

r8Dio

KATALOG MAGASIN

+10 sider fra r8Dio
og Skuldborg



INTERVIEW MED
MANDEN BAG
HANREJ I RIBE

ER DU EN BØVLET MAND?

Tag testen
og find ud
af det



HEKSENS
BREVKASSE



SEKS ÅR MED
UNDSKYLD VI RODER

EKSKLUSIVT
INTERVIEW



Gaven til dig selv
eller en
pissedygtig ven



Støt r8Dio

Altid full commercial

priser



r8Dio Hoodies

Forskellige print
i skarp kvalitet

KØB HER

499,-



Pissefuck T-shirt

Til dig der bare har haft
en rigtig dum dag

KØB HER

299,-

*Jeg har godkendt
denne reklame*



Få 20% rabat som medlem af r8Dios venner

Seks år med Undskyld vi roder

**“Der har da været et par gange,
hvor jeg ville have slukket optageren”**

I et mødelokale i Stjernen sidder r8Dios direktør Klavs Bundgaard og programchef Allan Sindberg over for mig.

Mellem os står en diktafon, der optager vores samtale, men det skræmmer ikke de to mænd.

I seks år har de hver eneste fredag inviteret lytterne med ind i deres liv.. Både det private og professionelle.

Af Marcus Wehage
18. Juni 2026



Q&A med K&A

2. juni fejrede succespodcasten 'Undskyld vi roder' og dermed r8Dio seks års fødselsdag.

I den anledning åbnede de to mediechefer dørene for r8Dios Katalog-Magasin til en refleksion over, hvad podcasten har lært dem.



Hvor kom idéen til podcasten fra?

K: – Det startede helt tilbage, da vi vandt udbuddet. Allan havde opdaget, at det her podcast, det kunne noget, og jeg havde altid drømt om at være med i en dokumentar, og så sagde Allan, at det kunne vi sgu da selv lave.

A: – Så blev vi enige om fra start af at være gennemsigtige, så alle kunne være med på rejsen.

K: – Det er en stor del af det her med at være i gulvhøjde.





Hvor lang tid gik...

A: – Gennemsigtighed er vel en del af gulvhøjde?
Hvis man ikke er gennemsigtig, så er man
heller ikke i gulvhøjde. Ligger det ikke impliceret i ordet?

K: – Gennemsigtighed, det er jo fandme noget med spøgelse.

A: – Hvis du ligger nede på gulvet, kan alle jo se dig.

K: – Kan de det?

A: – Ja, det kan de da. Du kan da ikke undgå at blive set.

K: – Hvis der sidder én ved et bord, som er kravlet ned
på gulvet for at finde tegnestift eller sådan noget,
så siger folk: “Hvor fanden er Jørgen blevet af?”

A: – Hvis du kigger ned på gulvet, kan du da sagtens se ham.

K: – Det kommer da an på, om han er skjult af noget.

A: – For mig ligger det bare implicit i ordet,
at gulvhøjde er gennemsigtighed.

**Under interviewet glider Allan Sindbergs
blik ned bag bordet mod hans bukser.**

K: – Er du på telefonen nu?

A: – Nej, jeg er ikke på telefonen.
Er du på telefonen? Nå, hvad var dit spørgsmål?



Hvor lang tid gik der, før I vidste, at podcasten var en kæmpesucces?

A: – Fra dag ét.

K: – Ja, det vil jeg sgu også sige. Vi lavede en SoMe-kampagne, om, at vi var et nyt medie, hvor vi kun viste vores munde og sagde; “nu kommer vi så tæt på, at du næsten ikke fatter det...”

A: – Det var i øvrigt min idé.

K: – Ja, det var Allans idé. Og allerede der begyndte de at kime os ned fra P1, Politiken og alle de fine ovre fra parnasset i København. Vi havde allerede fat i Jylland og dens regioner, så der vidste jeg, at vi ramte bredt.

A: – Der er jeg lidt et andet sted i min sikkerhed. Jeg havde det bare lidt sådan, og det kan måske lyde lidt hovskisnovski, men hvis jeg først kom landsdækkende, så var der no way back, du.

K: – Ja, der havde du god selvtillid.

A: – Det havde du da også på mine vegne.



Hvilken episode husker I mest tydeligt fra de sidste seks år?

A: – Det er svært, for det er jo hele vores liv. Men privatmæssigt er det nok vores bryllup, og professionaliseret vil jeg sige, da vi gik live.

K: – Jeg vil sige det sidste afsnit, for det er fandme godt, det vi laver. Man kan sagtens hoppe på nu, og man skal sgu ikke være bange for, at man ikke kan følge med. Vi er meget forklarende.

Har der været episoder, hvor I havde ønsket, at båndoptageren var slukket?

K: – Der har måske været nogle fyringer, blandt andet mellem dig og mig, Allan.

A: – Det ved jeg sgu ikke, om man ikke skal have med. Jeg tænker mere på de gange, og det er ikke for at hænge dig til tørre her Klavs, men du har jo ikke så meget radioerfaring som mig, men der har været et par gange, hvor jeg nok ville have slukket optageren.

K: – Nå.

A: – Noget intimitetsmæssighed som måske var lidt for spændende at lytte til.

For spændende?

A: – Ja, du ved. Private ting. Jeg ved ikke, om du ved, hvad jeg mener Klavs?

K: – Jeg tænker på en episode, jeg har lyttet til, hvor du og Randi var hjemme i din lejlighed. Er det det, du mener?



A: – Nej, for der var alt jo slukket.

K: – Nej, det var det fandme ikke.

Der var også engang i sommerhuset, hvor...

A: – Ja, der har nok været nogle gange, hvor optageren skulle have været slukket.

Hvad er den største lektie, I tager med fra podcasten?

A: – Stå ved dig selv.

Lad være med at tænke på, hvad andre gerne vil have.

Men giv dem det, de ikke vidste, de gerne ville have.

Kig dig selv i spejlet hver morgen og sig; “det skal nok gå”

K: – Den største lektie, jeg har lært, er at vi er pisse gode til at bøje os ind mod lytterne med den her podcast.

I stedet for at stå stejlt et sted, siger vi; “hov, vi bøjer os lige ind mod jer”.

A: – Ja, vi siger; “hey do”.

Hvordan kan I bruge den lektie i jeres kommende, landsdækkende vækkelse show?

K: – Man kan også vende det rundt og spørge, hvordan vi kan bruge showet i Undskyld Vi Roder.

A: – Jeg tror, det, Klavs prøver at sige, er, at vi jo selv er blevet vækket over de sidste seks år, og det er det, vi gerne vil give videre.

Det er lidt som at bygge et klodsmajortårn uden at vælte det.

Der bliver hele tiden fjernet klodser fra bunden.

Så er det politikere, der fjerner en sendetilladelse,

så er det samarbejdspartnere, der brokker sig,

men vi bliver bare ved med at bygge ovenpå.

Showet står på klodserne af alt andet, vi har lavet.



r8Dio

Vækkelsesshowet



Live Tour 2027

✦ *r8Dio.dk* ✦



KØB DIN BILLET HER



r8Dio muleposer

Helt nye og pisse dygtige varianter

KØB HER

199,-



Endnu flere T-shirts

Ikoniske programdesigns af Tobias Røder

KØB HER

299,-

Afvist af Danmarks Radio:

Lytterhit gav Harald Toksværd søvnløse nætter



r8Dios program Hanrej i Ribe var fra starten en kæmpe succes hos lytterne.

Men idéen til programmet startede ikke hos r8Dio. Den tog første gang form i redaktionslokalerne på Danmarks Radio.

Af Marcus Wehage
18. Juni 2026



Guld i gemmerne

I sommeren 2025 arbejdede Harald Toksværd på P1. Her ledte han konstant efter gode historier, og en dag fandt han en.

På Reddit fangede et indlæg hans opmærksomhed. Bag overskriften, "Min eks kørte dobbeltliv med to andre kærester", udfoldede historien sig om en kvinde i Ribe, som gennem flere år jonglerede tre hemmelige kæresteforhold med mænd, der boede indenfor en radius på 500 meter af hinanden.

Han kontaktede indlæggets forfatter og blev bekræftet i, at han var stødt på guld.

"Jeg blev øjeblikkeligt slået af, hvor helt vildt åben han var omkring historien. Han var sårbar, reflekteret og virkede enormt sød, samtidig med, at han virkelig fremstod som en helt almindelig mand," siger Harald Toksværd.

Men hans redaktør afviste historien efter at have overvejet den nogle uger. Kvinden Harald Toksværd senere kaldte "Sarah" var for almindelig.

Et halvt år senere sludrede Harald Toksværd over kaffemaskinen på sit nye arbejde r8Dio. Da han fortalte om historien i Ribe som en sjov anekdote, spidsede r8Dios (virkelige) direktør og chefredaktør Clara Mai Kunstmann ørerne.

Den historie var for god til at lade gå, så hun sendte ham til Ribe med det samme.

Ikke et ord om diagnoser

Selv om Harald Toksværd i dag er overvældet over programmets positive modtagelse, holdt én ting ham søvnløs tidligt i processen.

For det, der fik DR-redaktøren til at droppe historien, bekymrede også Harald Toksværd.

"Sarah" var bare en helt almindelig kvinde. Hun brød ikke loven og havde ikke en magtposition. Det værste, hun gjorde sig skyldig i, var at være en dårlig kæreste, og når hun ikke ville medvirke i programmet, måtte Harald Toksværd lave historien på en måde, han mente, var rimelig over for hende.

Så han lavede en regel for sig selv.

"Jeg ville ikke fjerndiagnosticere, som har været en kæmpe tendens de sidste 10-15 år. Først var alle besat af psykopater, så narcissister. Et godt eksempel er dokumentaren om Jan Grarup, hvor de fuldstændig grotesk interviewer en psykiater, der diagnosticerer ham med forfærdelige personlighedsforstyrrelser. Dokumentaren slutter med, at det selvfølgelig ikke er specifikt møntet på Jan Grarup."

“Mange har siden programmet spurgt mig, om hun var dyssocial, mytoman eller psykopat, men jeg ved det ikke, for jeg har aldrig mødt hende. Alt tyder på, at hun selv har været meget stresset i det her, og hvorfor hun har gjort, som hun har gjort, kan hun kun selv svare på. Men hun er hverken et monster eller dæmon. Hun er bare et menneske med fejl og mangler som os alle sammen.”

Derfor forsøgte Harald Toksværd i programmets sidste afsnit at understrege, at programmet handler om de tre mænd og ikke om Sarah.

“Det var mit forsøg. Om jeg gjorde det ordentligt, ved jeg ikke, men jeg modtager meget gerne kritik.”

Hvad Harald Toksværd gravede frem i Ribe, kan du høre i programmet Hanrej i Ribe.



LYT HER

Test dig selv:



Er du en bøvlet mand?



1 Du ser Love Actually med din kæreste. Pludselig kan du mærke en tåre presse sig på i øjenkrogen. Hvad gør du?

- A** Jeg forsøger med al min kraft at suge vandet tilbage i tårekanalen.
- B** Jeg lader tåren løbe og inviterer flere til at følge efter. Jeg er jo ikke lavet af sten.

2 Hvad synes du om mænd, der går til psykolog?

- A** De spilder deres penge.
- B** Det burde være lovpligtigt for alle mænd – ligesom værnepligt

3 Du er til parmiddag hos Ulrik og Marianne. Snakken falder på den bogreol Ulrik lige har bygget, og din kæreste siger til Marianne, at det må være dejligt med en "rigtig mand" i huset. Hvordan reagerer du?

- A** Jeg pointerer, retteligt, at reolen hælder.
- B** Jeg spekulerer resten af ugen over, hvad "rigtig mand" er, og om jeg mon er en.

4 Til en julefrokost stiller en af drengene en lun fem centiliters snaps med overfladespænding foran dig. Hvad gør du?

- A** Jeg drikker den i ét hug. Silden skal have noget at svømme i, så må tiden vise, om det er op eller ned.
- B** Jeg indrømmer, at snapsen ville afslutte min aften, og at jeg ville være ked af at forlade selskabet allerede, så jeg afviser.

5 Din højre testikel har været øm i fire måneder. Hvornår går du til lægen?

A Det går nok over af sig selv. Ingen mennesker går igennem et liv uden smerte.

B Jeg var da til lægen allerede efter en uge?

Min læge må hellere kalde mig hypokonder end terminal.

Flest A'er

Du er en simpel mandemand uden store problemer.

Hvad du sparer i psykologregninger, kan du roligt kaste efter din bil.

Flest B'er:

Det virker, som om du går og bøvler med en masse ting i hverdagen.

Heldigvis er du ikke alene.

Hvis du er nysgerrig på, hvad mænd går og bøvler med, skal du lytte til r8Dios nye program **Bøvlede mænd**.

I **Bøvlede mænd** undersøger specialpsykolog og ph.d. i psykiatri Rasmus Revsbech og journalist Molly Balsby, hvad moderne mænd går og bakser med.

I programmet får de besøg af en række af de modige af slagsen, der har indvilget i at lægge sig på den radiofoniske psykologbriks og åbne op for, hvad de bøvler med, når det kommer til kønsroller, maskuline idealer og deres selvforhold.

**Bøvlede
mænd**



8D

LYT HER

Har du hørt sommerens varmeste true crime?

Savner du spænding til din sommerferie?
Mangler badeferien drama? Vil du hellere bruge sommerhusturen
i selskab med den kriminelle underverden end dine børn? Så læs med her.

Der findes dem, der kan få pulsen op ved at binge Barnaby. De kan uden problemer sidde uge efter uge under tæppet og gispe, så det runger i væggene, når morderen igen-igen afsløres som den forsmåede gartner.

Og så findes der os andre. Os, der nægter at skærme øjnene for virkeligheden. Os, der ønsker at kigge direkte ind i samfundets grimme, mørke dyb. For det er derinde den virkelige uhygge lever.

Fiktive detektiver med striksweatre og kaotiske familieliv vil aldrig kunne stille vores sult, men det kan r8Dios egen amatør efterforsker Rune Ingemann.

Da James (tidligere Jannik) Jensen arver et busselskab efter sin fremmede far Bent Munk Jensen (ofte kaldet "Munken"), beslutter Rune Ingemann sig for at hjælpe sin ven med at opklare, hvem Munken var.

Vennerne har ikke meget mere at gå efter end en beskrivelse af faderen som en karismatisk og fedladen person, men hurtigt gør de et chokerende fund: Munken er måske slet ikke død.

Munkens Efterfølger er en untrue crime-podcast i otte afsnit, som allesammen er ude nu.

**Munkens
efterfølger**



LYT HER

HEKSENS BREVKASSE

r8Dios helt egen husheks, Charlie Løvetand, ser, hvad der er skjult for de fleste. Hun mestrer det spirituelle og hører åndernes hvisken. I r8Dios Katalog Magasin vejleder hun spørgende læsere videre i livet.

LYTTER:

Kære Charlie,

Hele min barndom, og en stor del af voksenlivet, har jeg været stolt af en af mine bedsteforældre. Det var kendt på egnen, hvor jeg bor, at min bedstefar havde kæmpet for frihed og nationen i en større krig, der var verdensomspændende. Men for et par år siden kom det mig for øre, at han angiveligt skulle have været en del af nogle uheldige episoder med forfølgelse af bestemte folkeslag.

Langt de fleste fortæller mig dog, at denne person har samvittigheden på det rene. Men på det sidste er jeg fandme begyndt at tvivle på, hvad der er op og ned. Skal jeg grave videre i fortiden eller lade det hele ligge?

*Kærlig hilsen
den rådvilde erhvervsleder*



Kære du

Når jeg læser dit spørgsmål, får jeg en oplevelse af sorg, ydre pres og afmagt.

Min fornemmelse af din bedstefars bedrifter har været idealistiske og hjælpsomme og kommet fra et godt hjerte. Men mærker også en fornemmelse af, at noget ligesom har sløret hans blik. Noget er kommet imellem,

eller sagt på en anden måde, føles det, som om der har været grund til at “lade som om”, for at situationen ikke skulle forværres.

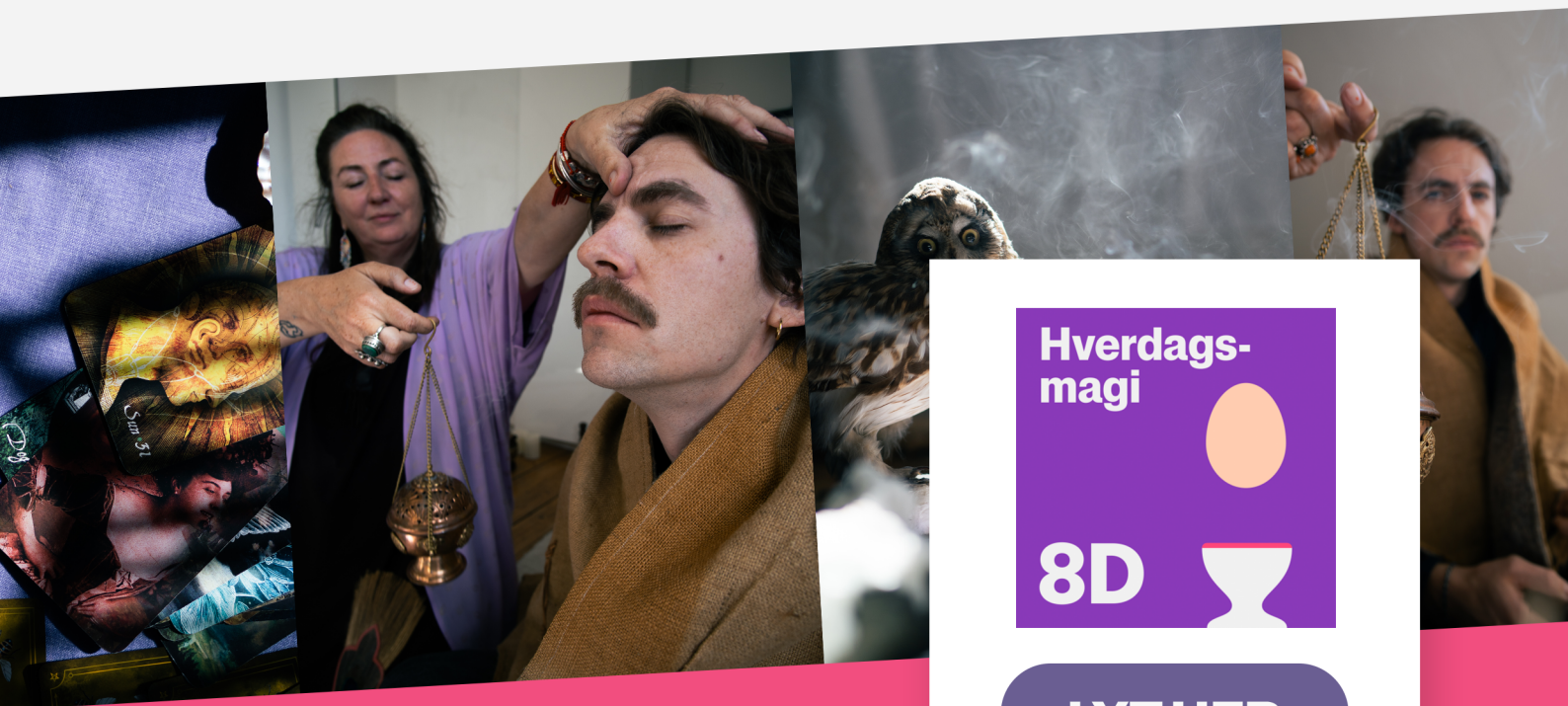
Jeg får et billede, du måske kan bruge til noget. Forestil dig, at en bankrøver kommer ind i en bank og skyder rundt, og alle gemmer sig og lægger sig ned. Her ville det være godt at spille død, så bankrøveren går forbi og bruger sine kræfter på de levende og på målet, som jo er at skaffe pengene.

Min fornemmelse er, at din bedstefar har spillet død i overført betydning naturligvis og i en helt anden kontekst. Det er, som om han forlader stedet eller bliver set med bankrøveren, og dermed er der nogen, som har startet et rygte, men din bedstefar har gjort det for at overleve. Håber, at det giver mening for dig.

Jeg er ikke sikker på, at svaret ville være tydeligere, hvis jeg sad overfor dig, men det er altid bedst at kanalisere svar af denne art, fysisk og med et foto af din bedstefar.

Håber det kan bruges, og du får fred med dit spørgsmål.

Knus Charline Løvetand Skovgaard



Hverdags-
magi

8D

LYT HER

Lyt til hverdagsmagi

r8Dios helt egen husheks, Charlie Løvetand, har taget Simon Gohr som sin lærling, og som spirituelt nærværende vil hun undervise ham og ikke mindst dig, kære lytter, i det magiske ved planeternes baner, planternes superkræfter og åndernes skjulte budskaber.

Send en mail til Charlie

Har du historier om noget uforklarligt, eller tror du på noget, du gerne vil fortælle om - eller vil du gerne spørge Charlie og hendes magiske kort om noget konkret?

Skriv en mail til magi@r8dio.dk

Ikke medlem af r8Dios venner endnu?



Kom i gang fra kun 59 DKK/MDR

SPAR 209 DKK

MÅNEDLIGT

59,00 DKK
om måneden

VÆLG

ÅRLIGT

499,00 DKK
om året

VÆLG

ÅRLIGT

+ MUSIKQUIZZEN

599,00 DKK

Efterfølgende 499,00 DKK per år

VÆLG



Giv et abonnement
i gave til en ven

Køb gavekort