E.L.Ellis, huisarts

Venkelveld 64

7006 TL Doetinchem

e-mail: [hm10@therapeuticumvenkelveld.nl](mailto:hm10@therapeuticumvenkelveld.nl)

Beste Patiënt,

U hebt onlangs een programma gevolgd dat gericht is op herstel van overspannenheid. Dit programma werd door mij ontwikkeld en wordt alleen in mijn praktijk aangeboden.   
Ik hoor vaak positieve reacties over dit programma. Ik heb zelf ook de indruk dat het een goed programma is en dat het ook voor patiënten buiten mijn praktijk waardevol zou kunnen zijn.

Patiënten van buiten mijn praktijk vernemen nogal eens via-via van dit programma of lezen er over op internet. Er is echter heel veel te lezen op internet over herstelprogramma’s voor overspannenheid of burn-out en hoe weet iemand die op mijn site leest of dit inderdaad een goed programma is?

Mensen hechten waarden aan ervaringen van andere mensen, aan referenties. U zou een referentie kunnen schrijven omdat u dit programma gevolgd hebt. Vandaar dat ik u wil vragen een referentie te schrijven en deze, liefst per mail, aan mij te sturen. Ik zet deze ervaring dan, uiteraard anoniem, op de site waar ook het herstelprogramma op staat.

Wat zou er in een referentie moeten staan om anderen te helpen bij het maken van een keuze? Mensen willen zich graag kunnen identificeren met andere ervaringen, ze willen zichzelf er in kunnen herkennen en vervolgens willen ze graag weten hoe het is gegaan.   
Hieronder vindt u een aantal aandachtspunten waardoor anderen zich mogelijk in uw verhaal kunnen herkennen en tot de overtuiging zouden kunnen komen dat ze ook baat zouden kunnen hebben bij dit herstelprogramma.

1. Uw leeftijd en geslacht; uw leven voordat u overspannen werd.
2. Uw klachten: slaap, concentratie, geheugen, prikkelbaarheid, machteloosheid etc
3. Oorzaken van uw overspannenheid en hoe lang het bestond voordat u aan het programma begon. (Overwerk, reorganisatie werk, relatieprobleem, opvoedingsprobleem, rouwervaringen etc.)
4. Had u al eerder geprobeerd iets aan de overspannenheid te doen of bent u eerder overspannen geweest en hoe ging het toen.
5. Ervaringen met mijn programma. Hoe begon u er aan: twijfel , enthousiasme, hoop . Hoe verliep het: moedeloosheid, vermoeidheid, problemen met de uitvoering, met de middagslaap; met de concentratie.
6. Ervaringen met eventuele begeleidende therapieën: inwrijving , druppels, andere therapie.
7. Ervaringen met familie, bedrijfsarts, werkgever. Waren deze ervaringen stimulerend voor uw herstel of eerder frustrerend en hoe kwam dat?
8. Hoe lang duurde het herstel en hoe kijkt u achteraf terug op deze ervaring. Hebt u het gevoel mentaal sterker of juist zwakker uit deze periode van overspannenheid te zijn gekomen dan u tevoren was? Hoer reageren anderen op uw herstel.
9. Hebt u nog andere zaken die u graag aan anderen wilt vertellen.

Ik hoop dat u de moeite wilt nemen iets over uw ervaringen op te schrijven. Probeert u het te beperken tot 0,5-1 A4-tje. Is het veel langer dan kunnen overspannen mensen het niet lezen omdat het te lang is. Is het te kort dan zegt het zo weinig. Op mijn site [www.huisartsellis.nl](http://www.huisartsellis.nl) staan onder het kopje ‘specialiteiten’ > vermoeidheid herstelprogramma> wintermoeheid of fibromyalgie diverse ervaringen met vermoeidheid. Wellicht hebt u hieraan een soort voorbeeld. Wilt u een bijzondere ervaring kwijt en lukt dat niet in de aangegeven lengte schroomt u dan niet het stukje toch langer te maken.

Bij voorbaat dank

E.Ellis, huisarts