

# Het potentieel van psychedelica

Gids voor therapie & persoonlijke groei  
met geestverruimende middelen

Naomi Stubbé



## **Voorbehoud**

De inhoud van dit boek is uitsluitend bedoeld voor educatieve doeleinden en ter informatie. Het is niet bedoeld als vervanging voor professioneel medisch advies of behandeling, noch als aanbeveling voor zelfmedicatie. Psychedelica zijn krachtige psychoactieve stoffen die niet voor iedereen geschikt zijn. Het gebruik ervan vereist zorgvuldige afweging, passende voorbereiding en deskundige begeleiding. De lezer wordt dan ook geadviseerd om altijd professioneel medisch advies in te winnen wanneer dat nodig is.

De wettelijke status van psychedelica verschilt wereldwijd en is aan verandering onderhevig.

Houd er rekening mee dat inhoudelijke informatie of tekst over wet- en regelgeving in dit boek gewijzigd kan zijn op het moment van lezen. Het is de verantwoordelijkheid van de lezer om zich goed te informeren over de geldende wet- en regelgeving in het eigen land of rechtsgebied en zich hieraan te houden.

Elke toepassing van de besproken informatie gebeurt volledig op eigen verantwoordelijkheid en risico van de lezer. De auteur en uitgever aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor schade en eventuele gevolgen van het opvolgen van informatie uit dit boek.

## **Het potentieel van psychedelica**

Gids voor therapie & persoonlijke groei met geestverruimende middelen

*Naomi Stubbé*

ISBN 978 90 8560 325 2

NUR 770 / THEMA MKLD

© 2025 Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

# Inhoud

|                                                                                            |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Voorwoord</b>                                                                           | 7   |
| <b>Woord van waardering</b>                                                                | 9   |
| <b>Inleiding</b>                                                                           | 12  |
| <b>Het startpunt</b>                                                                       | 19  |
| 1. Mijn ontdekkingsreis                                                                    | 20  |
| 2. Verkenning van de wereld van psychedelica                                               | 26  |
| 3. De kleurrijke geschiedenis                                                              | 44  |
| 4. De poort naar het onbekende:<br>nieuwe bewustzijnsdimensies                             | 67  |
| <b>Het potentieel van psychedelica</b>                                                     | 91  |
| 5. De werkingsmechanismen van psychedelica                                                 | 92  |
| 6. LSD, psilocybine, ayahuasca, MDMA en ketamine:<br>herkomst, eigenschappen en potentieel | 109 |
| 7. De kracht van microdosereren                                                            | 132 |
| <b>Inzicht in het proces</b>                                                               | 153 |
| 8. Het psychedelisch proces:<br>van oriëntatie tot integratie                              | 154 |
| 9. Het belang van begeleiding:<br>competenties, connectie en veiligheid                    | 171 |
| 10. De uitdagingen en risico's                                                             | 192 |
| <b>De toekomst</b>                                                                         | 205 |
| 11. Toekomstperspectieven                                                                  | 206 |
| <b>Bronnen</b>                                                                             | 221 |
| <b>Over de auteur</b>                                                                      | 223 |

# Voorwoord

Er waait een nieuwe wind door het veld van mentale gezondheid en persoonlijke ontwikkeling. Psychedelica – ooit symbool van rebellie – keren langzaam terug in het collectieve bewustzijn. Niet langer alleen gezien als drugs bij festivals of uit het hippietijdperk van de jaren '60, maar steeds vaker als hulpmiddel bij herstel, inzicht en groei.

Toch blijft de legale toegang tot psychedelische therapie beperkt. In de afgelopen tien jaar namen wereldwijd slechts enkele duizenden mensen deel aan klinische studies met psilocybine, MDMA en ketamine. Een voorbeeld: een groot onderzoek naar psilocybine bij therapieresistente depressie telde 233 deelnemers, verspreid over tien landen (Compass Pathways, 2022). Aan de MAPS-studies met MDMA voor PTSS namen zo'n 300 mensen in totaal deel (MAPS.org; Mitchell e.a., 2021).

Buiten de klinische context ziet het beeld er anders uit. In Nederland gebruiken naar schatting 250.000 volwassenen jaarlijks paddo's of truffels (Nationale Drug Monitor, 2023). Het aantal retraites en begeleide sessies neemt toe. Internationaal ligt het gebruik van psychedelica vele malen hoger: jaarlijks gebruiken circa 20 miljoen mensen MDMA-achtige middelen (UNODC, 2023) en met LSD, ayahuasca en andere psychedelica erbij gaat het om tientallen miljoenen gebruikers per jaar.

Deze cijfers laten zien dat psychedelisch gebruik geen randverschijnsel is, maar een wereldwijd fenomeen. Mensen zoeken hun weg naar welzijn, groei en herstel, vaak in retraites, ceremonies of begeleide sessies. Ook kiezen velen ervoor om zelf te experimenteren met psychedelica, als een vorm van zelfzorg of zelfmedicatie (Soares e.a., 2022).

Dit boek, *Het potentieel van psychedelica* slaat een brug tussen wetenschap en praktijk. Het biedt wetenschappelijk onderbouwde informatie, geeft toepasbare handvatten en laat zien hoe psychedelica – mits zorgvuldig en begeleid – kunnen bijdragen aan groei, heling en verdieping. Tegelijkertijd bespreekt het eerlijk de risico's en de complexiteit van substanties, begeleiders en context.

Dit is het boek dat ik zelf had willen lezen toen ik aan mijn eigen ontdekkingstocht in dit vakgebied begon — zowel vanuit mijn persoonlijke zoektocht naar herstel en groei, als vanuit mijn perspectief als professional. Het geeft praktische en wetenschappelijk onderbouwde informatie over psychedelica en helpt misvattingen en stigma's te doorbreken. Het laat zien hoe deze middelen – als ze verantwoord en met de juiste begeleiding worden gebruikt — kunnen bijdragen aan persoonlijke groei, therapeutische doorbraken en spirituele verdieping. Daarnaast helpt het jou als lezer bij het maken van geïnformeerde keuzes. Met aandacht voor veiligheid, ethiek en de rol van professionele begeleiding.

Deze gids wil helderheid geven over een gevoelig onderwerp met veel potentieel. Of je nu professional of nieuwsgierig bent, dit boek helpt om beter geïnformeerde keuzes te maken.

Welkom bij *Het potentieel van psychedelica*.

*Naomi Stubbé*

# Woord van waardering

Dit boek kwam tot stand dankzij alle mensen die zich inzetten voor wetenschappelijk onderzoek met psychedelica en degenen die opleidingen, boeken, artikelen en podcasts hebben gemaakt over dit fascinerende vakgebied. Hierdoor kon ik kennis op verschillende manieren tot mij nemen. Hun werk heeft niet alleen bijgedragen aan de wetenschappelijke onderbouwing van dit onderwerp, maar ook aan mijn begrip van de ervaringen in niet-klinische context. Door zowel academische inzichten, ervaringen uit naturalistische setting als persoonlijke verhalen te combineren, heb ik geprobeerd een genuanceerd beeld te schetsen van de veelzijdigheid en impact van psychedelica.

Met grote waardering erken ik de inheemse gemeenschappen die al generaties lang de wijsheid van plantmedicijnen bewaken en koesteren. Hun verbondenheid met de natuur, hun ceremoniële kennis en hun bereidheid om deze eeuwenoude tradities met de westerse wereld te delen, zijn van onschatbare waarde. Dit heeft enorm bijgedragen aan wat wij nu weten.

Daarnaast wil ik alle mensen bedanken van wie ik mocht, en nog steeds mag, leren: mijn cliënten die ik bijsta in hun innerlijke groeiproces, professionals in het psychedelische werkveld die hun expertise en ervaringen deelden – vanuit regulier of ondergronds werk —, vrienden die over hun ervaringen met psychedelica vertelden, wetenschappers die ik sprak op de Interdisciplinary Conference on Psychedelic Research (ICPR) en de opleiders van de Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies (MAPS) die zich tijdens de opleiding genereus hun inzichten, ervaringen alsook fouten deelden. Deze interacties hebben mijn perspectief vergroot en mijn begrip van de impact en toepassingen van psychedelica verdiept.

Mijn dank gaat ook uit naar de meelezers die hun tijd en kennis hebben gegeven door feedback te geven op specifieke hoofdstukken of onderwerpen in dit boek. Hun expertise, mening en kritische blik waren van groot belang voor de juistheid van de inhoud. Of om verschillende visies te kunnen weergeven. De meelezers zijn:

- **Rick Doblin PhD**, oprichter and president van de Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies (MAPS) voor het delen van zijn persoonlijke verhaal en inspirerende visie op de toekomst van psychedelica.
- **Dr. Janis Phelps**, directeur van het California Institute of Integral Studies (CIIS), certificatie programma in ‘psychedelic-assisted therapies and research’, voor haar expertise over psychedelische therapie, training en begeleiding.
- **Dr. Michiel van Elk**, onderzoeker en universitair hoofddocent aan de Universiteit Leiden, voor zijn persoonlijke visie op de toekomst van psychedelica in de geestelijke gezondheidszorg.
- **Amanda Feilding**, directeur en onderzoeker bij de Beckley Foundation, voor het delen van haar persoonlijke verhaal, inspirerende visie en baanbrekende werk in het psychedelisch onderzoek. Zij overleed helaas op 22 mei 2025.
- **Prof. Dr. Patricia Pisters**, hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam, voor haar enthousiasme, kennis en bijdragen aan het hoofdstuk over de geschiedenis van psychedelica.
- **Daan Keiman**, educational lead bij de OPEN Foundation, voor zijn aanvullende suggesties over de dimensies van bewustzijn.
- **Hein Pijnnaken**, oprichter van het Microdosing Institute, voor zijn waardevolle inzichten over microdosen.
- **Patrick Liebl**, lead facilitator en integration expert bij het Evolute Institute, voor zijn bijdrage aan de beschrijving van het psychedelische proces.
- **Hans van Wechem**, psychiater en mede-oprichter van het Experiential Training Institute, voor zijn kijk op verschillende soorten psychedelica.
- **Raoul Koning**, preventiedeskundige bij Jellinek, voor zijn inzichten in de risico’s en veiligheidsaspecten van psychedelisch gebruik.

Daarnaast gaat mijn dank uit naar alle mensen die bereid waren hun persoonlijke verhalen te delen. Hun ervaringen brengen de menselijke kant van dit onderwerp tot leven en laten zien hoe diepgaand psychedelische ervaringen kunnen zijn. Sommigen kozen ervoor hun verhaal anoniem te delen om hun privacy te beschermen, terwijl anderen, zoals **Bram Bakker**, **Marijn Schrieken**, **Jacqueline Huisman** en **Arne Heissel**, juist kozen om openlijk hun ervaringen te delen. Ook sitters, begeleiders, therapeuten, coaches, psychologen en artsen die hun ervaringen vanuit hun verschillende rollen wilden delen, verdienen mijn diepe waardering.

Mijn uitgever, **Ingrid de Jong** van Uitgeverij SWP, verdient speciale dank voor haar vertrouwen in dit project en de moed om over dit gevoelige onderwerp te publiceren. Eveneens wil ik **Esther Jacobs** bedanken, mijn schrijfcoach, die mij enthousiast hielp in de eerste stappen van het schrijfproces en aanmoedigde dit project vol te houden.

Tot slot, mijn diepste dank gaat uit naar mijn gezin – mijn echtgenoot **Marc** en kinderen **Rutger** en **Bodine** – die mij onvoorwaardelijk hebben gesteund tijdens het schrijven van dit boek en altijd hebben geloofd dat ik dit tot een goed einde zou brengen. Jullie enthousiasme, liefde en vertrouwen waren onmisbaar in dit proces.

En natuurlijk wil ik mijn lezers bedanken. Dit boek is geschreven voor jou: om te informeren, te inspireren en hopelijk niet alleen een gids te zijn, maar ook bij te dragen aan het doorbreken van stigma's en het openen van nieuwe perspectieven op de mogelijkheden van psychedelica.

Met liefde en dankbaarheid,

*Naomi Stubbé*

# Inleiding

*“Psychedelica zijn voor de studie van de geest, wat de microscoop is voor biologie en de telescoop voor astronomie.”*

— Dr. Stanislav Grof

## Vrijheid en verantwoordelijkheid

Vrijheid. Het is een fundamenteel recht dat we allemaal hebben — de vrijheid om te beslissen wat we met ons lichaam en onze geest doen. Maar met deze vrijheid komt ook de verantwoordelijkheid. Zeker wanneer het gaat om psychedelica: krachtige middelen die onze perceptie, emoties en levensvisie diepgaand kunnen beïnvloeden. Als mens zijn we van nature ontdekkingsreizigers. We voelen ons aangetrokken tot het onbekende, de diepten van ons bewustzijn die verder gaan dan onze alledaagse ervaringen. Binnen dit landschap van de geest hebben psychedelica hun kracht laten zien die deuren kunnen openen naar nieuwe inzichten, heling en diepgaande transformatie.

Mensen gebruiken psychedelica al duizenden jaren. Inheemse culturen pasten ze toe voor heilige rituelen, spirituele groei en genezing. Deze plantmedicijnen werden gezien als verbinding naar het goddelijke en als katalysatoren voor persoonlijke en collectieve verandering (Cox, 2024). In de jaren '50 en '60 groeide de wetenschappelijke interesse in psychedelica, met veelbelovende onderzoeken naar de therapeutische effecten van LSD. Duizenden psychedelische therapiesessies werden uitgevoerd. Wetenschappers begonnen zich te realiseren dat psychedelica waardevolle hulpmiddelen kunnen zijn voor het verkennen van de geest en psychische genezing. Maar in de jaren '70 werd deze ontwikkeling abrupt stopgezet door de 'War on Drugs'. Psychedelica werden verboden, waardevol wetenschappelijk onderzoek stopgezet (Hall, 2021). Deze stoffen kregen een stigma en verdwenen uit het publieke domein, al bleef het gebruik illegaal in ondergrondse gemeenschappen voortbestaan.

## De Psychedelische Renaissance

De term ‘Psychedelic Renaissance’ werd rond het begin van de 21e eeuw gebruikt om de heropleving in het onderzoek en hernieuwde interesse naar psychedelica te beschrijven. Veel wetenschappelijk onderzoek laat zien dat psilocybine en MDMA effectief kunnen zijn bij de behandeling van depressie, angststoornissen en post-traumatische stressstoornis (Rotz e.a., 2023; Mitchell e.a., 2023). Ook neemt de publieke interesse in psychedelische therapie en microdosering toe (Yang e.a., 2024). Naast wereldwijd wetenschappelijk onderzoek is in Nederland het gebruik van psychedelica zoals paddo’s en truffels, in een naturalistische (niet-klinische) context de afgelopen jaren toegenomen. Vooral jongvolwassenen, hoogopgeleiden en mensen in steden, hebben een groeiende interesse in deze middelen. Deze toename komt onder meer door een grotere behoefte aan persoonlijke ontwikkeling en mentale gezondheid (Drugsmonitor.nl).

De comeback van psychedelica gaat hand in hand met professionele begeleiding, maar de context verschilt. In klinische studies worden deelnemers zorgvuldig geselecteerd op basis van specifieke problematiek, zoals depressie of posttraumatische stressstoornis (PTSS). De sessies vinden plaats onder strikt medisch toezicht, begeleid door artsen, psychiaters, psychotherapeuten en onderzoekers. Daarentegen kiezen mensen in groepsretraïtes, ceremonies of individuele sessies er bewust voor om deze middelen te ervaren, met als doel inzicht, heling, persoonlijke en/of spirituele groei. Hierbij worden ze begeleid door therapeuten, coaches, facilitators of sjamanen. In een tijd waarin mentale gezondheidsproblemen in de wereld toenemen en de behoefte aan verdieping en persoonlijke ontwikkeling groeit, biedt de opkomst van psychedelica een vonkje optimisme. Maar met deze groeiende interesse komen ook nieuwe vragen en uitdagingen naar voren.

## Vragen en afwegingen

De hernieuwde interesse in psychedelica roept belangrijke vragen op. Dit geldt zowel voor mensen die overwegen deze substanties zelf te gebruiken als voor professionals die de begeleiding van (groeps)sessies verzorgen. Het is een complexe periode. Omdat legale toegang tot psychedelica in veel landen beperkt is of verboden blijft, zoeken mensen vaak naar alternatieve wegen om psychedelica in een therapeutische of persoonlijke ontwikkeling context te gebruiken. Sommigen kiezen voor clandestiene sessies — ondergrondse therapie — terwijl anderen naar landen reizen waar bepaalde substanties wel legaal zijn.

Dit vraagt van zowel potentiële geïnteresseerden als professionals grondige kennis over hoe deze krachtige middelen veilig en verantwoord te gebruiken. Een geïnteresseerde dient te weten voor welk proces en substantie hij of zij kiest en wat zowel de mogelijke positieve uitkomsten als ook uitdagingen en risico's zijn. Voor professionals is het essentieel om over voldoende training, kennis en ervaring te beschikken, zodat zij op een ethische en deskundige manier kunnen werken. Helaas zijn er reële zorgen over onveilige of onprofessionele begeleiding en setting. Dit komt niet alleen voor in naturalistische context, maar ook binnen klinisch onderzoek zijn er fouten gemaakt (Evans e.a., 2023). Belangrijk is te realiseren dat psychedelica geen magische oplossing zijn voor problemen. Dit onderstreept des te meer hoe belangrijk professionaliteit en deskundigheid in dit veld zijn; van alle professionals van sitter tot psychiater. In de volgende hoofdstukken ga ik dieper op verschillende van deze thema's in.

## **Navigeren in de wereld van psychedelica**

Het betreden van de wereld van psychedelica kan uitdagend zijn. Er is een enorme hoeveelheid informatie beschikbaar, maar welke informatie is relevant? We leven in een tijd waarin psychedelica niet langer alleen worden gezien als recreatieve drugs, maar steeds vaker erkend worden als serieuze hulpmiddelen voor psychologisch en emotioneel herstel. Ondersteund door wetenschappelijk onderzoek en praktijkervaring verschuiven ze van een beladen stigma naar erkende therapeutische toepassingen en voor transformerende persoonlijke groei trajecten. Maar met deze heropleving komen ook belangrijke afwegingen: Wat maakt een sessie veilig? Hoe kies je een betrouwbare begeleider? Wat zijn de voordelen, uitdagingen en risico's?

Psychedelica kunnen in verschillende doseringen worden gebruikt. Waar microdosereren subtiele veranderingen in stemming, focus en creativiteit kan ondersteunen, brengen hogere doseringen diepgaandere ervaringen met zich mee. Dit boek richt zich voornamelijk op deze hogere doseringen en hun potentieel voor therapeutische doorbraken, spirituele inzichten en emotionele groei, en de wetenschap die dit ondersteunt. Voor wie interesse heeft in microdosereren, hoofdstuk 7 gaat hier uitgebreid op in.

Dit boek is een gids om door dit complexe en bijzondere veld te navigeren. Of je nu gewoon interesse hebt, overweegt een begeleide sessie te doen, zelf als professional anderen wilt begeleiden of simpelweg gefascineerd bent door de wetenschappelijke en culturele ontwikkelingen — dit boek biedt eerlijke informatie.

In deze gids kun je de volgende thema's en onderwerpen lezen:

## Het startpunt

Hier deel ik mijn persoonlijke ervaring: mijn eerste kennismaking met geestverruimende stoffen tijdens een begeleide sessie met MDMA. Vanuit deze ervaring breid ik de verkenning uit naar de bredere wereld van psychedelica. Waar komt het woord psychedelica vandaan en wat zijn geestverruimende stoffen eigenlijk? We kijken naar de verschillende toepassingen en onderzoeken en het onderscheid tussen drugs, medicijnen en psychedelica. Vervolgens duiken we in de fascinerende geschiedenis van plantmedicijnen en synthetische psychedelica om hun oorsprong en gebruik te begrijpen. Daarnaast onderzoeken we de aard van bewustzijn, de verschillende bewustzijnsdimensies en de manieren waarop deze bereikt kunnen worden. Ook komt het fenomeen van spirituele crises aan bod.



### **Hoofdstukken:**

*1. Mijn ontdekkingsreis | 2. Verkenning van de wereld van psychedelica | 3. De kleurrijke geschiedenis | 4. De poort naar het onbekende: nieuwe bewustzijnsdimensies*

## Het potentieel van psychedelica

Hoe beïnvloeden psychedelica ons brein, onze geest en ons lichaam? Dit hoofdstuk beschrijft de biologische, fysieke en psychologische effecten van deze stoffen. Ik introduceer vijf bekende psychedelica: psilocybine, LSD, ayahuasca, MDMA en ketamine en bespreek hun chemische samenstelling. We onderzoeken hoe ze het lichaam en de geest beïnvloeden, welke mogelijkheden ze bieden en welke risico's eraan verbonden zijn. Daarnaast volgt een introductie in microdosereren: een praktijk waarbij kleine hoeveelheden psychedelica worden gebruikt. We kijken naar de wetenschap hierachter, citizen science, verschillende protocollen, contra-indicaties en de diverse redenen waarom mensen hiervoor kiezen.



### **Hoofdstukken:**

*5. De werkingsmechanismen van psychedelica / 6. LSD, psilocybine, ayahuasca, MDMA, ketamine: herkomst, eigenschappen en potentieel / 7. De kracht van microdoser*

### **Inzicht in het proces**

Wat komt er kijken bij een psychedelische ervaring? Dit hoofdstuk richt zich op het oriëntatieproces en de cruciale voorbereidingsstappen. Daarnaast gaan we in op de rol van professionals tijdens het hele traject. Wat kun je verwachten van therapeuten, psychologen, sitters, gidsen, psychedelische coaches, artsen en psychiaters? Ook bespreken we de potentiële voordelen, uitdagingen en risico's van psychedelica, inclusief de belangrijkste contra-indicaties.



### **Hoofdstukken:**

*8. Het psychedelisch proces: van oriëntatie tot integratie / 9. Het belang van begeleiding: competenties, connectie en veiligheid / 10. De uitdagingen en risico's*

### **De toekomst**

Wat brengt de toekomst voor psychedelica? We kijken naar de manier hoe deze middelen steeds vaker hun weg vinden naar de gezondheidszorg, persoonlijke groei en veranderende wetgeving. Welke kansen en uitdagingen brengt dit met zich mee? Daarnaast lees je over de ambitie van Nederland op het gebied van psychedelisch onderzoek en legalisering. Tot slot werpen we een blik op de inspirerende visies van vier visionairs: Rick Doblin uit de Verenigde Staten, Amanda Feilding uit het Verenigd Koninkrijk, Michiel van Elk uit Nederland en Yuria Celidwen, een inheemse denker en onderzoeker woonachtig in de Verenigde Staten.



## Hoofdstuk:

### 11. Toekomstperspectieven



## Extra materiaal:

Overall waar dit symbooltje staat is er extra materiaal beschikbaar. Scan de QR-code en klik op de button Extra materiaal. Maak voor eerste gebruik een account aan, en registreer dit boek met de memberclub-code op de laatste pagina van het boek. Als je ingelogd blijft kom je steeds bij het scannen van de QR-codes bij het extra materiaal op de website ([swpbook.com/2627](https://swpbook.com/2627)).



## Toelichting van de inhoud

Dit boek is geen allesomvattend overzicht van psychedelica, maar een zorgvuldig samengestelde gids gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, praktijkervaring, persoonlijke inzichten en ervaringsverhalen. De wereld van psychedelisch onderzoek is dynamisch: nieuwe studies verschijnen voortdurend en niet alle bevindingen zijn eenduidig. Sommige onderzoeken ondersteunen elkaar, terwijl andere elkaar tegenspreken. Daarnaast bestaan er uiteenlopende visies over de toepassing van psychedelisch gebruik. Dit boek is vanuit oprechtheid geschreven, met als doel genuanceerde informatie te bieden. Het is een uitnodiging tot verdieping op dit onderwerp, zonder te pretenderen dé waarheid in pacht te hebben. Mijn intentie is om inzichten te delen en ruimte te geven aan dit fascinerende onderwerp.

Naast theorie en onderzoek bevat dit boek ook echte verhalen van mensen die een psychedelische ervaring hebben gehad — van diepe transformaties tot onprettige uitdagingen — om een genuanceerd en menselijk perspectief te laten zien en om de kracht en complexiteit van deze middelen en de context aan te geven.

## Hoe dit boek te gebruiken

Of je nu nieuwsgierig bent naar geestverruimende stoffen, wel of geen ervaring hebt met begeleide sessies of als professional werkt in dit veld, dit boek is geschreven voor lezers van alle niveaus. Het biedt een combinatie van wetenschappelijke inzichten, persoonlijke verhalen en praktische richtlijnen, zodat je zelf kunt bepalen hoe je deze informatie toepast.

Je kunt dit boek lineair lezen, van begin tot eind, om een volledig en samenhangend beeld te krijgen van de onderwerpen die aan bod komen. Maar je kunt er ook voor kiezen om direct naar de hoofdstukken te gaan die jou het meest aanspreken. Elk hoofdstuk is zodanig opgebouwd dat het zelfstandig te begrijpen is, waardoor je vrij bent om op basis van je eigen interesse te navigeren.

# Het startpunt



1

**Mijn ontdekkingsreis**

2

**Verkenning van de wereld  
van psychedelica**

3

**De kleurrijke geschiedenis**

4

**De poort naar het onbekende:  
nieuwe bewustzijnsdimensies**

# 1. Mijn ontdekkingsreis

*“Psychedelica zijn een reis naar het centrum van de psyche, het goede,  
het slechte en het onvoorstelbaar mooie.”*

— Anoniem

## Drugs zijn gevaarlijk

Mijn kindertijd is grotendeels gevormd door mijn Nederlands-Indonesische achtergrond waar mijn grootouders een belangrijke rol hadden. Omdat mijn ouders waren gescheiden, groeide ik voor een groot deel bij hen op. Ze waren warme, liefdevolle Indonesische mensen met een traditionele inslag. Als klein meisje bracht mijn grootvader mij vaak naar Noordwijk, de kustplaats, waar ik met mijn moeder woonde en combineerde dat vaak met een uitstapje.

Op een dag wandelden we op een schilderachtig plein, waar een groep jongeren met lang haar in opvallende kleding zich met slaapzakken rondom een fontein hadden verzameld. Ze leken de nacht buiten te hebben doorgebracht, waren aan het chillen en straalden een zorgeloze vrijheid uit. Ik was gefascineerd door hun onconventionele uiterlijk en situatie en wilde naar hen toe lopen. Maar mijn grootvader, keek me streng aan en waarschuwde: “Blijf uit de buurt, het zijn hippies en ze gebruiken drugs, dat is gevaarlijk.” Op dat moment had ik geen enkel idee wat de termen ‘hippies’ en ‘drugs’ inhielden, het was duidelijk dat het iets was om te vermijden.

Die waarschuwing drong mijn bewustzijn binnen en vormde mijn eerste overtuiging over psychedelica: drugs, gevaarlijk, ongewenst, te vermijden. Dit beeld werd versterkt door de bredere maatschappelijke context van de jaren '70 en '80, waarin psychedelica en andere middelen door overheden en media gecriminaliseerd werden (Ceja, 2022). Deze propaganda van de ‘war on drugs’ domineerde de publieke opinie en ik nam het voor waar aan. Pas veel later zou ik deze overtuigingen kritisch herzien.