

Danskernes lydbogsvaner

2026



Lydbøger styrker i stigende grad trivslen

For femte gang har Mofibo undersøgt danskernes lydbogsvaner – både gennem en national MEGAFON-måling og en undersøgelse blandt Mofibos egne brugere.

I 2025 blev den trivselsmæssig effekt af at lytte til lydbøger undersøgt for første gang. Effekten er blevet målt igen, og konklusionen er klar: Flere og flere danske lydbogslyttere får styrket deres generelle trivsel, når de tænder for de lydbårne fortællinger.

Andelen af danskere, der oplever forbedret generel trivsel af at lytte til lydbøger, er nemlig steget markant siden sidste år. I 2026 er det 79% af lydbogslytterne – en stigning fra 69% i 2025.

De får mere ro i både hovedet og kroppen. Glemmer deres bekymringer og lader den hårde hverdag trænge i baggrunden. De huslige pligter bliver lettere, og nattesøvnen bliver bedre.



Blandt Mofibos brugere er det hele 92%, der oplever øget generel trivsel. Dette er tilsvarende en stigning fra sidste år, hvor andelen var 90%.

Spørger man de danske lydbogslyttere, om de målrettet bruger lydbøger til at styrke trivslen, er det i år 35%, der svarer ja. Det er også en stigning, da andelen sidste år var 30%. Stiller man det samme spørgsmål til Mofibos brugere, er resultatet igen steget 2 procentpoint – fra 56% til 58%.

Tydelig sammenhæng mellem trivsel og lyttefrekvens

Kigger man på den kønsmæssige fordeling blandt de danske lydbogslyttere, er den primære måde at opleve øget trivsel på blandt kvinder, at de huslige pligter bliver lettere.

Det har 44% af kvinderne angivet. Det er mere end dobbelt så stor en andel som blandt mændene, hvor blot 21% har

Måder, den generelle trivsel forbedres på

De danske lydbogslytteres top 5

- 37% får mere ro i hovedet
- 34% føler, at huslige pligter bliver lettere
- 29% bliver bedre til at forstå verden omkring sig
- 22% glemmer deres bekymringer
- 18% får mere ro i kroppen

Mofibo-brugeres top 5

- 60% føler, at huslige pligter bliver lettere
- 58% får mere ro i hovedet
- 36% glemmer deres bekymringer
- 31% får mere ro i kroppen
- 30% kan slippe væk fra en hård hverdag



Det er skønt at kunne forsvinde ind i en god bog. Det første, jeg gør efter fyraften, er at fortsætte min krimi og gå en omvej hjem fra arbejde.

– Mofibo-bruger, mand, 49 år



”

Jeg har meget pendlertid, og med lydbøger kan jeg nyde udsigten, mens jeg stadig er underholdt – uden at se på en skærm.

– Mofibo-bruger, kvinde, 28 år

angivet dette. Tilsvarende har 27% af kvinderne angivet, at de glemmer deres bekymringer, mod blot 14% af mændene.

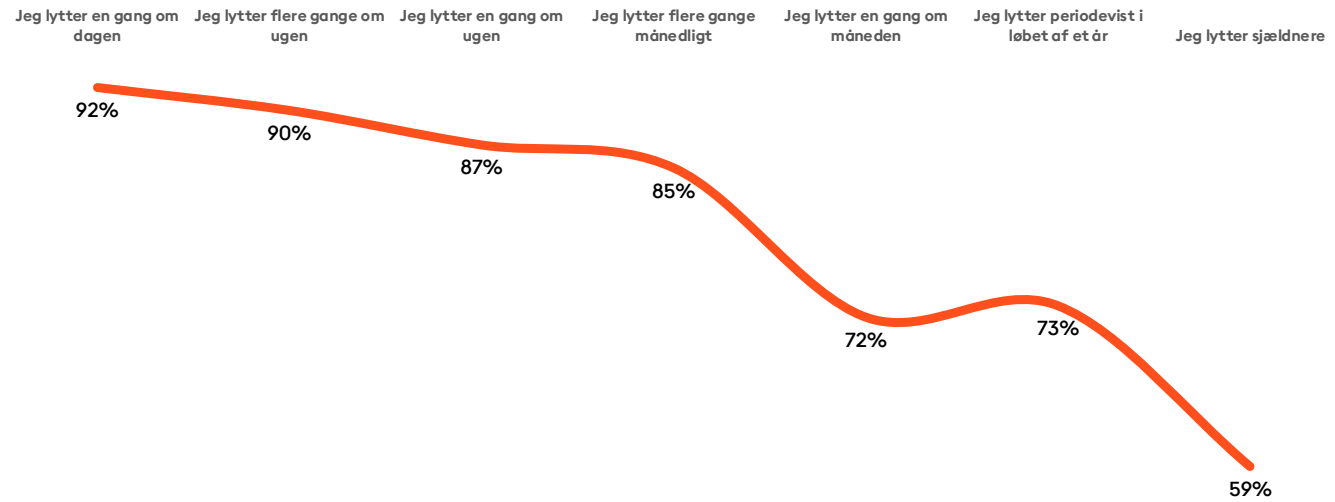
Blandt mændene er der flest, der har angivet, at de bliver bedre til at forstå verden omkring sig. Det gælder for 34% af mændene over for 25% af kvinderne.

Alle aldersgrupper har angivet, at de får mere ro i hovedet som den primære måde, de oplever øget trivsel på – undtagen én: Dem på 70 år og derover. Her har 22% angivet, at de får mere ro i hovedet, mens hele 35% angiver, at de bliver bedre til at forstå verden omkring sig.

På tværs af regionerne er der også en enkelt afviger. Her er Syddanmark nemlig den eneste region, der ikke har angivet mere ro i hovedet, som den primære måde: I stedet har 35% valgt, at de huslige pligter bliver lettere – dog fulgt op af mere ro i hovedet på 33%.

Samlet set er der en tydelig sammenhæng mellem oplevelsen af øget trivsel og hvor meget, man lytter: Blandt danskere, der lytter til lydbøger flere gange om dagen, er det hele 94%, der oplever øget generel trivsel – mens det blandt dem, der end ikke lytter en gang om måneden, er 59%.

Blandt danskere med en given lyttefrekvens, hvor mange oplever så øget generel trivsel?



Især unges adfærd påvirkes af lydbogslytning

72% af Mofibos brugere har valgt mindst én aktivitet, som de bruger mindre tid på, fordi de lytter til lydbøger. Jo ældre, man er, jo mindre bliver adfærden generelt påvirket, men især tv-tiden bliver reduceret. 35% af dem på 70 år og derover ser mindre tv, mens det er hele 63% af de unge.

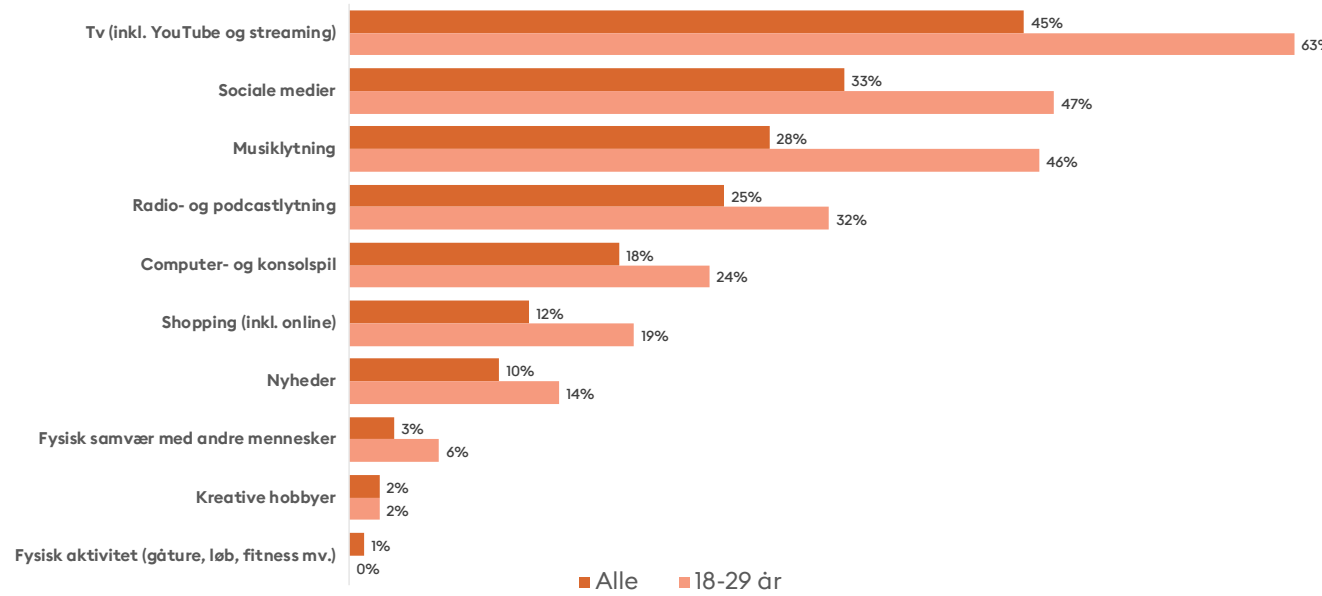
Netop adfærden blandt de 18-29-årige påvirkes i bemærkelsesværdig grad. Udover at tv-tiden dykker, bruger 47% af de unge også mindre tid på sociale

medier, 24% spiller mindre computer- og konsolspil, og 19% shopper mindre.

På tværs af alle aldersgrupper reducerer lydbogslytningen helt naturligt både musik-, radio- og podcastlytning blandt mange.

Entydigt positive aktiviteter som fysisk samvær med andre mennesker, kreative hobbyer og fysisk aktivitet påvirkes til gengæld stort set ikke.

Hvad bruger Mofibos brugere mindre tid på som følge af lydbogslytning?



Åndelig oprustning direkte i øregangene

Kriser, krige og konflikter har fyldt meget i den store verden i løbet af det forgangne år. Parallelt med den militære oprustning har bl.a. politikere, meningsdannere og journalister diskuteret det, der kaldes åndelig oprustning.

Begrebet henviser til ønsket om, at vi bliver klogere på verden, historien og det samfund, vi alle sammen er en del af. At vi bliver bedre til at forstå både det, der sker, og den måde som andre lande, kulturer og befolkningsgrupper tænker og handler på.

Samtidig handler det om, at vi skal øge vores evne til at tænke kritisk, blive mere bevidste om vores egne demokratiske værdier og dermed mere modstandsdygtige – både som individer og som samfund.

Kunsten og kulturen spiller en særlig rolle i den åndelige oprustning, da det især er her, at vi som mennesker får udfoldet store og små fortællinger om livet, verden og meningen med vores eksistens. Derfor er netop lydbøger en måde at få serveret den åndelige oprustning direkte i øregangene.

Spørger man danske lydbogslyttere, er der 62% af dem, der åndeligt opruster sig selv via lydbøger.



68% af mænd bruger lydbøger til åndelig oprustning mod 57% af kvinder. Aldersmæssigt er det blandt de unge mellem 18 og 29 år, at andelen er størst – nemlig 66%. På andenpladsen kommer dem på 70 år og derover med 65%. Aldersgruppen, der scorer lavest, er de 30-39-årige med 57%.

Geografisk er forskellene mellem regionerne også mærkbar med 59% i Syddanmark og hele 72% i Nordjylland.

Eskapisme eller øget forståelse af verden

40% af de danske lydbogslyttere lytter først og fremmest til lydbøger for at forstå verden omkring sig bedre, mens godt halvdelen – 22% – primært lytter for at glemme verden omkring sig.

På tværs af alle aldersgrupper er der flere, der hellere vil forstå verden bedre end at glemme den, men ønsket om at glemme verden falder generelt med alderen: Hvor forskellen blandt de unge mellem 18 og 29 år er på blot 10 procentpoint (42%, der gerne vil forstå verden bedre, over for 32%, der gerne vil glemme den), er den blandt dem på 70 år og derover på hele 38 procentpoint (44% over for 6%).

Kønnene har mærkbart forskellige præferencer i denne sammenhæng: Her vil 53% af mændene gerne forstå verden bedre, mens det gælder for 29% af kvinderne. Tilsvarende vil 27% af kvinderne gerne glemme verden omkring sig, mens det kun gælder for 15% af mændene.

Når det kommer til præferencen for fiktion eller non-fiktion, er der ikke den store forskel blandt dem, der foretrækker fiktion: Her ønsker 35% at glemme verden,

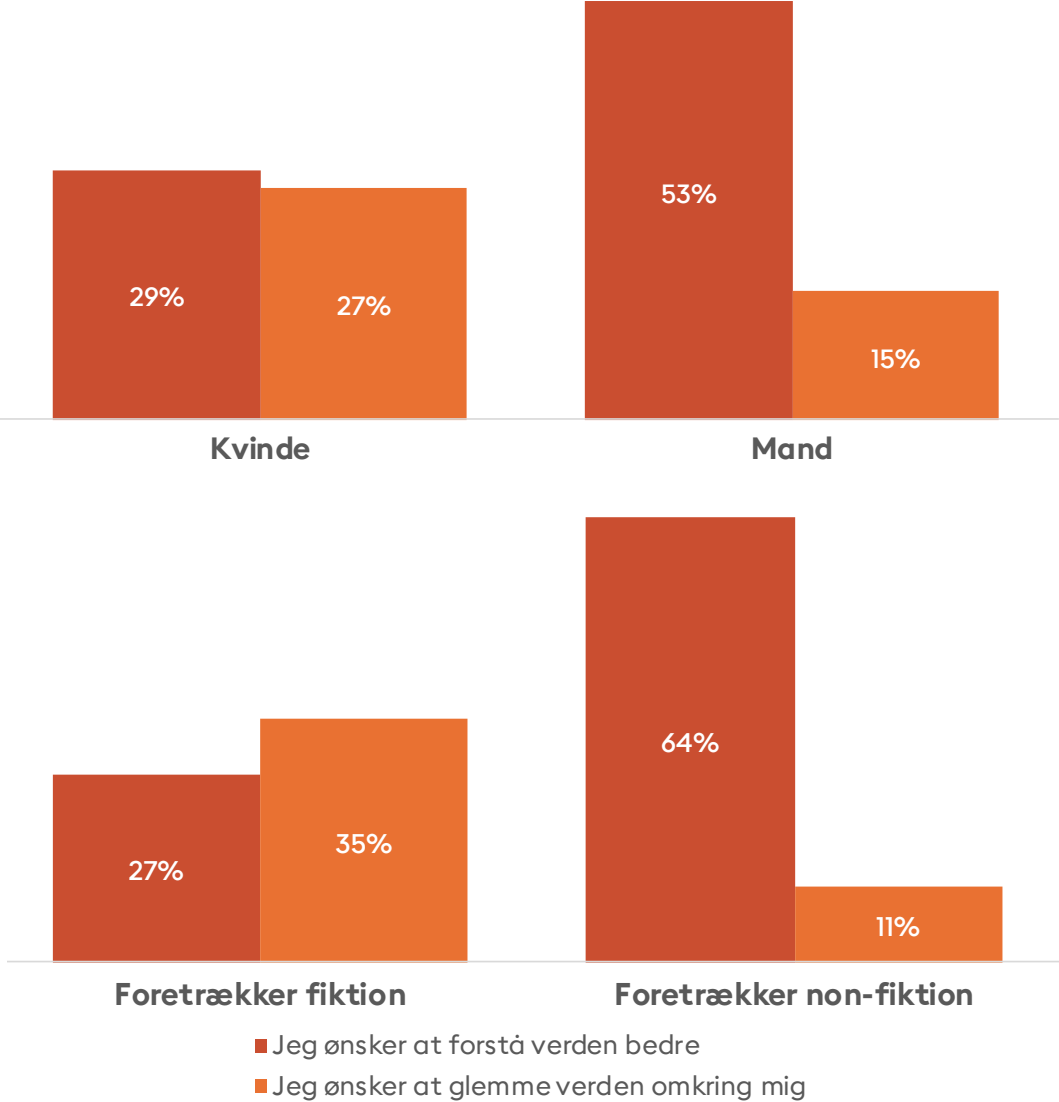
mens 27% ønsker at forstå den bedre. Men blandt dem, der foretrækker non-fiktion er der et tydeligt skel: Kun 11% ønsker at glemme verden, mens 64% ønsker at forstå den bedre.

Når det kommer til de mest populære genrer blandt danskere, der bliver åndeligt oprustede af at lytte til lydbøger, tegner det også et tydeligt billede. De fem mest populære genrer er nemlig alle inden for non-fiktion, mens de fem mindst populære genrer alle hører til i fiktionskategorien.

Hvordan bruges lydbøger til at åndeligt opruste sig selv?



Ønske om at forstå verden bedre vs. at glemme den



”

Lydbøger er en flugt fra hverdagens trivialiteter og fra al den elendighed der er i verden i dag.

– Mofibo-bruger, kvinde, 63 år

”

Jeg bliver et mere rummeligt og empatisk menneske af at lytte til et andet narrativ end mit eget.

– Mofibo-bruger, kvinde, 27 år



Hvor stor en andel af lyttere af bestemte genrer bliver åndeligt oprustede?

Top 5:

- Økonomi & Business: **95%**
- Religion og spiritualitet: **91%**
- Personlig udvikling: **87%**
- Historie: **86%**
- Fakta: **84%**

De fem nederste genrer:

- Erotik: **56%**
- Thriller: **56%**
- Fantasy & SciFi: **54%**
- Krimier: **53%**
- Romantik: **53%**

Hvordan danskerne lytter til lydbøger

I 2026 lytter 45% af danskerne til lydbøger. Det er flere end i 2022 og 2023, hvor andelen var 44% begge år, men et fald i forhold til 2024 og 2025, hvor andelen var henholdsvis 46% og 49%.

Det er værd at bemærke, at antallet af brugere hos Mofibo imidlertid er steget inden for det seneste år, ligesom det samlede marked for lydbogsbrugere også kun er blevet større.

24% af danskerne lytter til lydbøger mindst én gang om måneden, og selvom begge køn er godt med, er der en tydelig overvægt af kvinder – 29% over for 18% blandt mændene.

Blandt aldersgrupperne ligger alle mellem 30 og 69 år over eller på linje med

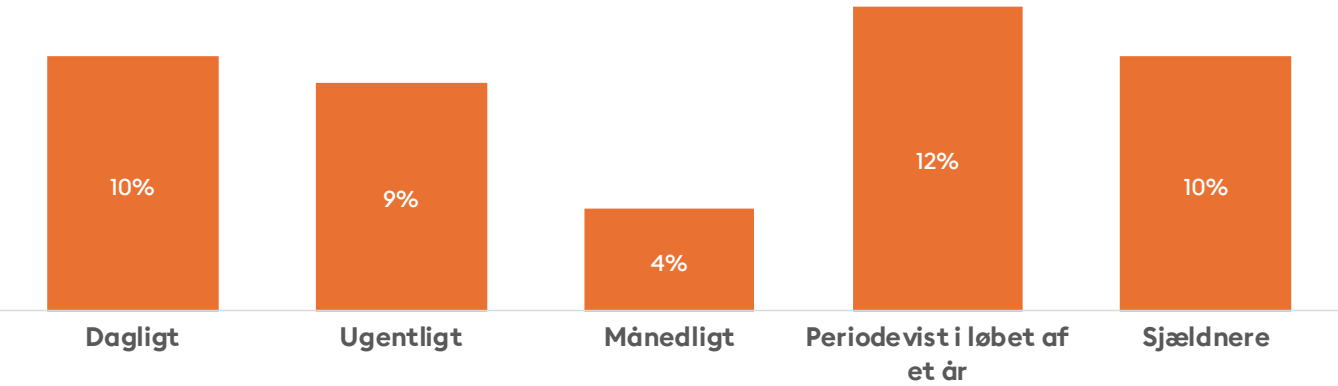
landsgennemsnittet på de 24%, mens de unge ligger 8 procentpoint under med 16%, og dem på 70 år og derover ligger 6 procentpoint under med 18%.

Geografisk er der kun ganske små udsving mellem regionerne. Hovedstaden ligger 3 procentpoint under landsgennemsnittet med 21%, mens Sjælland og Midtjylland begge ligger 2 procentpoint over med 26%.

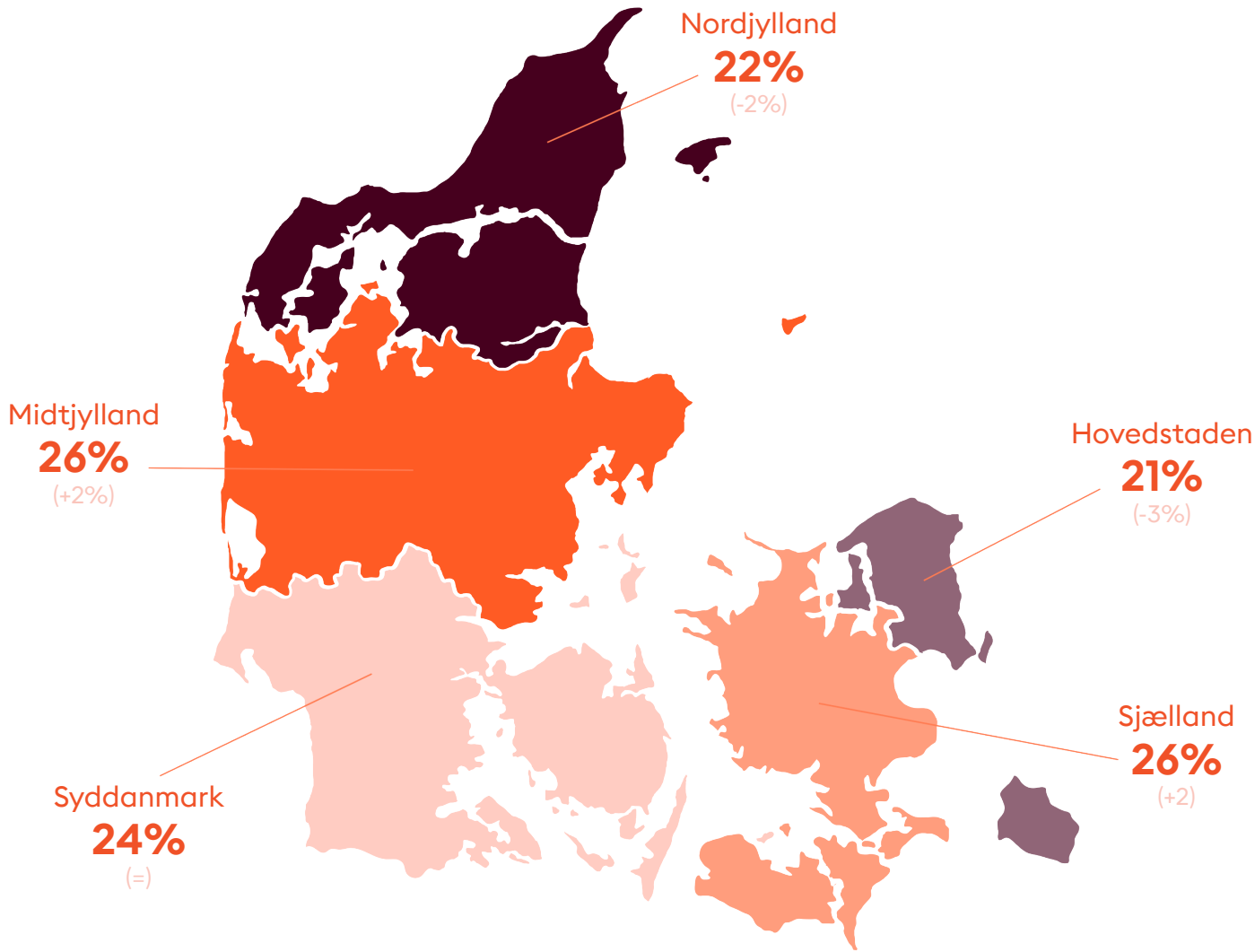
Større andel af lyttere blandt unge og ældre

Sammenlignes den samlede andel af lydbogslyttere i 2026 med den samlede andel i 2025, er der en stigning blandt tre aldersgrupper: De 18-29-årige (17% til 18%), dem på 60-69 år (11% til 13%) og

Hvor tit lytter de 45% af danskerne, der lytter til lydbøger?

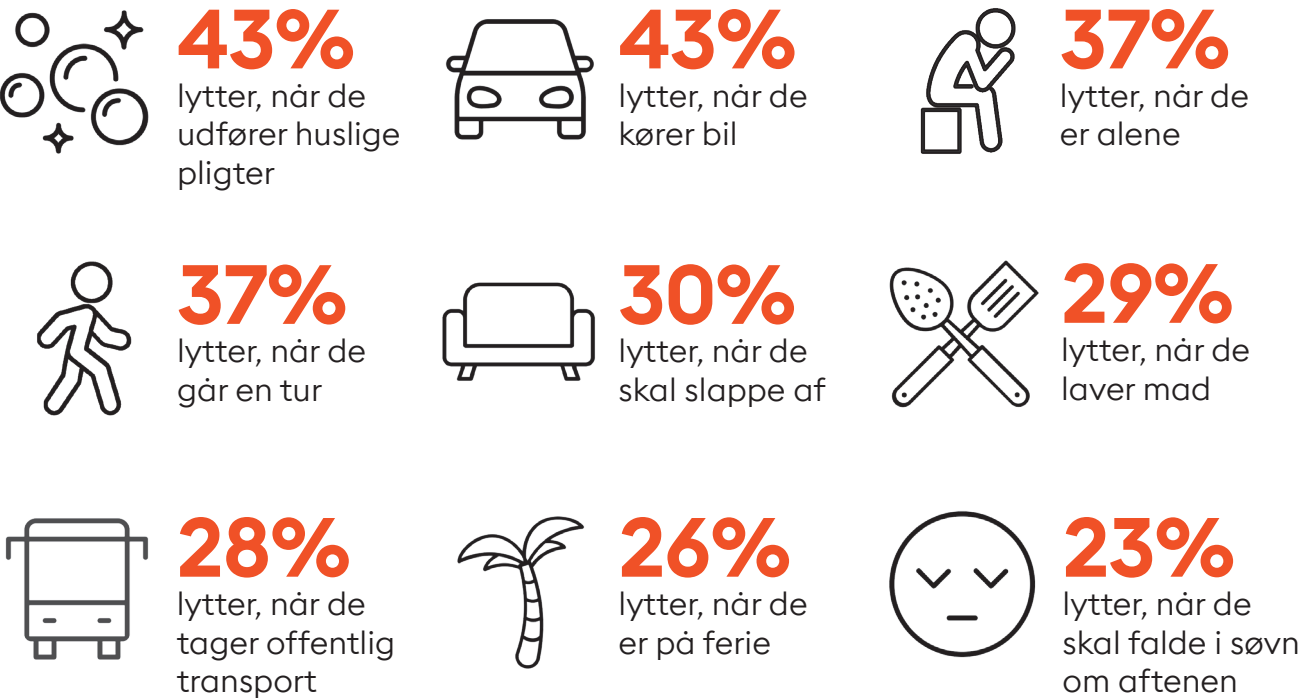


Hvor mange danskere i regionerne lytter mindst én gang om måneden?



Tallet i parentes angiver forskellen i procentpoint ift. landsgennemsnittet på 24%.

Hvornår lytter de danske lydbogslyttere til lydbøger?



Jeg bruger lydbøger i stedet for musik, når jeg kører bil, arbejder eller bare vil være mig selv.

– Mofibo-bruger, mand, 57 år



dem på 70 år og derover (13% til 14%). De tre stigninger er sket på bekostning af et enkelt fald, nemlig blandt de 40-49-årige (21% til 18%).

Geografisk er der to procentpoint, der har byttet plads: I Hovedstaden er andelen faldet fra 34% til 32%, mens Syddanmark er steget fra 19% til 21%. Ellers er billedet uforandret. Kønsmæssigt er der også kun en marginal forskel, da kvinderne har øget sit overtal med et enkelt procentpoint fra 56% til 57%, hvormed mændene så naturligvis er faldet fra 44% til 43%.

Blandt de danske lydbogslyttere er der mange forskellige situationer, de lytter i. De to mest populære situationer er, når der skal udføres huslige pligter, og når de kører bil. Andre typiske situationer er, når man er alene, når man går en tur, eller ganske enkelt bare vil slappe af.

Romanen har væltet krimien af pinden

Lydbogslytternes favoritgenre har tidligere været krimien, men den er lige akkurat blevet væltet af pinden af romanen – dog så beskedent, at de begge kan afrundes til at udgøre 19% af lytternes favoritgenre hver især. Det er de samme to genrer, der indtager topplaceringerne blandt de genrer, der lyttes mest til.

Fantasy & SciFi får en tredjeplads på listen over favoritgenrer, men den ender blot på en niendeplads over de mest lyttede genrer. Det skyldes, at den lyttes til i stor stil blandt lyttere under 50 år (herunder 30% af de 30-39-årige), mens den daler drastisk i popularitet blandt de ældre. Kun 4% af de 60-69-årige og 2% af dem på 70 år og derover lytter til genren.

Romanen, som er populær blandt alle aldersgrupper, er imidlertid særligt populær hos de to ældste aldersgrupper. Blandt alle aldersgrupper under 60 år er der en andel mellem 32% og 38%, der lytter til romaner, men blandt de 60-69-årige er der 59% og endda 60% blandt dem på 70 år og derover.

I alle fem regioner er det romaner, krimier og biografier, der indtager top 3 over de mest lyttede genrer. Romanerne vinder i tre regioner, mens Syddanmark allerhelst lytter til krimier, og Nordjylland har en særlig præference for biografier.

Kriminalhistorier hitter især hos kvinderne

Kvinder foretrækker også romaner, krimier og biografier – i den rækkefølge – mens true crime og personlig udvikling indtager fjerde- og femtepladsen. Det vidner om en stor forkærlighed for kriminalhistorier

Hvordan de danske lydbogs- lyttere er flest – og færrest

Flest bor i Region Hovedstaden (32%), færrest bor i Region Nordjylland (9%)

Flest er mellem 30 og 39 år (20%), færrest er mellem 60 og 69 år (13%)

Flest er kvinder (57%), færrest er mænd (43%)

hos kvinderne. Hos mændene er der en overvægt af non-fiktion på top 5. Biografier scorer højest, og de følges op af historiebøger. Dernæst følger krimier, fakta og romaner.

Samlet set foretrækker 37% af mænd non-fiktion mod 36%, der foretrækker fiktion. Noget tydeligere er skellet blandt kvinder, hvor 44% foretrækker fiktion mod 24%, der foretrækker non-fiktion.

Blandt Mofibos brugere er det aldersmæssige skel mellem dem, der foretrækker fiktion frem for non-fiktion, maksimalt blandt de 18-29-årige – 75% mod 8%. Men det reduceres støt, jo ældre folk bliver, og blandt dem på 70 år og derover, er skellet blot 33% mod 25%.

Interessen for krimier og true crime følges generelt ad op til 50-års alderen blandt de danske lydbogslyttere – men her opstår en interessant spredning.

Interessen for true crime peaker blandt de 40-49-årige med en andel på 29%. Men blandt de 50-59-årige falder andelen af lyttere til 19%, blandt 60-69-årige til 14% – og helt ned til 4% blandt dem på 70 og derover.

”

Jeg nyder at gå lange ture med hunden, og jeg lytter til lydbøger samtidig – to fluer med ét smæk.

– Mofibo-bruger, kvinde, 64 år

Men i den ældste aldersgruppe er interessen for krimier stadig høj: Hele 42% lytter til denne genre.

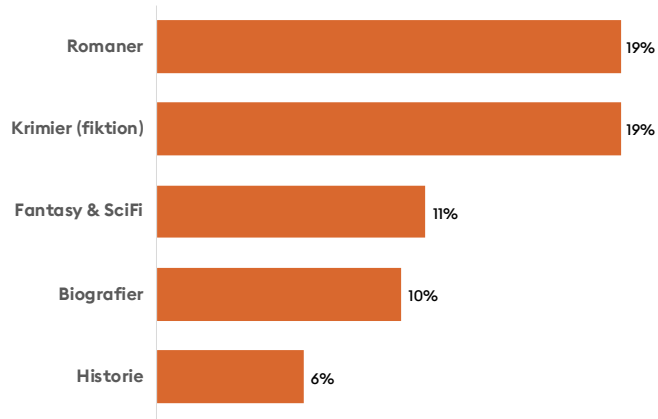
Mofibos brugere lytter i lang tid og vil have lange lydbøger

Kigger man på, hvor lang tid, der lyttes ad gangen, er tendensen blandt Mofibos brugere tydelig: Den største andel, 37%, lytter mellem 30 og 60 minutter, og 85% lytter mindst 30 minutter ad gangen. Kun 3% lytter under et kvarter, mens 12% lytter mellem 15 og 30 minutter.

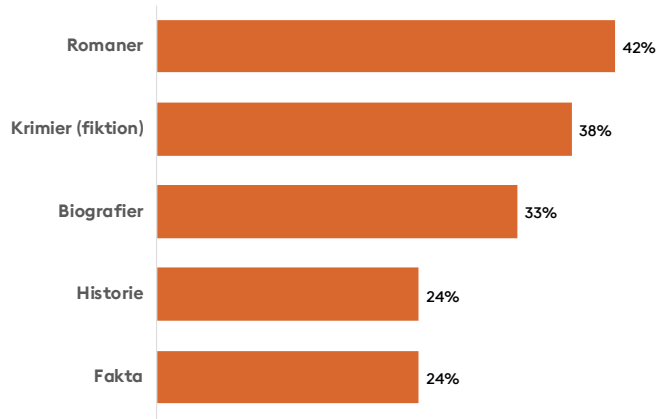
Aldersgruppernes vaner følges pænt ad – med undtagelse af de unge mellem 18 og 29 år, hvor hele 38% lytter mere end 2 timer ad gangen. Alle andre aldersgrupper har en andel mellem 20% og 25%.

Danskernes favoritgenrer vs. dem, de mest lytter til

Favoritgenrer



De mest lyttede genrer



Den generelle præference for at lytte i lang tid ad gangen afspejler sig også i forhold til den varighed, som den enkelte lydbog gerne skal have.

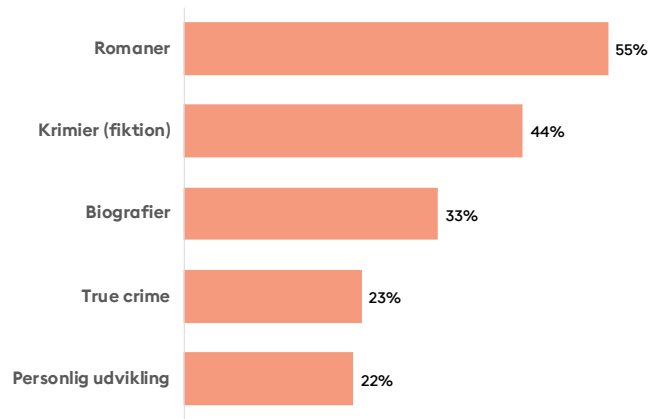
47% foretrækker en varighed på mere end 8 timer, og 20% foretrækker en varighed mellem 4 og 8 timer. Blot knap en halv procent foretrækker en varighed på under 1 time, mens 2% foretrækker en varighed mellem 1 og 4 timer.

Den litterære forslugenhed udtrykkes også i den markante præference for lydbøger, der indgår i en serie. Kun 8% foretrækker enkeltstående udgivelser, mens 48% – seks gange så mange – foretrækker serier af lydbøger.

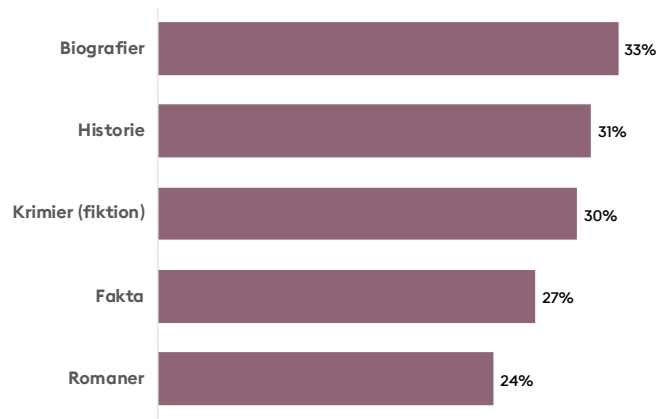
Langt de fleste af Mofibos brugere – 71% – går ikke op i, hvornår en titel er udgivet. Kun 11% går primært efter helt nye titler, der er udkommet inden for det seneste halve år, mens 17% går efter de knapt så nye titler, som er udkommet for mellem et halvt og cirka ti år siden. Kun 2% går primært efter ældre litterære klassikere.

Interessen for de helt nye titler er dog støt stigende blandt aldersgrupperne. 6% af de helt unge foretrækker disse titler, mens det er 13% af dem på 70 år eller derover.

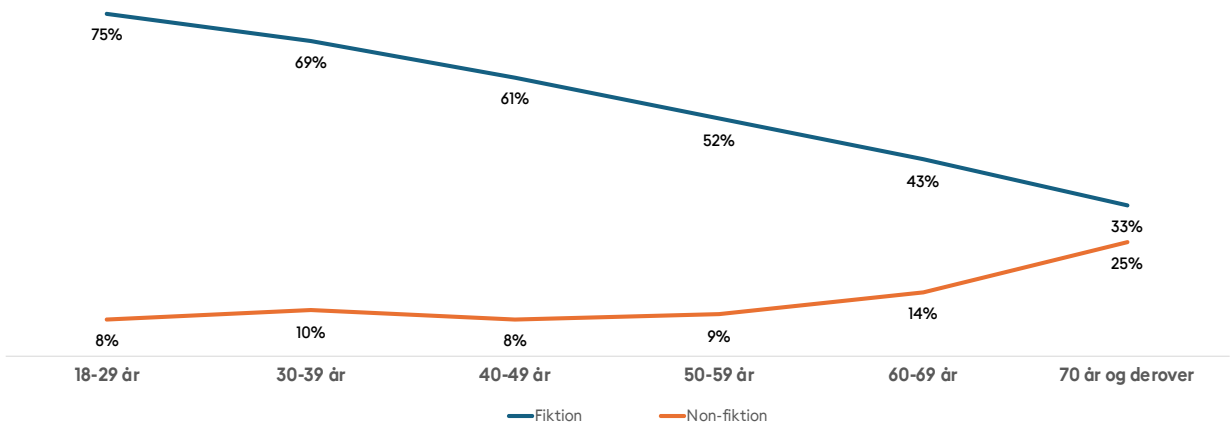
Mest lyttede genrer blandt kvinder



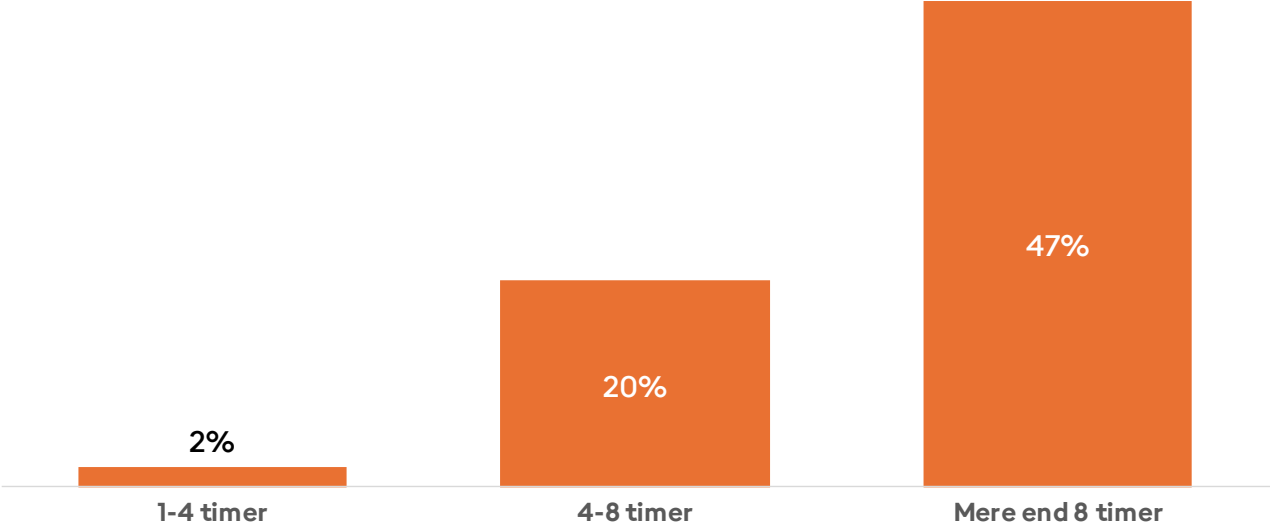
Mest lyttede genrer blandt mænd



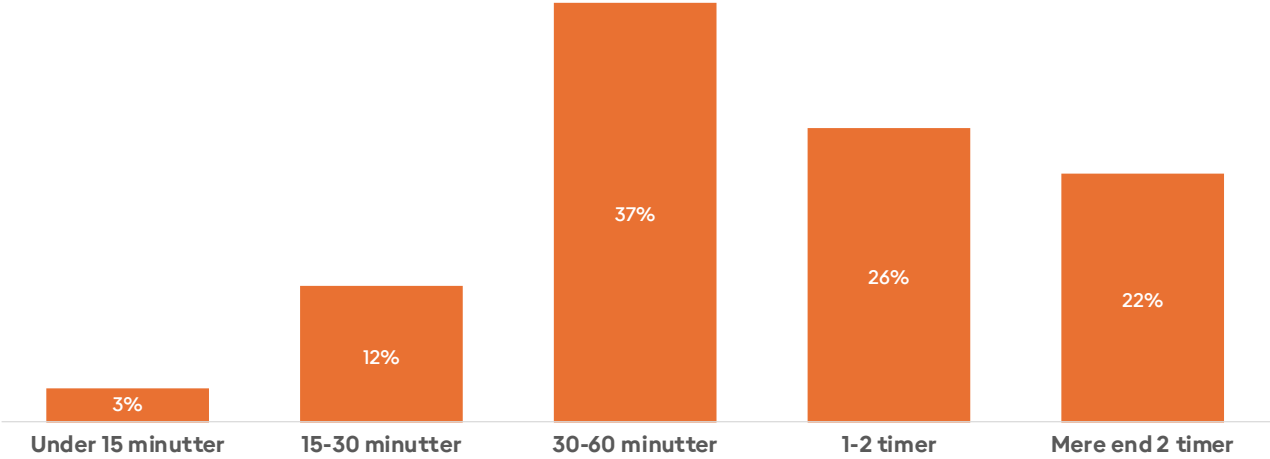
Præference for fiktion vs. non-fiktion blandt Mofibos brugere



Hvilken varighed foretrækker Mofibos brugere?



Hvor lang tid lytter Mofibos brugere ad gangen?



”
Når jeg lytter til lydbøger,
er det mit helle. Det er
noget, jeg gør for mig selv.
– Mofibo-bruger, kvinde, 39 år



Større skepsis over for AI – men også øget interesse

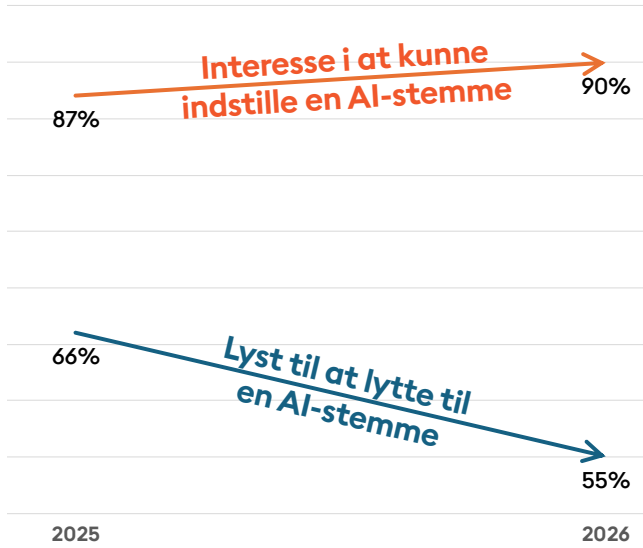
Kunstig intelligens, eller blot AI, fylder mere og mere i både dagligdagen og danskernes bevidsthed. Det lader til at have påvirket opfattelsen af AI – i negativ retning.

Sidste år var 66% af Mofibos brugere positivt indstillede over for at lytte til en AI-indlæserstemme, hvis den var så god, at de ikke kunne høre forskel på denne og et rigtigt menneske. Men i år er det blot 55%, der er positivt indstillede. Tilsvarende er de negativt indstillede så steget fra 34% til 45%.

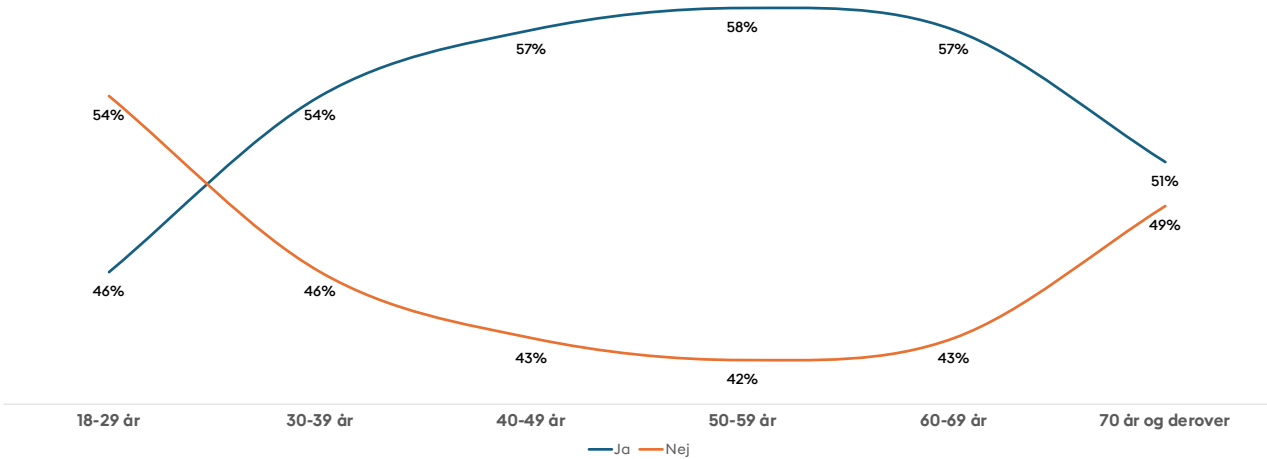
Selvom der er en øget skepsis over for en AI-indlæserstemme, er det imidlertid stadig et positivt billede med et flertal af positivt indstillede brugere.

Kigger man på aldersgrupperne er der faktisk kun én, der ikke har flere positivt indstillede brugere end negative – og det er de unge mellem 18 og 29 år, hvor 54% er negativt indstillede.

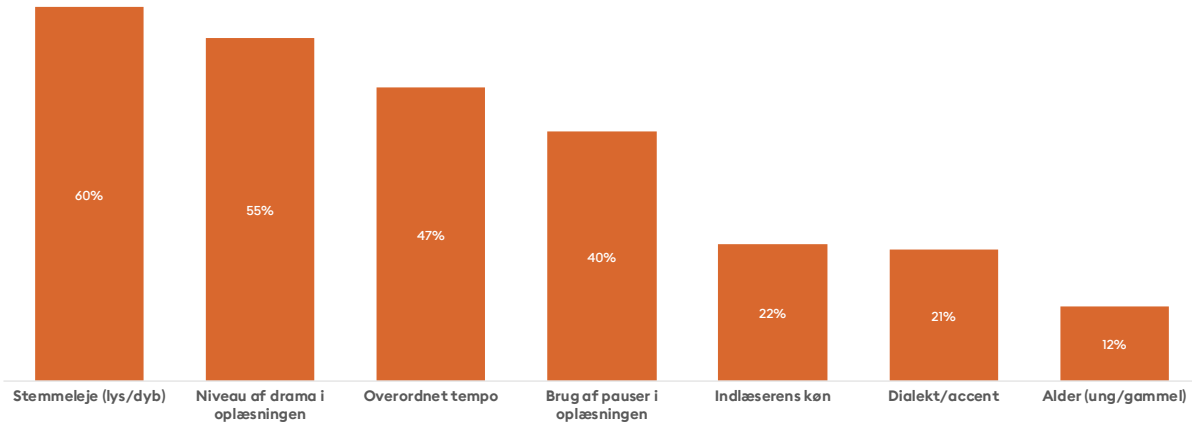
Generelt stiger den positive indstilling indtil den peaket på 58% blandt de 50-59-årige, hvorefter den daler igen og lander på 51% blandt dem på 70 år eller derover.



Er Mofibos brugere positivt indstillede over for en tilstrækkeligt god AI-stemme?



Hvilke stemmeparametre er Mofibos brugere mest ivrige efter at kunne indstille?



Kønsmæssigt matcher kvinderne det overordnede resultat, mens mændene er lidt mere positivt indstillede med 59% over for 41% negativt indstillede.

I takt med udbredelsen af AI må man også formode en øget bevidsthed om de muligheder, som de nye teknologier rummer for brugertilpasning.

Det tyder det i hvert fald på, når man spørger Mofibos brugere, hvilke parametre, de godt kunne tænke sig at indstille ved en AI-indlæserstemme. Sidste år valgte 87% mindst én mulighed, hvilket allerede var markant flere end den andel af brugerne, der var positivt indstillede over for en AI-stemme.

På trods af den større skepsis over for at lytte til en AI-stemme, er interessen for at kunne indstille en sådan imidlertid vokset til 90%. Det indikerer, at jo mere man kan imødekomme lydbogslytternes ønsker via AI, jo mere åbne bliver de også over for at benytte sig af AI.

De konkrete parametre, som brugerne gerne vil ændre på, er blandt andet stemmelejet, niveauet af drama i oplæsningen og det overordnede tempo. 31% af mændene vil gerne kunne ændre indlæserens køn, mens kun 21% af kvinderne har dette ønske.

Sådan gjorde vi

De data, der ligger til grund for denne rapport, er blevet indsamlet via to undersøgelser, som begge blev udført i januar 2026. Den ene undersøgelse var en MEGAFON-måling foretaget blandt et repræsentativt udsnit af danskerne. Antallet af respondenter ved denne var 2.038, og af disse var 925 – de omtalte 45% – lydbogslyttere. Når “danskerne” omtales i rapporten, henvises der til de samlede 2.038 respondenter. Når “danske lydbogslyttere” omtales, henvises der til de 925 af respondenterne. Resultaterne i undersøgelsen er vægtede af MEGAFON for at sikre, at de er demografisk repræsentative. Den anden undersøgelse var en intern undersøgelse blandt Mofibos brugere med 5.447 respondenter, og disse er ikke demografisk repræsentative.



