

Ny rapport från Storytel: Starka läsvanor kopplas till bättre välmående

Att de som läser och lyssnar mest på böcker mår bäst är slutsatsen i *The 2026 Story Report*, en ny studie från Storytel där över 5 000 respondenter på fem europeiska marknader har deltagit. Rapporten visar också att drygt hälften av samtliga respondenter, mellan 52 och 59 procent i de olika länderna, upplever att de tillbringar för mycket tid framför skärmar. Ljudbokslyssnare verkar dock ha hittat ett motgift genom att ersätta skärmtid med berättelser, samtidigt som de får vardagssysslorna gjorda.

När sommaren kommer och tempot i vardagen saktar ner växer bok-aptiten. För många människor är semester synonymt med att kura ihop sig med en bok eller trycka på play på en ljudbok under en långresa, en trend som märks tydligt på Storytel då plattformens användning når sin årliga topp under sommaren.

Inför årets högsäsong tog Storytel tempen på bok-vanorna i fem europeiska länder, och hur de hänger ihop med befolkningens allmänna välbefinnande. Resultatet är *The 2026 Story Report*, en studie som omfattar Sverige, Finland, Norge, Polen och Bulgarien. Resultaten visar på ett starkt samband: de som läser och lyssnar på böcker allra mest rapporterar högre generellt välmående än de som läser och lyssnar mer måttligt. De som inte har läst eller lyssnat på en ljudbok alls de senaste sex månaderna rapporterar lägst generellt välmående.

”Rapportens resultat är både tydligt och inspirerande: ju mer vi läser, oavsett format, desto bättre mår vi. De som gör böcker och ljudböcker till en daglig vana rapporterar genomgående högre nivåer av välmående”, säger **Bodil Eriksson Torp**, VD Storytel Group. ”Det är också fantastiskt att se att så många lyssnare uppger att de läst ut fler böcker efter att de börjat med ljudböcker, vilket visar att formatet är ett perfekt komplement till den traditionella läsningen.”

Insikter från *The 2026 Story Report*:

1. Tydligt samband mellan bokkonsumtion och välmående

Rapporten visar en tydlig ”dos-respons”-effekt mellan hur mycket människor konsumerar berättelser och deras självuppskattade välmående på alla fem marknader. Ju mer en person läser eller lyssnar på böcker, desto högre uppges deras välmående vara. I Polen och Bulgarien är effekten av lyssnandet proportionellt sett större och mer signifikant.

Mellan 84 och 93 procent av de som lyssnar varje dag eller varje vecka på de fem marknaderna upplever att ljudböcker bidrar till ett ökat välmående. Allra högst är siffran i Norge, där hela 93 procent av regelbundna lyssnare instämmer i påståendet.

2. Ljudböcker fyller tomrum som fysiska böcker inte kan – och får människor att läsa ut fler böcker

Mellan 55 och 68 procent av användarna angav att "göra andra saker samtidigt" var den främsta anledningen till att de började lyssna på ljudböcker – vilket var toppvalet på samtliga marknader. Mellan 34 och 54 procent av ljudbokslyssnarna lyssnar medan de gör hushållssysslor, och 53 till 71 procent av lyssnarna på alla marknader uppger att de läser ut fler böcker sedan de började med ljudböcker.

3. Läsning och ljudbokslyssning är motgift till skärmtidsstress

Mellan 52 och 59 procent av de tillfrågade upplever att de tillbringar för mycket tid framför skärmar, och 40–60 procent av tillfrågade föräldrar instämmer i att ljudböcker är ett bra verktyg för att minska skärmtiden. En majoritet av föräldrarna anser att deras barn blir lugnare (57–76 %), mer fokuserade (54–77 %) och till och med smartare (65–79 %) av att läsa eller lyssna på berättelser.

4. Bokläsare och -lyssnare anses vara mer attraktiva

Personer som läser böcker uppfattas som mer attraktiva av 47–66 procent av respondenterna på de fem marknaderna. Kvinnor anser i betydligt högre utsträckning än män att bokläsare och -lyssnare är mer attraktiva. Mellan 20 och 40 procent av kvinnorna i de fem länderna är mer attraherade av de som lyssnar på ljudböcker än de som inte gör det, där bulgariska (40 %) och polska (34 %) kvinnor toppar listan.

5. Vi är besatta av krim – och det verkar vara bra för oss

Krim är den absolut mest populära genren på fyra av fem marknader, med Bulgarien som enda undantag (där skönlitteratur går först och krim kommer på andra plats). Intressant nog rapporterar de som lyssnar på krim konsekvent höga välmående-nivåer på samtliga fem marknader.

The 2026 Story Report finns nu tillgänglig som nedladdningsbar PDF på storytelgroup.com.

Om The Story Report

The 2026 Story Report gjordes på uppdrag av Storytel och genomfördes av Trackit Insight, en Stockholmsbaserad oberoende analys- och forskningsbyrå specialiserad på människocentrerad konsumentdata. Undersökningen utformades för att utforska förhållandet mellan konsumtion av berättelser, ljudboksvanor och välmående på fem europeiska marknader.

Data samlades in via onlinepaneler under april 2026, med totalt 5 077 respondenter fördelat på Sverige, Norge, Finland, Polen och Bulgarien – cirka 1 000 per marknad. Respondenterna var i åldern 18–79 år och urvalen är representativa för respektive länders befolkning. Panelrekrytering och datainsamling utfördes av Norstat i Sverige, Norge, Finland och Polen, och av JTN Research i Bulgarien.

För ytterligare information, vänligen kontakta:

Amanda Waldås, Head of Brand Communications, Storytel

Tel: +46 76 195 06 50

Email: amanda.waldas@storytel.com

Malin Lindborn, Head of Communications, Storytel Group

Tel: +46 735 33 17 70

Email: malin.lindborn@storytel.com

Om Storytel Group

Vi är ett storytelling-bolag. Grundat i vårt syfte - "Vi leder framtidens berättande och berör världen med berättelser" - inspirerar och underhåller Storytel Group människor över hela världen genom att förena innovation med tradition. Vi väcker berättelser till liv i olika format, för alla att upptäcka. När som helst. Var som helst.

Storytel Group är verksamma inom två affärsområden: Streaming och Publishing. Inom streaming erbjuder koncernen ett av världens mest omfattande digitala bibliotek med över 1,8 miljoner ljud- och e-bokstitlar på 55 språk. Streamingtjänsten når över 2,7 miljoner prenumeranter via framstående varumärken som Storytel, Mofibo och Audiobooks.com. Affärsområdet Publishing skapar högkvalitativt innehåll av hyllade författare inom en mängd olika genrer genom välrenommerade förlag som Norstedts Förlagsgrupp, Lind & Co, People's, Gummerus, Bokfabriken, Overamstel Publishers och Storyside. Storytel Group har sitt huvudkontor i Stockholm. Besök www.storytelgroup.com för mer information.

Bifogade bilder

[The 2026 Story Report](#)

Bifogade filer

[The 2026 Story Report By Storytel](#)