


## Mijn gebruik



Afbeelding van middel

Heb ik gebruikt?

 = Deze dag heb ik gebruikt

 = Deze dag heb ik niet gebruikt

Geef per dag aan of je gebruikt hebt

Dag	Heb ik gebruikt?  
..... dag	
..... dag	
..... dag	
..... dag	
..... dag	
..... dag	
..... dag	

## Mijn gebruik



Afbeelding van middel

### Hoeveel heb ik gebruikt?

 zet streepjes hoeveel je gebruikt hebt

Afspraak: 1 streepje = .....

### Geef per dag aan of je gebruikt hebt

Dag	Hoeveel heb ik gebruikt?  of 
..... dag	
..... dag	
..... dag	
..... dag	
..... dag	
..... dag	
..... dag	

# Mijn gebruik

Afbeelding van middel




## Wanneer heb ik gebruikt?



= thuis

of ..... Ergens anders?

## Geef per dag aan in welke situatie je gebruikt hebt

Dag	Hoeveel heb ik gebruikt?  of 	Situatie waarin ik gebruikt hebt  of ...?
..... dag		
..... dag		
..... dag		
..... dag		
..... dag		
..... dag		
..... dag		

## Mijn gebruik

Afbeelding van middel

### Hoe voelde ik me?



blij



boos






bang



bedroefd

### Geef per dag aan hoe je je voelde als je gebruikt hebt

Dag	Hoeveel heb ik gebruikt?  of 	Situatie waarin ik gebruikt hebt  of ...?	Hoe voelde ik me?
..... dag			
..... dag			
..... dag			
..... dag			
..... dag			
..... dag			
..... dag			

