

Vi googlar inte det vi drömmar. Vi googlar det vi inte förstår.

Fem fynd, baserade på sökdata från Google och tidigare publicerad drömforskning.

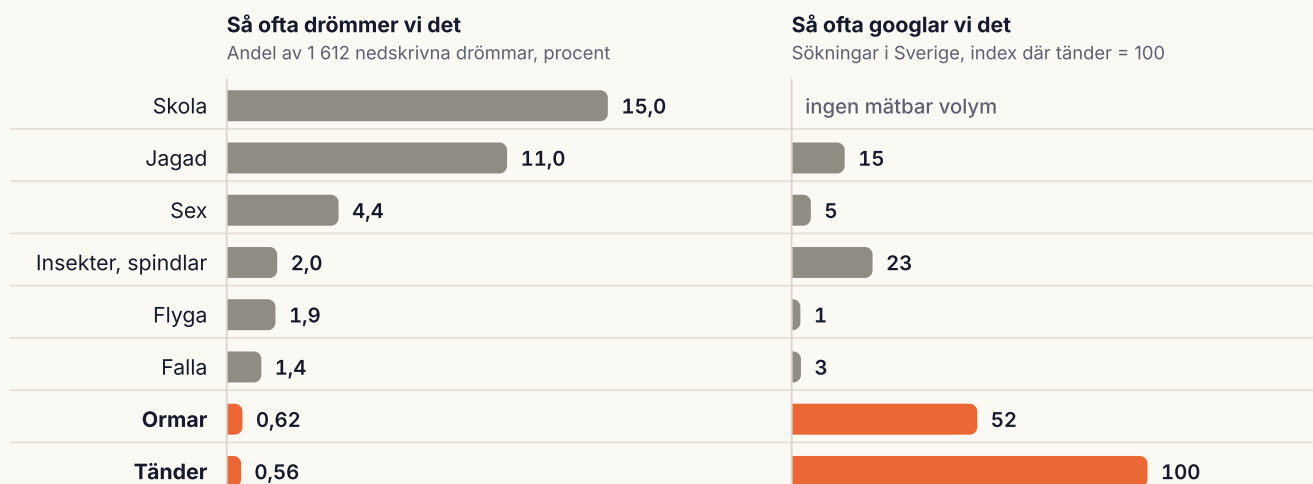
- 1 Drömmen vi nästan aldrig har googlar vi mest
- 2 När kriget kom till nyheterna kom det till drömmarna
- 3 Drömmar går att styra
- 4 Varje land har sin dröm
- 5 Vi har slutat söka svar på vad våra drömmar betyder

Oktober 2026

Drömmen vi nästan aldrig har är den vi googlar mest

I drömdagböcker handlar var sjunde dröm om skolan och var nionde om att bli jagad. Tänder dyker upp i en dröm av 180 och ormar i en av 160. Ändå är det tänder och ormar svenskarna googlar mest.

Vanliga drömmar googlas knappt. De ovanliga googlas mest.



Källor: Mathes och Schredl 2014 (425 tyska studenter, 1 612 drömmar) och Google Ads Keyword Planner, Sverige, oktober 2022 till augusti 2026.

Tänder är störst med bred marginal. Svenskarna söker 4 gånger mer på tanddrömmar än på jagad, sex, fall och flygning tillsammans. Drömmar om skolan har ingen mätbar sökvolym alls.

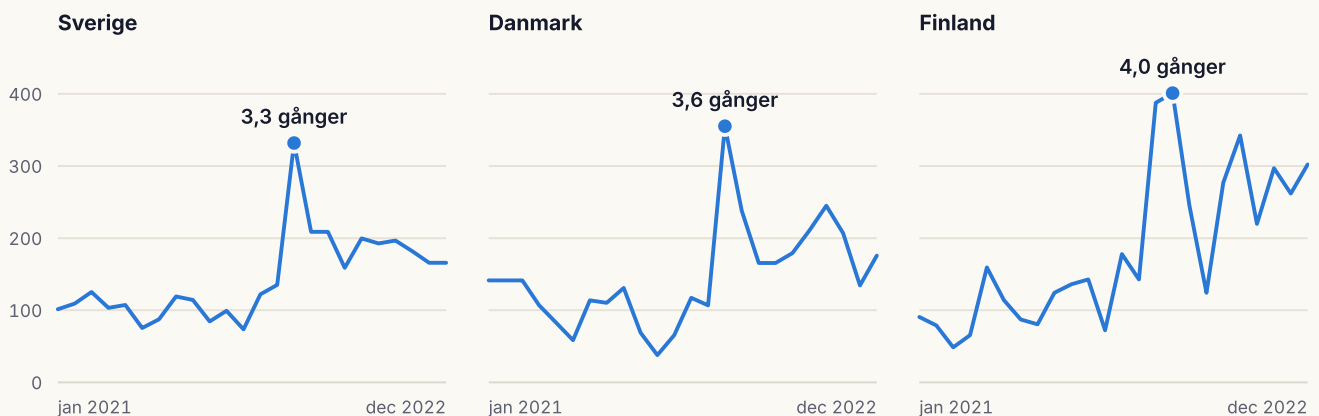
Vi söker svar på det vi inte kan förklara själva. Den som jagas i sömnen behöver sällan fråga vad det betyder. Drömforskaren Claudia Picard-Deland i Montreal har sagt samma sak: sökningar visar vad människor undrar över, inte vad de oftast drömmar.

Forskningen har inget svar om tänderna. Bland 210 israeliska studenter hängde tanddrömmar ihop med spänningar i tänder och käke vid uppvaknandet, inte med oro. Tolkningarna har skiftat i tvåtusen år: skulder hos Artemidoros, död i Talmud, sex hos Freud.

När kriget kom till nyheterna kom det till drömmarna

Ryssland gick in i Ukraina den 24 februari 2022. Månaden efter var sökningarna på krigsdrömmar tre till fyra gånger fler än normalt i Sverige, Danmark och Finland.

Samma hopp i tre länder, samma månad



Sökningar på drömmar om krig per månad, index 100 = snittet 2021. Norge har för få sökningar på krigsdrömmar för att läsas. Vi antar att mönstret är detsamma där. Källa: Ahrefs Keywords Explorer.

Det är inte en svensk egenhet.

Kurvan har samma form i alla tre länderna. I Finland låg sökningarna kvar på två till tre gånger den normala nivån under resten av 2022.

Forskningen visar samma sak.

Efter jordbävningen i San Francisco 1989 hade 40 % av studenterna i området mardrömmar om jordbävningar, mot 5 % i Arizona. Bland 1 072 ukrainska studenter hösten 2022 hade 86 % haft mardrömmar om kriget.

Hotet tar inte över drömmarna. I

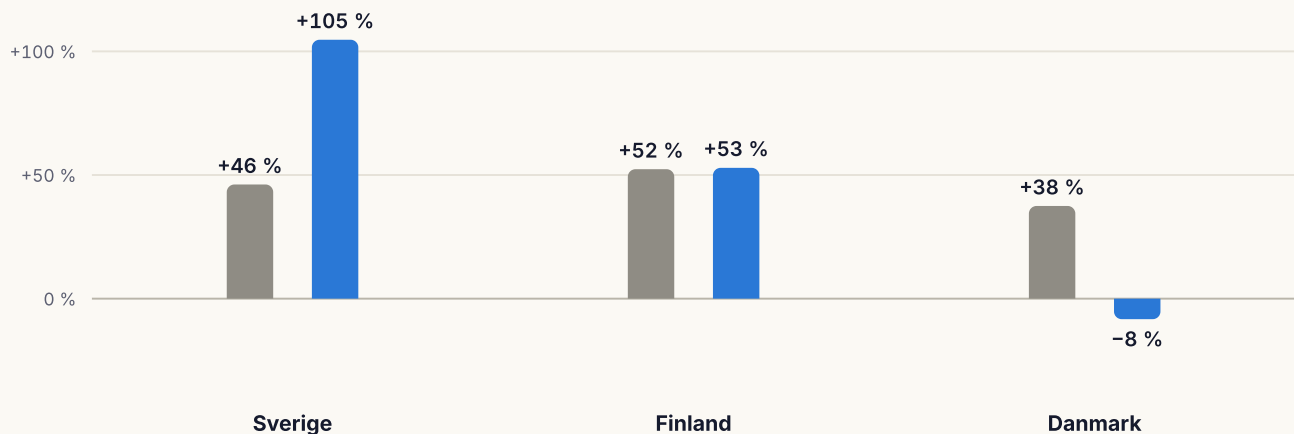
finska drömdagböcker från pandemins första vår handlade 12 % av drömmarna om pandemin. Verkliga hot syns tydligast i vad vi söker efter och i en mindre del av det vi drömmer.

I januari 2024 var det bara svenskarna som drömde om krig

Den 7 januari 2024 sa ministern för civilt försvar att det kan bli krig i Sverige, och ÖB upprepade budskapet samma vecka. Svenska sökningar på krigsdrömmar mer än fördubblades från december till januari. I grannländerna hände inget utöver det vanliga.

Bara landet som fick varningen reagerade

■ Vintern innan: december 2022 till januari 2023 ■ Vintern med varningen: december 2023 till januari 2024



Förändring i sökningar på drömmar om krig från december till januari. Norge har för få sökningar för att läsas. Källa: Google Ads Keyword Planner.

Januari är alltid en stark drömmånad. Sökningarna ökar varje årsskifte. Vintern innan var ökningen 38 till 52 % i de tre länderna.

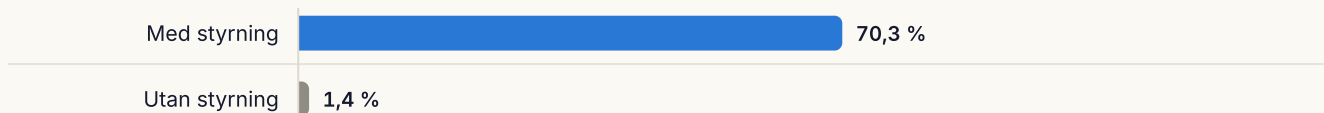
Vintern 2024 bröt Sverige mönstret. Krigsdrömmarna ökade med 105 %, medan övriga svenska drömsökningar ökade med 15 %. Januari 2024 är den högsta månaden för krigsdrömmar i hela mätperioden.

Oron syntes på fler ställen. MSB:s webbplats hade 16 gånger fler besök än en vanlig dag, och 38 % av svenskarna uppgav ökad oro. Skolskjutningen i Örebro 2025 syns däremot inte i sökdatan.

Drömmar går att styra, bättre än de flesta tror

Den som bestämmer sig för vad hon ska drömma om lyckas oftare än man kan tro. Och mardrömmar går att skriva om.

Sju av tio drömrappporter nämnde det forskarna bad om



Genomsnittlig andel av varje deltagares drömrappporter som nämnde träd, efter att ordet upprepats vid insomnandet. 13 deltagare med styrning, 12 utan. Källa: Horowitz med flera 2023.

5 till 17 %

av nätterna gav en klardröm: 5 % utan teknik, 17 % med en minnesövning vid insomnandet. 355 frivilliga. (2020)

Mardrömmar går att skriva om.

Man ger mardrömmen ett nytt förlopp i vaket tillstånd och övar på det. Den amerikanska sömnmedicinska akademien rekommenderar metoden, och 15 kontrollerade studier visar en medelstor effekt.

55 %

har någon gång haft en klardröm, där man vet att man drömmar. 23 % har det varje månad. (34 studier, 2016)

Svenskarna är nyfikna.

Lucid dreaming är det näst största drömsökordet i Sverige efter drömtydning. Sökningarna har minskat med 35 % på tre år, mindre än drömsökningarna i stort.

34 %

av 76 studenter drömde fram en lösning på ett problem de själva valt, enligt egen bedömning. Oberoende bedömare fann 25 %. (1993)

Maten tror vi inte på.

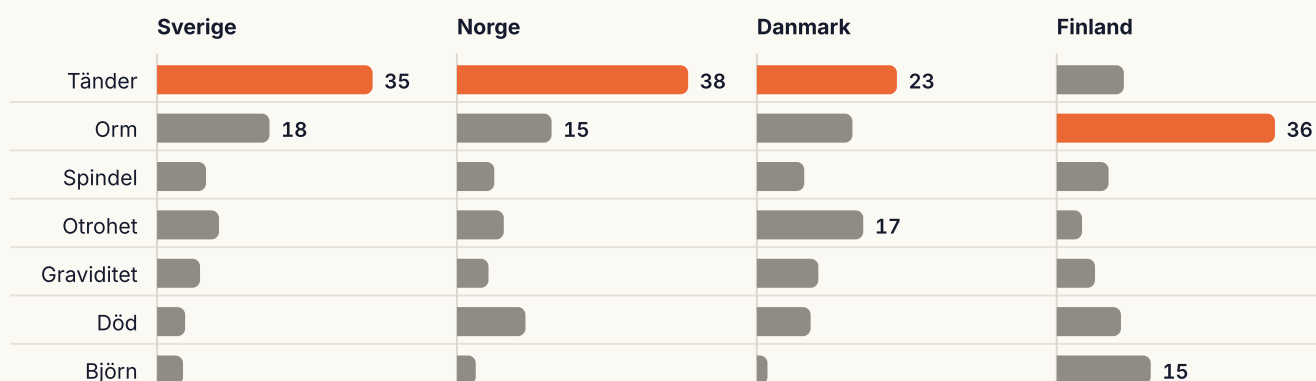
Bara 5,5 % av 1 082 tillfrågade säger att det de äter påverkar drömmarna.

Vi googlar vad drömmen betyder. Forskningen är bättre på att svara på hur man ändrar den.

Varje land har sin dröm

Svenskar och norrmän googlar tänder. Finländare googlar ormar och björnar. Och danskarna är de som oftast undrar över otrohet.

Andel av sökningarna på drömteman, procent



De två största temana per land har siffra, det största är markerat. Andelar av sökningarna på de vanligaste formuleringarna per tema. Källa: Google Ads Keyword Planner, oktober 2022 till augusti 2026.

Tänder är skandinaviskt.

Tanddrömmen står för 35 % av temasökningarna i Sverige och 38 % i Norge, mot 11 % i Finland. I Finland är ormen störst, och björnen tar 15 %.

Danmark är otrohetslandet.

Otrohet står för 17 % av danskarnas temasökningar, mot 10 % i Sverige, 8 % i Norge och 4 % i Finland.

Finländarna frågar mest. Per

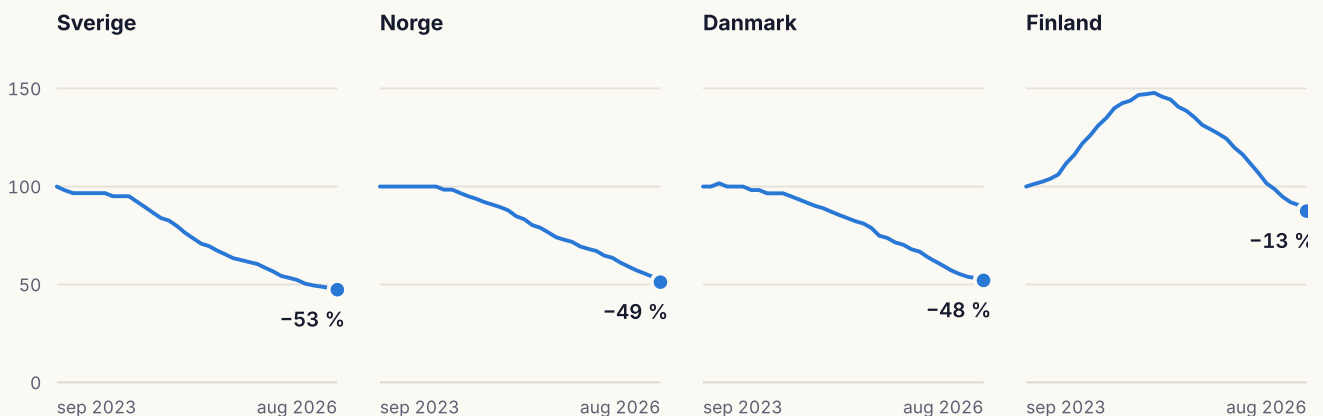
invånare söker de ungefär 1,7 gånger så mycket som svenskarna på de här fraserna. En finsk folklorist kallar finländare och islänningar Nordens mest drömpositiva folk.

Svenskarna minns drömmar lika ofta som finländarna: 61 respektive 63 % mindes en dröm varje vecka 2021. Men Sverige är landet där tron på något bortom är svagast. 38 % av svenskarna tror på ett liv efter döden, lägst av alla länder Pew Research mätte 2024.

Vi har slutat söka svar på vad våra drömmar betyder

På tre år har sökningarna på drömtydning halverats i Sverige, Norge och Danmark. Det är den största förändringen i hela materialet, och den gäller nästan alla drömsökord.

Sökningarna på drömtydning har halverats i tre av fyra länder



Sökningar på landets huvudterm för drömtydning, glidande tolv månaders snitt. Index 100 = oktober 2022 till september 2023. Källa: Google Ads Keyword Planner.

Det gäller inte bara huvudordet.

Alla drömsökord tillsammans har minskat med 48 % i Sverige, 46 % i Norge och 43 % i Danmark. Google Trends visar samma nedgång i Norge och Danmark.

Finland avviker. Där steg

sökningarna först och föll sedan. Nedgången är 13 % för huvudtermerna och 32 % för alla sökord.

Morgonen har bytt fokus.

Drömforskare har sedan 1970-talet beskrivit hur drömminnet störs av det vi gör direkt när vi vaknar. Den som väcks av ett larm och har mobilen i handen i samma stund har redan något annat att tänka på.

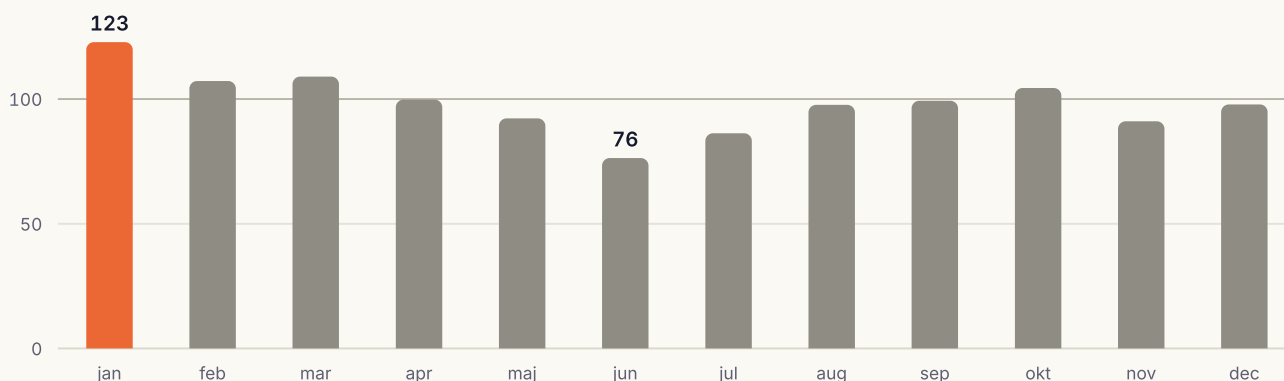
Drömmen hinner blekna innan vi har hunnit undra över den.

Det sista är en reflektion och inget rapporten har mätt. Sökdata visar att frågorna har blivit färre, inte varför.

Januari är drömmånaden

Vi googlar drömmar mest i januari och minst i juni. Mönstret syns tydligt i materialet men räcker inte till ett eget fynd.

Drömsökningarna toppar i januari och bottnar i juni



Sökningar på drömtydning i Sverige per kalendermånad, index 100 = årssnittet. Källa: Google Ads Keyword Planner, oktober 2022 till augusti 2026.

Sökningarna på drömtydning ligger 23 % över årssnittet i januari och 24 % under i juni. Mönstret är detsamma varje år i Keyword Planner.

Förklaringen att vi drömmer mer på vintern har inget stöd. En italiensk studie från 2025 fann tvärtom att människor mindes drömmar sämre på vintern än på våren.

Så är rapporten gjord

Sökdata

Sökdata är Googles egen, hämtad ur Keyword Planner för exakta sökfraser i Sverige, Norge, Danmark och Finland, på varje lands språk. Rapporten redovisar aldrig antal sökningar, bara index, andelar och förändringar i procent. Google avrundar sina volymer i steg, så små förändringar är ungefärliga.

Ett tema är summan av de vanligaste formuleringarna, till exempel en fras med "drömma om" och en med "drömtydning". Toppen i sökningar på tanddrömmar i mars 2025 är borträknad i alla länder. Andelar per tema räknas på teman med mätbar volym.

Krigsdrömmar 2022

Keyword Planner når fyra år bakåt. Mars 2022 bygger därför på Ahrefs skattningar.

Forskning

Siffror ur studier är kontrollerade mot originalartiklar, förlagens sammanfattningar eller forskarnas egna pressmeddelanden.

Det sökdata inte visar

En sökning är en fråga, inte en dröm. Rapporten säger därför vad människor undrar över, och jämför det med vad forskningen vet om vad de drömmer.

Källor

Sökdata. Google Ads Keyword Planner, oktober 2022 till augusti 2026, hämtat 6 oktober 2026. Ahrefs Keywords Explorer för 2021 till 2022. Google Trends, hämtat 6 oktober 2026.

Fynd 1. Mathes och Schredl 2014, Somnologie 18. Nielsen med flera 2003, Dreaming 13. Hwang och Lee 2011. Rozen och Soffer-Dudek 2018, Frontiers in Psychology 9. Picard-Deland i Newsweek 19 maj 2023.

Fynd 2. Wood med flera 1992, Journal of Abnormal Psychology 101. Pavlova och Rogowska 2023, Journal of Affective Disorders 342. Loukola med flera 2024, Consciousness and Cognition 119. MSB 9 februari 2024. TV4 10 januari 2024.

Fynd 3. Horowitz med flera 2023, Scientific Reports 13. Aspy 2020, Frontiers in Psychology 11. Saunders med flera 2016, Consciousness and Cognition 43. Barrett 1993, Dreaming 3. Yücel med flera 2020, Sleep Medicine Reviews 50. American Academy of Sleep Medicine 2018. Nielsen med flera 2025, Frontiers in Psychology 16.

Fynd 4. Bolstad med flera 2026, Journal of Sleep Research 35. Pew Research Center 2025. Kaivola-Bregenhøj i Yle 16 maj 2018. Mornings.co.uk 2022.

Fynd 5. Cohen och Wolfe 1973, om hur drömminnet störs vid uppvaknandet.

En sak till. Elce med flera 2025, Communications Psychology 3.