**Afsprakenlijst hasj & wiet**

Ga samen met uw kind achter de computer zitten en laat hem/haar samen met u de afsprakenlijst invullen. Bedoeling is dat u het over de antwoorden zoveel mogelijk eens wordt. Als u van mening verschilt noteer dan beide antwoorden. Hiervoor is ruimte genoeg. Na afloop kunt u  de lijst met de gegeven antwoorden uitprinten.

1. Noem twee voordelen van blowen:
2. Noem twee nadelen van blowen:
3. Noem twee voordelen van stoppen of minderen:
4. Noem twee nadelen van stoppen of minderen:
5. Noem twee tips voor verstandig gebruik:
6. Aan welke tips voor verstandig gebruik denk je je te kunnen houden? Je kunt meerdere alternatieven aanklikken:

[ ]  Met mate gebruiken

[ ]  Alleen gebruiken in de vrije tijd na school of werk

[ ]  Alleen gebruiken als je je goed voelt

[ ]  Niet diep inhaleren

[ ]  Na inhaleren de rook niet lang vasthouden

[ ]  Niet combineren met andere drugs

[ ]  Voor je plezier gebruiken en niet om problemen weg te blowen

[ ]  Geen van deze tips

1. Wat zijn volgens jou de risico's van blowen. Noem twee risico's:
2. Welke risico's zijn op jou van toepassing:

[ ]  Minder goed presteren op school of werk

[ ]  Verwaarlozing van hobby's

[ ]  Verwaarlozing van vrienden die niet blowen

[ ]  Problemen thuis

[ ]  Uitstellen van problemen die opgelost moeten worden

[ ]  Vermindering conditie

[ ]  Problemen met longen

[ ]  Verslaving

1. Zou je twee weken willen bijhouden hoeveel joints je per week rookt? ([''Kaart Bijhouden Gebruik](https://www.jellinek.nl/vraag-antwoord/weekkaart-cannabis/)'')

[ ]  Ja

[ ]  Nee

[ ]  Nu niet, misschien later

1. Ben je in de toekomst bereid een aantal afspraken te maken over je gebruik?

[ ]  Ja

[ ]  Nee

[ ]  Nu niet, misschien later

1. Welke afspraken zouden eventueel haalbaar zijn?

[ ]  Ik blow alleen na werk of school

[ ]  Ik ga bijhouden hoeveel ik blow

[ ]  Ik vertel mijn vrienden dat ik minder wil blowen

[ ]  Ik ga meer tijd besteden aan vrienden die niet blowen

[ ]  Ik ga niet meer naar de coffeeshop om te blowen

[ ]  Ik haal geen hasj of wiet meer in huis

[ ]  Ik gooi alle wiet die ik in huis heb weg

[ ]  Ik ga na in welke situaties ik teveel blow

1. Indien geen enkele afspraak haalbaar is, welke dan wel?
2. Opmerking voor jezelf.
3. Vul eventueel je naam en datum in en print het formulier.

Naam:

Datum: