2025

Julefrids-rapporten

Traditioner i nya toner

amazon.se



INTRO

Måste julen firas på julafton?

För många är det ingen självklarhet att julen måste firas på just julafton, att julbordet ska vara traditionellt eller att julklappar ska inhandlas och delas ut på det klassiska sättet. I Julefridsrapporten 2025 har vi kartlagt hur svenska julfirare omformar sina traditioner för att skapa en högtid som passar det moderna livet.

Nästan tre av tio svenska julfirare ser det inte som avgörande att julen ska firas på just julafton. Kanske säger det något om var vi är på väg. Årets rapport, som görs i samarbete med YouGov, visar hur våra traditioner är i ständig rörelse. Hur de formas efter plånbok, stress och nya preferenser.

Vi ser att julhandeln startar allt tidigare, ofta redan i oktober, och att fenomenet att fira Novent praktiseras av allt fler. Vi konstaterar att det klassiska julbordet utmanas av nya smaker och att drygt hälften av alla julfirare numera spelar julklappsspel, som komplement eller istället för den traditionella julklappsutdelningen. Kanske det tydligaste exemplet på traditioner i nya toner.

Genom allt detta löper en röd tråd: generationsskiftet. Äldre generationer är mer benägna att hålla fast vid etablerade traditioner. De yngre formar nya. Oavsett om det är att fira Novent, spela julklappsspel eller ha pizza (!) på julbordet.

Förändringen syns också i hur vi shoppar. Nästan hälften av svenskarna börjar handla julklappar redan i oktober och november, och många köper minst hälften av sina julklappar online. Popularitet för julklappsspelet berättar samma historia: vi uppskattar kreativa, ibland oväntade presenter till bra priser – men framför allt vill vi spendera mindre tid på att jaga köp och mer tid på det som verkligen skapar julkänsla. Gemenskapen.

Årets rapport handlar inte om att överge traditioner, utan om hur de kan anpassas för en mer personlig och harmonisk högtid. För att hjälpa oss förstå hur allt hänger ihop tar vi hjälp av två experter: etnolog och traditionsexperten Lena Kättström Höök och Anna Bennich, psykolog och relationsexpert.

Gulfem Toygar
Sverigechef på Amazon.se

Innehåll

Pengar, tid och förväntningar s. 4–5

Julens nya kalender s. 6–7

Traditioner i nya toner s. 8–9

Vi spelar Julklappsspelet s. 10-11



Om undersökningen

Julefridsrapporten 2025 bygger på en undersökning genomförd av YouGov, på uppdrag av Amazon Sverige, där 1020 intervjuer med julfirande svenskar över 18 år genomfördes under perioden 3–6 oktober 2025. Urvalet är representativt vad gäller kön, ålder och region.

Pengar, tid och förväntningar

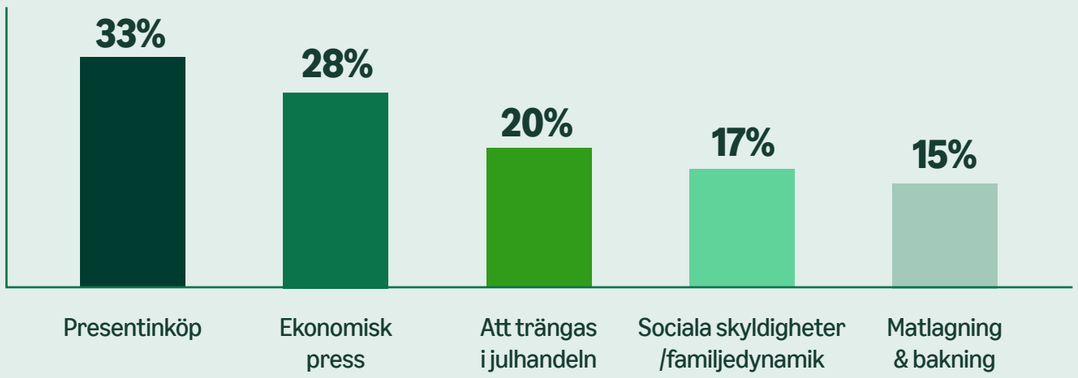
För många är julen inte bara glädje och återhämtning. Hela åtta av tio känner också stress, och det som stressar mest är att hitta rätt presenter (33%), ekonomisk press (28%) och trängsel i handeln (20%). Bland yngre vuxna upplever hela 48% plånboksfrågan som mest stressande.

I år planerar en genomsnittlig julfirare att spendera drygt 3000 kr på presenter, och att handla på rea har blivit en nyckelstrategi för att få kalkylen att gå ihop. De allra flesta, 89%, köper någon av sina klappar på rea, och en av fyra handlar mer än hälften till extrapris. Bland unga vuxna uppger mer än var tionde att de köper samtliga klappar på rea.

Samtidigt är tid en bristvara. Hela tre av tio kan faktiskt tänka sig att ta ut semesterdagar – enbart för att hinna med förberedelser för jul. Ytterligare 16 procent har övervägt det. Fler kvinnor än män är öppna för att ta ut semester, men också familjer med yngre barn, där nästan varannan svarar ja på denna fråga (54%). Det bekräftar bilden av hur det ofta är kvinnor och småbarnsföräldrar som tar rollen som julens projektledare, som behöver balansera ekonomi och pressade tidsscheman.

> **”Att ta ut semesterdagar för att hinna med julförberedelser är inte bara ett tecken på tidsbrist – det kan också få långsiktiga konsekvenser, särskilt för kvinnor. När ledighet används i december finns färre dagar kvar att ta ut för resten av året. Alltså mindre möjlighet till återhämtning senare. Det behöver uppmärksammas i samtalen om vem som gör vad hemma runt julen.”**
>
> **Anna Bennich**
> Leg. psykolog med fokus på stress, relationer och livsstilsfrågor

Detta stressar oss mest inför jul



89% köper någon av sina klappar på rea

19% av familjer med yngre barn planerar att spendera mellan 3000-4000 kr på julklappar

12% känner extra stress inför “känslan av att behöva skapa en perfekt jul”

Visste du att...

En majoritet (54%) kan tänka sig, eller har övervägt, att ta ut semester för att hinna med julförberedelserna.

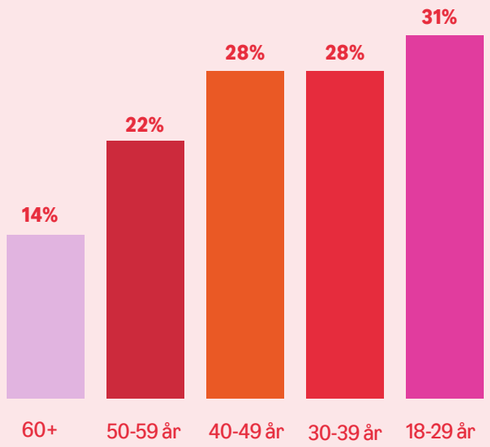
> **”Mitt råd är att i god tid sätta sig ner och fördela arbetet. Här ska även planering räknas in, då det tar både tid och energi att hålla koll på all mat, barnens luciautstyrslar, alla klappar som ska inhandlas och släktingar som ska bjudas. Fördela rättvist, regeln ska vara att alla vuxna i familjen ska vara ungefär lika återhämtade när julbestyren är över. Fundera över om något kan plockas bort för att få loss lite tid. Bättre bryta ett par gamla traditioner än att ha gråten i halsen hela julhelgen.”**
>
> **Anna Bennich**
> Leg. psykolog med fokus på stress, relationer och livsstilsfrågor





Generationen med flest Noventfirare

Har bakat pepparkakor, lyssnat på julmusik eller julpyntat i november.



I det gamla bondesamhället i Sverige började julförberedelserna ännu tidigare. Redan vid midsommar plockades blommor som skulle sparas och överföra högsommarens kraft till julbadet. Sommartid var det dags att börja göda julgrisen, och på sensommaren samlades nötter, både för att äta och att använda i jullekarna.

Lena Kättström Höök
Etnolog och traditionsexpert

Tankar om novent

35% 60-plussare är mest skeptiska till novent: 35% är väldigt negativa.

32% En av tre kvinnor har ägnat sig åt Novent-relaterade aktiviteter tidigare år

Fler kvinnor än män är positiva till att fira novent (24% vs 10%)

Julens nya kalender

Fyra adventsljus i väntan på julafton? Nej, julfirandet inleds successivt tidigare och tidigare. Rapporten lyfter fram hur svenskarna väljer att tjuvstarta julmyset, sprida ut sina inköp och omforma tidslinjen för själva firandet för att hantera stress och maximera julkänslan.

En trendspaning är att jakten på julklappar inleds allt tidigare. Nästan varannan svarande börjar sina inköp redan i oktober eller november, och efter Black Friday/ Cyber Monday har sex av tio inlett årets julshopping. Dubbelt så många kvinnor än män börjar redan i oktober eller tidigare (30% vs 14%), medan män i högre grad än kvinnor väntar till december (30% vs 18%).

De senaste åren har nyordet “Novent” dykt upp, som handlar om att smygstarta julfirande och julförberedelser redan i november. Ett fenomen som genast blivit en vattendelare: Drygt fyra av tio (42%) ställer sig negativa till novent, medan 17% ger tummen upp. Trots blandade känslor uppger nästan var tredje kvinna (32%) att de har ägnat sig åt Novent-aktiviteter som att julbaka, lyssna till julmusik eller pynta redan i november, jämfört med 15% av männen. När det gäller själva julfirandet tycker en majoritet att det är viktigt att det sker på just julafton (71%). Men även här går åsikterna isär: tre av tio (29%) anser att det är oviktigt eller är neutrala till att julafton måste vara navet.

Enligt fjolårets Julefridsrapport* från Amazon Sverige har kvinnor i högre utsträckning huvudansvaret för julbestyren – från julklappshandel till pynt och inslagning. Kvinnor har mest ansvar för exempelvis julpyntande (65% kvinnor jämfört med 21% män), julklappsinslagning (61% jämfört med 24%) och julstädning (50% jämfört med 24%). Samma sak gäller inhandlandet av julklappar, där en majoritet av kvinnorna (55%) uppgav att de har huvudansvaret, medan bara var fjärde man (26%) sa detsamma.

Fenomen som Novent och den utspridda julhandeln speglar en bredare förändring där vi söker sätt att hantera tidspress och ekonomiska realiteter, samtidigt som vi bevarar magin. Historiskt har julens projektledare, kvinnorna, inte både behövt planera julen och jobba utanför hemmet samtidigt, till skillnad från idag. Att kvinnor i högre grad omfamnar Novent handlar därför inte om att stressa fram julen, snarare tvärtom

Lena Kättström Höök
Etnolog och traditionsexpert

När börjar vi handla julklappar?



Traditioner i nya toner

60-plussarna vill ha sill, men många 35-åringar kan tänka sig pizza. För allt fler svenskar har traditionerna blivit en buffé av möjligheter där varje generation plockar det som passar bäst.

Svenskarna formar aktivt sin jul för att bevara känslan, men där formerna blir mer flexibla. När det kommer till julmat toppar de klassiska rätterna listan (köttbullar, julskinka, prinskorv), men skillnaderna mellan åldrarna är tydliga: tre av fyra 60+ vill absolut ha julskinka, medan det bland 18–29-åringar är under hälften. Sill är självklar för en majoritet av de äldre, men bara var femte 30–39-åring tycker att den är viktig på julbordet.

Till de viktigaste traditionerna för att skapa julkänsla hör att dekorera med tomtar och adventsljus, dela ut presenter och att se på Kalle Anka. Samtidigt har många anammat alternativa traditioner, som att satsa på ett förenklat julbord (27%), fokusera på upplevelser över presenter (12%) eller hoppa över vissa evenemang som julmarknad eller en släktträff (11%). Vissa traditioner tystnar också: Idag är det inte ens en av tio som anser att skicka fysiska julkort är särskilt viktigt för julstämningen.





TOPPLISTA

5 viktigaste traditionerna för att skapa julkänsla

1. Dekorera med traditionella föremål
2. Lyssna på julmusik
3. Köpa/ge presenter
4. Förbereda ett traditionellt julbord
5. Titta på ”Kalle Anka”

Trenden när det gäller julmaten går mot färre rätter men gärna hemlagat. Korvstoppning har fått en renässans, framför allt hos yngre generationer. Lutfisken som varit förknippad med julfirandet i nästan 1000 år ligger illa till idag. Den är populärast bland äldre personer och ersätts alltmer av laxen hos de yngre

Lena Kättström Höök
Etnolog och traditionsexpert

5 nya traditioner som vinner mark



Förenklat julbord, färre rätter och köpta alternativ

Upplevelser över materiella gåvor

Hoppa över vissa traditionella evenemang

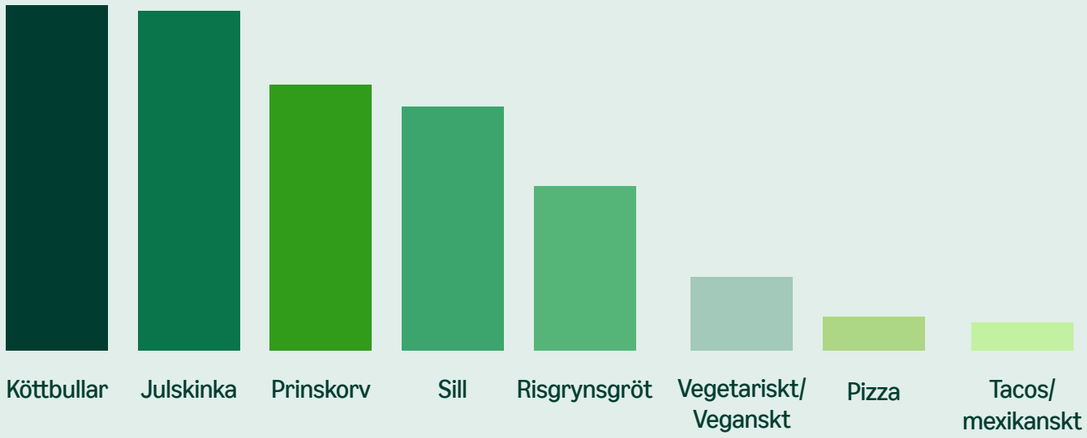
Titta på icke-traditionella julfimer

Fira jul utomlands

Det här speglar vår samtid. När världen snurrar snabbare och individen tar mer plats blir traditioner lättare att böja utan att brytas. När reglerna luckras upp för hur en jul borde vara skapas utrymme att forma den så att den passar vår tid, vår familj, våra liv. Det kan minska press och öka förutsättningar att skapa mer harmoni i firandet.

Anna Bennich
Leg. psykolog med fokus på stress, relationer och livsstilsfrågor

Vad vill svenskar helst äta på julafton?



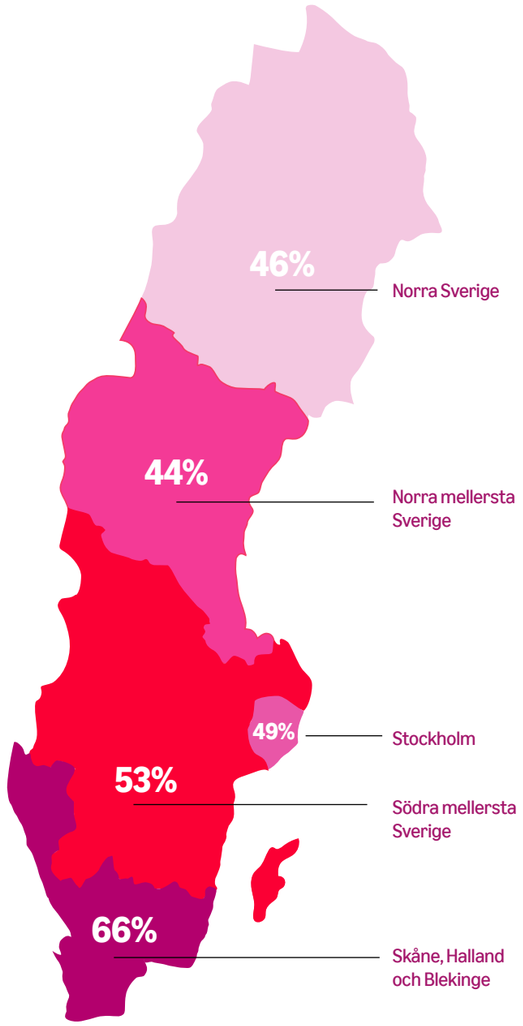
Nu spelar vi julklappsspelet

Drygt hälften av alla svenska julfirare kastar tärning om julklapparna. Julklappsspelet har blivit en etablerad ritual och ett enkelt sätt på hur vi skapar gemenskap i en modern jul.

I Julklappsspelet tar deltagarna med sig en julklapp och kastar tärning om vem som får vilket paket. En lek som är återkommande hos 52% av alla svenska julfirare, medan ytterligare 8% vill prova. Det betyder att sex av tio svenskar antingen spelar eller är nyfikna på denna relativt nya tradition. Bland unga vuxna (18-29 år) är det ännu fler, nästan 70%, som spelar ibland eller varje år.

Så varför har julklappsspelet blivit så populärt? Många uppskattar att det är mer ekonomiskt och att det minskar stressen. Men de starkaste drivkrafterna ligger någon annanstans: Att det är ett lekfullt och underhållande inslag är den främsta anledningen, men också att det skapar gemenskap där alla kan delta, och att det passar hela familjen, vuxna som barn. En fjärdedel tycker också att det ersätter den traditionella julklappsutdelningen på ett roligt sätt.

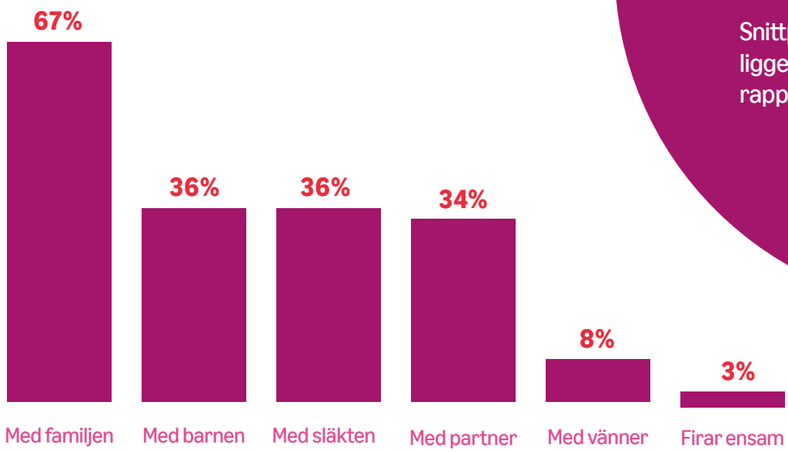
Här spelar flest julklappsspelet



Trenden med julklappsspel är populärast i släkter utan småbarn. Traditionen förändras när småbarn är med, då blir tomtens besök och julklappsutdelande viktigt. Att överhuvudtaget spela spel, och gärna analoga brädspel, är populärt under julen. Julklapps-spelet kan med fördel kombineras med exempelvis julklappsrim med gissningselement.

Lena Kättström Höök
Etnolog och traditionsexpert

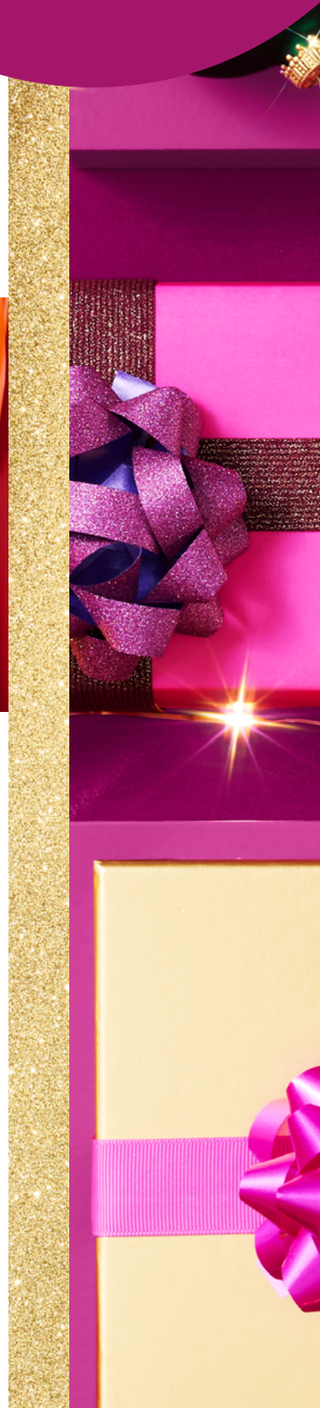
Vem firar vi jul med i år?



Visste du att...

Snittpriset på ett köp till julklappsspelet ligger på drygt 113 kronor (Julefrids-rapporten 2024).





TOPPLISTA

Därför spelar vi

1. Lekfullt och underhållande **58%**
2. Skapar gemenskap och får alla att delta **43%**
3. Passar både barn och vuxna **34%**
4. Tradition i familjen eller vänkretsen **27%**
5. Överraskningsmomentet **24%**
6. Roligt sätt att ersätter traditionell julklappsutdelning **24%**
7. Ger kreativa eller oväntade presenter **22%**

amazon.se