

Oké, een héél klein beetje dan

Nú in
het nieuws:
**MICRO-
DOSEREN**

Met enige regelmaat neemt Alicia (42) een heel klein beetje truffels. En nee, we hebben het niet over nibbeltjes die ze van chocoladetruffels afsnoept, maar over de schimmel waar, net als in pad-do's, de hallucinante stof psilocybine in zit. Als ze bijvoorbeeld een spannende presentatie heeft voor een grote groep mensen, neemt ze van tevoren een microdosis. En soms doet ze 'een kuurtje', als ze voelt dat haar somberte weer opspeelt. Ook wanneer haar gebrek aan focus, veroorzaakt door ADD, haar in de weg zit, vindt ze steun in de microdosis truffels. Het microdosereren, soms een enkele dosis en soms een wat langere periode achter elkaar, heeft volgens Alicia een positieve invloed op haar gehele gevoel van welzijn. "Als ik de voor mij ideale dosis neem, dan voel ik me als op een mooie lentedag. Een dag met een glimmertje. Alles lijkt te stromen; wat ik doe en met wie ik praat. Het gaat allemaal wat makkelijker, op een heel subtiel manier. Ik merk dat ik me gegrond voel in het hier en nu, zodat ik meer in het moment leef en minder bezig ben met wat er in de toekomst mogelijk zou kunnen gebeuren. Ik heb ook meer waardering voor de kleine dingen. Ik merk de schoonheid van de natuur op en ben me meer bewust van mijn omgeving. Ik voel me daar onderdeel van."

De nieuwe avocadotoast?

De laatste jaren is het nemen van een heel lage dosis van een psychedelische substantie, meestal 5 tot 10 procent van een 'normale' dosis, in opkomst. Psychedelica zijn middelen zoals LSD en

psilocybine, de werkzame stof in pad-do's en truffels. Het fenomeen is overgevaaid vanuit Amerika, uit Silicon Valley om precies te zijn. Werknemers die lange dagen maakten, leken zich door het microdosereren beter te kunnen concentreren op hun werk. Een van de eerste wetenschappers die zich verdiepte in dit fenomeen was Dr. James Fadiman, ook wel de *father of modern day microdosing* genoemd en pionier op gebied van onderzoek naar het microdosereren van psychedelica. In 2011 verscheen zijn *The Psychedelic Explorer's Guide*, waarin hij zijn bevindingen over het gebruik van psychedelica met 'spiritueel, therapeutisch en probleemoplossend doel' uiteenzet. Voor hem stond vast dat microdosereren geen hedonistisch doel heeft, dus het gaat niet om het najagen van genot, zoals meestal bij drugs heb geval is. "Bij het microdosereren hebben de gebruikers de intentie om de kwaliteit van hun leven te verhogen."

"Als ik ideale dosis neem, voel ik me als op een mooie lentedag"

Een paar jaar later, in 2017, verscheen het autobiografische boek van de New York Times-bestseller auteur Ayelet Waldman. In haar openhartige *A really Good Day: How microdosing made a mega difference in my mood, my marriage and my life*, doet ze verslag van de maand waarin ze microdoseerde met LSD. Het boek, een heuse lofzang op microdosereren, deed in haar

thuisland Amerika nogal wat stof opwaaien. Maar ook hier is het fenomeen in opkomst. Wie 'microdosereren' intypt in zoekmachines stuit op pagina's van speciale coaches die het microdosereren begeleiden en websites waarop je handige, kant-en-klaar afgemeten pakketjes truffels en andere, legale, middelen kunt bestellen. Ook deelde eind vorig jaar zangeres Selah Sue openhartig dat ze haar antidepressiva probeerde af te bouwen met behulp van psychedelische truffels. Is microdosereren 'de nieuwe avocadotoast' zoals in een jolige Instagram-post werd beweerd?

In de kinderschoenen

Dr. Kim Kuypers is psychofarmacologisch onderzoeker en associate professor aan Maastricht University en doet al meer dan twintig jaar onderzoek naar de effecten van psychedelica op de geestelijke gezondheid. Of microdosereren een trend is kan ze niet zeggen, daarvoor ontbreken simpelweg de cijfers. "Maar er is zeker interesse", laat ze per e-mail weten. "En dat komt waarschijnlijk doordat mensen enerzijds niet geholpen zijn door de conventionele middelen voor hun klachten of symptomen. Anderzijds zijn het mensen die een betere versie van henzelf zoeken, of verbetering op bepaalde vlakken." Maar of daadwerkelijk dit soort positieve claims kunnen worden toegeschreven aan microdosereren is nog onduidelijk, benadrukt Kuypers. "Er zijn wel wat studies gedaan. Wij hebben er ook twee uitgevoerd, bij gezonde vrijwilligers. En die laten hier en daar kleine positieve >

“Het gaat niet om genot, maar om een betere kwaliteit van leven”

effecten zien op bijvoorbeeld aandacht en stemming na inname van één dosis.” Ook zijn er onderzoeken gedaan naar de ervaringen van gebruikers. “En de positieve effecten die door hen genoemd worden, liggen vaak in lijn met hun doelen: betere focus, creatiever, minder last van bepaalde symptomen. Maar er is nog weinig onderzoek in het lab gedaan en het is dan ook niet duidelijk of het microdoseren met psychedelica echt zoveel positieve effecten heeft, zoals velen beweren.” Wat in elk geval wel duidelijk is, is dat microdoseren niet zozeer een recreatieve bezigheid is, maar eerder iets instrumenteels: er zijn doelen die behaald moeten worden. Of levens die verbeterd moeten worden.

Verhoogd bewustzijn

Zo was dat in elk geval voor de Amerikaanse schrijfster Ayelet Waldman, auteur van het eerdergenoemde *A really good day*, die al jaren last had van extreme stemmingswisselingen. Zijzelf, maar ook haar gezin, leed enorm onder haar heftig wisselende stemmingen. Na talloze gefaalde behandelingen met reguliere medicatie besloot ze het over een andere boeg te gooien. Ze besloot een maand lang te gaan microdoseren en de resultaten waren volgens haar verbluffend. Een, vrij vertaald, citaat uit haar boek: “Normaal gesproken ben ik een geweldig effectieve uitsteller. En tijdens deze dertig dagen was ik productiever dan ooit. Ik schreef nooit minder dan twee pagina's per dag, en soms schreef ik er wel tien. Niet vaak schreef ik zó veel en zeker niet met zoveel gemak en plezier. Misschien ben ik wel veranderd in zo'n ultieme versie van mezelf, die ik me altijd moet proberen in te beelden van mijn therapeut. Misschien is dit wel wie ik echt

ben.” En sinds die uitprobeermaand is het microdoseren iets waarvan Waldman geregeld gebruikmaakt. Ook Alicia kwam uit bij microdosering toen het haar maar niet lukte om via reguliere therapie en medicatie uit haar depressie te komen. Uiteindelijk belandde ze op het alternatieve pad in de hoop weer normaal te kunnen functioneren. “Het was heel frustrerend, want ik had het inzicht wel. Ik snapte wat er speelde, maar het lukte me gewoon niet om eruit te komen”, zegt ze. “Mijn therapeut vertelde mij toen dat hij ook ayahuasca-ceremonies begeleidde en zei dat het wel iets voor mij kon zijn. Werken met psychedelica verhoogt mijn bewustzijn over mijn emoties, gedachten en gedragspatronen, waardoor ik er met meer afstand naar kan kijken. Ik kan beter observeren en waarnemen wat er speelt in mijn hoofd, zonder er gelijk over te oordelen en er helemaal in op te gaan. Het heeft ervoor gezorgd dat ik zachter en milder naar mezelf ben geworden. Ook kreeg ik nieuwe inzichten, waardoor ik uiteindelijk de patronen waarin ik vastzat kon doorbreken.”

Experimenteerdrift

Vier jaar geleden heeft Alicia het roer omgegooid. Haar ervaringen en zoektocht hebben haar geïnspireerd om zich, na een carrière in de communicatiebranche, te laten omscholen tot psychedelisch coach. In die hoedanigheid geeft ze nu cursussen in microdoseren. Zo'n cursus bestaat uit een groepsbijeenkomst, praktische begeleiding, over bijvoorbeeld het vinden van de zogenaamde *sweet spot*: de persoonlijke ideale dosis, waarbij iemand wel licht effect merkt, maar verder normaal kan functioneren. Volgens haar zijn de mensen die hiervoor kiezen vaak nieuwsgierig. Het

zijn mensen die niet zoveel mankeren en die microdoseren gebruiken voor zelfverbetering. Zo iemand is Stella (39), die vorig jaar uit nieuwsgierigheid begon met het microdoseren van truffels. “Een vriendin van mij vertelde me hierover en ik ben altijd op zoek naar manieren om mezelf te ontwikkelen; of het nu een cursus familieopstellingen is of een meditatie retraite.” De strips met kant-en-klaar afgemeten truffels bestelde ze online. “Er zat een vrij heldere handleiding bij en voor beginners werd aangeraden om te starten met een halve dosis. Ik had het boek van James Fadiman gelezen en besloot

“Eerlijk gezegd vielen alle beloofde claims een beetje tegen”

zijn schema aan te houden: om de drie dagen een dosis, gedurende vier tot tien weken, en daarna een pauze van twee tot vier weken, voordat je aan een eventuele nieuwe cyclus begint.” Stella heeft een creatieve baan in de media en was benieuwd of het microdoseren haar creativiteit zou stimuleren. “Ik heb inmiddels twee keer een cyclus van acht weken gedaan en ik ben gematigd enthousiast. Ik moet eerlijk zeggen dat al de beloofde claims een beetje tegenveel. Ik merkte niet heel veel verschil. Het belangrijkste was dat ik me relaxter voelde; minder snel geïrriteerd en geprikkeld, alsof dingen makkelijker van me afgleden. Ik vond het een leuk experiment, maar ik denk niet dat ik ermee doorga. Voor mijn gevoel had het niet meer effect dan dat ik de dag begin met een half uur mediteren.”

LEGAAL OF NIET?

De meeste psychedelica vallen in Nederland onder de Opiumwet en zijn dus niet legaal verkrijgbaar. Vooral LSD en psilocybine houdende paddenstoelen en truffels worden gebruikt om te microdoseren. LSD en psilocybine staan op de lijst van de opiumwet en zijn dus verboden. Waar je in Nederland wél legaal mee kunt microdoseren zijn truffels.

Truffels, en andere psychedelica, zijn fysiek niet verslavend. Wel is er, volgens Tom Bart van Jellinek, sprake van een snelle gewenning. Als je te vaak na elkaar gebruikt, treden de effecten niet meer op en moet je enige tijd stoppen om de effecten weer te voelen. Ook ligt het risico van mentale afhankelijkheid op de loer. Daarom worden er bij microdoseren ook altijd stopweken aangeraden, langere periodes waarin niet gebruikt wordt.

Voorzichtig a.u.b.

Daarnaast zijn er de mensen die gaan microdoseren omdat ze een serieuzer probleem willen aanpakken. Alicia begeleidt dit soort trajecten ook, waarbij cliënten vier weken onder haar begeleiding, hebben wel echt ergens last van. Als ik mijn laatste cliënten op een rij zet, zijn het mensen die op zoek zijn naar meer rust in hun hoofd, mensen met ADHD, PTSS, sociale angst, burn-outklachten, somberheid en mensen die niet geholpen zijn door reguliere medicatie voor bijvoorbeeld hun depressie of daar juist van willen afbouwen.” Dr. Kuypers doet op dit moment onderzoek naar hoe het microdoseren van psychedelica kan worden ingezet als behandeling. “We testen dat bij mensen met ADHD. In Australië loopt er een studie die de effecten van microdosering bij depressieve patiënten onderzoekt. Als het zou werken, zien we dat niet als vervanger maar als alternatief, wanneer andere therapieën niet werken bijvoorbeeld. Maar, ik kan het niet vaak genoeg zeggen, deze onderzoeken staan in de kinderschoenen, dus we weten heel veel niet.” Ook volgens Tom Bart, preventiedeskundige bij Jellinek, is voorzichtigheid geboden. Hij onderschrijft wat Kuypers zegt: “We weten bijvoorbeeld nog niet wat de effecten van microdoseren op lange termijn zijn en ook niet wat de risico's zijn

Microdoseren wordt afgeraden bij mensen met psychische problemen

van langdurig gebruik van psychedelica. Dit zou mogelijk hartklachten kunnen veroorzaken. Het is nog niet duidelijk hoe dit zit”, vertelt hij. “Ook zou het bestaande psychologische problemen kunnen verergeren zoals argwaan, angstklachten en manische fases bij bipolaire stoornissen. Als je last hebt van psychische problemen is het dan ook af te

raden om te gaan microdoseren.” Microdoseren is dus niet ongevaarlijk, maar voor verslaving hoeft je volgens Bart dan weer niet bang te zijn. “Psychedelica hebben geen hoge verslavingspotentie. In die hoedanigheid krijgen wij er als verslavingsinstelling ook niet veel mee te maken. Wel krijgen we veel vragen over microdoseren van mensen die onze advieslijn bellen. Over hoe het werkt bijvoorbeeld, maar ze bellen ook met vragen over hun minder prettige ervaringen. Want die zijn er natuurlijk ook, een microdosering is lastig te bepalen. Je neemt makkelijker meer dan de bedoeling was. Dan ben je ineens ongewild aan het trippen.”

Natuurlijke oplossing

Ook Alicia is zich bewust van het feit dat er nog relatief weinig onderzoek is gedaan, naar zowel de positieve als negatieve effecten van microdoseren. “Maar ik weet uit eigen ervaring inmiddels zeker dat deze natuurlijke middelen effect hebben op de stemming en dat ze positief kunnen werken op focus, productiviteit en angst. Bovendien zou ik met mijn aanleg, de somberte waar ik soms last van heb en mijn ADD, aangewezen zijn op reguliere medicatie en daar heb ik geen prettige ervaring mee. Dus dan kies ik liever voor dit natuurlijke middel. Ik zie dit ook keer op keer bij mijn cliënten. Maar microdoseren is geen wondermiddel, dat al je problemen voor je oplost.” Ze ziet het liever als een springplank, die je een zetje in de goede richting geeft. En daarnaast moet je volgens Alicia ook gewoon zelf aan de bak. “Naast het microdoseren werk ik bijvoorbeeld ook op allerlei andere manieren aan mezelf. En als ik een kuurtje neem, dan koppel ik daar een intentie aan, schrijf ik mijn ervaringen op in een dagboek, zorg ik dat ik geregeld mediteer. Ik zie het microdoseren als onderdeel van een groter proces. Zo hoop ik dat ik uiteindelijk zodanig ben gegroeid en mezelf heb ontwikkeld dat ik ook de truffels niet meer nodig heb om op een fijne manier te kunnen functioneren.” □