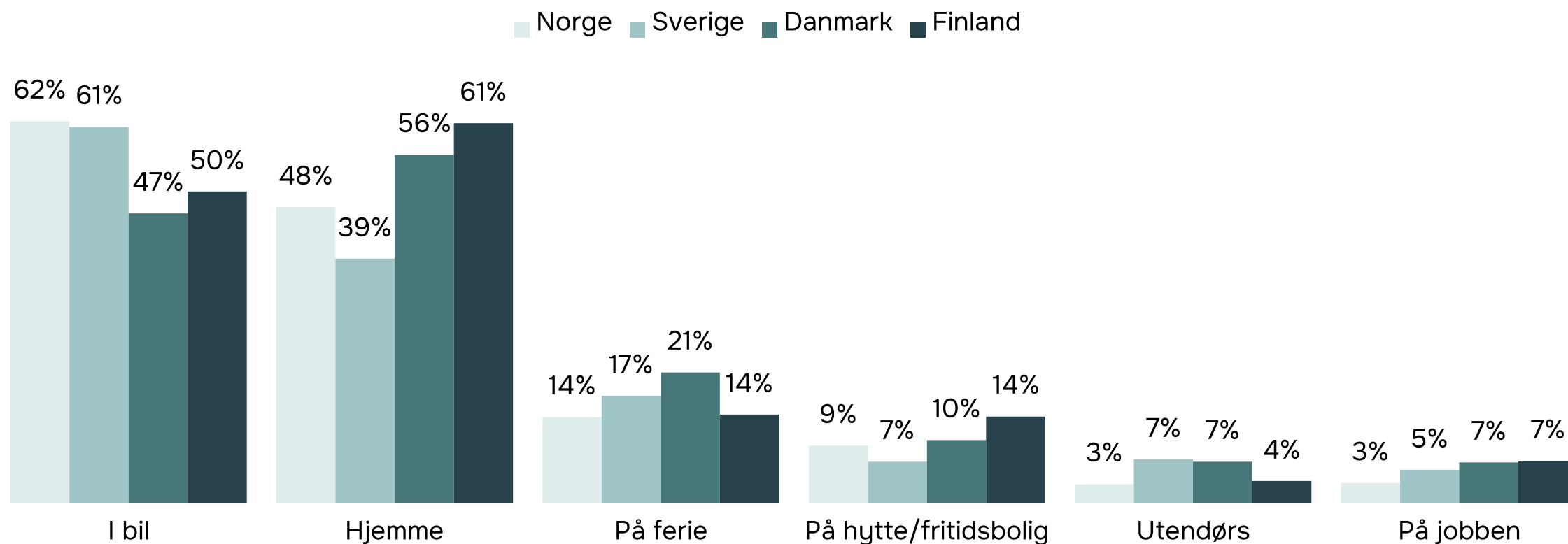
Det er flest som lytter sammen med andre i Sverige og Danmark

Har du noen gang lyttet til podkast sammen med andre?



I Norge og Sverige i bil, i Danmark og Finland hjemme

I hvilke situasjoner har du hørt på podcast sammen med andre? Blant de som har lyttet sammen.

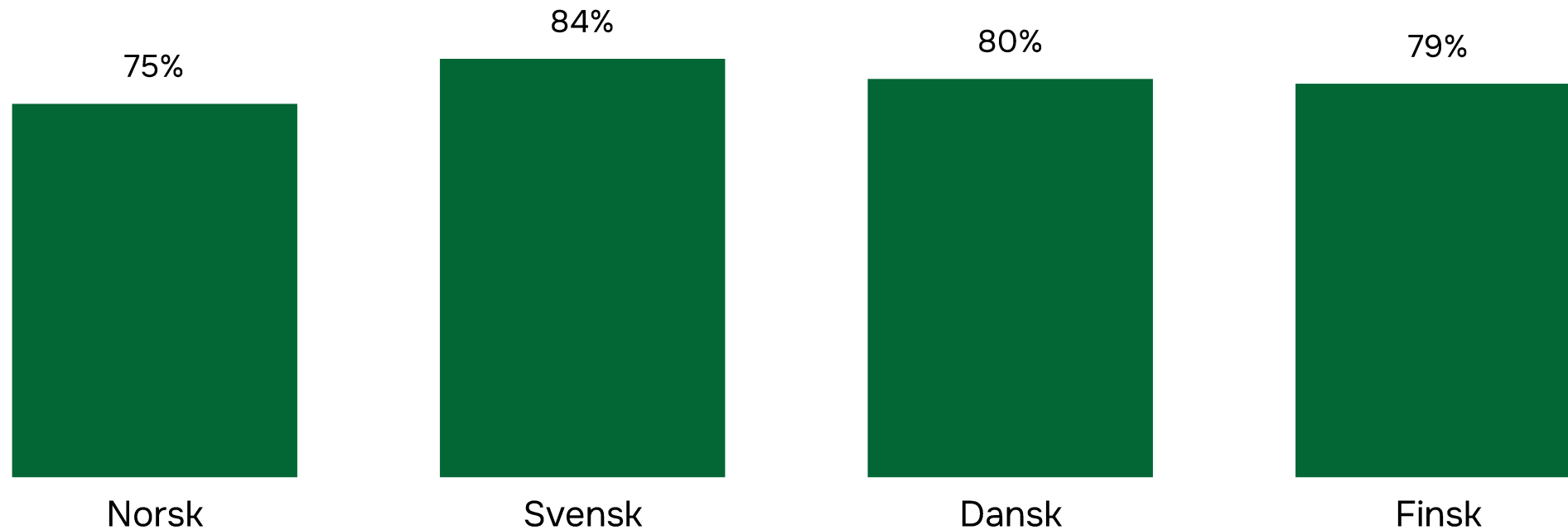


De fleste lytter fortsatt mest til podkast på morsmålet



Vi lytter primært til podkaster på morsmål

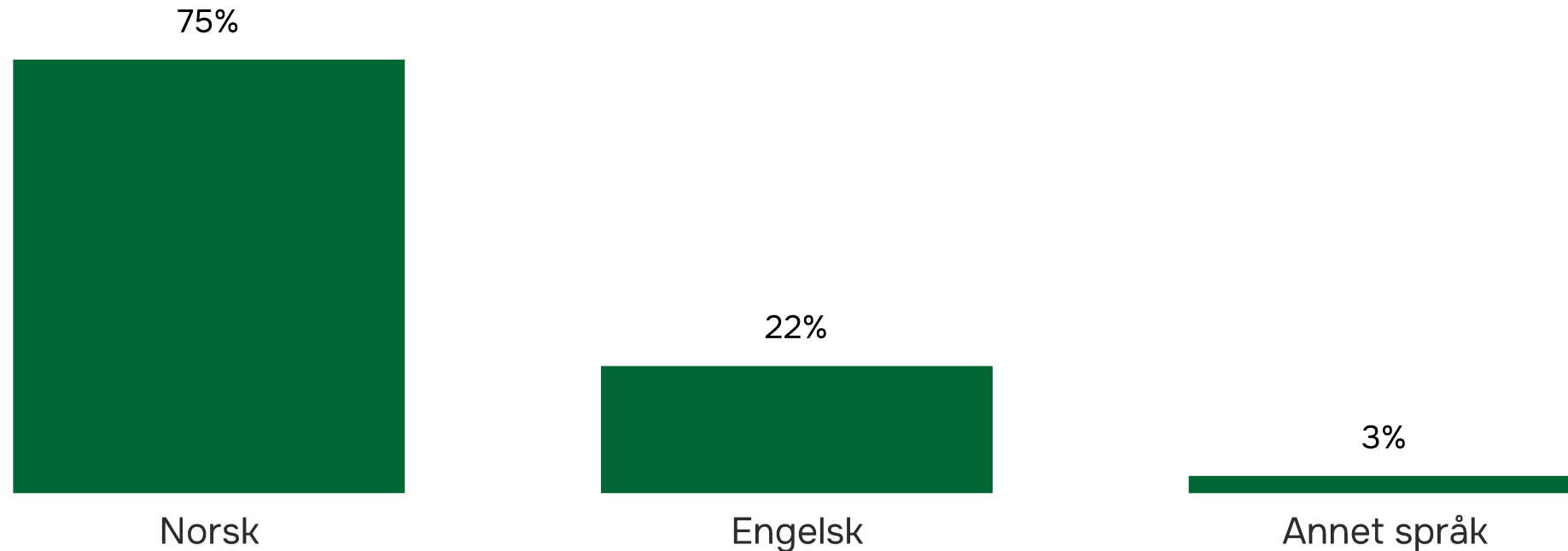
Hvor mange prosent av podkastene du hører på er på ...?





De fleste av podkastene vi hører på er norske, og omtrent lik andel som i 2024 og 2025

Hvor mange prosent av podkastene du hører på er ...?



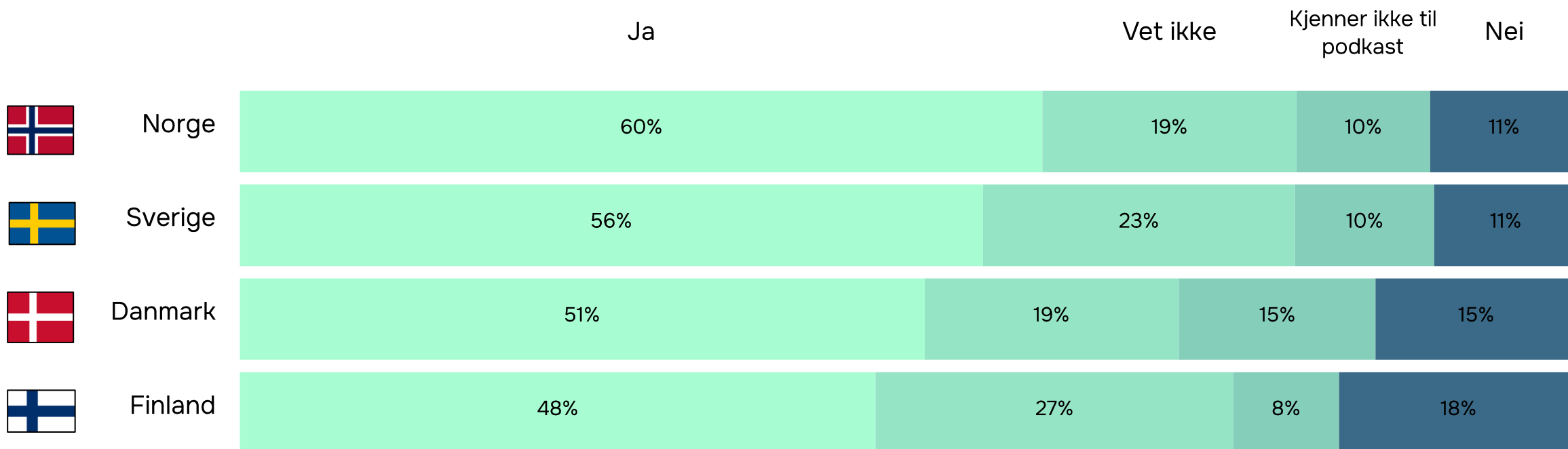


VEKSTPOTENSIALET

Potensialet for podkast er enda ikke nådd – skal vi tro at folk gjør som de sier

Tror du at du vil **høre på podkaster i fremtiden?**

Blant **befolkningen 15+**



A man in a white shirt and glasses, wearing large headphones and carrying a brown messenger bag, is riding a bicycle through a busy street. The background shows several cars in traffic, slightly blurred, suggesting motion. The overall scene is captured in a warm, golden-hour light.

www.podrapporten.no