[Naam]

[Adres]

[Postcode Woonplaats]

[Plaats, datum verzending]

Geachte mevrouw/meneer [naam],

U gebruikt al langere tijd [rustgevende middel] [naam benzo + mg.].

Beter is het om deze pillen alleen voor korte tijd te gebruiken.

Ik raad u daarom aan het gebruik van [naam benzo] langzaam te verminderen.

Uiteindelijk is het beter om helemaal te stoppen.

**Waarom minderen?**

Het lichaam went aan de pillen. Daardoor werken ze na een tijdje veel minder goed.

De pillen hebben wel bijwerkingen. U heeft een grotere kans op ongelukken.

En uw geheugen werkt mogelijk minder goed.

**Tijdelijk klachten**

De pillen kunnen verslavend zijn. Dat betekent dat stoppen niet altijd makkelijk is.

U kunt tijdelijk last hebben van onrust, angst of slecht slapen.

Als u deze klachten krijgt, probeer dan toch vol te houden! Want na een tijdje gaan ze vanzelf over.

**Steeds een beetje minder**

Stoppen ismakkelijker als u steeds een klein beetje minder [naam benzo] neemt.

Bijvoorbeeld: de hele volgende week een kwart tablet minder.

De week daarna weer een kwart minder. Enzovoort.

Misschien lukt het na een tijdje wel om helemaal te stoppen!

Mensen die gestopt zijn zeggen vaak: “Ik voel me nu veel prettiger.”

**Afspraak**

Wij hopen dat deze informatie u helpt om uw gebruik te verminderen.

Over ongeveer een maand nodig ik u uit voor een afspraak met [naam POH-GGZ].

We willen dan graag weten hoe het met u gaat.

Heeft u een vraag? Of heeft u hulp nodig om te stoppen? Bel dan met nummer [telefoonnummer praktijk].

Met vriendelijke groeten,

[naam huisarts]

[naam POH-GGZ]