**Hoe kan ik de weekkaart gebruiken om zelf te stoppen of minderen met cannabis?**

Instructie:

Begin de kaart in te vullen vanaf het moment dat je wilt minderen of stoppen.

* In kolom 1 vul je hoeveel je maximaal zou willen blowen
* In kolom 2 het werkelijk aantal joints
* In kolom 3 de omstandigheden waaronder je meer rookte dan je wilde.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ik begin met minderen op…** | **Aantal joints** | **Aantal werkelijk gerookt** | **Omstandigheden (wie, waar, gevoel) waarbij ik meer rookte dan afgesproken** |
| *Maandag* |  |  |  |
| *Dinsdag* |  |  |  |
| *Woensdag* |  |  |  |
| *Donderdag* |  |  |  |
| *Vrijdag* |  |  |  |
| *Zaterdag* |  |  |  |
| *Zondag* |  |  |  |
| *Totaal* |  |  |  |