

JELLINEK
BLOWCHECK



GELDIG VOOR ALLE LANDEN

Valid for all countries / Valable pour tous les pays.

Dit blowboekje is van jou.

Met dit blowboekje kun je je blowgedrag in kaart brengen en als je dat wilt, veranderen.

OPMERKINGEN VAN BEVOEGDE INSTANTIES

Page reserved for issuing authorities / Page réservée aux autorités compétentes pour délivrer le passeport (14)

Je blowgedrag breng je in kaart door:

1. De **voor-** en **nadelen** van blowen eens op te schrijven (stap 1).
2. Te onderzoeken **wanneer** en **met wie** je meestal blowl (stap 2).

BLOWCHECK

KONINKRIJK DER NEDERLANDEN

KINGDOM OF THE NETHERLANDS / ROYAUME DES PAYS-BAS

1 MIJN VOORDELEN VAN HET BLOWEN ZIJN:

1

2

3

4

MIJN NADELEN VAN HET BLOWEN ZIJN:

1

2

3

4

AFGELOPEN WEEK HEB IK VOOR € GEBLOWD

SECTOR VUL HET WEEKSCHEMA IN

WELCOME LEVEL I

WEEK SCHEMA

	MET WIE BLOW IK: bijvoorbeeld: - alleen - met vrienden - met Jan of - anders: ...	WANNEER BLOW IK: bijvoorbeeld: - om 11.00 - om 15.00 - om 20.00 - om 23.00	WAAR BLOW IK: bijvoorbeeld: - school/werk - straat - thuis - coffeeshop - anders: ...	VOOR HET BLOWENVOEL IK ME: bijvoorbeeld: - blij - boos - bedroefd - bang - anders: ...	AANTAL JOINTS Bijvoorbeeld: - 0,25 - 0,5 - 1 - 4 - anders: ...
MAANDAG					
DINSDAG					
WOENSDAG					
DONDERDAG					
VRIJDAG					
ZATERDAG					
ZONDAG					



SECTOR VUL HET WEEKSCHEMA IN

BEPAAAL WAT JE WILT

Je hebt nu je voor- en nadelen ingevuld. Ook heb je een week lang opgeschreven in welke situaties je meestal blowt. Beantwoord nu de volgende vragen:

- Vind ik mijn blowen OK?
 ja nee
- Wil ik mijn blowen veranderen?
 ja nee

Als je je blowen zo OK vindt, kun je het paspoort wegleggen.

Wil je je blowen veranderen, ga dan nu verder met level 2. Je vindt daar een aantal tips over hoe je je blowen kunt veranderen.

VAT HET WEEKSCHEMA SAMEN

Kijk in elke kolom welke situatie het meeste voorkomt en vul dat hieronder in.

	MEESTAL MET:	MEESTAL OM:	MEESTAL WAAR:	MEESTAL GEVOEL VOOR:	TOTAAL:
MEESTAL					

SECTOR VUL HET WEEKSCHEMA SAMEN

WELCOME LEVEL I

WELCOME LEVEL III

DOEL BEPALEN

Je kunt kiezen tussen minderen of stoppen. **Geef aan wat je wilt.**

Ik wil stoppen.

Ik wil minderen.

DOEL

Ik wil minderen. Dat betekent dat ik voortaan: **(vul in)**

Op maandag joint(s) rook
Op dinsdag joint(s) rook
Op woensdag joint(s) rook
Op donderdag joint(s) rook
Op vrijdag joint(s) rook
Op zaterdag joint(s) rook
Op zondag joint(s) rook

Minderen of stoppen is een hele stap. Er zijn een aantal hulpmiddelen die het makkelijker maken. We geven er twee: **afspraken maken en alternatieven bedenken.**

A. AFSPRAKEN MAKEN

Je hebt besloten om te minderen of te stoppen. Om dat vol te houden kun je een aantal afspraken met jezelf maken. Kruis aan welke afspraken je wilt maken. Voeg er eventueel een paar aan toe.

- Ik zeg tegen mijn beste vriend dat ik wil minderen.
- Ik ga voortaan om met vrienden die niet blowen.
- Ik neem geen geld mee naar school.
- Als ik van school naar huis ga, ga ik niet langs plekken waar ik meestal blow.
- Als ik zin krijg, eet of drink ik wat.
- Als ik zin krijg, ga ik joggen.
- Als ik zin krijg, wacht ik minstens 30 minuten voordat ik ga blowen.
- Ik spreek met een vriend(in) af, dat ik mag bellen als ik het niet kan volhouden.

B. ALTERNATIEVEN BEDENKEN

Hartstikke goed dat je een paar afspraken met jezelf hebt gemaakt. Om het minderen of stoppen vol te houden ga je nu alternatieven bedenken voor de situaties waarin je meestal blowt. Bijvoorbeeld:

Ik blow meestal met Rob. => **Alternatieven:**

- Ik ga met Rob internetten in plaats van blowen
- We roken niet 2 maar 1 joint.

Ik blow meestal op straat. => **Alternatieven:**

- Ik neem een andere route naar huis.
- Ik spreek met een vriend af om naar zijn huis te gaan.

Ik blow meestal om 15.00 uur. => **Alternatieven:**

- Ik koop iets lekkers en eet dat om 15.00 uur op.
- Ik blow niet eerder dan 18.00 uur.

Ik blow meestal als ik me gespannen voel. => **Alternatieven:**

- Ik zet goede muziek op of huur een DVD.
- Ik ga sporten.

EIGEN ALTERNATIEVEN BEDENKEN

Doe dit nu ook voor jezelf.

1. Kijk in de samenvatting van je weekschema.
2. Schrijf over in welke situatie je meestal blowt (van stap 4).
3. Schrijf op hoe je die situatie vanaf nu aanpakt.

Ik blow meestal met => **Mijn alternatief:**

-
-

Ik ben meestal => **Mijn alternatief:**

-
-

Ik blow meestal omuur => **Mijn alternatief:**

-
-

Voor het blowen voel ik me meestal => **Mijn alternatief:**

-
-

ALTERNATIEVEN TOEPASSEN

Breng de verschillende alternatieven in praktijk. Als ze niet werken verzin dan een andere. Zo kom je erachter welk alternatief het best bij jou past.

Als je de situaties waarin je meestal blowt overwint, heb je je blowen weer onder controle. Dan ben je weer een stukje sterker geworden.

GEbruik AFGELOPEN WEEK VERGELIJKEN MET DOEL

Deze stap kun je pas na een week uitvoeren. Je schrijft op hoeveel je afgelopen week geblowd hebt.

Op maandag joint(s)
Op dinsdag joint(s)
Op woensdag joint(s)
Op donderdag joint(s)
Op vrijdag joint(s)
Op zaterdag joint(s)
Op zondag joint(s)

Vergelijk wat je hebt ingevuld nu met je doel (stap 5). Is je gebruik gelijk of minder, dan heb je je doel gehaald.

Hartstikke goed! Is het niet helemaal gelukt: ga door met de oefening of bedenk of je de alternatieven of afspraken moet bijstellen. Je kunt ook ondersteuning vragen bij de Jellinek of kijk op www.blowout.nu

FACTS

- **Blowen is slecht voor je longen.**
Een joint komt overeen met 3 of 4 sigaretten.
- **Blowen geeft geen hersenschade.** Wel kun je **tijdens** het blowen dingen die net gebeurd zijn niet goed onthouden.
- **Blowen kan wél leiden tot afhankelijkheid.**
- **De werkzame stof (THC) in hasj of wiet varieert sterk.**

MEER HULP:

BEL OF KIJK

Advieslijn

020 590 1515

www.jellinek.nl

Jeugdnet

020 590 1350 (advies en tips)

www.jellinek.nl/jongeren

Help jezelf

www.blowout.nu

Aanmelding behandeling 020 590 5999 (< 23 jaar)

020 590 4444 (> 23 jaar)