



SKAPA PODD OM EN SAMHÄLLSFRÅGA ELLER TEMA

av Nina Stenberg



NYKTERHETSÖRÖRELSENS
BILDNINGSVÄRSAMHET

HUR GÖR MAN FÖR ATT SKAPA EN PODD SOM STICKER UT? KOM IGÅNG OCH GÖR EN PODD IHOP I EN STUDIECIRKEL - MED BARA EN MOBIL OCH EN DATOR!

Starta studiecirkel

Studiecirkeln är en demokratisk arbetsform där deltagarna tillsammans lär sig mer om ett ämne de är intresserade av. Kultur, hållbar utveckling, musik eller natur & trädgård. Inget ämne är för litet eller för stort. Genom gemensamma reflektioner och diskussioner ökar hela gruppens samlade kunskap. De frågeställningar som finns i studiematerialet/studieplanen ska stimulera till diskussioner och samtal, men naturligtvis kan ni också diskutera andra frågor som kommer upp i gruppen. Vill du också starta en cirkel? Hör av dig till din lokala verksamhetsutvecklare.

För att räknas som studiecirkel ska ni

- vara minst tre deltagare och max 20, varje deltagare ska delta på minst tre träffar och på minst en av de tre första träffarna
- träffas en till tre gånger per vecka, men det går också att till exempel träffas en gång per månad
- arbeta en till fyra studietimmar per träff, en studietimme är 45 min
- träffas minst tre gånger och totalt minst nio studietimmar

Studiecirkelledarens roll

En viktig uppgift som cirkelledare är att se till att diskussionen hänger ihop med gruppens behov och målsättningen med cirkeln. De samtal ni kommer att föra styrs av era behov. Vissa frågor och övningar kan kännas viktigare än andra och kommer att ta längre tid. Andra frågor kanske leder till angelägna stickspår som ni vill ägna tid åt.

En annan viktig uppgift för cirkelledaren är att vara uppmärksam på att olika synpunkter kommer fram och att alla får komma till tals. När en grupp samlas för att söka nya kunskaper bör alla känna att de synpunkter man har tas tillvara och att de frågor man har kommer upp i gruppen. En del grupper fungerar nästan ”av sig själva”, men många grupper kan behöva stöd för att diskussionerna ska komma framåt och för att alla ska komma till tals.

Det är också studiecirkelledaren som håller kontakten med NBV. Vill du veta mera om att vara cirkelledare så har NBV ett utbildningsprogram där den första delen handlar om din roll som ledare. Mer information om utbildningarna får du via ditt NBV-kontor.

Innehåll och upplägg för denna studiecirkel

Det här studiematerialet föreslår ett upplägg på fem träffar om två studietimmar per gång. Ni är välkomna att använda upplägget rakt av eller skapa er egen variant under den kreativa processens gång för att justera ämnen eller moment ni eventuellt vill undersöka mer eller mindre.

Varje träff är skapad för cirka två studietimmars arbete med en kort paus på mitten och innehåller:

- Teori & inspiration
- Praktiska övningar
- Diskussion och reflektion
- Förberedelser till nästa gång

NBV, Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet

Bedriver folkbildningsverksamhet över hela Sverige. Vi är landets äldsta studieförbund med mer än 120 års erfarenhet av folkbildning. Vi lägger särskild vikt vid frågor som handlar om nykterhet, inkludering, demokrati & föreningsliv och kulturliv.

Alla kontaktuppgifter hittar du på www.nbv.se



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Starta studiecirkel	2
Träff 1 – Vad är en podd & vad vill vi berätta?	6
Podd – en introduktion	6
Svetsa samman gruppen	7
“Podd som uttrycksmedel”	8
Tankekarta “Vad är en podd?”	9
Lyssna!	11
Idéutveckling	12
Formulera en kort poddpitch	14
Träff 2 - Personlighet, research & manus	15
Idéfördjupning	15
Research	16
Introduktion till dramaturgi i ljud	17
Hitta ditt konstnärliga uttryck	17
Hitta tonen i er berättelse	18
Några typexempel på olika manusformat	20
Samtalspodd	20
Intervjubaserad podd	20
Berättande dokumentärpodd	21
Träff 3 - Teknik och inspelning	22
Introduktion teknik - Varför ljudkvalitet spelar roll	23
Tips för en bra inspelning	24
Rigg	24
Inspelning	25
Testa ljudet	25
Intervjuteknik	26
Spela in första avsnittet!	27

Träff 4 - Redigering och berättande med ljud	28
Introduktion till ljudredigering	28
Redigera en egen ljudsekvens	29
Träff 5 - Publicera, reflektera och fira	31
Lyssna på första avsnittet	31
Publicera podden	31
Att få spridning	32
Reflektera och utvärdera	33
...Fortsättning framåt...	34
Avslutande ord	35

Träff 1 - Vad är en podd & vad vill vi berätta?

Syfte: Introducera podd som uttrycksform, utforska idéer samt bestämma vilken podd ni ska producera.

Utrustning för träff 1: papper, pennor, telefon, en dator och gärna en bärbar högtalare

Podd - en introduktion

Hej!

Vi heter Anton, Felix och Nina och har gjort podden *Knarka* som handlar om beroendesjukdom. Att vi gjorde en podd om just det här ämnet har att göra med att vi alla tre har en personlig koppling till beroende och medberoende, och vi tycker det är ett samtal som inte kan lyftas eller talas nog om, i synnerhet bland unga då beroende är ett etablerat samhällsproblem.

Eftersom vi jobbar som skådespelare, musikproducent och manusförfattare är vi vana med det fiktiva formatet så i vi vårt fall kändes ljuddrama som det rätta podd-formatet, men det finns så klart många andra sätt att göra poddar på. I den här cirkeln får ni verktyg att skapa en podd kring ett ämne eller tema som engagerar just er och som kan sticka ut lite i mängden av poddar som finns på de olika plattformarna. Ni får utforska både tekniken, formatet och olika sätt att komponera innehåll men framför allt - vad det är just du eller ni vill berätta - och hur det kan bidra till samtalet i samhället.

Poddformatet är perfekt för att på ett enkelt sätt skapa engagemang genom till exempel ett dokumentärt- eller fiktivt berättande, genom intervjuer eller samtal med inbjudna gäster. Det bästa med en podd är tillgängligheten och att det är ett demokratiskt medie som dessutom är förhållandevis enkelt och billigt att producera.

Att jobba med ljud är oslagbart när det kommer till förmågan att skapa en känsla av närhet och (om man lyckas) autenticitet. I det här materialet kommer vi dela med oss av vår process och bjuder in dig som vill starta en egen cirkel att på ett fritt sätt följa vårt upplägg. Ni behöver inga förkunskaper, bara nyfikenhet, engagemang och vilja att skapa något tillsammans. Ni kommer få prova på att utveckla en idé, hitta ett format, spela in, klippa och publicera er egen podd - om något som intresserar just er.

Nyckeln till att sticka ut i allt utbud på poddplattformarna ligger i just den förmågan - att hitta sin passion och sitt ämne, för som Ingmar Bergman sa på sin tid "hörs det rätt, är det rätt". Rösten är det medie som är svårast att fejka, det hörs om du inte menar det du säger. Här ligger också styrkan - det skulle kunna göras lika många poddar som människor på jorden, och det är det som gör poddformatet så självklart och tilltalande. Bara våga vara den du är, och förmedla det du vill säga!



Uppgift 1 - svetsa samman gruppen

Det första steget i studiecirkeln är att svetsa samman gruppen, särskilt om ni inte känner varandra så väl, för att skapa trygghet och närhet till er själva och varann i den fortsatta kreativa processen.

Berätta lite grann om er själva - om varför du är här och vilka ämnen som normalt brukar väcka din nyfikenhet och varför du intresserar dig för just det.

Dela även en tanke om vad du anser är poddens styrka jämfört med andra former av berättande medier som till exempel boken och filmen?

Filmklipp - inspiration

<https://www.youtube.com/watch?v=ACH2faXicck>

Det här klippet fungerar som inspiration och visar prologen till Ingmar Bergmans film Persona. Sekvensen understryker hur viktigt ljudet är för närvarokänsla, stämning och personlighet i ett berättande. Ingmar Bergman betraktade ljudet som en avgörande komponent i sitt filmskapande, inte bara som teknisk detalj utan som ett konstnärligt uttrycksmedel i paritet med bild och musik.

Tankar från vår process:

I vår podd Knarka - om beroende, utgick idén från att utnyttja våra speciella kunskaper och skapa ett personligt berättande genom en dramatiserad röst, ihop med ljud (så kallade foleys) och musik; Anton är röstskådespelare, Nina manusförfattare och Felix ljuddesigner och kompositör. Vilka är era specialiteter?*

Vi tittar på klippet tillsammans för att börja fokusera i termer av ljud och för att sätta i gång kreativiteten.

*Begreppet "foley" kommer från ljudteknikern Jack Foley som på 1920-talet utvecklade teknik för att lägga till och synkronisera ljud i efterproduktion av film.

Att spela in Foley's innebär att man, ofta i studio, spelar in ljud som ska matcha specifika rörelser eller händelser i en scen. Målet är att förstärka ljud som spelats in och behöver mer klarhet och intensitet eller som helt missades i inspelningen.

Till exempel kan fotsteg, kläder som prasslar, dörrar som öppnas eller knivar som skär kan vara typiska exempel på Foley-ljud.

“Podd som uttrycksmedel”

Podden är ett relativt nytt medium för att kunna förmedla eller driva ett personligt berättande med relativt enkla medel - enbart i ljud. Den första podcasten brukar kallas "Daily Source Code" och skapades av Adam Curry år 2004. Det var ett digitalt radioprogram som man kunde prenumerera på via internet – och därmed startade hela podd-revolutionen.

Idag 2025 är antalet registrerade poddar 4,42 miljoner världen över, där Spotify och Apple Podcast är de två största plattformarna. Vissa poddar publiceras även i videoformat, men den här cirkeln kommer fokusera enbart på att producera en podd för internet, som du kan skapa med enkel teknik med i inspelning i ett lämpligt rum som i bästa fall också är ljudisolerat (som tex i en garderob, eller i en av NBV:s poddstudios).

För att räknas som en riktig podcast brukar man mena:

- att programmet har flera avsnitt
- att den finns att prenumerera på via RSS*
- Den är skapad för lyssnande via internet (vilket gör att programmen kan ha ett friare format än de som skapas för radio)

Med ljud och röst kan du medvetet förmedla känslor, skapa atmosfär, personlighet och fördjupning - på ett experimentellt eller traditionellt sätt. Podden är i sin enkelhet ett perfekt medium för att utforska olika samhällsfrågor eller teman, där man vill väcka engagemang, utforska olika perspektiv och lyfta röster som sällan hörs.

*Din podcasts RSS-flöde är grunden till din podcast, den innehåller all nödvändig information för att distribuera din podcast till plattformar som t.ex. Apple podcasts, Spotify och Stitcher.

Uppgift: Tankekarta “Vad är en podd?”

Poddar görs i olika format och utföranden. Den här uppgiften gör vi för att definiera vad en podd är och för att vi ska få en samsyn i begreppet då vi alla har olika relation till betydelsen av ordet.

Gör en tankekarta tillsammans, antingen på en whiteboardtavla eller att ni gemensamt i gruppen gör den på ett papper. Det kan vara ord som inspirerar er eller på något sätt hjälper er att konkretisera vad er

podd ska beröra och handla om. Efter ni har skrivit ner alla era ord på er tankekarta, gå tillsammans igenom dem och kategorisera dem i olika subgrupper. Lägg till och ta bort om ni kommer på mera.

Exempelvis kan er karta innehålla följande:

Olika poddformat

- fakta
- Intervju
- humor
- dokumentär
- Ljuddrama
- true crime

Ett ljudberättande kan innehålla

- en programledare/berättarröst
- miljöljud
- intervjuklipp
- specialgjorda ljudeffekter (foleys)
- tystnad
- egna tankar

Ett ljudberättande är inte

- utan struktur
- Ett informationsflöde utan känsla

Poddare ni inspireras av

- Alex och Sigge, Frida och Tilda Boisen i Berätta alltid det här,
- Cecilia Düringer i P3 Historia

Uppgift: Lyssna!

Den här uppgiften handlar om att lyssna och inspireras av tre olika poddformat och uppmärksamma skillnader i ton och innehåll. Lyssna ca 4-5 minuter på varje, antingen i grupp eller enskilt.

Lägg märke till:

- Intro/anslag och programledarröst?
- Vad tycker du om och vad tycker du kanske inte om?
- Vad gillar du med uttrycket och tonen - personligt, roligt, udda, modigt?
- Är det något i det berättartekniska greppet som du skulle vilja använda i din podd?

Förslag på poddar att lyssna på:

- Filosofipodden Allvarligt talat, SR P1
- True crimepodden Fallen jag aldrig glömmer
- Berätta alltid det här (jämför gärna ljudkvalitén i ett äldre och nyare avsnitt)

Tips: Ni kommer att behöva samla ert gemensamma arbete digitalt, ett tips är att skapa en mapp för hela projektet i t.ex. Google Drive eller annan digital plattform så ni kan dela materialet med varandra och hålla en tydlig struktur.

Uppgift: idéutveckling

Ett första steg i er kreativa process är att gemensamt skapa en mall för er idéutveckling. Mallen hjälper er att komma igång med er poddidé. Fyll i frågorna tillsammans och använd svaren som grund för att skapa en podd med riktning och känsla.

Tips: En podd vinner på att vara lättproducerad för att man ska hinna spela in regelbundet. Optimalt är att vara max 4 personer i en podd-redaktion.

Här finns förslag på 5 frågor som hjälper er utveckla er idé:

1. Samhällsfråga eller tema

Vilken fråga eller vilket tema vill ni utforska i podden?

Exempel: psykisk hälsa, klimat, tillhörighet, trygghet, relationer, ungas röster

2. Varför är det här viktigt?

Varför berör frågan er? Varför tror ni den berör andra?

3. Målgrupp?

Vilka vill vi nå? Beskriv er tänkta lyssnare. Hur gamla är de? Vad bryr de sig om? Vad vill ni att de ska veta och känna efter att ha lyssnat på oss?

4. Format och ton

Ska podden vara berättande, samtalande, intervjuande eller något annat?

Hur vill ni att det ska kännas att lyssna – allvarligt, peppigt, poetiskt, roligt?

5. Förslag på titel eller arbetsnamn

Brainstorma några förslag på vad podden skulle kunna heta.

Tips: Utgå från känsla, inte prestation. Skriv ner vad ni själva hade velat lyssna på - ofta börjar podden just där.

Exempel på samhällsfrågor skulle kunna vara

- “När mår unga dåligt – och varför?” Ett tema om psykisk ohälsa bland unga. Avsnitt kan handla om skärmtid, press i skolan, självkänsla, familjer, diagnoser eller vänskap.
- “Vem får ta plats i samhället? En podd om makt, normer, representation. Kan innehålla personliga berättelser om rasism, könsroller, funktionsvariation, bostad eller klass.
- “Vem äger framtiden?” En podd om klimat, teknik och generationer. Kan utforska klimatångest, hållbara lösningar, AI, framtidstro och ungas röster i samhällsdebatten.
- “Sverige – tryggt för vem?” Ett tema om brott, rädsla, polis, övervakning och tillit. Här kan podden röra sig mellan fakta, vardag, känslor och politik.
- “Vi & dom – om att höra till eller inte” Om tillhörighet, utanförskap, integration, språk och identitet. Kan bygga på samtal med människor som bor i samma område men har olika erfarenheter.

Andra mer kreativa eller lekfulla förslag på teman

- “Ett ljudspår till mitt liv” – varje avsnitt bygger på ljud, minnen, musik och röster
- “Saker jag aldrig sagt” – en podd om det svåra, det förbjudna eller det ärliga
- “Fatta vuxna!” – unga intervjuar vuxna om ämnen de inte vågat fråga om tidigare



Uppgift - Formulera en kort poddpitch

I den här uppgiften ska ni formulera en tydlig och engagerande idé för podden ni vill producera på ca 2-4 meningar.

En poddpitch är en kort och tydlig beskrivning av vad er podd handlar om. Den hjälper er att fokusera innehållet och att få andra att förstå vad ni gör.

Pitchen ska innefatta:

- vad podden handlar om
- vilken samhällsfråga eller tema du vill utforska
- vilka som är målgruppen
- varför det är viktigt eller intressant att lyssna på just den här podden
- hur den sticker ut jämfört med andra?

Tips: Använd en ton som passar poddens format – vetenskaplig, dramatisk, humoristisk.

Tankar från vår process - vår poddpitch:

KNARKA är inte bara en podd; det är en plattform för att uppmärksamma och skapa en öppen dialog kring en viktig och ofta tabubelagd fråga. Vi vill visa att det alltid finns en väg hem, att det finns hopp och att det går att övervinna svårigheter. Varje avsnitt är en chans att lära sig, reflektera och växa.

Uppgift till nästa gång

Välj en podd som skulle kunna funka som referenspodd för er podd. Vad är det du tycker om med den här podden och är det något du vill härma eller inspireras av i er produktion?

Träff 2 - Personlighet, research & manus

Syfte: hitta en personlig röst och börja skriva manus.

Utrustning för studiepasset: papper, pennor, telefon, en dator och gärna en bärbar högtalare



Uppgift - Idéfördjupning

Förra passet bestämde ni ämnet och formatet för er podd. På den här träffen ska vi fördjupa idén för att ni ska stå på en gemensam grund vad gäller visionen och för att kunna börja skriva ett personligt manus. Innan ni fortsätter idéutvecklingen är det bra att komma överens om en eller två poddar som ni kan använda som referenser i arbetet framåt, det synliggör era tankar och ambitioner.

Diskutera och bestäm:

- Vilket manus passar vårt format; manusbundet eller mer spontant och improvisatoriskt?
- Hur långa ska avsnitten vara?
- Berättar vi genom en persons röst, eller flera?
- Hur bygger vi ljudet; musik, bara röster, ljuddesign?
- Vem gör vad i gruppen; programledare, klippare, manusförfattare?
- Hur lång ska podd-serien bli? Avgränsar ni till ett visst antal avsnitt eller vill ni producera avsnitt löpande?

Glöm inte att ta anteckningar för att dokumentera er process.

Research

Att göra research innebär att samla in fakta, berättelser och perspektiv som hjälper till att skapa ett poddavsnitt som är trovärdigt, engagerande och levande.

Med bra research förstår vi vår samhällsfråga djupare och hittar vinklar och detaljer som känns viktiga och intressanta - och som kan bidra till en stark personlighet i podden utan att förlora fakta (tänk tex I hjärnan på Louise Epstein eller Somna med Henrik).

Frågeställningar i din research kan vara:

- Hur kan vi lära känna vår målgrupp bättre?
- Vilken information behöver vi för att berätta vår historia?
- Vilka fakta måste vi ha koll på för att vara trovärdiga?
- Var kan vi hitta säker information? (myndigheter, forskningsinstitut, nyhetsmedier etc)
- Finns det någon speciell händelse eller person vi vill lyfta?



Uppgift: Gör en mini research

Skriv svar på följande frågor tillsammans:

1. Hur ser vår målgrupps mediabeteende ut? Vad lyssnar de på och varför?
2. Vad ska de olika avsnitten handla om?
3. Vilka andra poddar finns som liknar min? Hur skiljer vi oss?
4. Vilka personer passar för eventuell intervju eller samtal?

Introduktion till dramaturgi i ljud

Att skriva manus till en podd är inte samma sak som att skriva för film eller teater men berättarstrukturen har mycket gemensamt. En tydlig dramaturgi* hjälper lyssnaren att hänga med och bli engagerad, samtidigt som den ger utrymme för personlig ton. Oavsett format eller genre handlar det om att bygga en berättelse med början, mitt och slut där:

Början - väcker intresse genom att sätta ton och presentera ämnet eller konflikten

Tex: "Tänk dig att du vaknar upp – och världen har förändrats..."

Mitt - fördjupar, utforskar och utvecklar. Här sker konflikter, vändpunkter eller nyanser.

Tex: Intervjuer, berättelser, reflektioner

Slut - knyter ihop säcken där något har förändrats (vi vet mer)

Tex: "Och kanske är det just det – att våga stanna kvar i det svåra – som gör oss mänskliga."

* Dramaturgi är läran om berättelsestruktur, hur du strukturerar din berättelse på bästa sätt. Alltså hjälper dramaturgin dig att bygga och strukturera en historia på ett fängslande sätt.

Hitta ditt konstnärliga uttryck

När researchen är ordentligt gjord är det dags att tänka

"Hur vill vi själva berätta det här?"

I en podd som fångar lyssnaren hörs inte bara ämnet, utan också vem programledaren eller rösten är, och varför personen bryr sig. Det är genom ett personligt uttryck som vi kan beröra och skapa berättelser som känns äkta - och sticker ut. För att hitta den rösten måste vi vara nära oss själva och *inte berätta det alla kan berätta, utan det som bara jag (eller vi) kan berätta.*

Tankar från vår process:

I vår process med Knarka tog vi oss tid att prata igenom syftet med podden ordentligt för att komma nära kärnan i det vi vill berätta om beroendesjukdom. Varför var det viktigt för oss att berätta om beroende och medberoende, vad ville vi förmedla med historierna och varför kommer målgruppen att välja att lyssna på just vår podd och inte någon annan om samma ämnet? Ämnet för vår podd är beroende, och manus byggdes på research och personliga intervjuer som sedan dramatiserades i inläsningen och genom ljuddesign. Vi gav varandra fria tyglar att utföra våra respektive roller (som manusförfattare, skådespelare och kompositör) men var öppna för feedback och korrigeringar löpande under processen. Det positiva med ljud är att det är enkelt att göra omtagningar och testa olika manér så vissa scener skrevs om och spelades in flera gånger under inspelningen, med ambitionen att det skulle "höras rätt" - det vill säga orden skulle kännas rätt i kroppen när de uttalades, och när vi sen lyssnade på helheten.

Övning - hitta tonen i er berättelse

Att hitta ett personligt berättande tar tid och genom träning prövas idéer som leder fram till en egen stil. Här är tre korta övningar att göra enskilt för att utforska din röst. Stanna inte så länge vid varje uppgift utan kör på och testa lite olika varianter!

1. Skriv en kort inledning till ert första poddavsnitt. Tänk att ni pratar direkt till lyssnaren och fundera på vad ni vill att de ska känna när de hör er första mening. Vill du att tonen ska vara allvarlig, nyfiken, personlig, upprörd, inspirerande?
2. Välj en podd du älskar och gör om en snutt till din egen genom att härma stilen. Tänk på att utgå från känsla och inte prestation!
3. Berätta samma händelse på tre olika sätt genom att testa olika uttryck: som komedi, som en nyhetssändning eller som en låttext. Experimentera med olika perspektiv, tempo och roller - ju mer du testar, desto tydligare blir vad som inte är du och vad som är det.

Uppgift till nästa gång

Mycket av den kreativa processen behöver tid och ges utrymme, framförallt manusskrivande. Idéerna kan komma när man minst anar det och rätt sällan när man sitter och försöker tänka ut dem. Tänk på att ett manus kan se ut och fungera på flera olika sätt; det kan vara skrivet för att följas till punkt och pricka men kan också bestå av stödord eller ett mer generellt berättande.

Här kan ni bestämma om ni vill testa att skriva manus allihop - enskilt eller i grupp, eller låta manusförfattaren sköta den biten helt. Viktigt är att ni alla har läst manus till nästa gång, och pratat ihop er om eventuella förberedelser.

1. Skriv ett (eller varsitt) avsnitt till podden. Håll det enkelt - struktur och ton kan få växa fram under inspelning och klipp och ni kommer göra massor av misstag som får korrigeras längs vägen och som ni kommer lära er mycket av.
2. Dela avsnitten med varandra på er digitala plattform där ni samlar ert projekt för feedback och idéer för framtida avsnitt.
3. Läs manuset som ni ska spela in nästa gång.
4. Kommunicera eventuella förberedelser för inspelningen - inbjuden gäst, regianvisningar, enbart studioinspelning?

Tänk på att:

1. Skriva en inledning som fångar lyssnaren direkt (3–5 meningar)
2. Skriv 2–3 följdfrågor du vill utforska i avsnittet (vid samtal eller intervju)
3. Skriva ett avslut som knyter ihop avsnittet.
4. Idéer till musik, effekter eller stämning kan skrivas in i manus

Några typexempel på olika manusformat

Samtalspodd

(två eller fler personer som pratar). Här används ofta stödord snarare än fullständig dialog.

INTROT

- *Välkomna!*
- *Kort recap från förra avsnittet*
- *Dagens tema: "Vad är ett beroende?"*

SAMTAL

- *Min upplevelse*
- *Din erfarenhet*
- *Skillnad på vana och beroende*

AVSLUT

- *Tack till lyssnarna*
 - *Nästa gång: Gäst om ADHD och dopamin*
-

Intervjubaserad podd.

Här används ofta förberedda frågor + ramar som:

- Vem vill du intervjua och varför?
- Vilken är huvudfrågan du vill utforska med intervjun?
- Skriv 5 öppna frågor du vill ställa.
- Hur kan du skapa trygg stämning i samtalet?
- Hur ska du följa upp om något intressant sägs?

INLEDNING

Berättarröst:

"Hej och välkommen till Mellanrum, podden om det vi inte alltid pratar om."

Intervjuare:

"Idag möter vi Samira, som växte upp med en pappa som drack."

FRÅGOR

- Vill du börja med att berätta lite om din barndom?
- Hur har det påverkat dig som vuxen?

OUTRO

- Tack Samira för att du delade
 - Om du som lyssnar bär på något – du är inte ensam
-

Berättande dokumentärpodd

(fullständigt manus som inkluderar klippanvisningar och ljudbeskrivningar).

[STÄMNINGSLJUD: HÖSTVINDAR OCH KLOCKSPEL]

BERÄTTARRÖST:

"Det här är historien om en pojke som tystnade – och en mor som aldrig slutade leta."

[KLIPP: INTERVJU MED MAMMAN]

"Jag visste att något var fel redan dag ett..."

[STÄMNINGSLJUD UT]

AVSLUT:

"Efter 12 år hittade de svar – men inte frid."

Träff 3 - Teknik och inspelning

Syftet med passet är att du ska bekanta dig med tekniken och veta hur du kan få så bra ljud som möjligt med enkla medel samt spela in ert första avsnitt!

- Teknisk utrustning för passet:
- En smartphone + laddare (iPhone eller Android)
- Dator + gratisprogrammet Podcastle* (eller Audacity)
- Hörlurar eller headset med inbyggd mikrofon för bättre ljud än telefonens inbyggda mikrofon.
- Om möjligt: En enkel USB-mikrofon om du spelar in via datorn (tex Samson Q2U eller Meteor mic).

* Podcastle är en webbaserad plattform för att skapa, redigera och publicera podcasts och videoinnehåll - och är särskilt utformad för att vara enkel och tillgänglig för både nybörjare och erfarna innehållsskapare med en allt-i-ett-lösning som erbjuder:

- 1. Inspelning** - spelar in högkvalitativt ljud direkt i webbläsaren eller appen.
- 2. Redigering** - använder AI verktyg för att förbättra ljudkvaliteten, ta bort bakgrundsbrus och redigera innehåll via textbaserad redigering.
- 3. Publicering** - distribuerar innehållet till olika plattformar direkt från Podcastle.

Tips: Om du vill komma igång snabbt och enkelt med podcasting utan att behöva avancerad teknisk kunskap väljer du **Podcastle**.

Vill du djupdyka och forma varje detalj, använd **Audacity**. I den här studiecirkeln utgår vi från **Podcastle**.

Skillnader mellan app och webb-användning av Podcastle

I mobilappen kan du:

- Spela in ljud direkt från din telefon.
- Spara och ladda upp inspelningar till ditt Podcastle-konto.
- Lyssna på dina inspelningar.

I webbversionen finns även en fullständig redigeringsstudio med bra funktioner som:

- Textbaserad redigering där du kan redigera ljud genom att redigera texten.
- Lägg till musik och ljudeffekter från deras bibliotek.
- AI-verktyg för att ta bort bakgrundsbrus och förbättra ljudkvaliteten.
- Exportera färdiga avsnitt i olika format, som MP3 eller WAV.

Introduktion teknik - Varför ljudkvalitet spelar roll

Ljudet är vårt enda verktyg för att skapa upplevelsen i en podd och i värsta fall kan dåligt ljud få lyssnaren att stänga av. Men det behöver inte vara dyrt eller svårt att spela in bra nog - med enkla medel som en mobiltelefon, en dator med ljudredigeringsprogram, ett par hörlurar och närvaro, kan ni skapa en podd som berör och känns levande.

Lite tips för en bra inspelning:

- Om du inte har tillgång till en studio kan du spela in i ett ljuddämpat rum som till exempel en garderob. Om du inte hittar ett lämpligt utrymme så kan du pröva hur det låter under ett täcke.
- Använd gärna extern mikrofon eller headset med mikrofon om du har möjlighet.
- Håll mikrofonen eller om du använder mobilen nära munnen, cirka 1 hands avstånd.
- Undvik störande ljud: stäng av notiser, datorfläktar och mobilvibrationer.
- Gör ljudtest - spela in 10 sekunder, lyssna och justera om det behövs.

Uppgift: rigg

Ni kommer skapa podden tillsammans och förmodligen använda en persons utrustning, men det är bra om alla är bekanta med tekniken. Ta några minuter till att:

- Säkerställa att alla får igång Podcastle på antingen telefon eller dator, och headset.
- Sitter ni i en studio bör det finnas tekniska instruktioner på plats.
- Om ni använder en extern mick finns manualer på youtube för vald produkt.
- Hjälpa varandra så alla har koll på den teknik de ska använda.

... så här kommer du igång i webbversionen

- Gå till podcastle.ai och logga in eller skapa ett konto.
- Du kan spela in ljud och video, redigera med AI-verktyg och publicera din podd direkt från webben.
- Ingen nedladdning krävs – allt sker i webbläsaren.

... och i appen

- Ladda ner Podcastle från App Store eller Google Play Butik.
- Appen låter dig spela in poddar, intervjuer och videoinnehåll med hög kvalitet, även när du är på språng.
- Du kan också använda AI-funktioner som röstkloning och ljudförbättring direkt i appen.

För en visuell genomgång:

<https://youtu.be/DbZpgsTb8CU> (1,06 min)

Inspelning

Ny teknik kan kännas utmanande i början men tänk på att inget behöver vara perfekt, ni är här för att lära. Det viktiga är inte att ni får studiokvalitet idag utan att ni provar, lyssnar och lär hur ljud fungerar.

Med bara rösten kan du skapa närvaro och känsla genom små nyanser i tempo, ton och innehåll men framförallt genom att vara naturlig, och det kommer med träning. Det positiva med ljud är att det är enkelt att göra omtagningar och redigera i efterhand, så tänk inte för mycket, var närvarande och öppen för var samtalet eller känslan leder i stunden - och gör om ifall ni behöver.

Övning - testa ljudet

När tekniken fungerar är det dags att testa en kort inspelning och höra hur det låter. Spela in 10 sekunder och lyssna - och justera om det behövs. Gör om tills du är nöjd med tonen och innehållet.

1. Spela in en kort presentation (30 sek)
2. Lyssna tillsammans och ge återkoppling

Justera om det behövs:

- närhet till micken
- nivåer i ljudinställningen (i appen)
- tillräckligt ljudisolerat rum?

Intervjuteknik

- En bra intervju handlar om samarbete och inte prestation. Man brukar säga att en bra intervjuare
- vill genuint förstå personen och ämnet
- är lyhörd och följer samtalet med öppna frågor och reflektioner snarare än håller sig till manus
- ställer djupare frågor men respekterar gränser
- låter pauser finnas kvar
- bygger en varm och positiv ton som gör att samtalet får liv

Om ni gör en intervjuodd kan det här vara bra att tänka på innan inspelning:

1. Vem vill du intervjua och varför?
2. Håll dig till en tydlig huvudfråga som du vill utforska med intervjun
3. Börja i det personliga och enkla (småprat är bra)
4. Hur ska du följa upp om något intressant sägs?

Uppgift - spela in första avsnittet!

När ni känner er redo är det dags att spela in ert första avsnitt som också kallas för pilotavsnittet.

1. Prata igenom manusmomenten, scenerna eller frågeställningarna.
2. Spela in via Podcastle-appen eller direkt i webbversionen (filerna sparas automatiskt i rätt format). Tala lugnt och naturligt och ge utrymme för pausering i samtalet.
3. Blir det fel - testa en ny tagning! Mycket går att ordna i klippningen sen.

Tankar från vår process:

Vår podd KNARKA bygger på en berättarröst som läser en manuskripten berättelse per avsnitt, som sen ljudläggs i redigeringen. För att det inte skulle bli enformigt med en och samma röst i flera avsnitt skrevs vissa scener om, och spelades in i flera tagningar med lite olika tempo, intensitet och betoning för att ha lite att välja på i redigeringen. Andra format vinner på spontanitet och improvisation och ofta är det den första tagningen som är naturligast och bäst.

Uppgift till nästa gång

Kika på den här videon under veckan för lite kött på benen inför kommande pass om redigering och publicering.

<https://www.youtube.com/watch?v=mwFYiFZO6sI>

Träff 4 - Redigering och berättande med ljud

Syfte: få grundläggande kunskaper i hur du klipper och använder ljud som ett berättarverktyg med tempo, pauser och stämning.

Teknisk utrustning för passet: Varsinn dator med Podcastle installerat.

Introduktion till ljudredigering

Ljud berättar mer än bara ord och redigering handlar inte bara om att ta bort misstag utan är också ett sätt att forma hur vi berättar. Tempot, pauserna, tystnaden, val av musik, atmosfärljud eller effekter - allt det skapar ton och känsla och gör ett program levande och personligt. I det här passet bygger ni vidare på ert personliga berättande med hjälp av redigeringen.

Uppgift: Lyssna

Lyssna på klippet tillsammans för att höra hur små justeringar i redigeringen skapar stor skillnad för upplevelsen.

<https://www.youtube.com/watch?v=M1CET3C4R-4>

Redigering i Podcastle

För att redigera det ni spelat in, loggar ni in på samma konto (din mailadress) i Podcastles webbversion.

- Du redigerar direkt i deras online editor.
- När du är klar, kan du exportera filen i antingen MP3 eller WAV.

Övning - Redigera en egen ljudsekvens

För att bekanta dig med klippning redigerar du en bit ur er pilot och testar att göra det till "ditt".

1. Logga in på www.podcastle.ai på din dator.
2. Välj en del av inspelningen, kanske 30-60 sek.
3. Testa att klippa:
 - Pauser, upprepningar och störande ljud
 - Jämna ut nivåer
 - Lägg till musik, effekt eller stämning om du vill.
4. Exportera som MP3 (för podd, mail eller webb) eller WAV (högst kvalitet)
5. Spela upp för varandra och diskutera efteråt:
 - Kände du att det blev "du"?
 - Vad blev annorlunda när du lade till ljud eller musik?
 - Vilket intryck tror du lyssnaren får?
 - Är det något du vill göra annorlunda? Dela gärna tips med varann.

Tankar från vår process:

En stor utmaning i vårt projekt med podden KNARKA var att skapa en ljudbild som stödjer den värld vi ville bygga upp. Målet var att hålla lyssnaren aktiv genom en kreativ och engagerande ljudbild och mycket tid lades på att vi funderade på balansen mellan dialog, musik och atmosfär/foley - och särskilt hur musiken kunde uttryckas utan att ta fokus från dialogen, som skulle stå i centrum. Även timingen mellan när atmosfär och musik skulle ta plats, eller samspela, var viktig. Det enda sättet att hitta framåt på, är genom att pröva olika manér och lyssna - även be andra utanför projektet att lyssna, och komma med spontan feedback!

Uppgift till nästa gång

Till nästa gång ska:

- redigeraren i gruppen klippa hela avsnittet som ni då kommer publicera.
- Manusförfattaren får gärna börja skriva/planera nästa avsnitt av podden.
- övriga planerar små (men viktiga!) moment som: titel på serien, titel på avsnittet, omslagsbild (kvadratisk bild, t.ex. 1400x1400 px) och kort beskrivning att lägga som presentationstext som syns på Spotify, Acast osv.

Tänk på att välja en tydlig och unik titel som väcker nyfikenhet, och ett snyggt och enkelt omslag, och skriv en kort men tydlig beskrivning om vad podden handlar om. Exempel: "Sömnpodden - en podd om att vila"

TIPS: Ta gärna med fika nästa gång så ni kan fira att ert första avsnitt ligger ute!

Träff 5 - Publicera, reflektera och fira

Syfte: publicera (och fira!) ert första poddavsnitt, reflektera över processen och få lite tips om hur podden kan fortsätta utvecklas och nå ut.

Utrustning för studiepasset: En dator med Podcastle installerat.

Uppgift: Lyssna på första avsnittet

Börja den här träffen med att lyssna på ert första avsnitt tillsammans. Redigeraren får gärna berätta lite om sina tankar bakom klippningen, sen ger ni feedback:

- Vad fångade dig som lyssnare?
- Vad gjorde podden personlig eller intressant?
- Vilken känsla lämnade avsnittet hos dig?
- Är det något vi redan nu vet att vi vill utveckla eller göra annorlunda?

Uppgift: Publicera podden

När ni är klara med att spela in och redigera er podd i Podcastle kan ni publicera den direkt via deras plattform. Då fungerar Podcastle också som er "host", alltså den tjänst som lagrar och distribuerar podden. I samband med publiceringen skapas en så kallad RSS-feed – en länk som innehåller all information om er podd (titel, avsnitt, beskrivning osv).

Ni kan sedan välja att:

- Antingen låta lyssnare hitta podden direkt via Podcastle
- Eller använda RSS-länken för att registrera podden på andra plattformar som Spotify och Apple Podcasts, så att den blir tillgänglig där.

Att få spridning

Att skapa en podd är stort i sig, men att nå ut med den kan vara nästa utmaning. För en ny eller liten podd är ofta organiska vägar effektiva - det personliga nätverket och att (om möjligt) samarbeta med en annan podd eller medverkande som delar vidare till sina följare.

Här kommer några samlade tips på hur ni kan hjälpa podden att hitta sina lyssnare:

1. För att bli hittad i poddapparna (Spotify, Apple m.fl) behöver ni tänka på att
 - släppa regelbundna avsnitt
 - få många lyssningar snabbt (helst inom första dygnet)
 - ha bra betyg och följare
2. Sprid podden gratis genom att
 - dela ett klipp i sociala medier (som reel eller story)
 - tipsa personer du nämner i podden (som delar vidare)
 - gärna publicera en “teaser” innan första avsnittet
3. Rekommendationer! Skicka ett mejl till vänner och ditt nätverk
“Hej! Jag har skapat en podd för unga om beroende - jag skulle bli jätteglad om du ville lyssna!”
4. Samarbeta med inbjudna gäster som har egna följare, eller byt shoutouts med andra poddar.
5. Be lyssnare att följa, gilla och recensera podden.
6. Betala för annonser på tex Instagram (funkar bäst om du har en tydlig målgrupp, ett starkt budskap och också en snygg visuell presentation).

Tankar från vår process:

Vår ambition med podden KNARKA var att nå unga människor som står inför beslut kring droger. Vi ville att de ska kunna lyssna på våra avsnitt och reflektera över sina egna val utan att känna sig dömda. Ska jag testa, eller låta bli? Genom att låta två unga röster läsa verkliga historier, skapar vi en igenkännbar, öppen och trygg plattform för diskussion. För spridning och marknadsföring använde vi egna kanaler på sociala medier ihop med rörligt material och testade också att annonsera på instagram. Att finnas på andra ställen - som på en utställning eller i det här materialet, skapar också medvetenhet och ökar sannolikheten för att vårt ljuddrama ska lyssnas på och tas på allvar.

Uppgift: Reflektera och utvärdera

Det här momentet är lätt att glömma bort men faktum är att reflektion och utvärdering är superviktigt för att få syn på saker att utveckla, fördjupa eller göra annorlunda så podden tar fart och blir bättre och bättre. Diskutera tillsammans

- Vad har jag lärt mig om att berätta med ljud?
- Vad var svårast?
- Vad vill jag göra mer av?
- Vad vill jag göra annorlunda nästa gång?
- Vad kan vi bli bättre nästa gång?
- Lyssnar vår tilltänkta målgrupp och har de kommit med någon feedback?
- Vad är vi mest stolta över?

... Fortsättning framåt...

Tips: På grund av algoritmer och lyssnarnas tålamod kan det vara bra att publicerar ett avsnitt åtminstone två gånger i månaden för att nå ut. Arbetet blir också bättre av kontinuerlig träning, men ibland kör man fast. Det är då syftet med podden avslöjar sig - varför gör vi det här egentligen? och för vilka? Påminn dig om *vad du själv vill höra, som inte redan finns?*

Att tänka på framåt:

- Sätt ett tema för varje avsnitt (i vår podd blev olika droger avsnittens olika teman)
- Experimentera mer med musik, miljöljud eller tystnad som uttrycksmedel.
- Skapa en vinjett som en signatur om ni inte redan gjort det
- Gör en poddserie i flera delar (cliffhangers brukar funka bra)

Avslutande ord

Vi hoppas att du och ni har haft en bra studiecirkel och att materialet har hjälpt er att utforska och formulera en podd som ni är stolta över och vill visa upp. Det härliga är att podden inte är en slutpunkt - utan förhoppningsvis bara början på en längre kreativ process där du och ni experimenterar och vågar mer och mer ju mer ni lär er.

Nu har ni gjort er första färdiga produktion och det är ingenting man gör varje dag, såna tillfället ska firas!

Fortsätt gärna podda. Det finns plats för många röster, särskilt de som inte alltid hörs i vanliga medier. Ert perspektiv, er ton och ert sätt att berätta kan nå någon annan och skapa eftertanke, igenkänning och tröst - eller bara ett gott skratt.

Och viktigast av allt: Vänta inte på att det ska bli "perfekt" – podda på det sätt som känns sant för dig. Det är där det börjar, med en idé, med en röst och i närvaron där du både känner och hör att det "hörs rätt".

Lycka till på resan vidare - vi hörs!



nbv.se