

# Verantwoord trippen met de therapeut

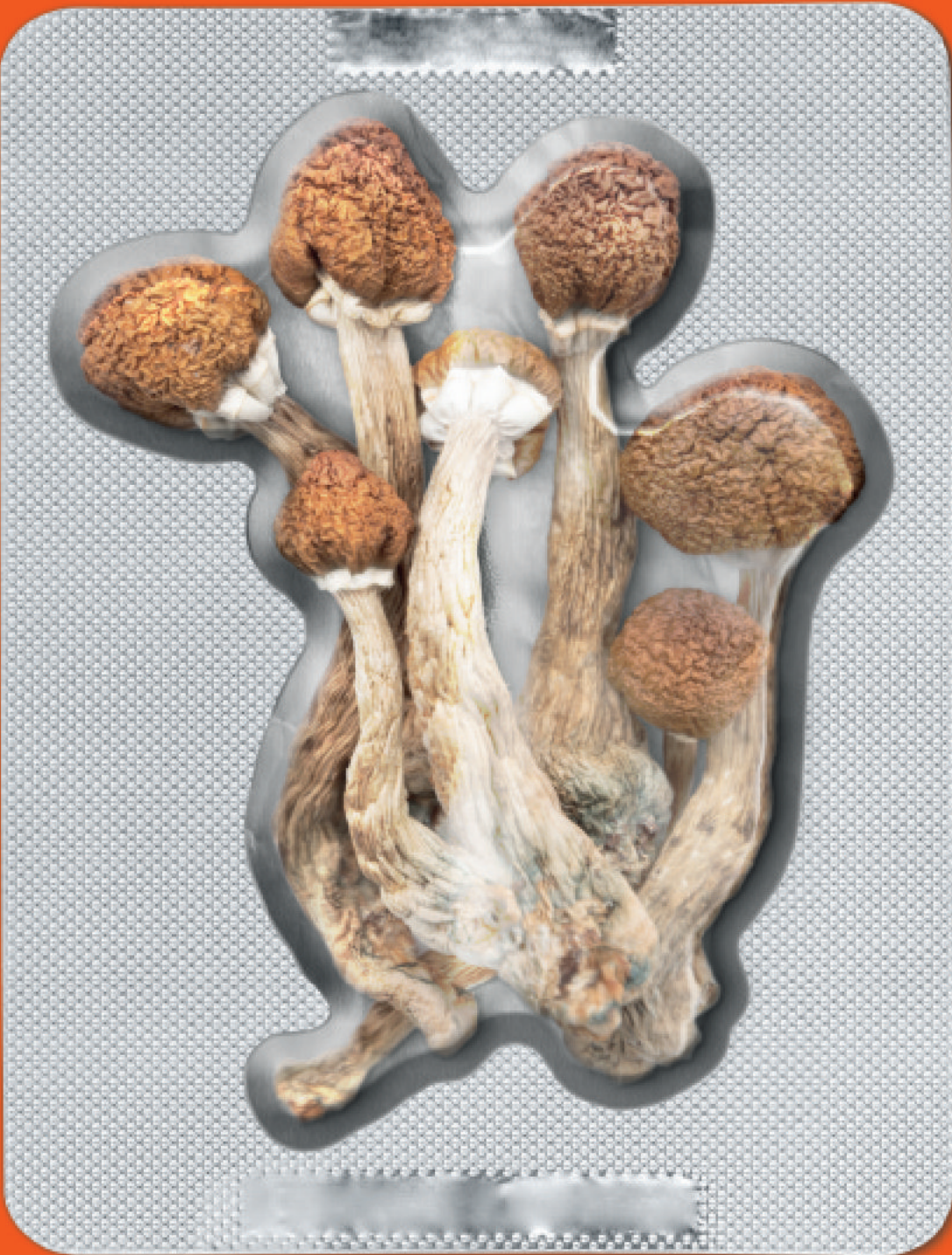
Lsd, ayahuasca, ketamine en paddenstoelen. Drugs kunnen helpen tegen psychische problemen of zorgen voor meer focus en creativiteit. In verantwoorde hoeveelheden en onder begeleiding van een therapeut – dat wel. Experts en gebruikers vertellen. ‘In vergaderingen nam ik makkelijker het woord dan normaal.’

Door Maud Beucker Andreae

**N**a negen jaar depressies en angstaanvallen en angstaanvallen was onder meer twee Marleen\* (42) er wel klaar mee. Behandelingen met prozac en vele therapieën, zoals cognitieve gedragstherapie, en EMDR (traumatherapie), hadden weinig uitgehaald. Ze besloot alternatieve routes te verkennen om zich beter te voelen. Via een kennis kwam ze in contact met een psycholoog die haar inderdaad geen reguliere behandeling bood. ‘Hij werkte met een psychedelicum, lsd, dat ik onder zijn begeleiding zou gaan nemen. Eigenlijk niets voor mij. Ik ben een controlefreak, totaal geen drugsgebruiker; ik drink nauwelijks en heb ooit een halve blow gerookt. Maar ik was wanhopig, dus ik ging ervoor.’

‘T’adviseer, vader van twee en recreatief drugsgebruiker Pieter\* (39) – ‘Zo’n vier keer per jaar neem ik een pilletje’ – zat prima in zijn vel, maar was wel al een tijdje nieuwsgierig naar psychedelica. Hij had al het populaire (inmiddels illegale) ayahuasca geprobeerd, het Zuid-Amerikaanse drankje waarmee je een aantal uur hallucineert, wat voor hem ‘een liefdevolle ervaring’ was geweest, maar was ook benieuwd naar microdoser. Pieter: ‘Ik las het boek van onderzoeksjournalist Michael Pollan, *How to change your mind*, en was geïntrigeerd door de positieve effecten, zoals meer concentratie en creativiteit, die microdoser. Pieter: ‘Ik las het boek van onderzoeksjournalist Michael Pollan, *How to change your mind*, en was geïntrigeerd door de positieve effecten, zoals meer concentratie en creativiteit, die microdoser. Pieter: ‘Ik las het boek van onderzoeksjournalist Michael Pollan, *How to change your mind*, en was geïntrigeerd door de positieve effecten, zoals meer concentratie en creativiteit, die microdoser.’

**Psilocybine, dat in truffels zit, werkt meten, terwijl antidepressiva dat geleidelijk doen.**



ILLUSTRATIE: STOKO/PETROD

bestanddeel in truffels en paddo's, zie ook 'Wat is het?', op de pagina hiernaast) zodanig klein is, dat het hallucinogene effect wegblift en je gewoon blijft functioneren. Onder invloed van microdoses kun je dus gewoon naar school of aan het werk.

### Zeer zware gevallen

Marleen en Pieter volgden de twee sporen die het onderzoek naar psychedelica hebben bepaald: Pieter het meer 'recreatieve' gebruik ter persoonlijke ontwikkeling en Marleen de inzet van psychedelica tegen psychische aandoeningen als ernstige, therapieresistente depressie en posttraumatische stressstoornis (PTSS). Hoogleraar en psychiater Robert Schoevers, van het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG), richt zich op het laatste spoor. Hij vertelt dat de resultaten van de huidige voorgeschreven therapieën, antidepressiva en bij zeer zware gevallen elektroshoektherapie, naar medische maatstaven gemiddeld zijn. 'Dat werkt dus voor een groot deel van de patiënten. Maar zo'n dertig procent van de ernstig depressieve heeft nergens baat bij. Voor die groep moet je blijven doorzoeken.' En zo kwamen wetenschappers uit bij psychedelica.

### Een met alles

Ook de European Medicines Agency (EMA) en de Amerikaanse variant, de FDA, die de kwaliteit van medicijnen onderzoeken, zijn enthousiast. Die laatste noemt de tussentijdse resultaten van grootschalig onderzoek naar psilocybine bij depressie en MDMA (ecstasy) voor posttraumatisch stressyndroom zelfs *breakthrough therapy*, zegt onderzoeker Joost Breeksma, promovendus bij Schoevers in het UMCG en directeur van Stichting Open, een organisatie die zich inzet voor wetenschappelijk onderzoek naar psychedelica.

Het grootste internationale onderzoek naar psilocybine dat nu loopt, waar onder meer het UMCG, het Universitair Medisch Centrum Utrecht en het Leids Universitair Medisch Centrum aan meewerken, heeft 216 mensen in behandeling. Bij die behandeling komt meer kijken dan alleen een pilletje. De 'trip' van vijf tot acht uur wordt grondig voorbereid met een therapeut. Die voorbereiding en uitleg zijn belangrijk, zegt Breeksma: 'Tijdens hun trip

## De 'trip' van vijf tot acht uur wordt grondig voorbereid met een therapeut

**Diverse psychedelica, waaronder ayahuasca (linksonder), dat tot sterke hallucinaties kan leiden.**

ketamine (overigens officieel geen psychedelicum, maar een medisch ingezet pijnstillend middel en anestheticum, dat ook wel recreatief wordt gebruikt) en psilocybine bij ernstige depressie. 'Ik heb mensen in behandeling gehad die acht jaar als een plant door het leven gingen, al contact hadden met de levensindicatie en uiteindelijk met ketamine zijn opgeknapt. Dat is indrukwekkend.'

Ook de European Medicines Agency (EMA) en de Amerikaanse variant, de FDA, die de kwaliteit van medicijnen onderzoeken, zijn enthousiast. Die laatste noemt de tussentijdse resultaten van grootschalig onderzoek naar psilocybine bij depressie en MDMA (ecstasy) voor posttraumatisch stressyndroom zelfs *breakthrough therapy*, zegt onderzoeker Joost Breeksma, promovendus bij Schoevers in het UMCG en directeur van Stichting Open, een organisatie die zich inzet voor wetenschappelijk onderzoek naar psychedelica.

Het grootste internationale onderzoek naar psilocybine dat nu loopt, waar onder meer het UMCG, het Universitair Medisch Centrum Utrecht en het Leids Universitair Medisch Centrum aan meewerken, heeft 216 mensen in behandeling. Bij die behandeling komt meer kijken dan alleen een pilletje. De 'trip' van vijf tot acht uur wordt grondig voorbereid met een therapeut. Die voorbereiding en uitleg zijn belangrijk, zegt Breeksma: 'Tijdens hun trip



antidepressiva de hoop is dat de patiënt na enkele weken dagelijks slikken langzaam opknapt, wekt psilocybine acute en indrukwekkende ervaring op. 'En juist die ervaringen zijn zo belangrijk', zegt Breeksma. In zogeheten integratie sessies achteraf worden ze uitvoerig besproken, een essentieel onderdeel van de therapie.

De trip van de depressieve Marleen met lsd was overweldigend. 'Ik was een met alles, voelde mijn lichaam niet meer, ik was alleen mijn geest. Een enorme liefde voor mijn man en kinderen nam me over.' Visuele hallucinaties had ze minder, auditieve des te meer. 'De muziek die werd gedraaid, kwam

rechtstreeks mijn hart binnen. En ik ben tijdens de trip uren met mezelf in gesprek gegaan.' Hoewel ze bang was voor een beurt die zou openbarsten – ze heeft een zeer onveilige jeugd gehad – viel dit mee. 'Wel kwam gedurende de sessie het besef hoe groot mijn zelfhaat was. Dat ik mezelf niet mocht wist ik al, maar dat die afschuvo groot was, was een openbaring, waar ik in de integratie sessies erna veel mee kon.'

Wat gebeurt er tijdens zo'n trip precies in het brein? Net als (gewone) antidepressiva werken lsd en psilocybine op de receptoren van serotonine, al doen ze iets anders. De activiteit in het zogeheten

*default mode network* van de hersenen vermindert, waardoor vaste denken- en piekergebieden worden doorbroken en hersengebieden die normaal gesproken onderling weinig communiceren elkaar meer opzoeken. Deze 'vrijere communicatie' zou ervoor zorgen dat je tijdens een trip dingen in een ander perspectief kunt zien, tijd en ruimte anders ervaart en dat je waarnemingen worden vervormd. Sommige gebruikers zien in

## 'Gedurende de sessie kwam het besef hoe groot mijn zelfhaat was. Dat was een openbaring'

een muur of tapijt bewegende geometrische vormen, soms driedimensionaal. Kleuren kunnen intensiveren, maar ook andere zintuigen, zoals tast en gehoor, staan op scherpe; zo raakt bijvoorbeeld muziek nog meer de emotie. Het cliché dat je kabouters en draken ziet, is een fabel; échte hallucinaties (het zien van dingen die er niet zijn) treden zelden op tijdens een trip met psilocybine of lsd.

### 'Narcistische eikel'

Onur Yildirim, gepromoveerd in de neurobiologie en verbonden aan Field Trip Health, een commerciële organisatie die trips met truffels, oftewel psilocybine, begeleidt (truffels zijn legaal, paddo's niet), beweert dat met het deactiveren van het genoemde default mode network het 'ego' en de automatische piloot worden gedempt, waardoor 'nieuwe perspectieven en wezenlijke inzichten' naar boven komen. Hij noemt ook een derde effect van psychedelica: de neuroplasticiteit van de hersenen wordt vergroot, wat betekent dat je andere paden inslaat dan normaal. 'Het "navigatiesysteem" van je brein valt even uit, waardoor je zelf nieuwe wegen inslaat, nieuwe gedachten krijgt en andere perspectieven inneemt.' Yildirim houdt zich al enige tijd bezig met psychedelica, zowel persoonlijk als professioneel. Op de website van de Nederlandse tak van Field Trip Health wordt gesproken van 'een persoonlijke ontdekkingsreis' en wordt het woord 'behandelen' zorgvuldig weinig gebruikt. Maar het traject dat beschreven wordt doet enigszins denken aan dat de wetenschapscollega's Schoevers, Breeksma en kollega's aanbieden voor depressieve patiënten: een intake,

waarbij de mensen voor wie het effect geschikt is worden uitgefilterd (zoals mensen die gevoelig zijn voor psychoses), voorgesprekken, 'waarin de psycholoog zoveel mogelijk omhoog probeert te krijgen, zodat dat wordt meegenomen tijdens de trip', begeleid 'trippen' en de integratiesessies, waarin de ervaringen worden besproken met een therapeut. 'Wij richten ons op de biologie én de fenomenologie (kortweg: ervaringsleer, red.) van een mens, waar de klassieke psychiatrie vaak de nadruk legt op het eerste', zegt Yildirim. Zelf stelt hij dat hij door het psychedelische ayahuasca veranderd is van een 'vrij narcistische eikel in een persoon die meer leeft vanuit zijn hart'.

Wijl die ook, dan moet je bij Field Trip Health wel even je portemonnee omkeren: een programma, waarin je twintig uur wordt begeleid, kost 4000 euro in totaal. Yildirim: 'Ons traject is aan de prijs, dat geeft ik toe. Het liefst maak ik het bereikbaar voor iedereen, dat lukt als we opschalen, waardoor een behandeling goedkoper wordt.'

### Premenstrueel syndroom

Of je stort je in microdoser. Zo als I' en Pieter deed, goedkoper en laagdrempeliger vanwege de lage doses. Maar haalt dit wel wat uit?

De eventuele effecten van microdoser worden bestudeerd door neuropsycholoog en universitair docent Kim Kuypers, van de Universiteit Maastricht. Ze onderzoekt in het laboratorium, maar ook mensen die de middelen uit zichzelf (al) gebruiken. Lsd en psilocybine zijn de meest gebruikte middelen bij microdoser. 'De positieve ervaringen verhoogde creativiteit en empathie vonden we geen bezwaar, maar waarschijnlijk hebben we te laat gemeten. Wel toonden we een

ILLUSTRATIE: STOKO/PETROD

den echt het idee dat de middelen effect hadden. Sommige beweren dat gebruik hen creatiever maakt, andere dat het bepaalde klachten vermindert, ontstaan door uiteenlopende aandoeningen, van ADHD tot premenstrueel syndroom.'

Ook recreatieve gebruiker Pieter merkte positieve veranderingen tijdens microdoser. Hij gebruikt psilocybine en volgde het (meest gangbare) Fadiman-protocol, wat betekent dat je eens in de drie dagen inneemt, vier tot acht weken lang. 'Je gaat eerst op zoek naar je sweetspot. Dat wil zeggen dat je niet te veel – zoals na zes koppen koffie – maar ook niet niks moet voelen.'

Toen hij zijn sweetspot eenmaal had gevonden, merkte Pieter na een paar weken de effecten, vooral op het gebied van werk. 'Ik had meer focus en was assertiever. In vergaderingen nam ik makkelijker het woord dan normaal.' Ook heeft Pieter sinds zijn microdoser een ander besef van tijd, vertelt hij: 'Voorheen liep ik als ik nog tien minuten had voor een Zoom-meeting een beetje te dralen en af te wachten. Nu denk ik: hé, ik heb nog tien minuten. En benut ik die tijd veel efficiënter.'

### Dokterje spelen

Dokterje Kuypers en haar team aanwijzingen hebben gevonden dat lage doses lsd positief werken op aandacht en het gemoed, haalt Kuypers ook wel een beetje de slagroom van de taart door een bekende doodoener, genaamd placebo. 'Een andere ongecontroleerde studie liet zien dat het placebo-effect net zo sterk was. Voor de claims verhoogde creativiteit en empathie vonden we geen bezwaar, maar waarschijnlijk hebben we te laat gemeten. Wel toonden we een

verhoogde neuroplasticiteit aan.' Kuypers gaat verder met onderzoeken. 'Studies naar psilocybine en naar herhaalde doseringen staan op de rol, evenals onderzoek bij mensen die lijden aan ADHD.'

En dat brengt ons terug bij het onderzoek in klinische setting, gedaan door onder andere het UMCG, UMCU en LUMC. Want hoewel, zoals aangehaald door professor Schoevers, individuele gevallen hoopvol stemmen, staat het grootschalige en wereldwijde onderzoek naar (een 'triphoeveelheid') psilocybine net voorbij de kinderschoenen.

Wetenschappers als Schoevers en Breeksma willen jubelende geluiden van commerciële partijen als Field Trip Health temperen. 'De belangrijkste en hoopvolle conclusie is dat ons onderzoek uit te voeren is, oftewel dat het mogelijk is straks conclusies te trekken. De tijd zal leren of de effecten bij zware depressie inderdaad significant zijn, en of we een deel van die populatie zouden kunnen helpen. Heb je nu last van psychische problemen als angst of somberheid, wend je dan tot een psycholoog of psychiater, niet tot een commerciële aanbieder.'

Onderzoek bij patiënten met mildere depressieve klachten is toekomstmuziek. Breeksma: 'Bij een experimentele behandeling als deze moet de balans tussen risico en baat worden afgewogen. Daarom richten we ons ten eerste op een kleinere groep, maar wel een die een nieuwe oplossing het hardste nodig heeft: de ernstig depressieve.'

Voorts waarschuwen Schoevers en Breeksma voor 'dokterje spelen'. Vraag je behandelend arts naar de mogelijkheden. En ben je geestelijk gezond, dan is goede

## 'We richten ons eerst op de zwaar depressieven, want die hebben het het hardst nodig'

**Lsd zorgde voor een grotere ervaring bij de depressieve Marleen. 'Ik was een met alles.'**

begeleiding, eventueel door Field Trip Health of een andere commerciële partij, onontbeerlijk.

Mogelijke bijwerkingen van (grote hoeveelheden) psilocybine en lsd zijn lichamelijke (zweten, misselijkheid en duizeligheid), maar gebruik kan ook leiden tot groothoedswaan en daarmee gevaarlijk gedrag. Maar als psychedelica uiteindelijk het wondermiddel blijken te zijn tegen depressie, is het grote voordeel: het werkt acuut, patiënten zitten niet meer jaren of levenslang aan de antidepressiva, zoals nu het geval is, met alle bijwerkingen van dien.

Schoevers wil wel benadrukken dat 'gewone' ervaringen, als mediteren, dansen op mooie muziek of een bergwandeling met ondergaande zon, niet moeten worden onderschat. 'Ook die kunnen een extatische effect hebben op het brein; iedereen herkent dat gevoel wel.'

Marleen is sinds haar trip en napraatsessies niet meer depressiever en heeft haar zelfhaat weten te verminderen. Ze noemt zich bewust onbekwaam, merkt haar overkritische gedachten eerder op en is daardoor beter in staat ze te negeren of om te keren. Een ander positief gevolg is dat ze sinds haar trip 'makkelijker' mediteert; het lukt haar beter haar heen en weer schietende gedachten tijdens zo'n sessie stil te krijgen. Ze denkt erover binnenkort weer te trippen, om eventuele terugval naar depressie te voorkomen. Ook Pieter is gehandhaafd van het 'onderhoudsidee'. De volgende microdosis is alvast in huis. □

*Om privacyredenen zijn de namen van Marleen en Pieter gefingeerd. Hun echte namen zijn bekend bij de redactie.*

FOTO: STOKO

