



🕒 07 april 2021, 12:12 (CEST)

Spotify ziet populariteit welzijn en zelfhulp podcasts tijdens lockdown toenemen

‘Leef je mooiste Leven Podcast’ meest gestreamde podcast over persoonlijke ontwikkeling in Nederland

AMSTERDAM, 7 april 2021 -- Nederlanders zijn in het afgelopen jaar steeds meer content over persoonlijke ontwikkeling en mentale gezondheid gaan luisteren op Spotify, blijkt uit data van de streamingsdienst over de periode van maart 2020 tot februari 2021. Het meest werd gezocht naar manieren om tot rust te komen tijdens de lockdown.

In Nederland steeg het aantal Spotify gebruikers dat naar podcasts over persoonlijke ontwikkeling en mentale gezondheid luisterden met 116%. Nederlanders waren het meest geïnteresseerd in zelfhulp content. Dat blijkt ook uit de populariteit van titels als ‘[Leef Je Mooiste Leven Podcast](#)’, ‘[Leven Zonder Stress](#)’ en ‘[Mahalia Inspireert](#)’ die in de top 10 van meest gestreamde welzijn podcasts staan.

Daarnaast waren thema’s als zelfverbetering, evenwichtige voeding, meditatie en luisterboeken voor het slapengaan erg geliefd. De toename in deze onderwerpen is universeel. Wereldwijd is het aantal Spotify luisteraars van podcasts over welzijn namelijk meer dan verdubbeld.

Top 5 populairste welzijn categorieën op Spotify in Nederland sinds maart 2020:

1. Zelfhulp
2. Zelfverbetering
3. Ontspanning
4. Meditatie
5. Voeding

Top 10 populairste welzijn podcasts op Spotify in Nederland sinds maart 2020:

1. [Leef Je Mooiste Leven Podcast](#)
2. [Leven Zonder Stress](#)
3. [Mahalia Inspireert](#)
4. [De Psychologie van Succes Podcast](#)
5. [De Podcast Psycholoog](#)
6. [Omdenken Podcast](#)
7. [DAY1 Podcast](#)
8. [Get sleepy: Sleep meditation and stories](#)
9. [Deep Sleep Sounds](#)
10. [100% Inspiratie Podcast](#)

OVER SPOTIFY-NL

Over Spotify

In 2008 veranderde Spotify voorgoed het luisteren naar muziek. Het is onze missie om het potentieel van menselijke creativiteit volledig te benutten door miljoenen artiesten de kans te geven te leven van hun kunst. En om fans de kans te geven om daarvan te genieten en erdoor geïnspireerd te raken. Alles wat we doen komt voort uit onze liefde voor muziek. Ontdek, beheer en deel meer dan 70 miljoen nummers gratis of upgrade naar Spotify Premium om toegang te krijgen tot exclusieve mogelijkheden zoals een offline modus, verbeterde geluidskwaliteit, Spotify Connect en luisteren zonder reclame. Vandaag de dag zijn we 's werelds grootste abonentenservice voor muziekstreaming met een community van meer dan 345 miljoen gebruikers, onder wie meer dan 155 miljoen Spotify Premium-abonnees in 178 landen.



Spotify-nl