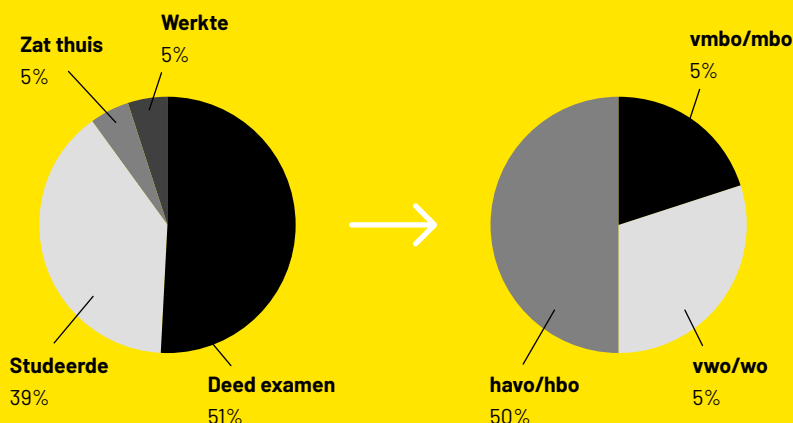


ONDERZOEK

RESULTATEN VAN BREEKJAAR

In 2017 heeft Breekjaar een impactonderzoek laten uitvoeren onder deelnemers van de Breekjaar Jaarprogramma's '13-'14 en '14-'15* in Utrecht en Amsterdam. In dit onderzoek hebben we een enquête gehouden onder 44 van de in totaal 68 deelnemers van die twee jaarprogramma's. Naast kwantitatieve onderzoeksresultaten hebben we ook open vragen gesteld over de impact van Breekjaar op het leven van oud-deelnemers. Hieronder vind je de belangrijkste bevindingen.

WAT DEED JE VOOR BREEKJAAR?



WAT WAS JE GELUKS-GEVOEL?



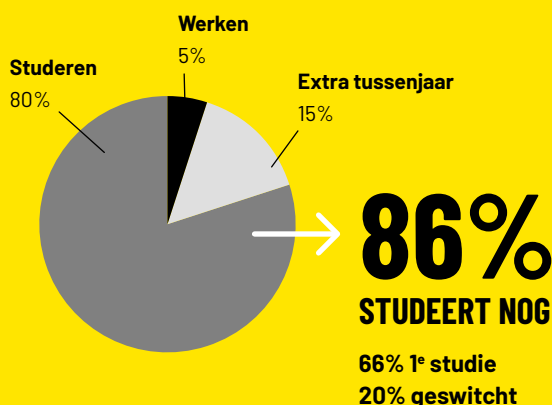
73%

heeft betere relaties met familie en vrienden

75% maakt makkelijk keuzes

68% zet zich vaker in voor de samenleving

NA AFLOOP VAN BREEKJAAR



TEVREDEN MET JE STUDIE?

1e studie: ●●●●● 4,3 / 5
Switchers: ●●●●● 4,1 / 5

LOOP JE OP SCHEMA?

1e studie: 91%
Switchers: 100%

GA JE HET AFMAKEN?

1e studie: 100%
Switchers: 100%

MOTIVATIE?

1e studie: ●●●●● 4,6 / 5
Switchers: ●●●●● 4,1 / 5

WAT IS HET BELANGRIJKSTE EFFECT VAN BREEKJAAR?

- Ik sta opener voor anderen
- Ik heb een positieve mindset
- Ik heb leren kiezen
- Ik heb meer zelfvertrouwen
- Ik blijf mezelf ontwikkelen

WAT IS HET RESULTAAT VAN BREEKJAAR VOOR JOU?

- Studiekeuze
- Zelfkennis
- Andere mindset
- Vriendschap
- Ik durf te doen!

HOE ZIJN JE RELATIES VERANDERD?

- Ik ben veel opener, 'echter' en eerlijker
- Ik ben meer mezelf waardoor anderen dat ook doen
- Ik kies heel bewust met wie ik omga

HOE ZET JE JE IN VOOR DE MAATSCHAPPIJ?

- Vrijwilligerswerk
- Ik help mensen in mijn directe omgeving actief
- Ik ga gemakkelijk met onbekenden in contact en help hen als ze dat nodig hebben

HOE MAAK JE NU ANDERS KEUZES?

- Vroeger dacht ik heel hard en lang na; nu kies ik veel meer op gevoel
- Ik maak me niet meer druk om de mening van anderen

WAT PAS JE NOG STEEDS TOE?

- Voor mezelf kiezen en me minder laten beïnvloeden door anderen
- Gezonde gewoontes: tijd voor mezelf / goed voor mijn lijf zorgen / zelfreflectie
- Mezelf open stellen voor de wereld en mensen om me heen

BREEKJAAR®

*De ervaringen van de deelnemers die niet aan de enquête hebben deelgenomen zouden deze resultaten zowel positief als negatief kunnen beïnvloeden. Reden van niet-deelname was meestal dat het niet lukte om de oud-deelnemers binnen de onderzoeksperiode te bereiken.