

Jouw contract

Doelen **GEBRUIK**

Ik stop met

Ik minder met

Ik minder van per dag / week naar:

- Maximaal euro per dag / week
- Maximaal joints / glazen per dag / week
- Aantal gebruiksvrije dagen per week:

Doelen **ADHD**

Ik probeer om

Ik probeer om

Startdatum Voor de duur van weken

Ik onderneem het volgende om mijn doel te bereiken:

.....

Ik vraag steun van:

.....

Bij het behalen van mijn doel beloon ik mezelf met:

.....

Ondertekend,

Naam Datum
