



## Onderzoek: Goede voornemens

**Publicatiedatum: 20-1-2014**

### **Over dit onderzoek**

Het 1V Jongerenpanel, onderdeel van EenVandaag, bestaat uit 6000 jongeren van 12 t/m 24 jaar. Aan dit online onderzoek, gehouden van 14 t/m 17 januari 2014, deden 2200 jongeren mee. De uitslag van de peiling is na weging representatief voor drie variabelen, namelijk leeftijd, geslacht en spreiding over het land.

### **Meer informatie**

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Eva van Mossevelde:  
[eva.van.mossevelde@eenvandaag.nl](mailto:eva.van.mossevelde@eenvandaag.nl) en 035-6715809.

## Samenvatting

---

### 1 op 6 goede voornemens gesneuveld op Blue Monday

**Op Blue Monday, de meest deprimerende dag van het jaar, zijn één op de zes goede voornemens (18%) van jongeren al gesneuveld. Dat blijkt uit onderzoek van EenVandaag onder 2200 jongeren.**

Blue Monday wordt gezien als dag waarop de meeste mensen zich neerslachtig voelen. Belangrijke redenen: de dagen zijn donker, vakanties zijn ver weg en goede voornemens zijn mislukt. Hoewel Blue Monday waarschijnlijk gewoon een marketingtruc is, klopt dat van die gesneuvelde goede voornemens dus wel deels. Bijna de helft van de jongeren (46%) heeft dit jaar goede voornemens gemaakt. Een kwart (25%) acht de kans klein dat deze voornemens gaan slagen, maar de meerderheid (68%) heeft er wel vertrouwen in.

#### **Populaire voornemens: gezond leven en partner vinden**

De populairste goede voornemens gaan over gezonder leven: meer sporten (44%), minder snacken en snoepen (36%), afvallen (35%) en minder stress (21%). Ook wil een kwart (24%) een partner vinden. Een meisje schrijft daarover: "Dit jaar wil ik mijn eerste kus krijgen van een jongen die ik heel leuk vind. Het is mijn beste vriend en ik hoop dat hij dit jaar eindelijk ziet dat we ontzettend goed bij elkaar passen." Een vijfde (20%) heeft zich voorgenomen om minder geld uit te geven.

Veel goede voornemens hebben met school en studie te maken: afstuderen, slagen voor eindexamens of betere cijfers halen. Anderen willen juist meer leuke dingen doen. Ook genoemd: minder tijd op Facebook, Whatsapp en YouTube zitten, en af en toe de mobiel eens uitzetten.

#### **Opvallendste voornemens: slapen zonder bedlampje en veel kaarsen branden**

Het meest opvallende goede voornemen van 2014 die we binnenkregen was zonder twijfel deze: "Iedere dag een filmpje maken van 1 minuut waarin ik zelf praat over mijn dag." En ook: slapen zonder nachtlampje, minder met een dialect spreken, uit de kast komen, 75 boeken lezen, geen puisten meer uitknijpen, mijn haar niet te veel verven en zo veel mogelijk kaarsen branden

Een tip die we binnenkregen voor iedereen die zich gedeprimeerd voelt op Blue Monday: "Mijn goede voornemen was geen goede voornemens te maken. Kans van slagen is 100% en dat scheelt een hoop ellende en gevoel van falen."

## Onderzoeksuitslag

---

### Heb jij goede voornemens gemaakt voor 2014?

Als je goede voornemens al is mislukt, kies dan ook 'ja'.

Ja	46%
Nee	53%
Geen mening	1%

*Als: nee*

### Wat is voor jou de reden om geen goede voornemens te hebben?

Je kunt meerdere antwoorden geven

Ik vind het onzin	62%
Ik houd het toch niet vol	25%
Ik heb niks om me voor te nemen	22%
Anders	4%
Geen mening	14%

*Als: ja*

### Wat voor goede voornemens heb je?

Je kunt meerdere antwoorden aanvinken.

Meer sporten	44%
Minder snoepen/snacken	36%
Afvallen	35%
Partner vinden	24%
Minder stress	21%
Minder geld uitgeven	20%
Stoppen met roken	5%
Geen van deze	23%

### Hoe groot acht je de kans dat jouw goede voornemens gaan slagen?

Heel groot	12%
Redelijk groot	57%
Redelijk klein	22%
Heel klein	4%
Weet niet / geen mening	6%

### Zijn één of meerdere van je goede voornemens al mislukt?

Ja	18%
Nee	79%
Geen mening	3%