

DEN STORE PODRAPPORTEN

2025

NRK

norstat

podme

Bauer
Media
Group

Den store Podrapporten 2025

Podkast er det eneste lydmediet i vekst – men hvordan når du nye lyttere i et stadig mer fragmentert marked? Hvordan kan du sikre at akkurat din podkast blir oppdaget?

Den store Podrapporten har blitt utført i Norge siden 2020, og presenteres her i sin 6. utgave. I denne rapporten får du de aller ferskeste funnene fra Norges største podkastundersøkelse – nå for første gang med tall fra hele Norden.

Den Store 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.



Bauer Media Group produserer innhold innen lyd, print og digitalt, og driver blant over 150 radiostasjoner og podkaster i ni land. Vi når 61 millioner lyttere ukentlig i Europa. I Norge står vi bak blant annet Radio Norge, Radio Topp40, NRJ, Radio Rock og en omfattende portefølje av podkaster.

NRK

NRK er Norges offentlig eide allmennkringkaster. Nær ni av ti nordmenn bruker et eller flere NRK-tilbud daglig. NRK har rundt 3 200 ansatte sprett på 50 kontorer rundt om i landet, og omsetter for seks milliarder i året.

podme

Podme er en nordisk podkastplattform med over 350 000 betalende abonnenter. 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

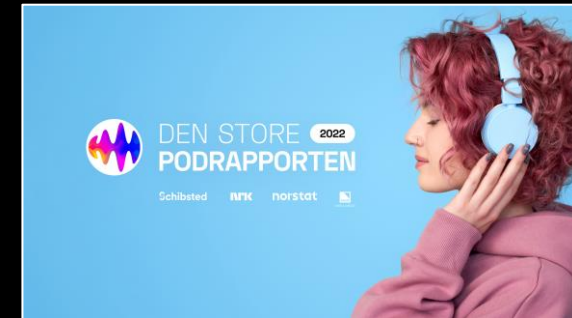
2020 (pre-covid)



2021



2022



2023 (post-covid)



2024



2025



Metodikk

Det er sjette 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

Fokusgrupper

Høst 2023 – Aktive lyttere

- Rekruttert av Norstat og moderert av Kantar
- 2 grupper mellom 25-39 år (16 pers)
- 2 grupper mellom 40-55 år (15 pers)

Kriterier

- Spredning på kjønn og alder (25-55 år)
- Oslo
- *Alle har et forhold til podkast*
- *Lytter ukentlig eller oftere*

Vinter 2025 – Nye lyttere

- Rekruttert av Norstat og moderert av NRK
- 2 grupper mellom 20-29 år (15 pers)
- 2 grupper mellom 30-49 år (14 pers)

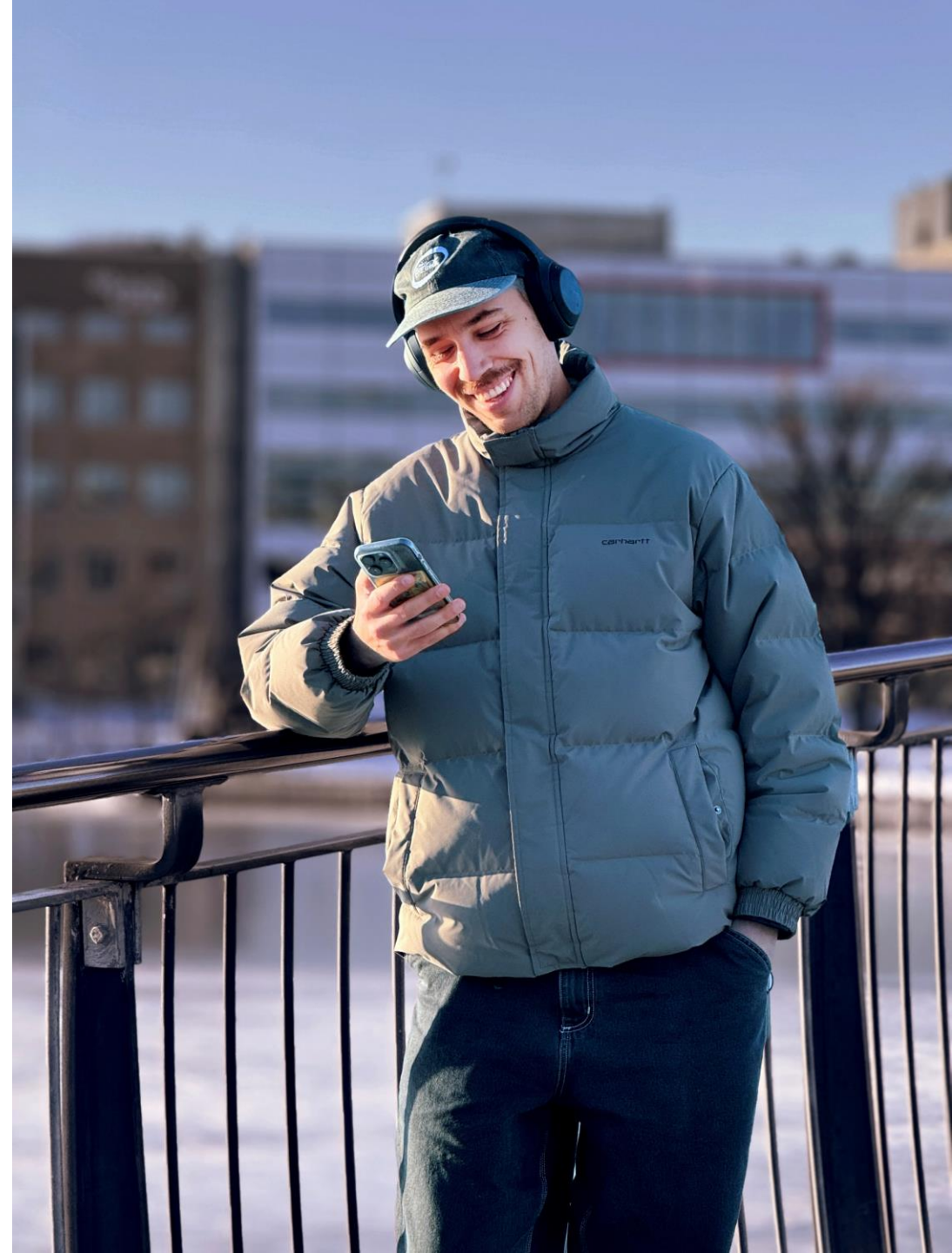
Kriterier

- Spredning på kjønn og alder (20-49 år)
- Oslo
- *Startet å lytte til podkast de siste 3 årene*
- *Lytter ukentlig eller sjeldnere*



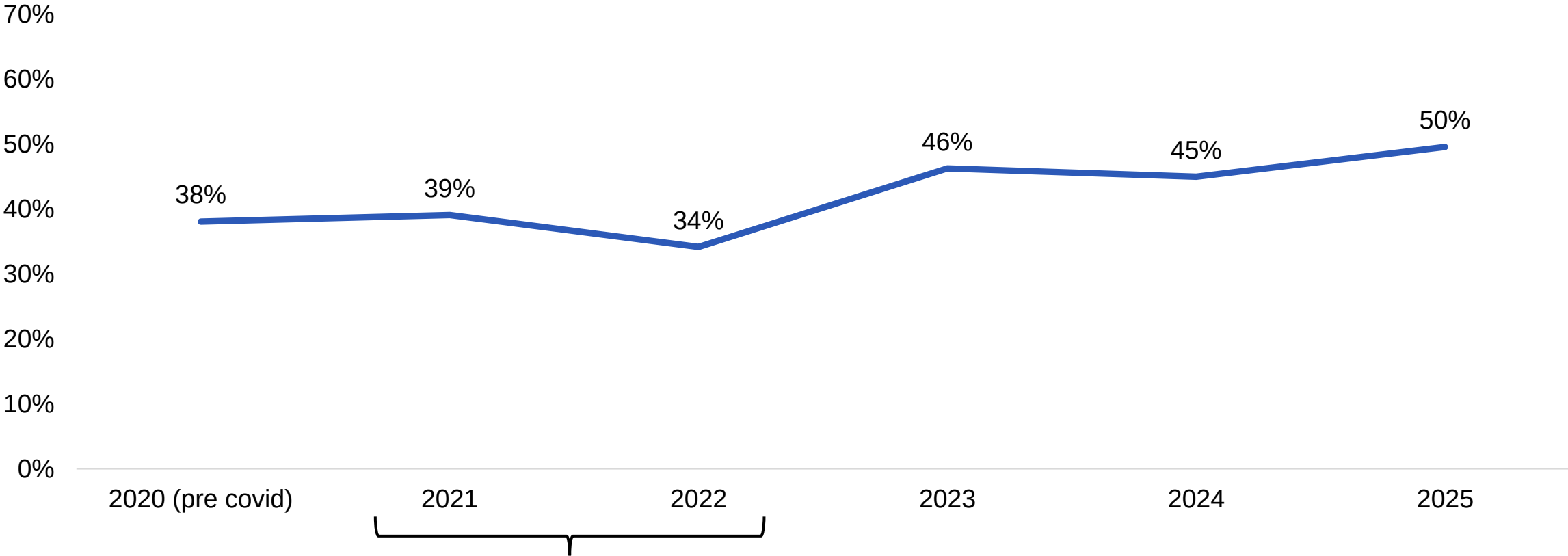
STATUS PODKASTLYTTING

Podkast er det eneste lydmediet i vekst



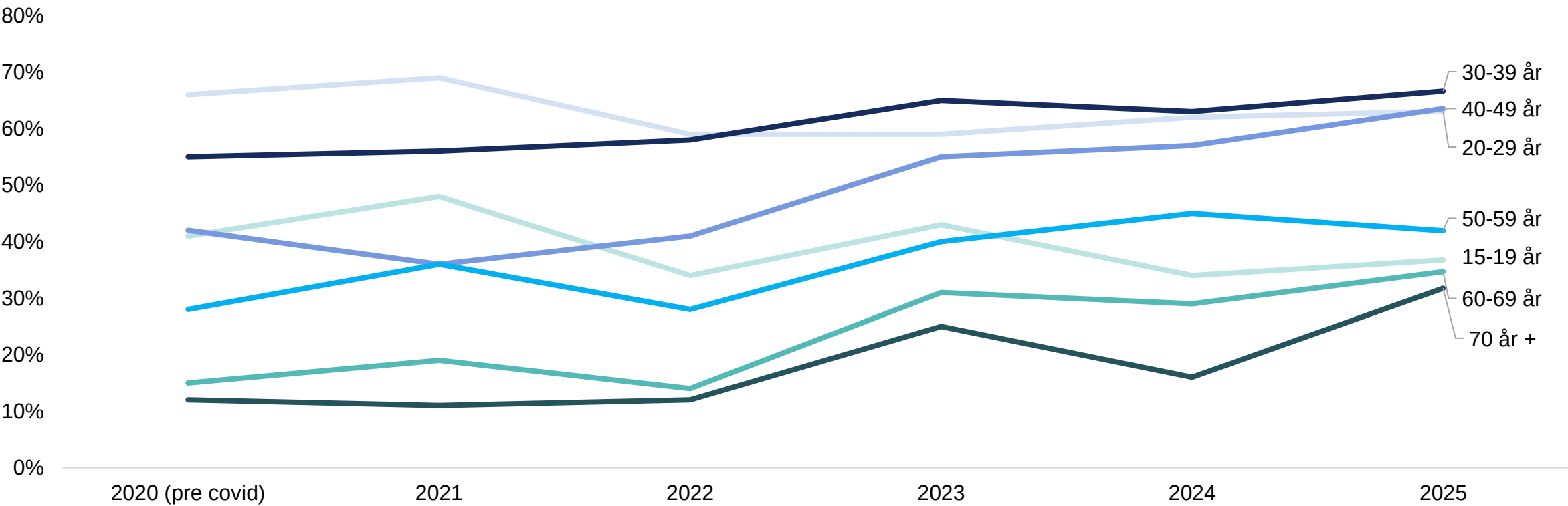
Halvparten av nordmenn lytter til podkast

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



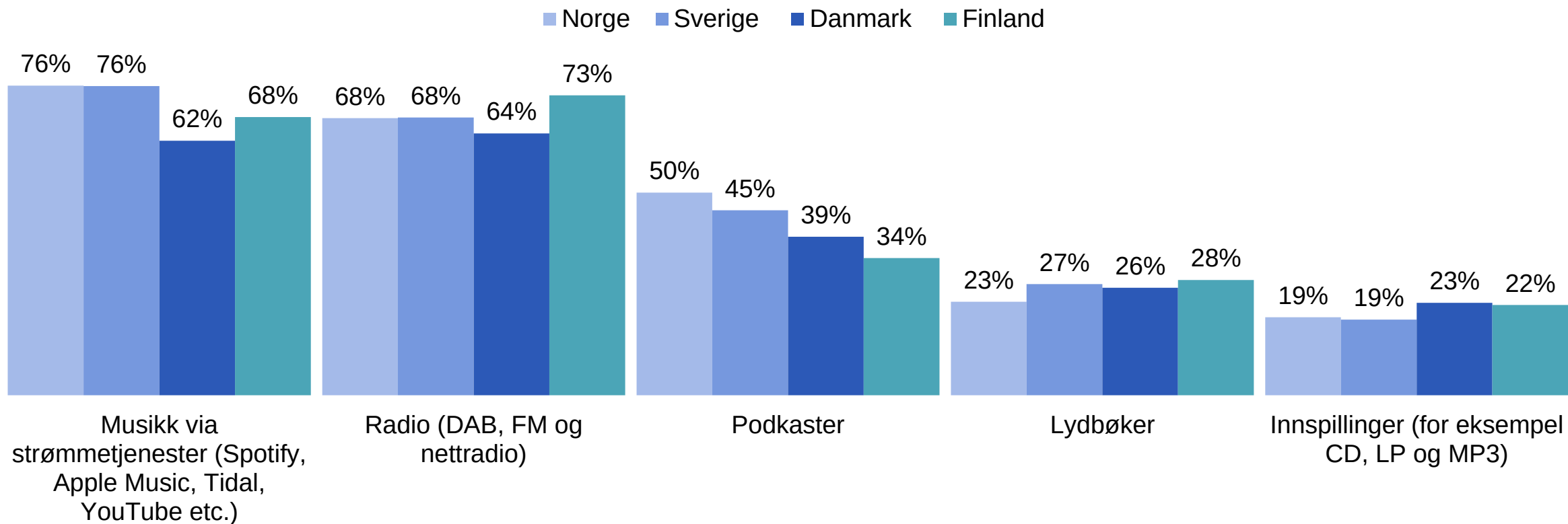
20-49 åringene lytter i størst grad til podkast

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



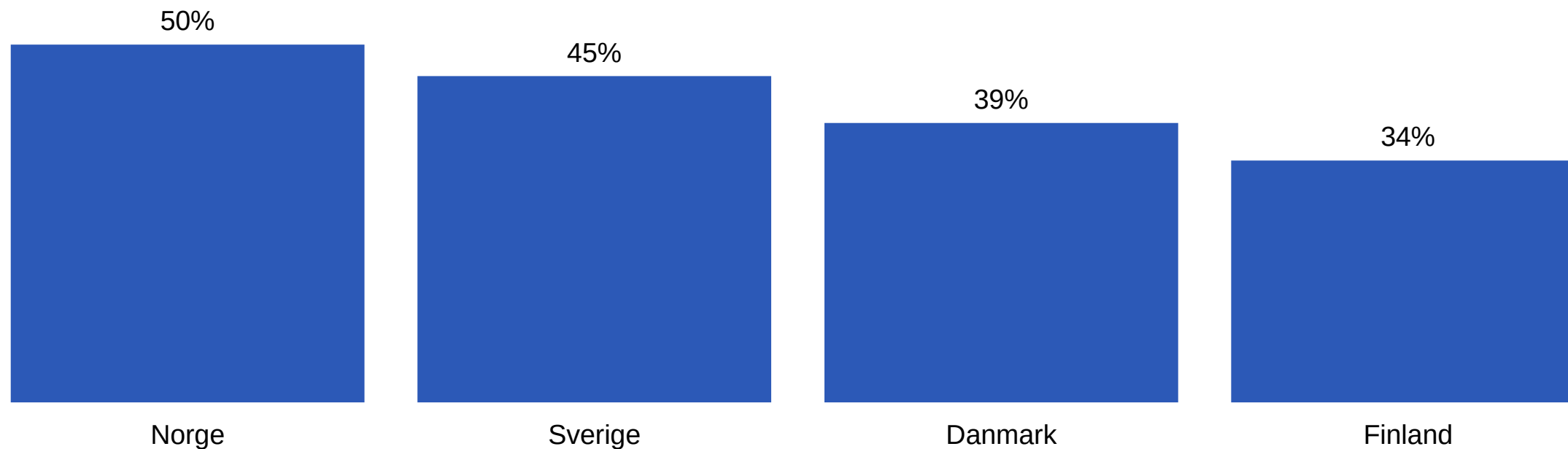
Lydmarkedet i Norge og Sverige ligner mest på hverandre

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



Podkast er mest utbredt i Norge

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





1 av 4 lytter daglig til podkast

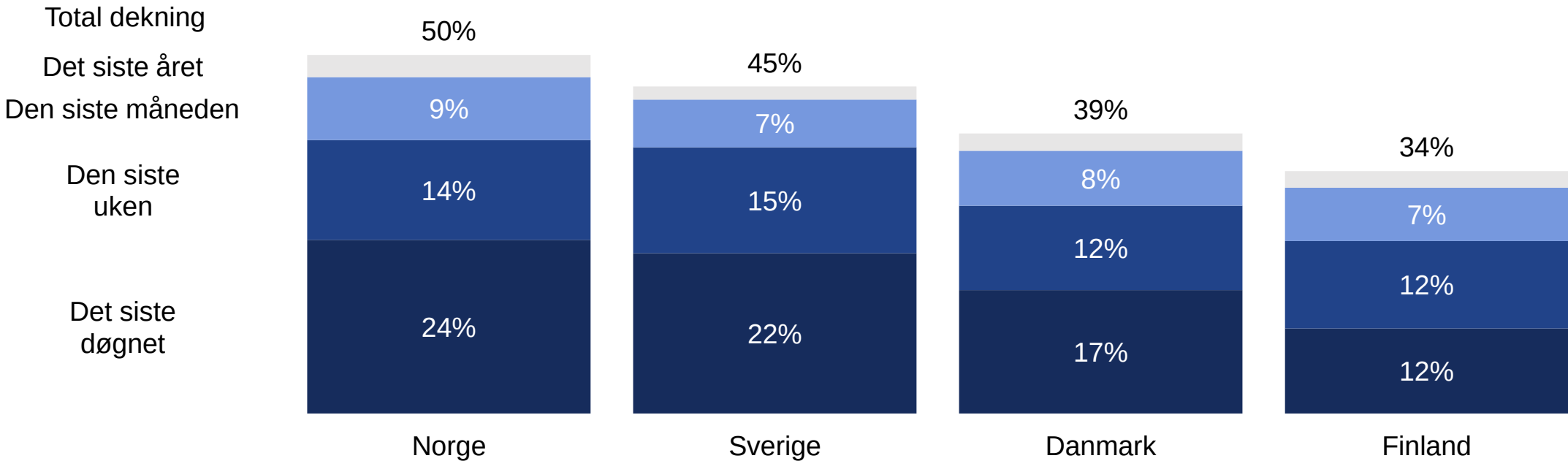
Undersøkelser gjennomført av Norstat 2025

Base: 1600

DEN STORE
PODRAPPORTEN

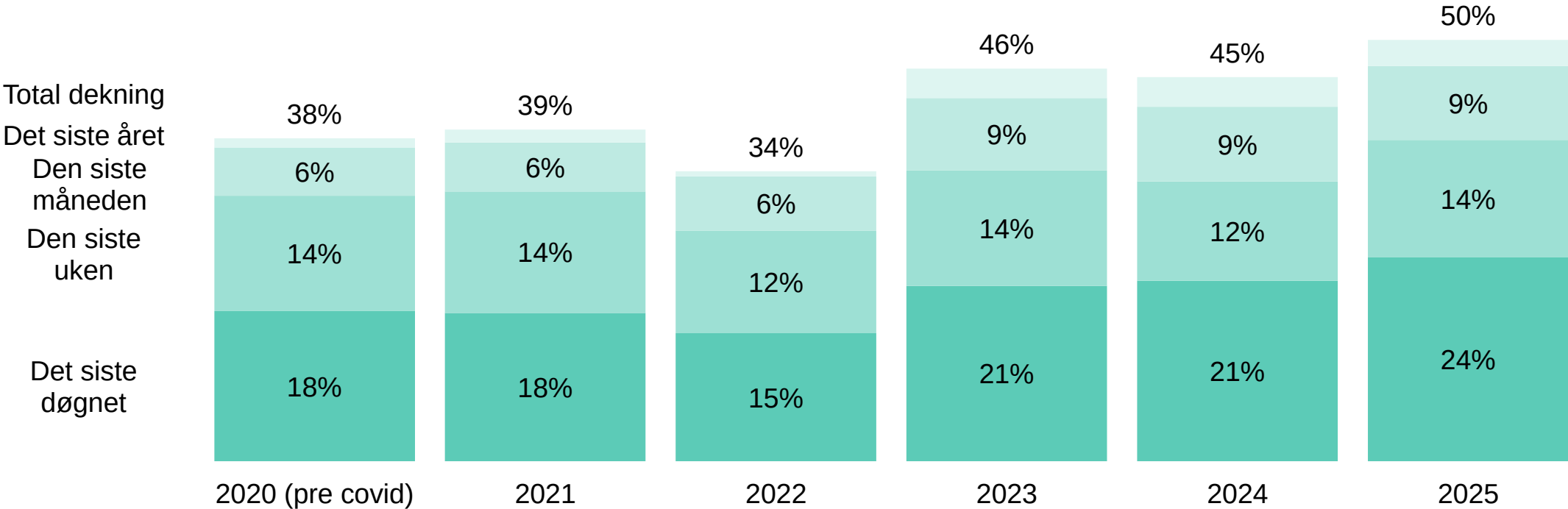
Den daglig dekningen er størst i Norge og Sverige

Når hørte du sist på en podkast?



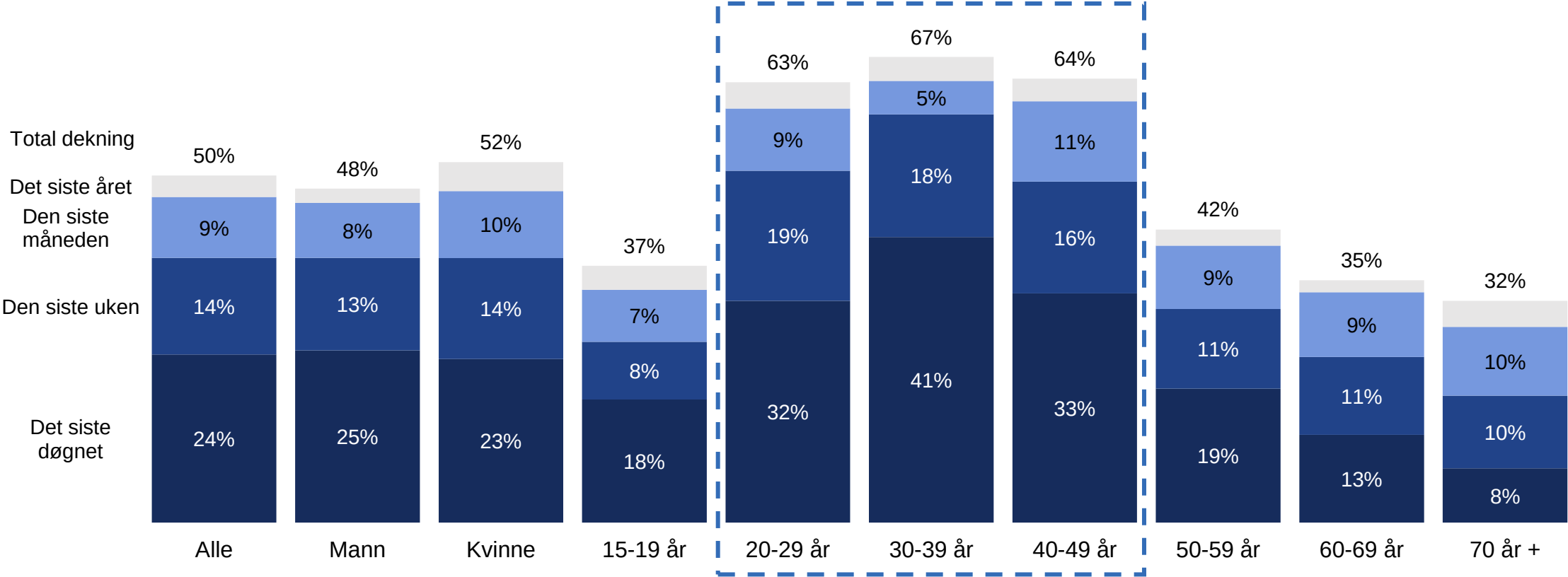
Nordmenn har aldri lyttet så ofte til podkast som i 2025

Når hørte du sist på en podkast?



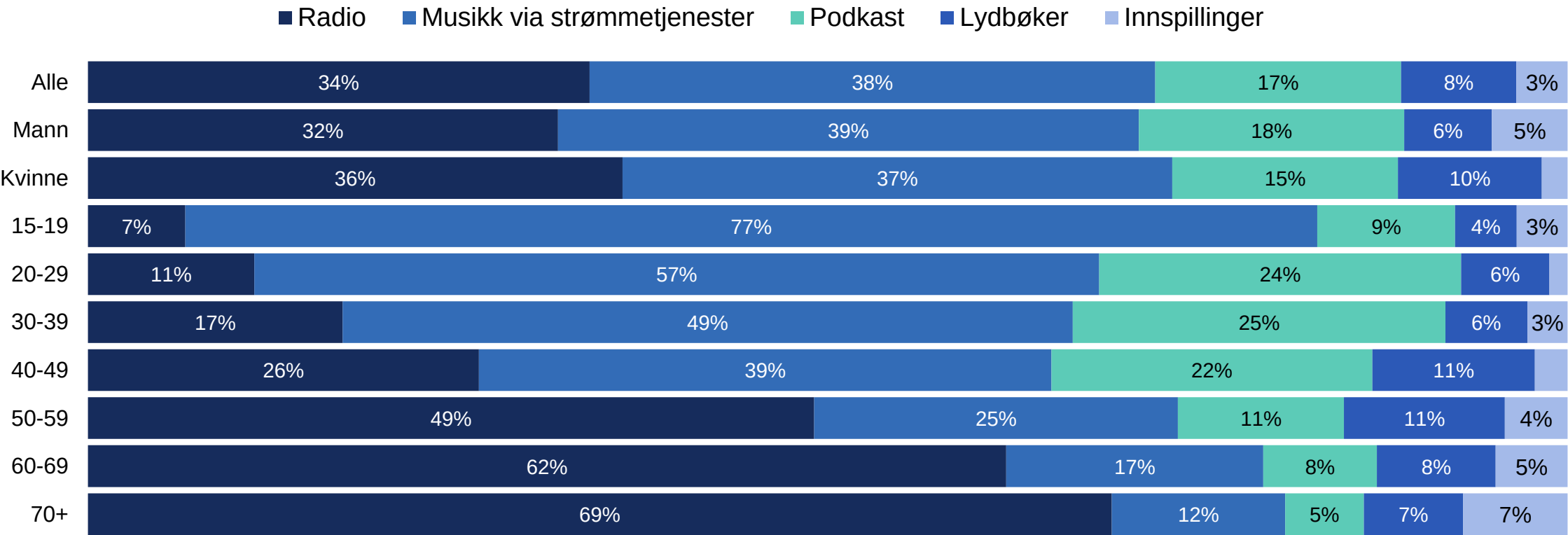
Flere lytter oftere til podkast i alderen 20-49 år, over 1 av 3 lytter daglig

Når hørte du sist på en podkast?



Podkast står for 17 % av tiden brukt på lyd i uka, opp fra 14 % i 2024 og 9 % i 2023

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



Lojale- og lavlojale podkastlyttere

Lojale

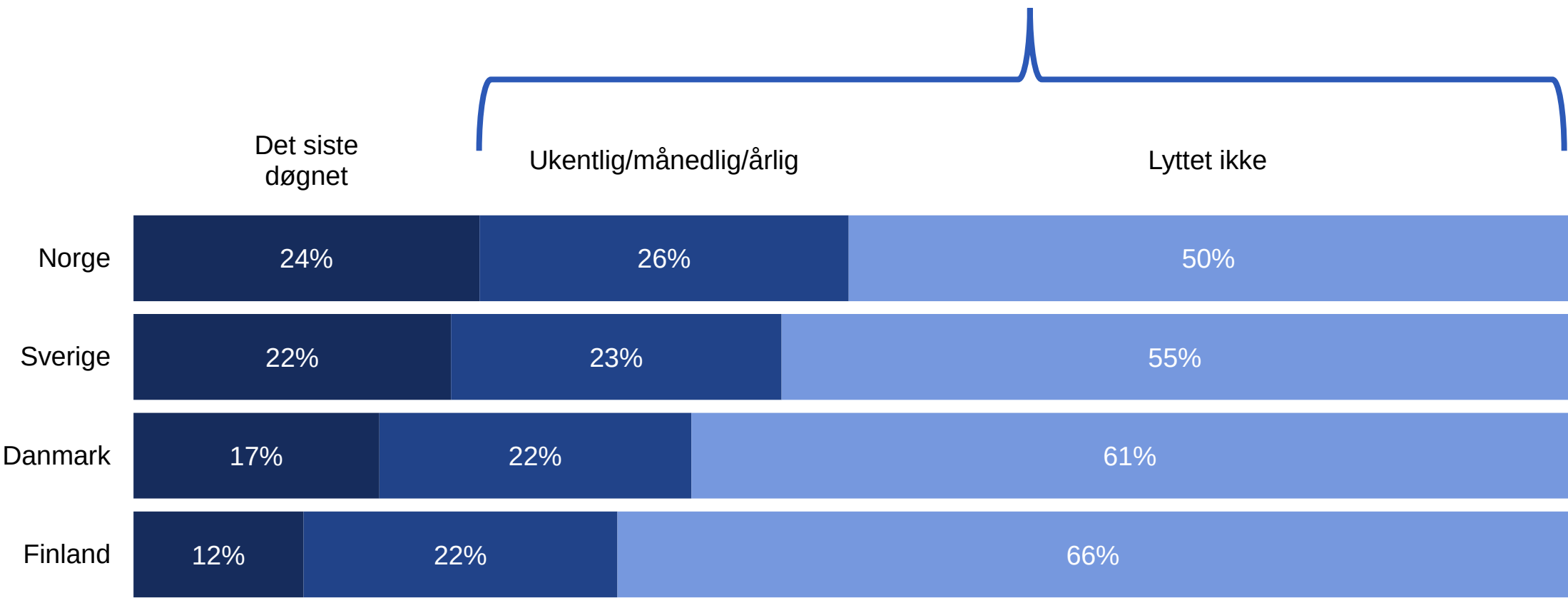
- Lyttet i flere år
- Lytter til mye innhold
- Faste vaner og podkaster
- God kjennskap

Lavlojale

- Startet å lytte de siste årene
- Periodelyttere
- Få eller ingen faste vaner og podkaster
- Liten kjennskap



I Norge er 3 av 4 lavlojale og potensielle lyttere



A person wearing headphones is shown from the chest up, looking upwards towards a dense forest canopy. The background is filled with green leaves and branches, creating a bokeh effect. The overall tone is natural and serene.

PLATTFORM OG FORRETNINGSMODELLER



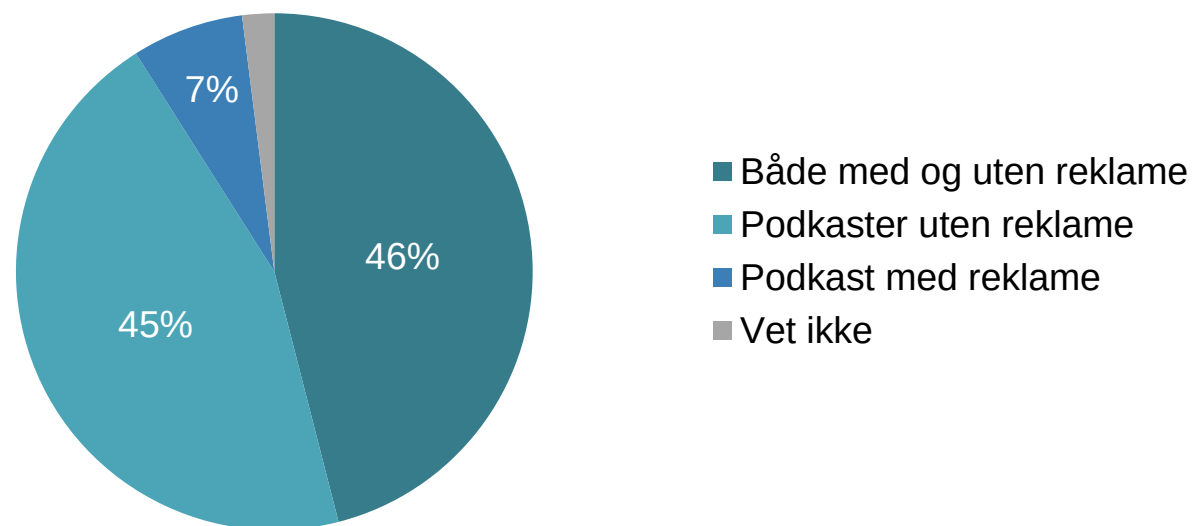
podme



**Bauer
Media
Group**

Omtrent like mange hører podkast med og uten reklame, som de som kun hører uten

Lytter du hovedsakelig til podkast med eller uten reklame?

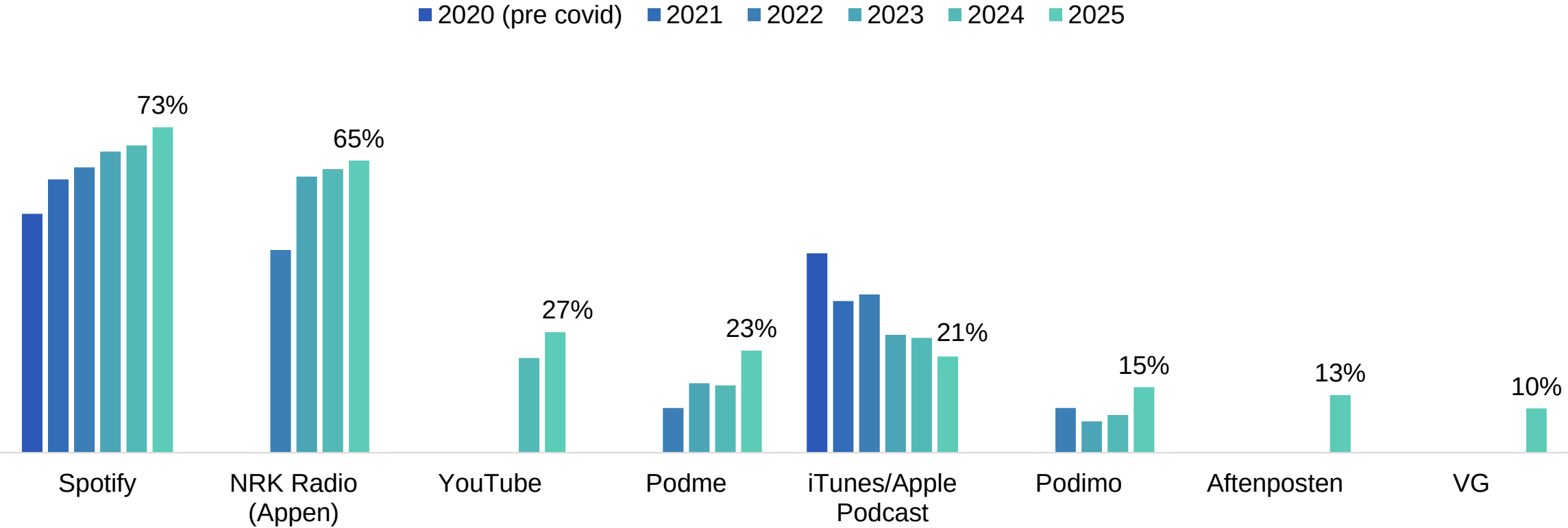


Norske redaktørstyrte plattformer står sterkt i markedet for podkast



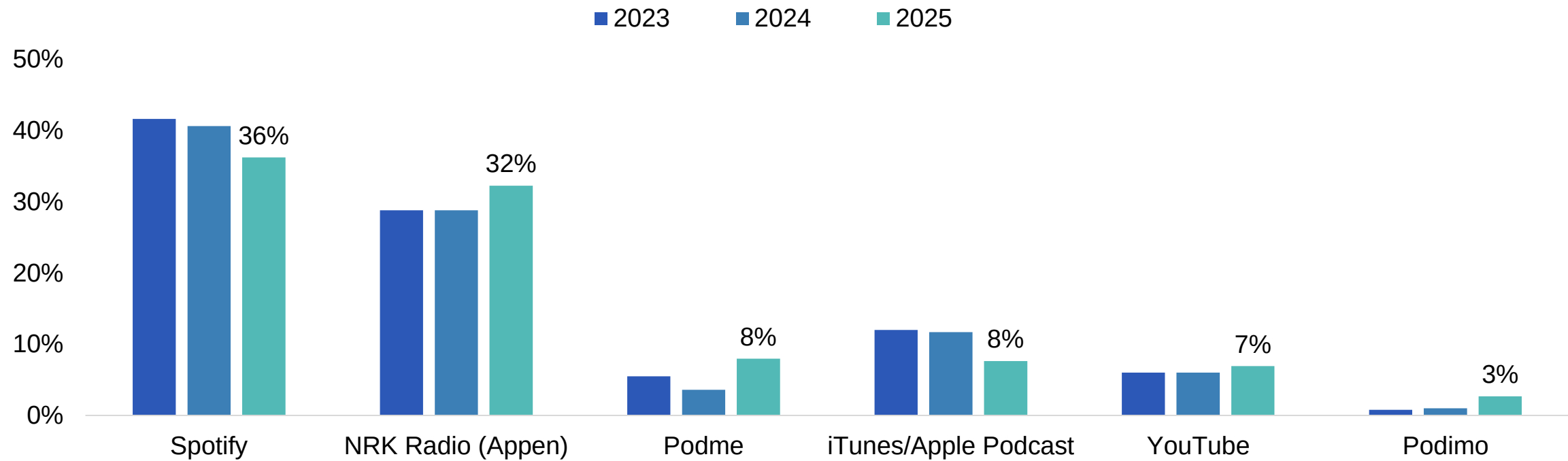
Nordmenn lytter til podkast på mange ulike plattformer

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



Redaktørstyrte plattformer for podkastlytting øker i Norge

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

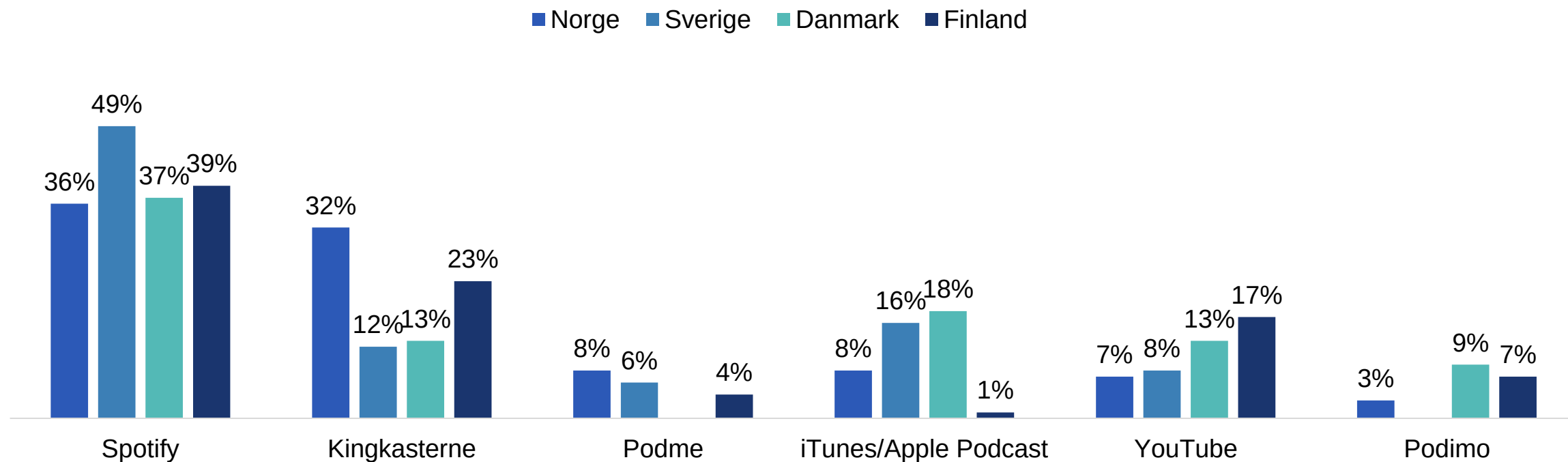


Varierende hvilke plattformer som brukes i de nordiske landene, men Spotify er størst



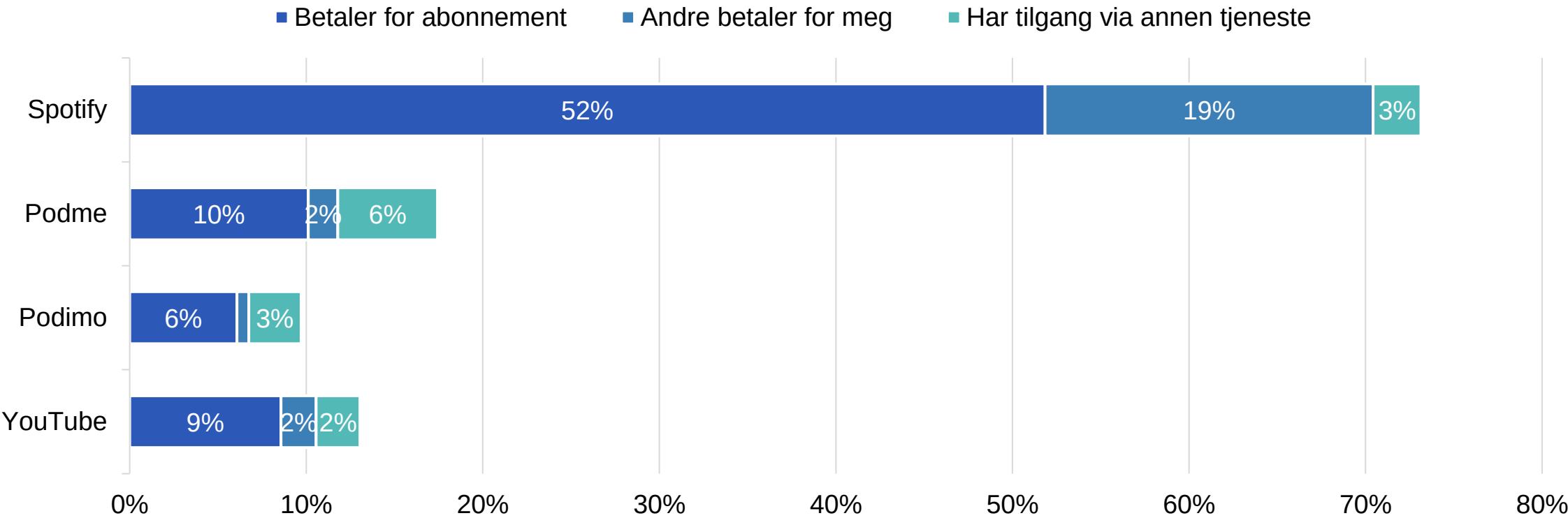
Varierende bruk av plattformer i de Nordiske markedene – men Spotify er størst

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



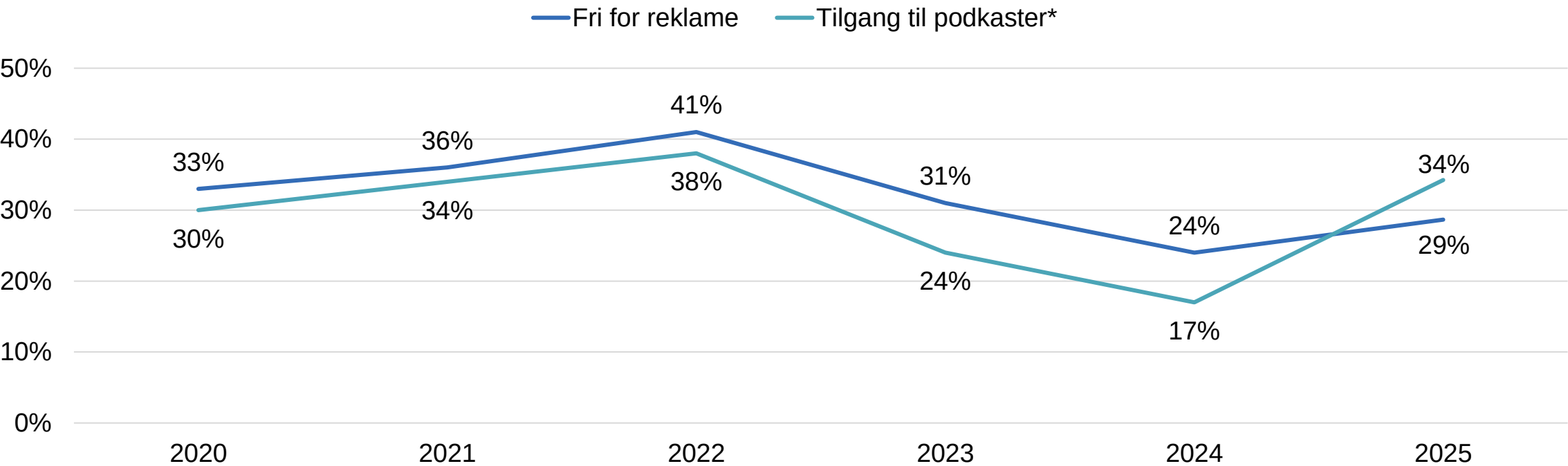
Spotify dominerer betaling for lyd generelt – Podme størst blant betalingstjenester for podkast

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

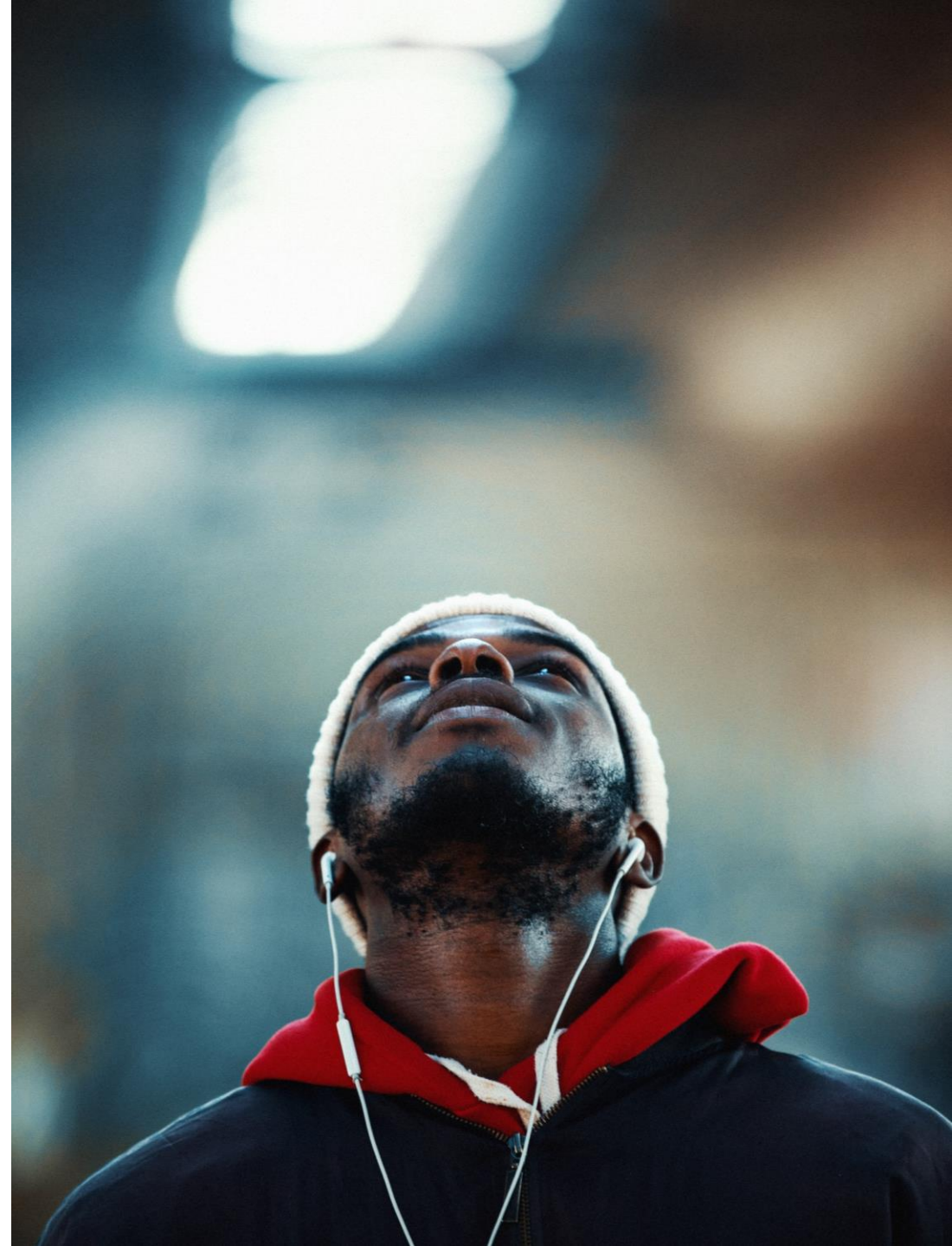


Høyere betalingsvillighet for å få tilgang til innhold enn for å slippe reklame

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

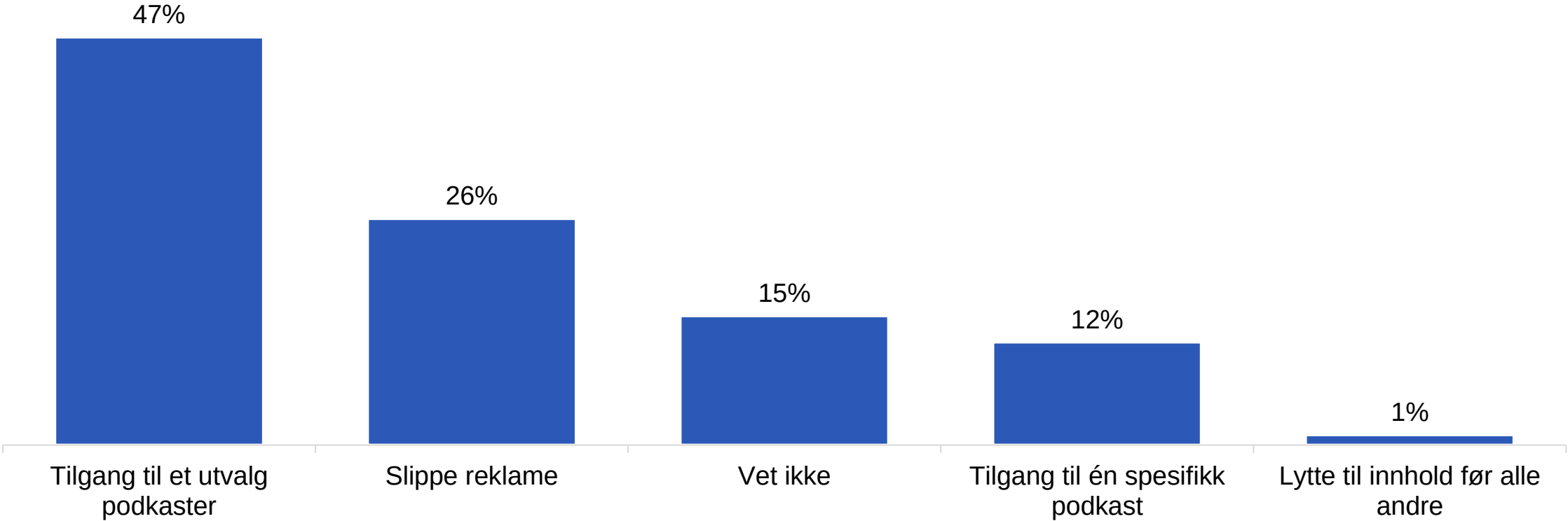


Betaler for å få tilgang til sin favorittpodkast



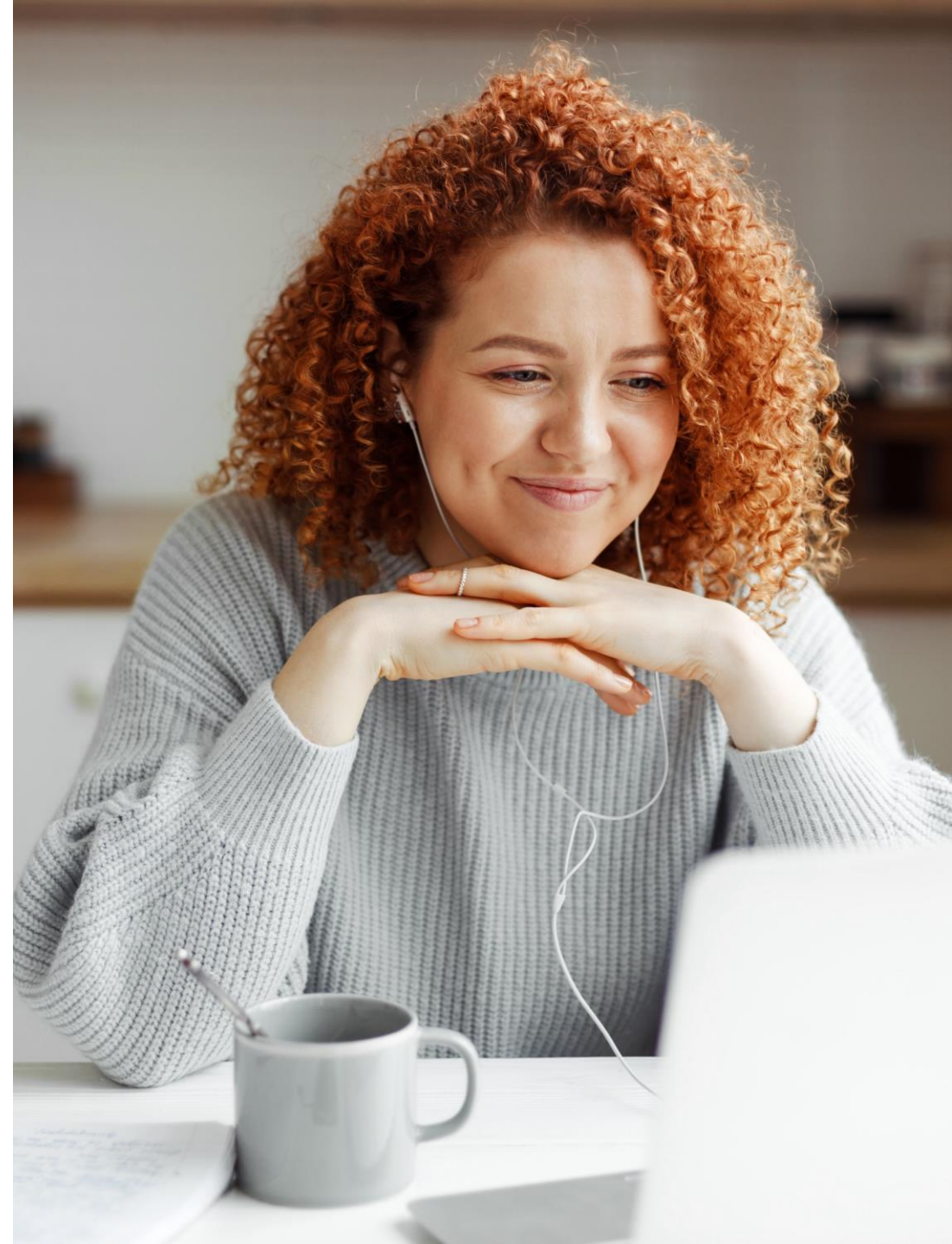
Man betaler primært for å få tilgang til podkaster man ønsker å lytte til

Hva er hovedgrunnen til at du betaler for podkast?



«Litt reklame gjør jo ingenting, men hvis det er mye så blir det irriterende. Hvis du sammenligner med amerikanske serier, så er det reklame annet hvert minutt føler jeg – veldig irriterende.»

Kvinne, 30-49 år



Det er liten forskjell i oppmerksomhet på spot og native

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



De fleste opplever også at det ikke er noen forskjell på troverdighet

Hvilke av følgende reklameinnhold opplever du som mest troverdig?



**1 av 5 har utført en
handling etter å ha
hørt reklame på
podkast**



HVA KJENNETEGNER PODKASTLYTTEREN?

Vi lytter hovedsakelig alene til podkast

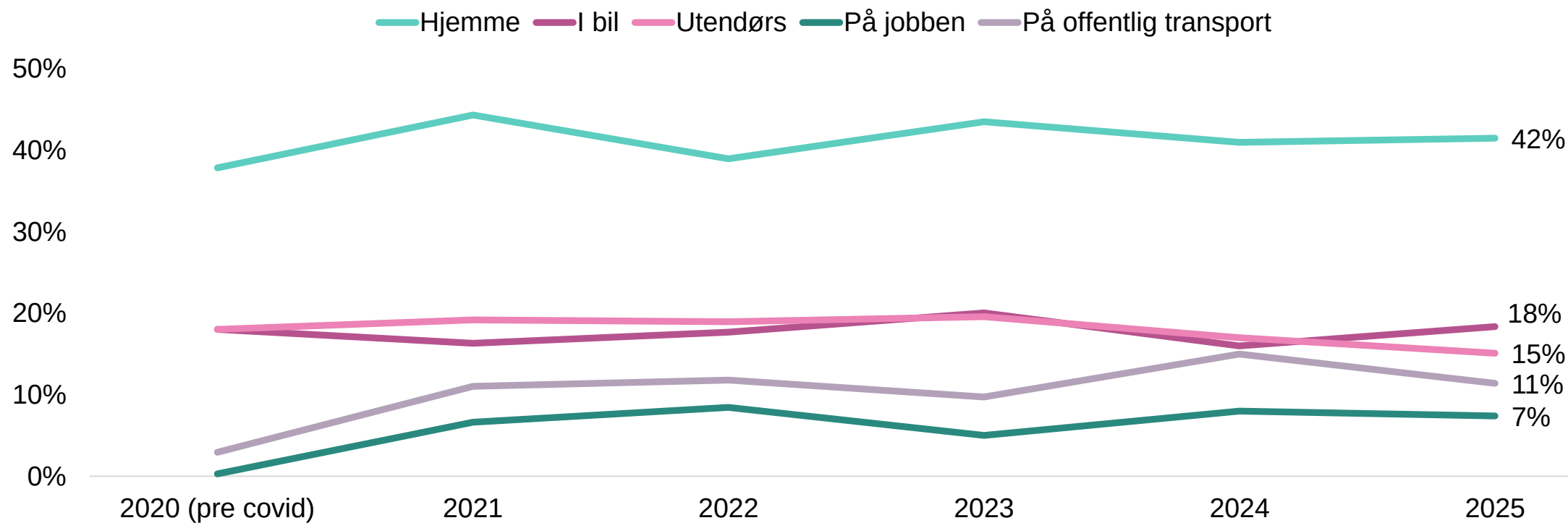


Podkast lyttes mest til hjemme, som alle tidligere år



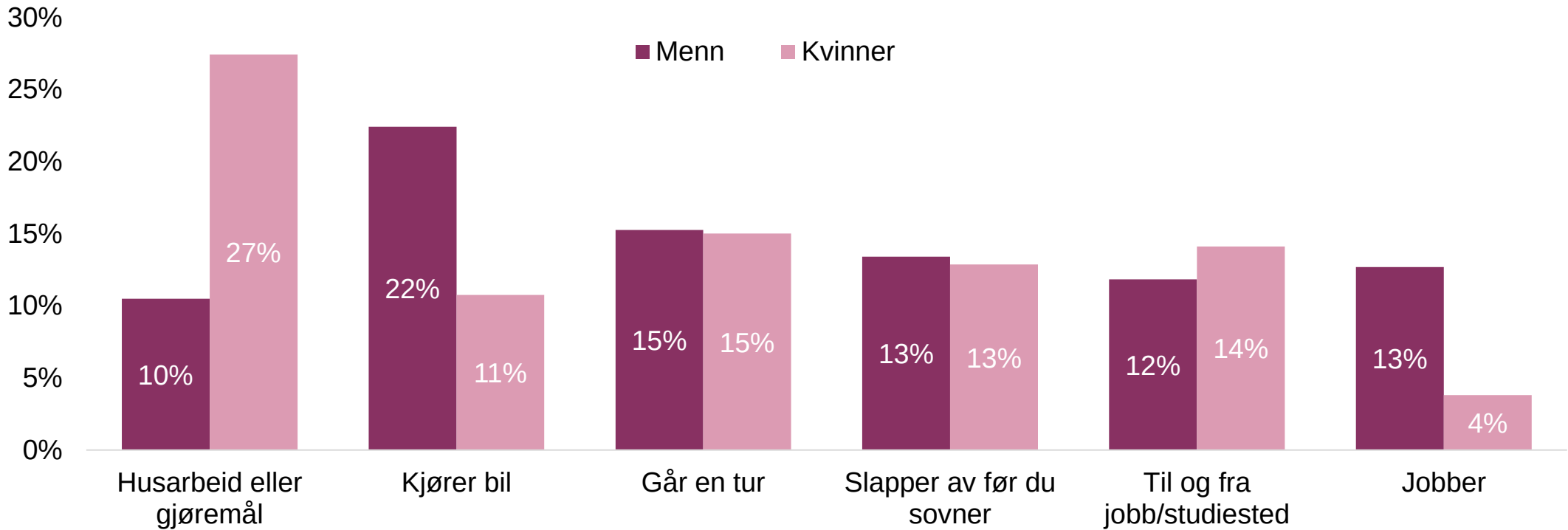
Hjemme er stabilt høyt – bil er eneste med svak økning

På hvilket av disse stedene lytter du oftest til podkast?



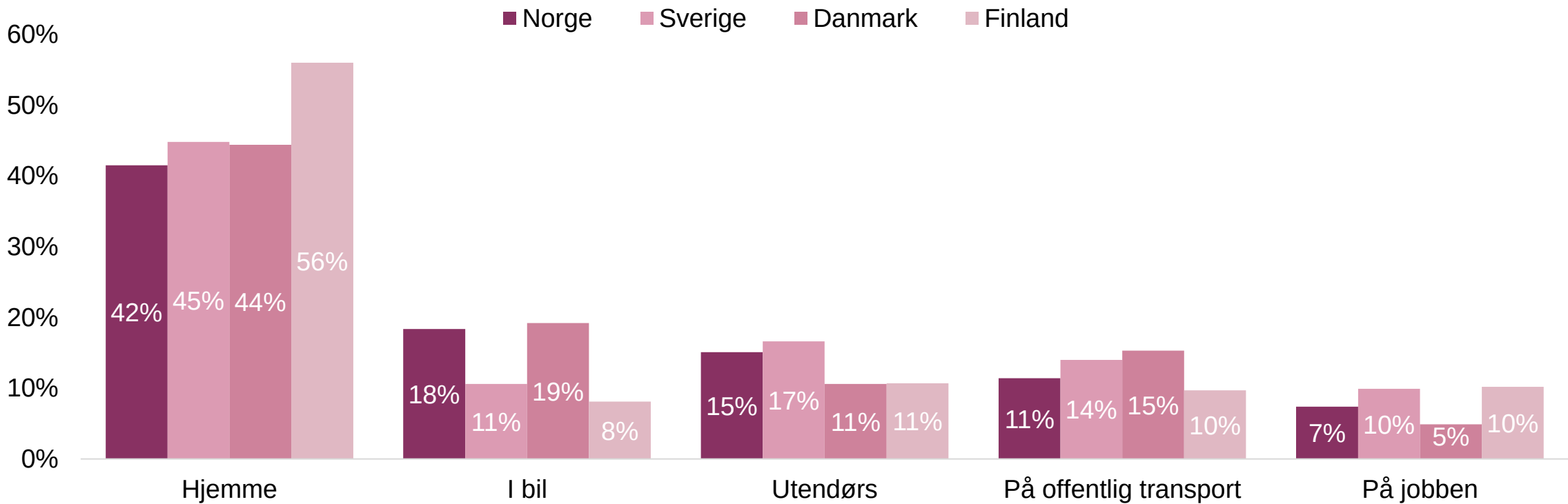
Noen (stereotypiske) forskjeller hva menn og kvinner oftest gjør mens de lytter

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



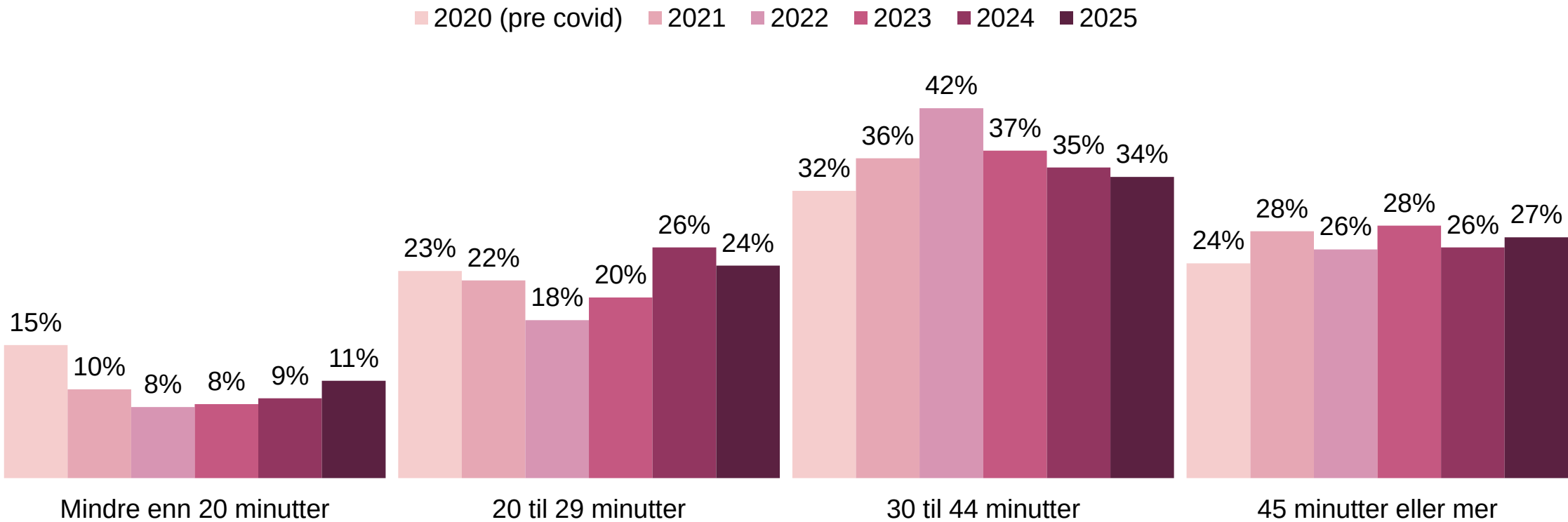
I Finland er det noen flere som lytter oftest hjemme

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



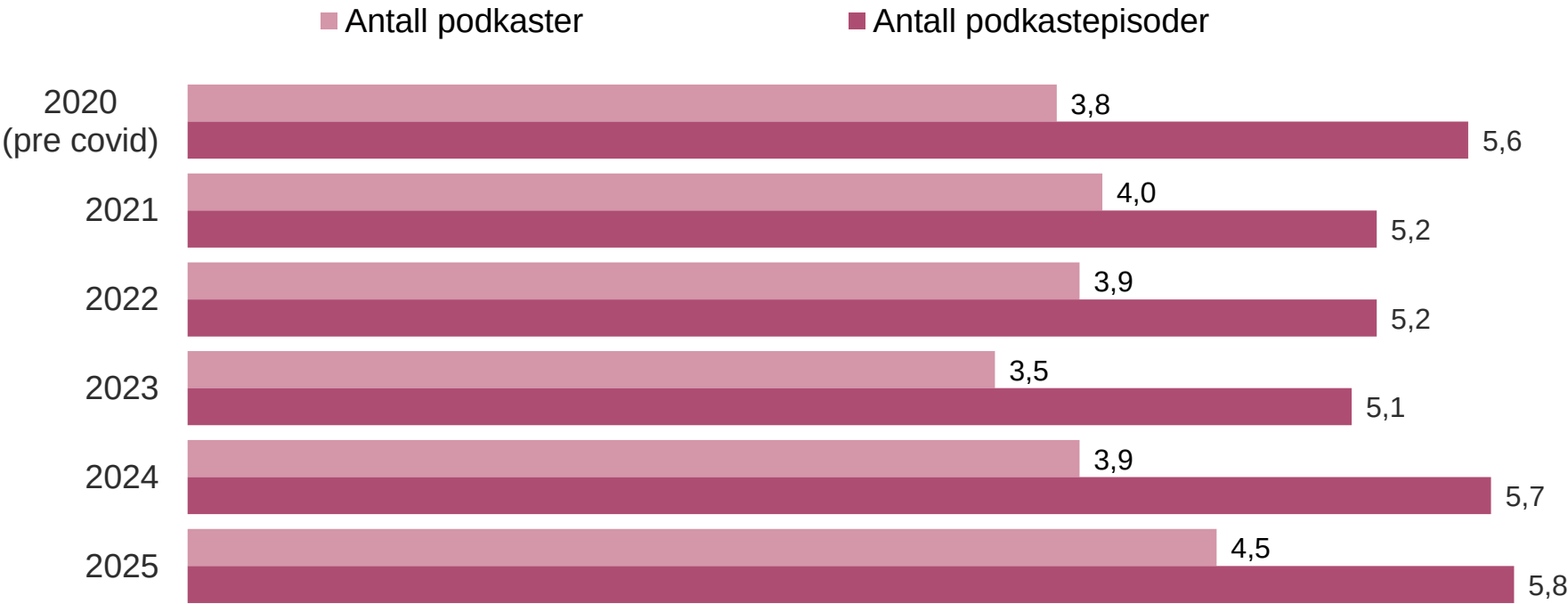
De fleste ønsker at det er en viss lengde på podkast-episoden

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



Vi lytter til omtrent like mange podkaster som tidligere

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

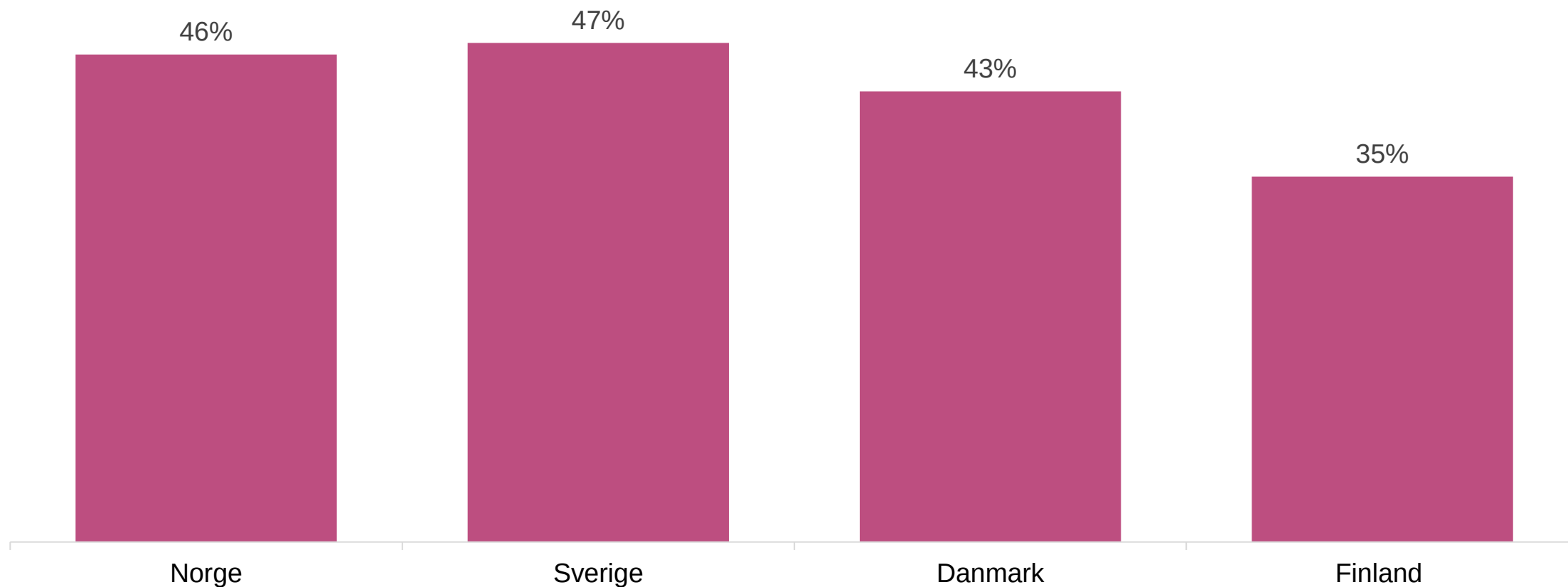


**46 % har lyttet sammen
med andre**



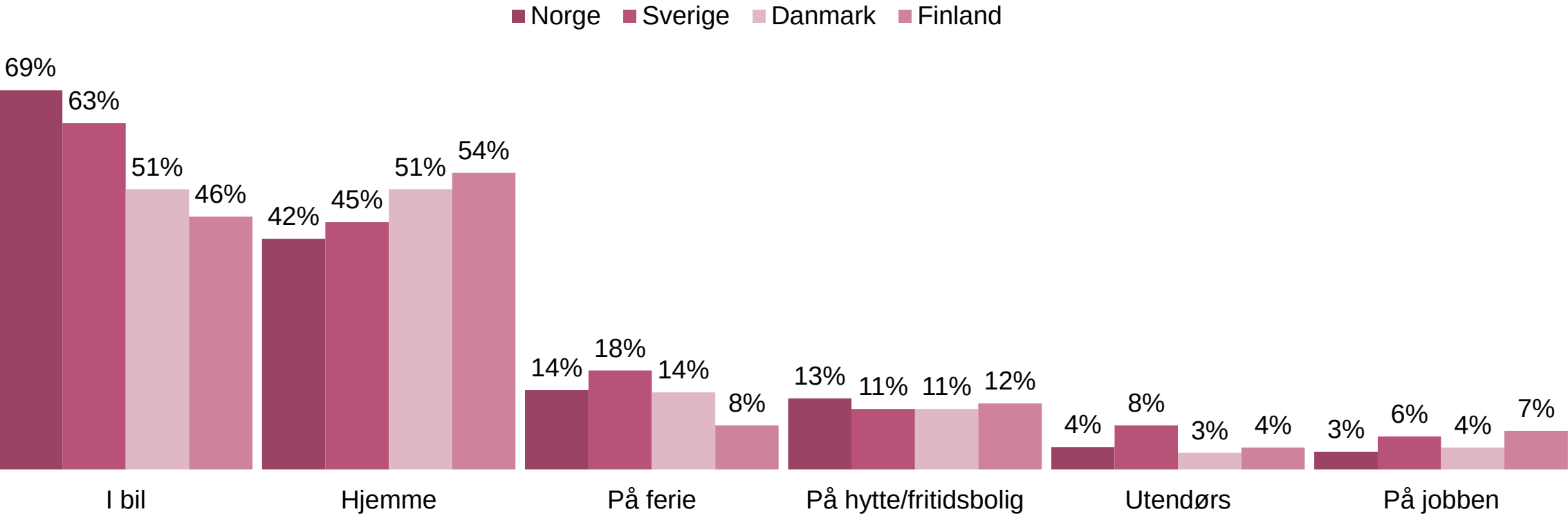
I Finland er det færre som har lyttet sammen til podkast

Har du noen gang lyttet til podkast sammen med andre?



Lytting sammen med andre i Norden

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

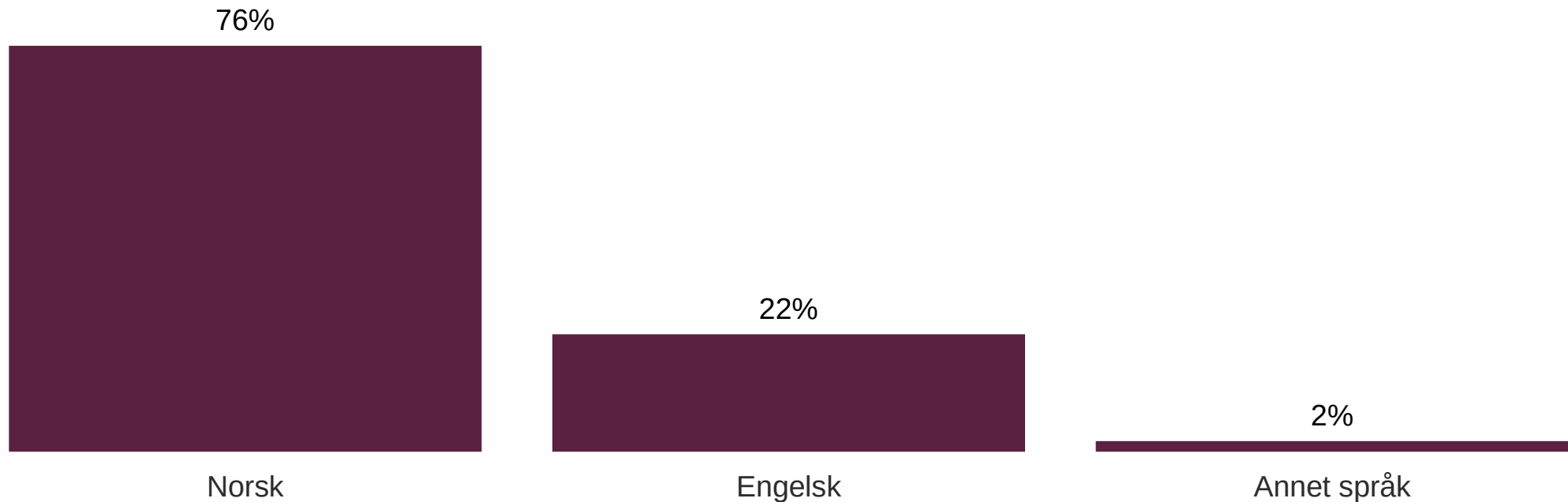


De fleste lytter fortsatt mest til podkast på norsk



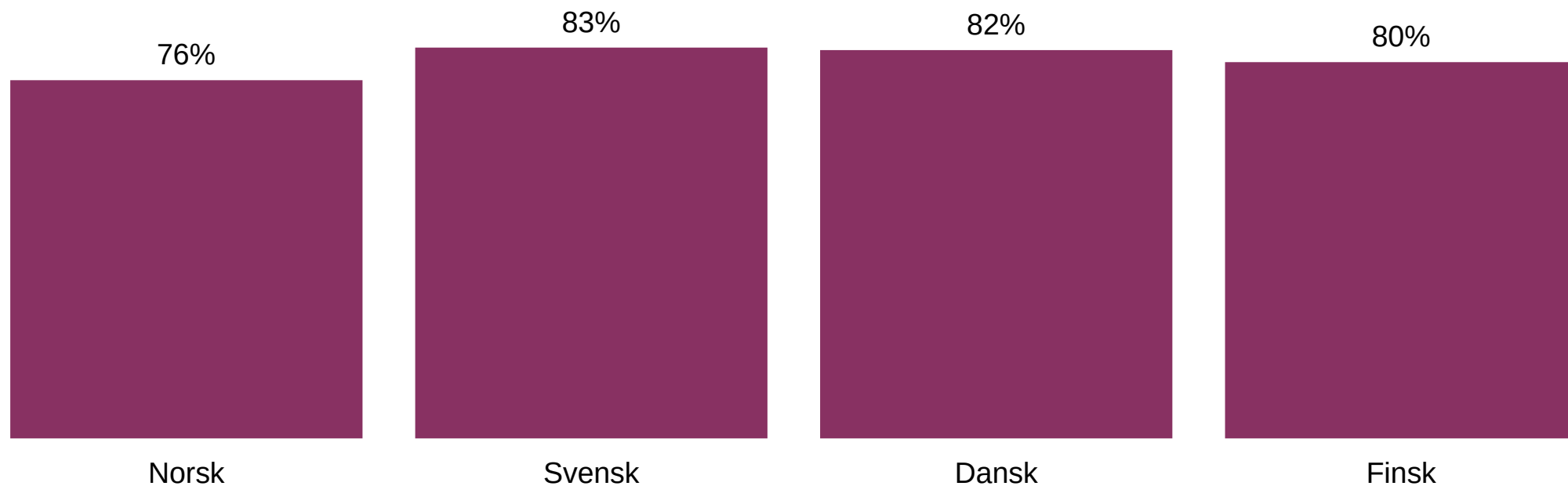
De fleste av podkastene vi hører på er norske, og omtrent lik andel som i 2024

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



Vi lytter primært til podkaster på morsmål

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





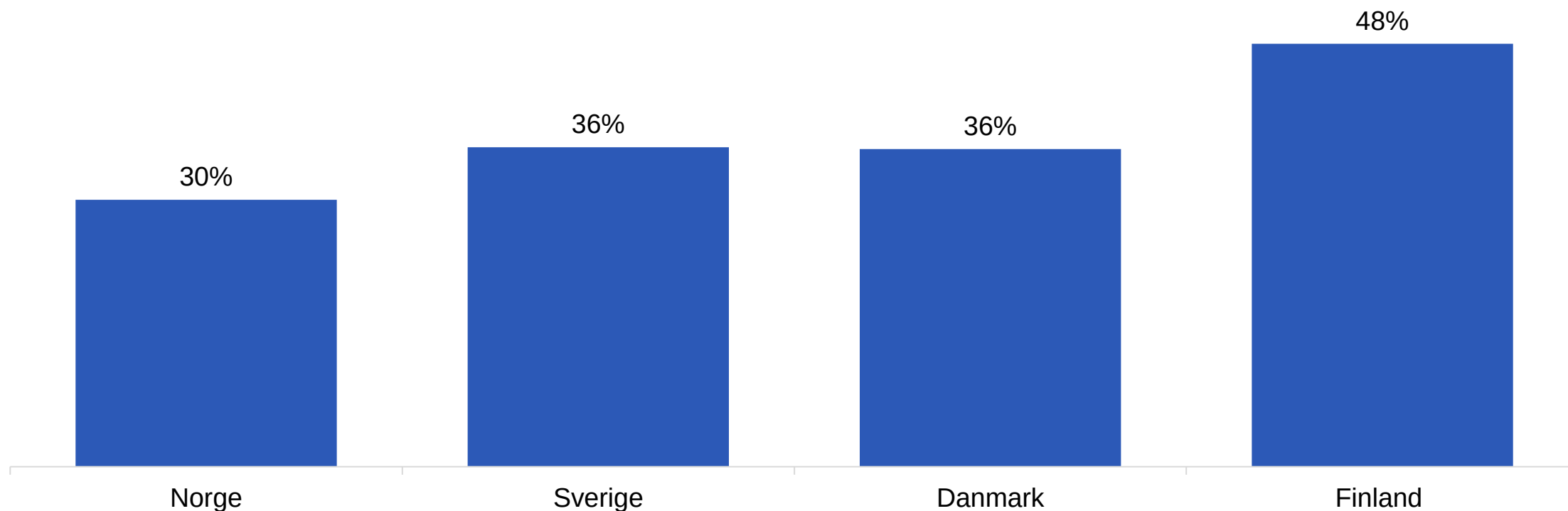
VIDEOPODKAST

Kjennskapen og bruken av videopodkast er størst blant podkastlytterne i Finland



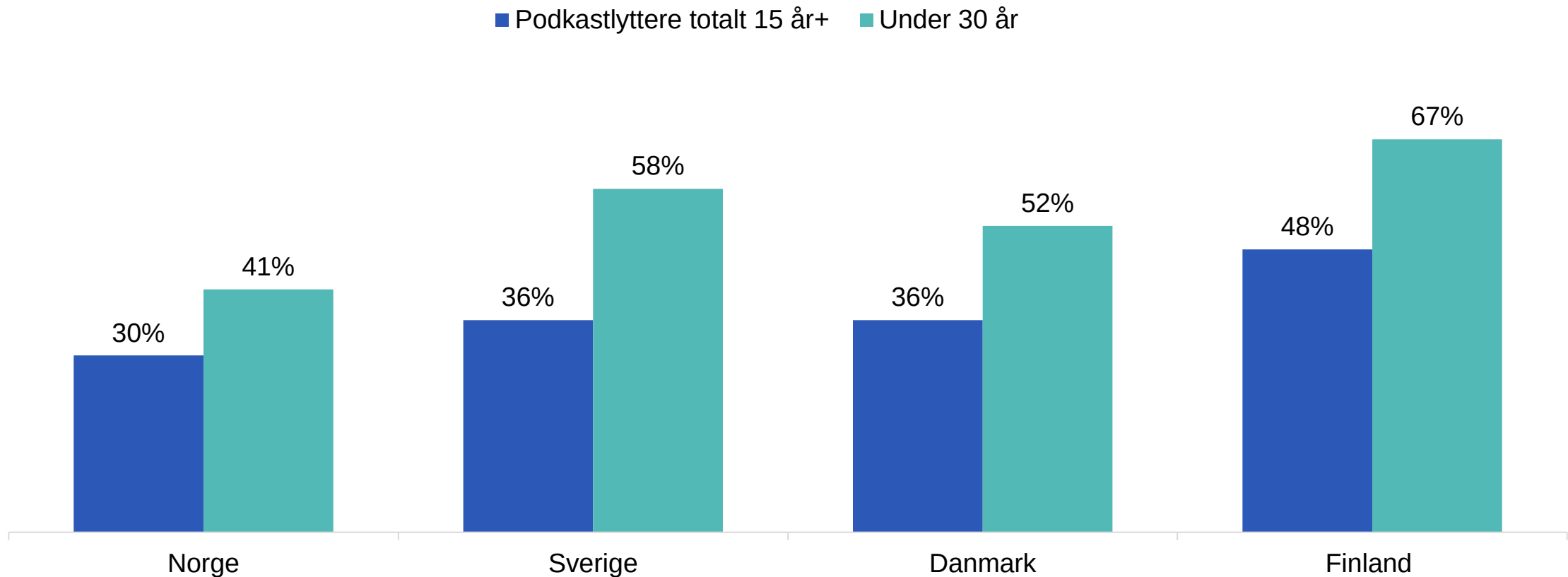
Kjennskapen til videopodcast er størst hos podkastlyttere i Finland

Kjenner du til videopodcast (vodcast)? Blant podkastlyttere.



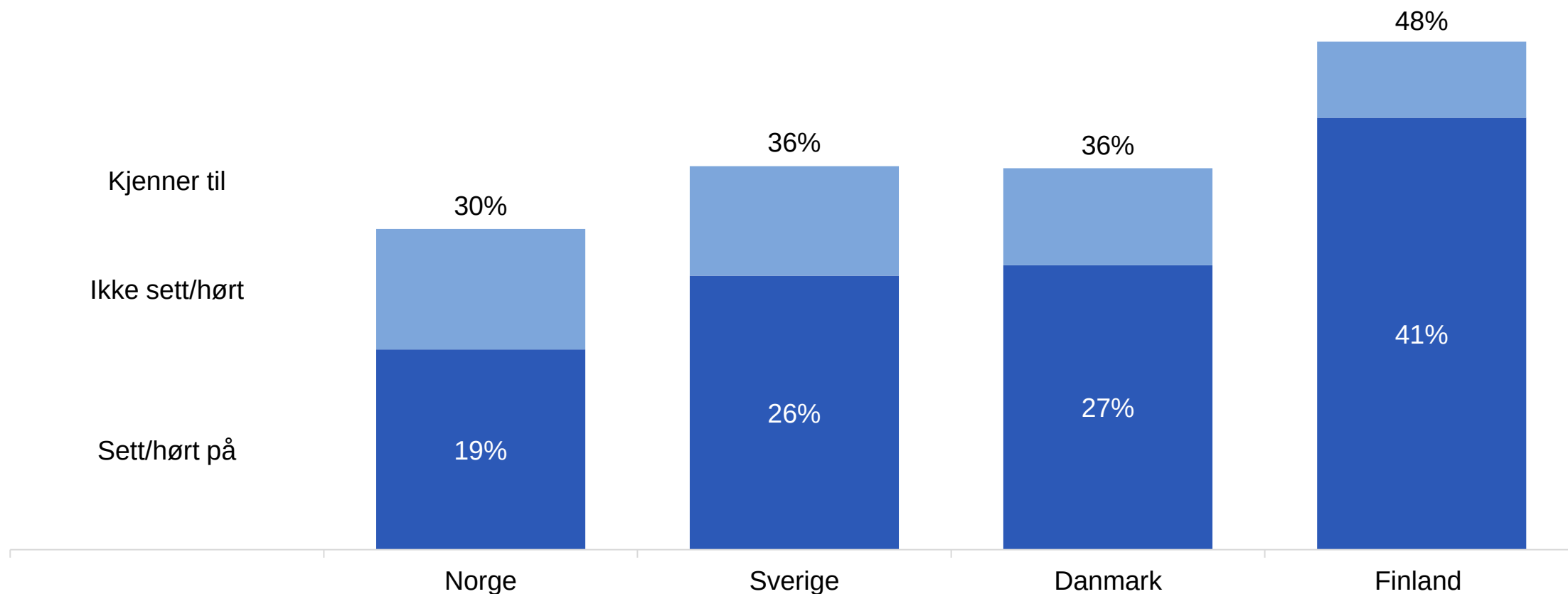
Kjennskapen til videopodkast er høyere blant de under 30 år

Kjenner du til videopodkast (vodcast)?



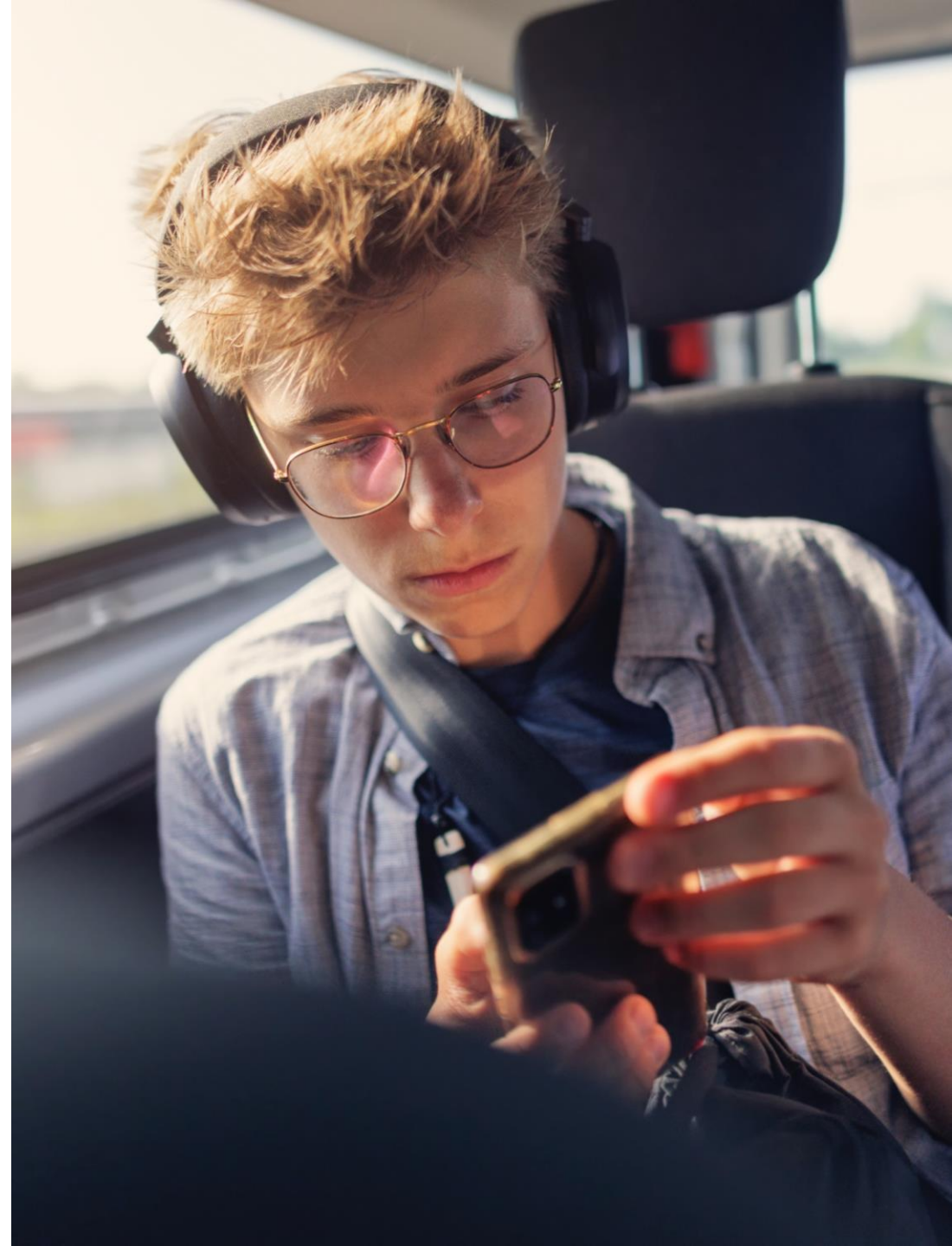
Både kjennskapen og bruken av videopodkast er størst i Finland

Har du sett/hørt på videopodkast noen gang? Blant de som kjenner til



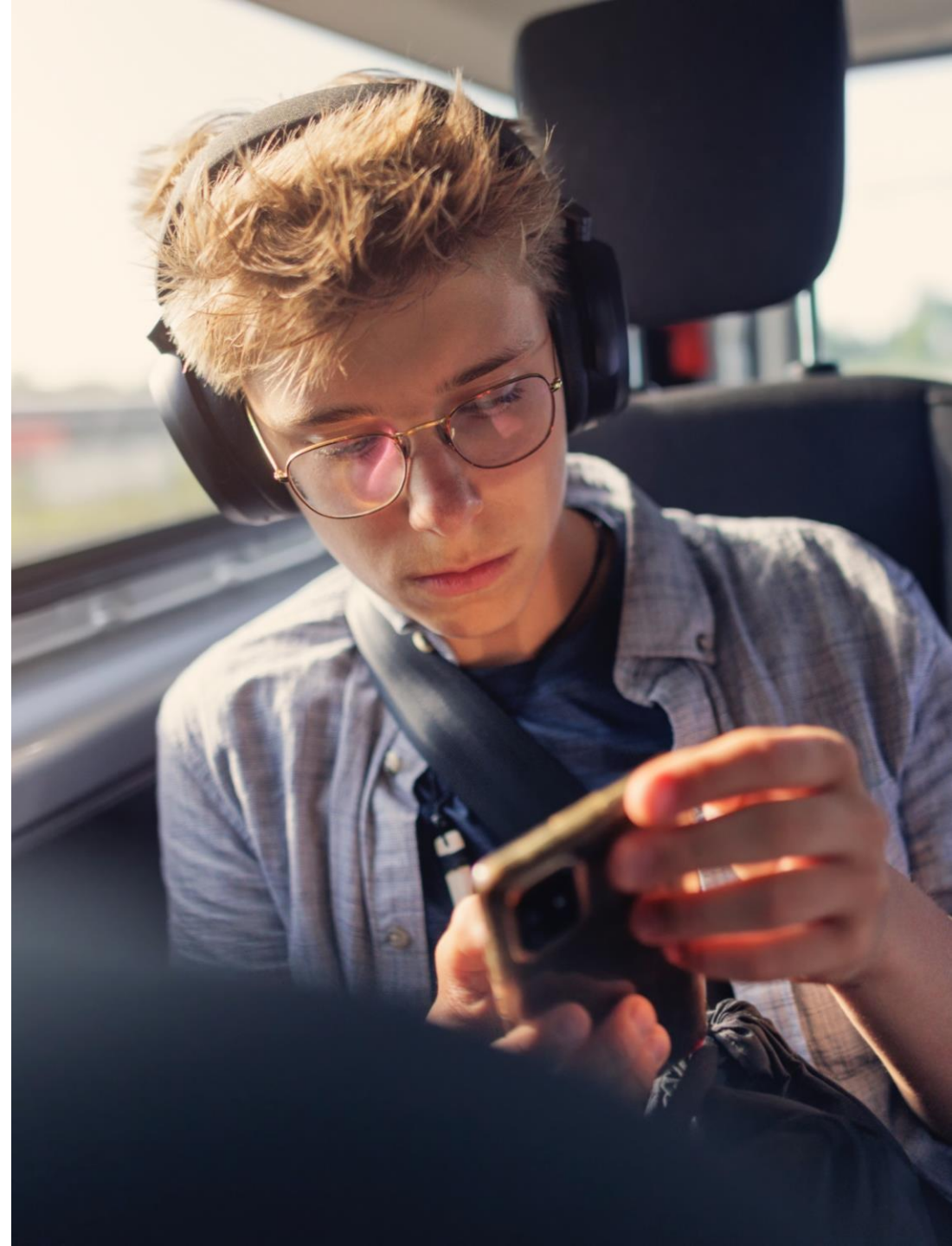
Av de som har sett/hørt i Norge:

75 % har brukt YouTube



*«Jeg liker å se når de snakker,
føler det mer personlig»*

Åpent svar spørreundersøkelse





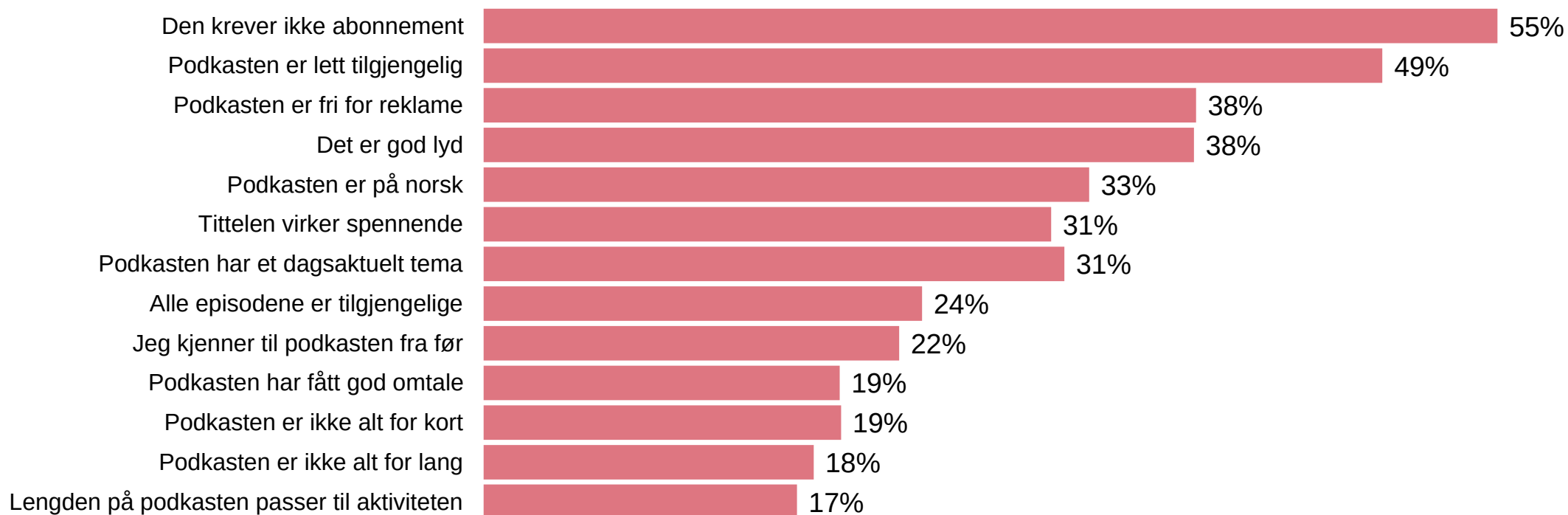
HVORFOR LYTTET VI TIL PODKAST?

Fleksibelt og tilgjengelig



Viktige egenskaper ved podkast rangert fra topp til bunn

Hvilke av disse egenskapene er viktige når du velger en podkast å høre på?



98 % gjør noe annet mens de lytter til podkast



«Lytter alltid når jeg gjør noe. Jeg kan ikke sitte stille og høre på podkast, da får jeg ikke med meg noen ting.»

Kvinne, ukentlig lytter 29 år

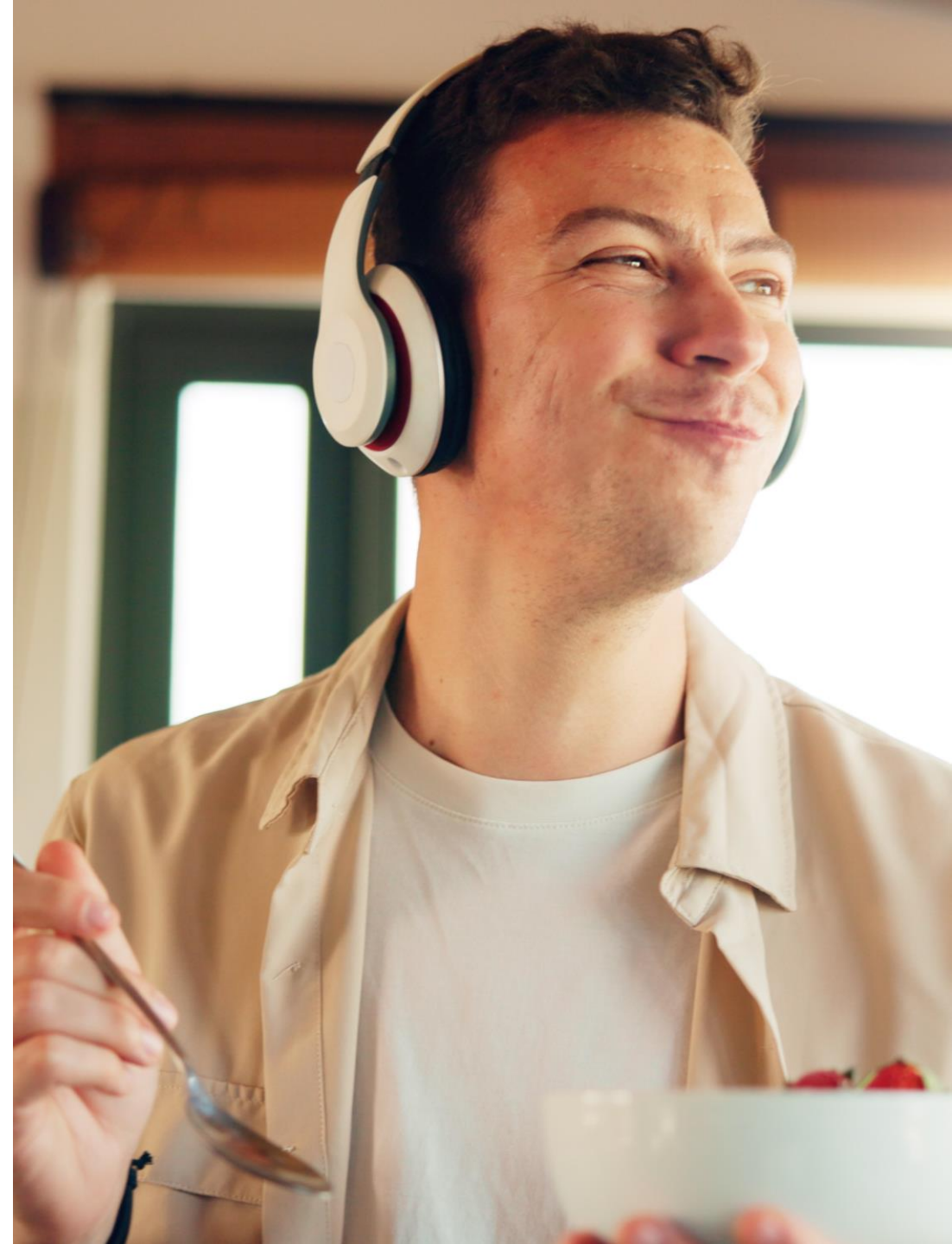


3 tydelige behov

Koble av:

Underholdning og sosialt selskap

DEN STORE
PODRAPPORTEN



«Det som er spesielt med podkast er at når flere personer snakker om gangen, så føles det litt som om du er med i samtalen. Ja, så det er på en måte sosialt på en usosial måte for man er jo fortsatt i bobla si. Jeg får mindre dårlig samvittighet av å høre på podkast versus musikk.»

Kvinne, ukentlig lytter 23 år



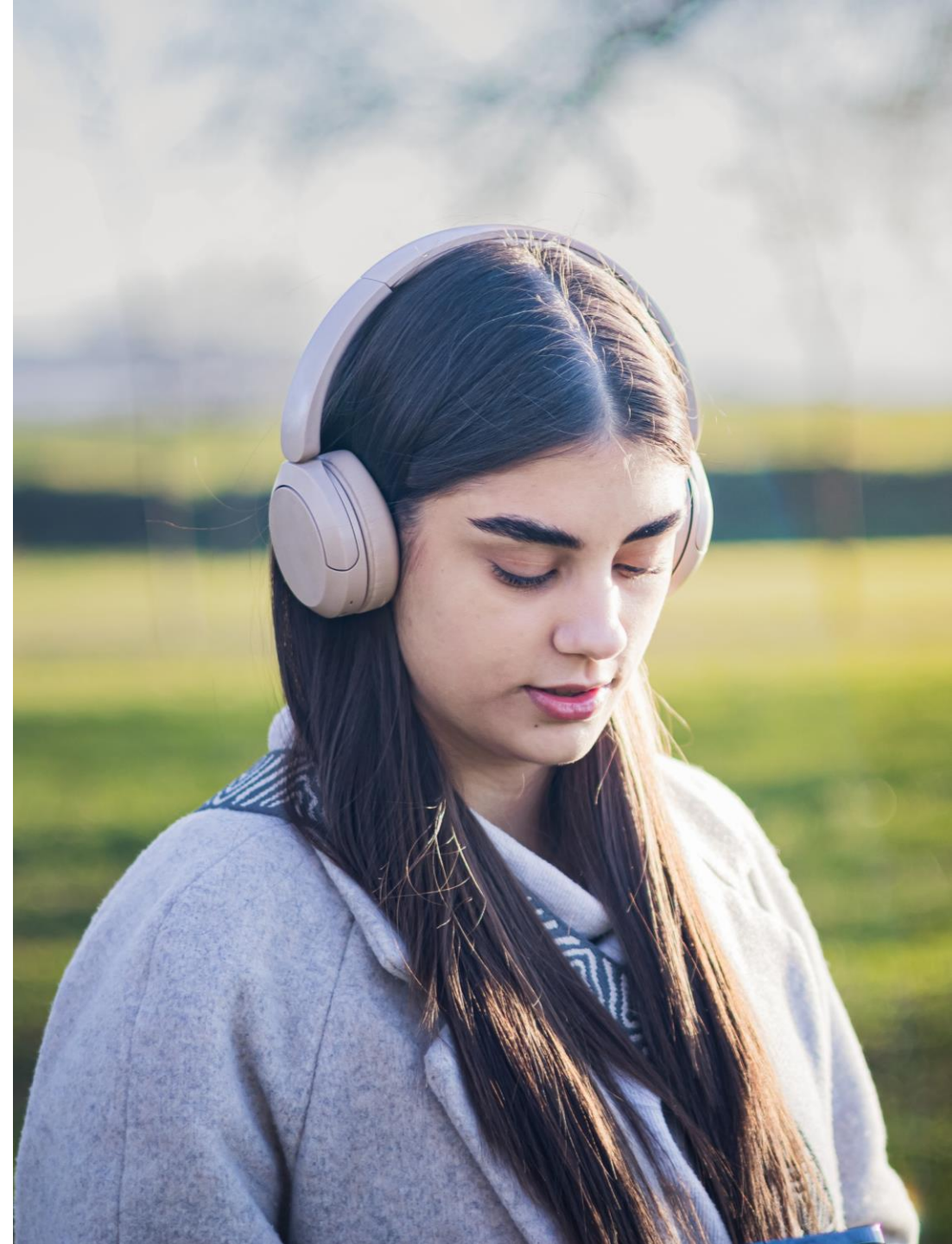
Koble seg på:

Fordypning og personlig utvikling



«Hvis jeg hører på Pengepodden eller Dine Penger, eller noe økonomirelatert og informativt – ikke bare underholdende – så bare hører på det og gjør ikke noe annet. Jeg ligger i senga, bare ligger der og hører. Jeg kan godt ta notater også, veldig sånn nerdete.»

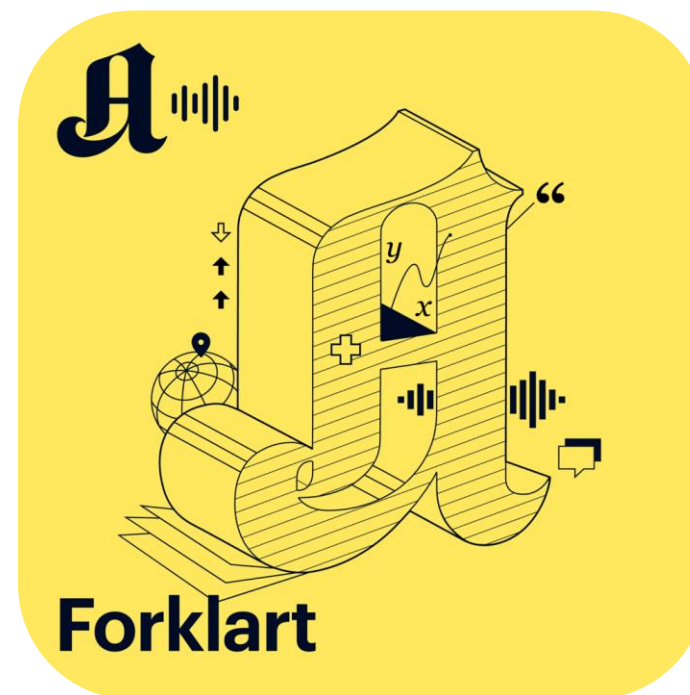
Kvinne, månedlig lytter 27 år



Koble seg på:

For å få informasjon på farten







Under 30 år:

Bli underholdt (80 %)

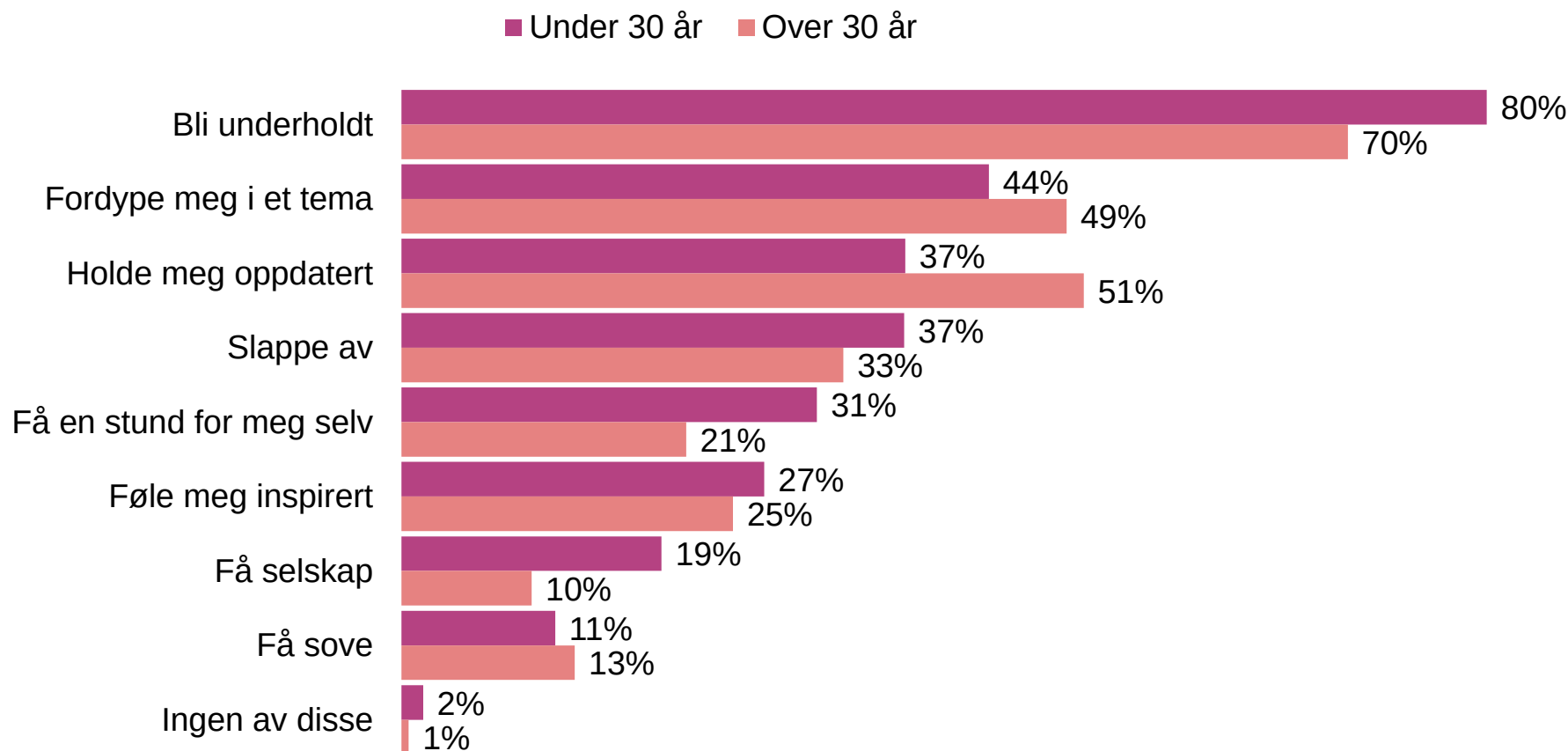
Over 30 år:

Bli underholdt (70 %)

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

Det å bli underholdt er viktigst, uansett alder

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





Under 30 år:

**Underholdning/
pratepodkaster (72 %)**

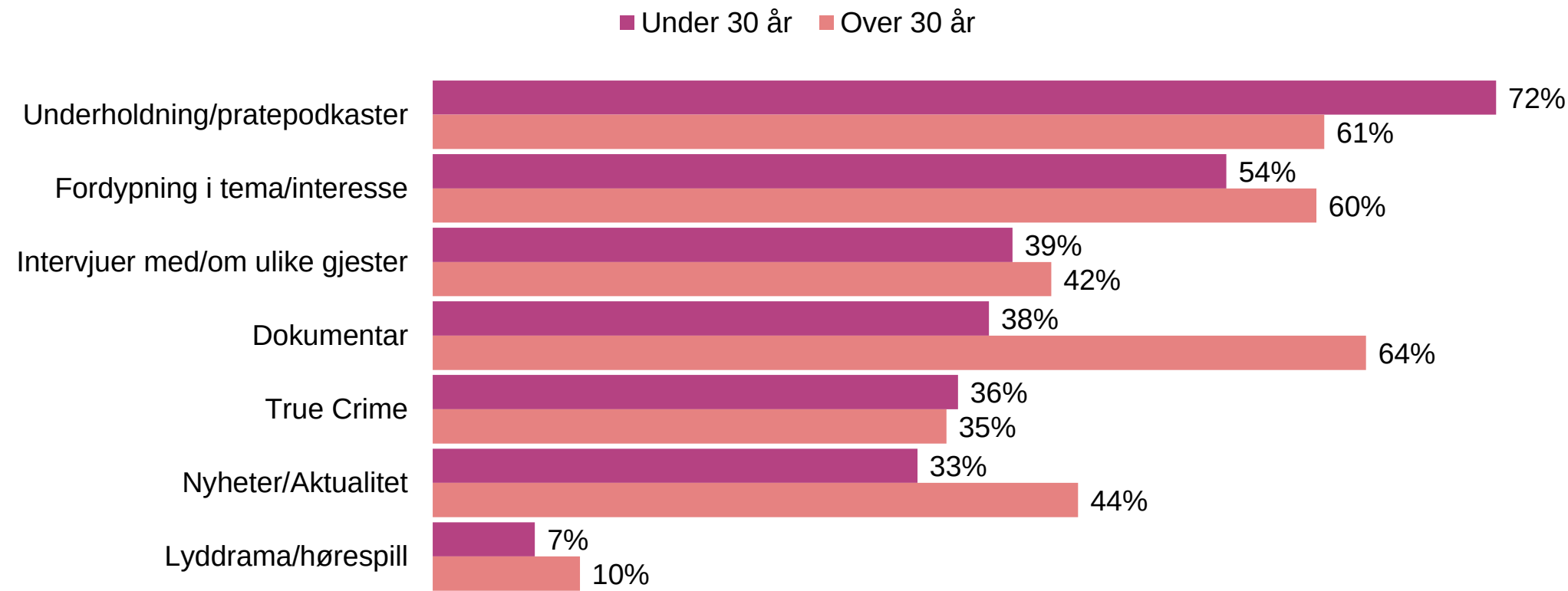
Over 30 år:

Dokumentarer (64 %)

Hvilke **typer podkaster** lytter du til? (nytt spørsmål)

De under 30 år lytter i størst grad på underholdning/pratepodkaster

Hvilke typer podkaster lytter du til?





Under 30 år:

Humor (61 %)

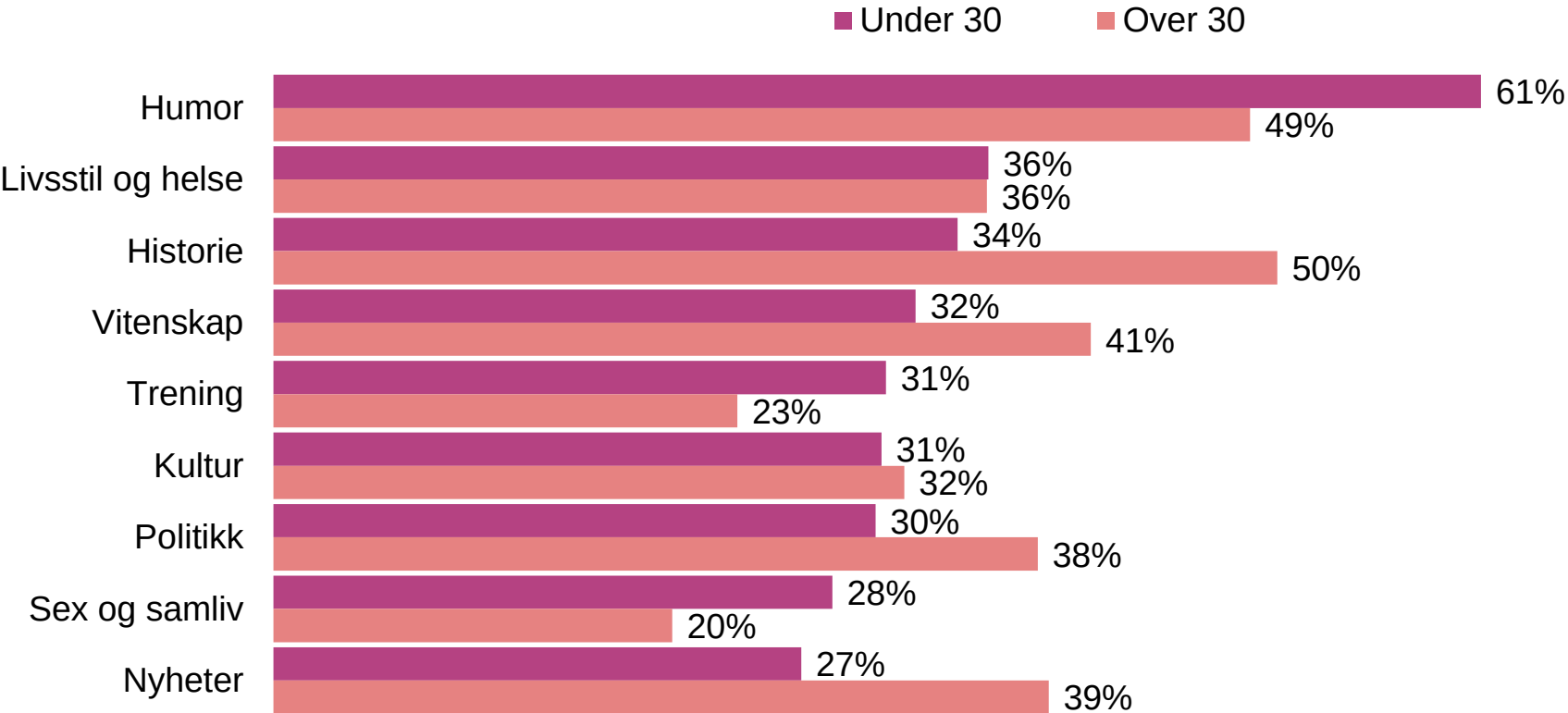
Over 30 år:

Historie (50 %)

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

Humor ligger på topp for de under 30 år

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



*Endret formulering og svaralternativer i 2025

Undersøkelse gjennomført av Norstat 2025

Base: 800



Under 30 år:

Underholdende (76 %)

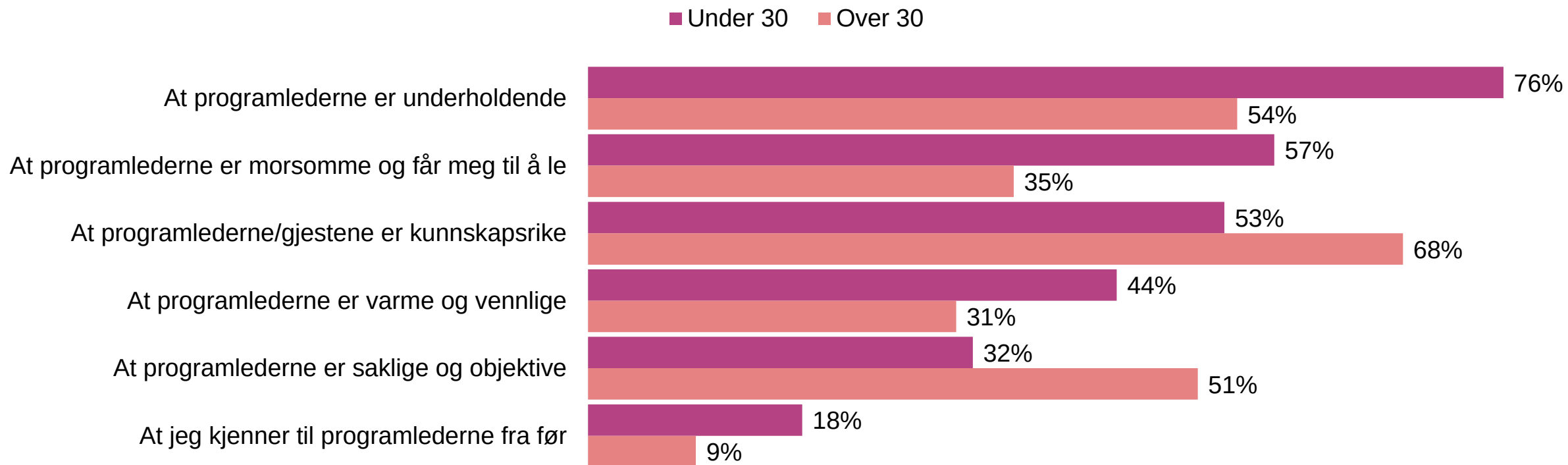
Over 30 år:

Kunnskapsrike (68 %)

Hvilke av disse **egenskapene** til **programlederne** er viktige når du velger en podkast å høre på?

At programlederne er underholdende er viktigst for de unge

Hvilke av disse egenskapene til programlederne er viktige når du velger en podkast å høre på?

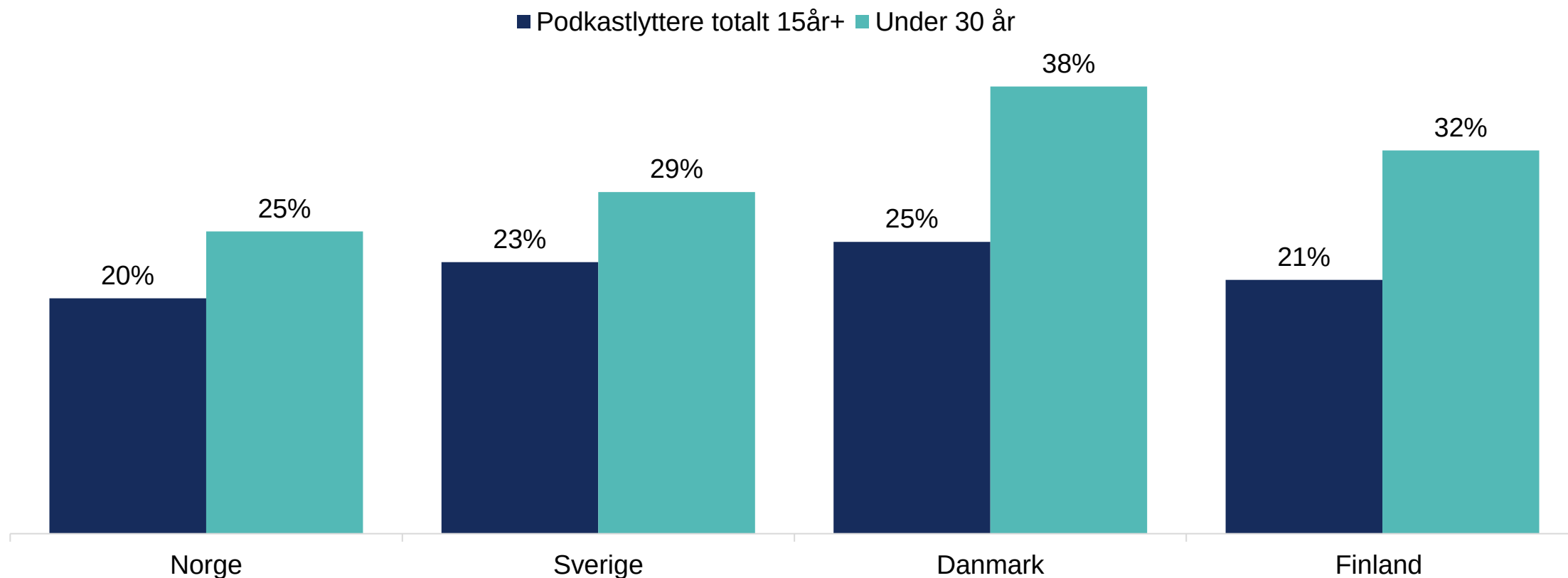


A young man with short brown hair and a beard is lying back in a metal shopping cart on a sandy beach. He is wearing a green and black patterned polo shirt, dark pants, and brown sneakers. He has large black headphones on his head and is smiling while listening to music. His hands are resting near his ears. The cart is filled with a large, crumpled yellow and green plastic bag. In the background, several other empty shopping carts are parked on the sand. The sky is a hazy, light blue, suggesting a bright but slightly overcast day.

HVORDAN NÅ NYE (UNGE) LYTTERE?

2 av 10 podkastlyttere har startet å lytte det siste året

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

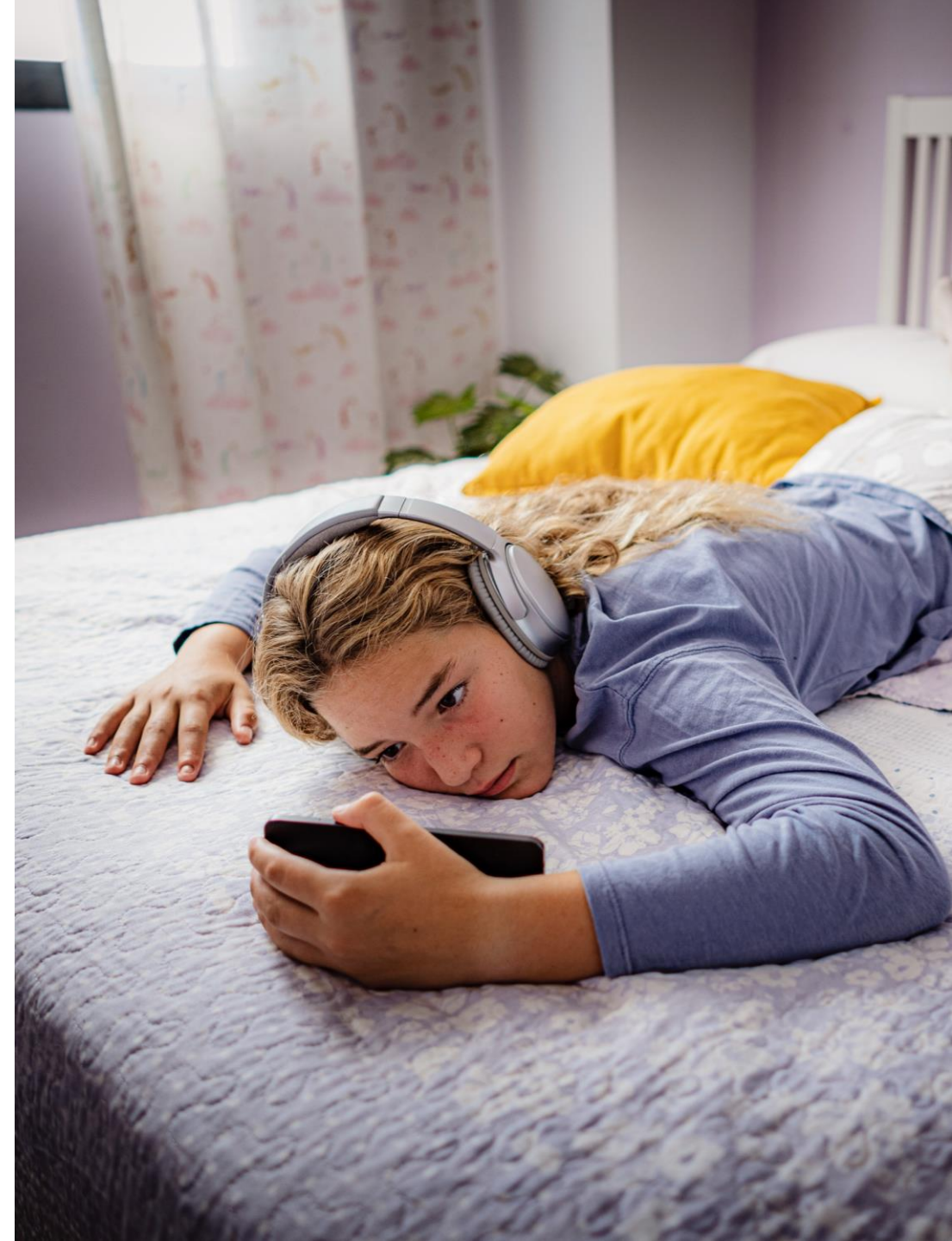




Lei av musikk, nye inntrykk

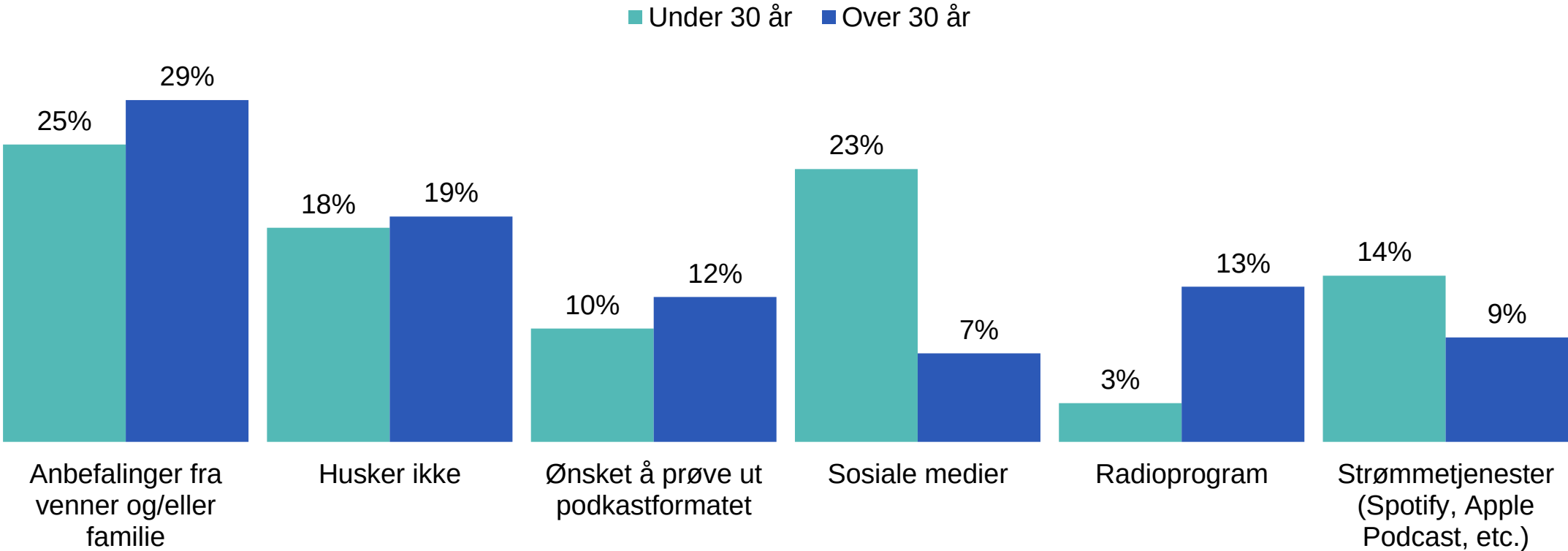
«Det var ikke for så veldig lenge siden jeg gikk over til podkast. For jeg begynte å gå litt lei av musikk, det var liksom det samme, jeg følte liksom at det var litt 'brain rot'. Jeg ville prøve ut podkast fordi samboeren drev og hørte så mye på det på kvelden før vi skulle legge OSS.»

Kvinne, ukentlig lytter 23 år



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?



Nye unge lyttere bruker primært Spotify



**Hele 7 av 10 podkastlyttere
oppdager nytt innhold via
plattformene**



podme

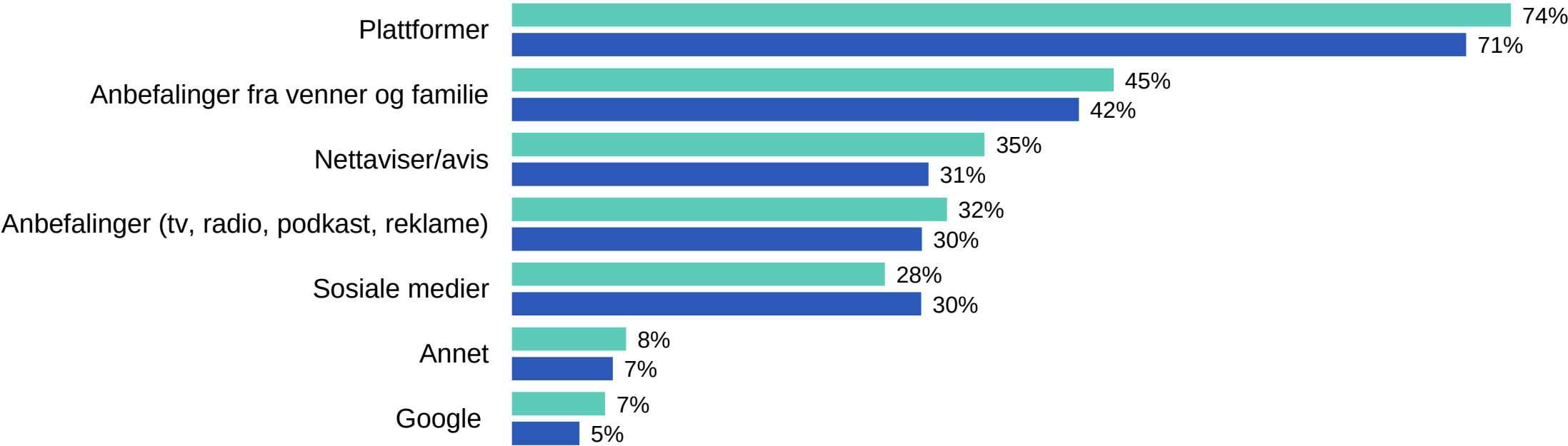


podimo

Flest oppdager innhold på plattformer man lytter til podkast

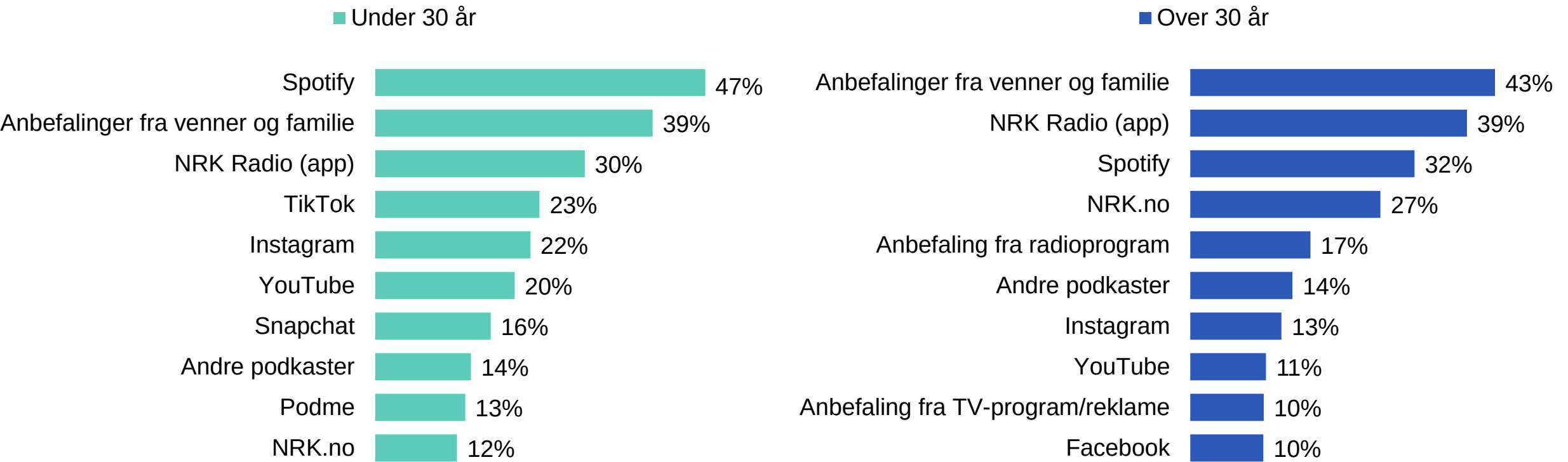
Hvor oppdager du nye podkaster?

2024 2025



Flest oppdager innhold på plattformer man lytter til podkast

Hvor oppdager du nye podkaster?



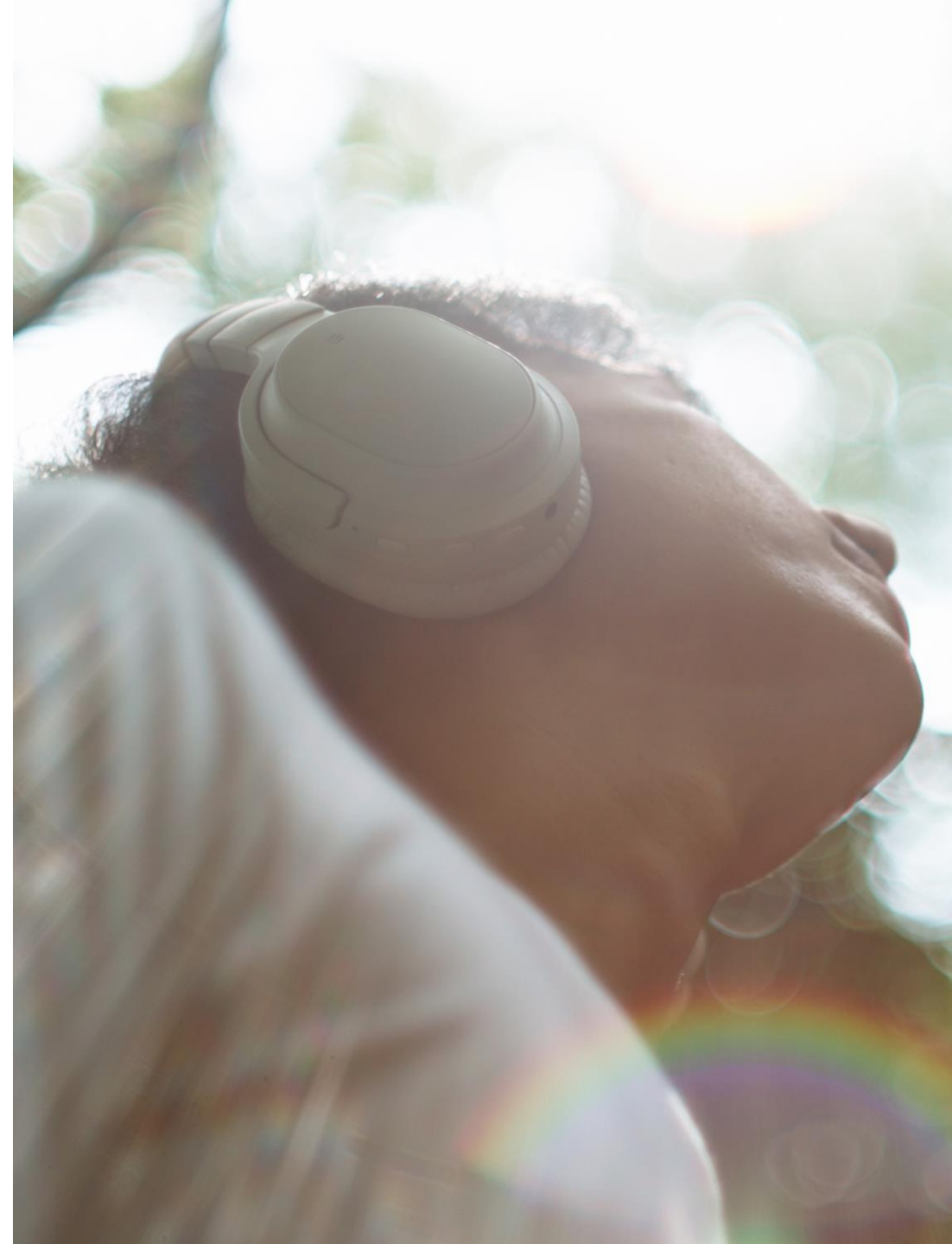
Periodelyttere

Har lett for å teste nye podkaster



*«Ofte så velger jeg topplisten på Spotify.
Vet liksom ikke helt hva jeg skal velge, så
da finner jeg et eller annet der. Så hvis
det høres litt kjedelig ut, så bare trykker
jeg på neste.»*

Kvinne, månedlig lytter 34 år



Periodelyttere

Har lett for å falle ut av vanen



*«Ja, og så tar jeg pauser og sesongene
slutter. Så glemmer du å følge dem når
de starter opp igjen.»*

Mann, ukentlig lytter 39 år



**Lojale prioriterer å lytte til
podkast, setter av tid**

**Lavlojale fyller
mellomrommene**



Hovedfunn

- Podkast er det eneste lydmediet i vekst. Halvparten av nordmenn har lyttet til podkast det siste året.
- Norge har den høyeste dekningen i Norden - også når det gjelder daglig lytting.
- Hovedmålgruppen for podkast er 20-49 år. Total dekning ligger over 60 % og over 1 av 3 i disse aldersgruppene lytter daglig.
- Tid brukt på podkast per uke har nesten doblet seg siden 2023 (nå står den for 17%).
- Norske redaktørstyrte plattformer står sterkt i markedet for podkast. NRK Radio og Podme øker som primærplattform for lytting. Spotify er fremdeles er størst, men går noe ned.
- Spotify dominerer betaling for lyd og Podme er størst blant betalingstjenester for podkast i Norge.
- Kjennskapen og bruken av videopodkast er størst i Finland (48 %). I Norge er det 30 % blant podkastlytterne som kjenner til videopodkast og 19 % som har sett/hørt.
- Podkast er fremdeles et hjemmemedium. 42 % lytter oftest hjemme, og bil øker i år og er nest størst med 18 %.
- De fleste oppdager podkast for første gang gjennom anbefaling fra venner og familie.
- Plattformene er stedet man primært oppdager nye podkaster (71 %).
- 1 av 5 under 30 år oppdager nye podkaster på TikTok.

A man and a woman are lying down on a surface with vertical stripes. The man is on the left, wearing a brown sweater, and the woman is on the right, wearing a blue shirt. They are both looking relaxed, with their eyes closed or looking down. The website address is overlaid in the center.

www.podrapporten.no