

Psilocybin – som middel til mental sundhedsfremme?

Kandidatspeciale

01.06.2021



Udarbejdet af:

Nikita Bonelle, 67281

Cecilie Joyner, 67291

Vejleder:

Kasper Andreas Kristensen

Sundhedsfremme og

Sundhedsstrategier + Psykologi

Tegn: 223.103



Roskilde Universitet

Indhold

1	Introduktion	7
2	Problemfelt	8
2.1	Den kemiske reaktion af psilocybin	8
2.2	Mental sundhedsfremme med psykedelika	9
2.3	Konsekvenser ved mikrodosering	11
2.3.1	Problemformulering	12
2.3.2	Arbejdsspørgsmål	12
3	Afgrænsning	13
4	State of the art	13
5	Begrebsafklaring	16
5.1	Mikrodosering	16
5.2	Makrodosering	16
5.3	Hverdagsliv	17
5.4	Mental sundhed	17
6	Historisk afsnit	17
6.1	De danske forsøg	18
6.2	Psykedelikas genopståen	19
7	Videnskabsteoretisk position	19
7.1	Fænomenologien	19
7.2	Intentionalitet	20
7.3	Livsverden	21
7.4	Den naturlige indstilling	22
8	Metode	23
8.1	Forskningsdesign	23
8.2	Forforståelse	23
8.3	Kvalitetskriterier	24
8.4	Etiske overvejelser	25
8.5	Udvælgelse af informanter	26
8.5.1	Inklusionskriterier	26
8.5.2	Rekrutteringsproces	27
8.5.3	Præsentation af informanter	27
8.6	Interviewguide	30

8.7	Transskribering	31
8.8	Analyseforberedelse	32
9	Teori	34
9.1	Hverdagslivsteorien	34
9.1.1	Common sense-indstilling	35
9.1.2	Hverdagslivets verden	36
9.1.3	Handlemotiver	37
9.2	Motivationsteori	38
9.2.1	Behovspyramiden	39
9.2.2	Sikkerhedsbehovene	40
9.2.3	De sociale behov	40
9.2.4	Anerkendelsesbehovene	41
9.2.5	Selvrealiseringsbehovet	41
10	Analyse	42
10.1	En fælles common sense-verden	42
10.2	Typificeringsprocesser og social forandring	46
10.3	Intersubjektive erfaringer	54
10.4	Motivationer for brugen af psilocybin	59
10.5	Mentalt overskud i en kaotisk hverdag	60
10.6	Egodød og forandret verdenssyn	63
10.7	Frygten for omdømme	68
10.8	Stærkt fællesskab og selvudvikling	72
10.9	Styrket selvtillid	75
11	Diskussion	77
11.1	Diskussion af resultater	77
11.2	Diskussion af metoder	83
11.3	Kritik af anvendt teori	85
11.4	Kritik af anvendt videnskabsteori	86
12	Konklusion	86
13	Litteraturliste	89
14	Bilag	93

Resumé

Titel: Psilocybin – som middel til mental sundhedsfremme?

Periode: 01.01.2021 til 01.06.2021.

Udarbejdet af: Nikita Bonelle & Cecilie Joyner, 4. Semester Sundhedsfremme og Sundhedsstrategier

Vejleder: Kasper Andreas Kristensen

Baggrund: I de seneste år har der været stigende interesse for at anvende psykedeliske stoffer i forsøget på at behandle psykiske lidelser. Dette gælder blandt andet behandling med psilocybinsvampe, der i kontrollerede forsøg har vist lovende resultater i behandlingen af depression og angsttilstande. Nyere forskning tyder derfor på, at psykedeliske stoffer kan have potentiale til at lindre psykiske symptomer, som personer med mentale lidelser oplever. Det viser sig samtidig, at de psykedeliske effekter ikke kun indvirker på mentale lidelser, men også på personligheden, herunder enkelte personlige egenskaber og personlig udvikling, hvilket kan bidrage til en generel behovsændring hos den enkelte. Især i forbindelse med mikrodosering, viser forskning at psilocybin har en positiv effekt på personer der praktiserer privat. De oplever blandt andet større selvtillid, følelsen af at være mere forbundet med sig selv og at de er mere tålmodige, empatiske, gladere og kreative end normalt.

Formål: Formålet med indeværende speciale er at undersøge, hvordan individer, der praktiserer mikro- eller makrodosering af psilocybin, oplever at dette bidrager til en bedre selvvalgt mental sundhedstilstand. Det ønskes undersøgt, om denne praktisering har haft bestemte konsekvenser for dem i deres hverdagsliv, og om de oplever en ændring af deres generelle behov, med udgangspunkt i Abraham Maslows behovspyramide, når de benytter sig af psilocybin.

Metode: Den fænomenologiske tradition er valgt som videnskabsteoretisk ståsted, hvilket ligger til grund for specialets metodiske valg. Gennem en systematisk litteratursøgning er der fundet litteratur og igangværende forskning om anvendelsen af psilocybin, med henblik på en mental sundhedsfremmende indsats. Der er genereret empirisk data via seks kvalitative semistrukturerede individuelle interviews.

Konklusion: Det konkluderes, at alle informanterne erfarer at mikro- eller makrodosering af psilocybin, giver dem en oplevelse af forbedret mental sundhed. Gennem interviewene ses der forskellige eksempler på, hvordan deres mentale trivsel forbedres, men fælles for informanterne er, at de alle oplever at føle sig gladere, bedre tilpas, et større overskud til hverdagens praktikker og til at indgå i fællesskaber. Hovedparten af informanterne beskriver desuden ingen nævneværdige konsekvenser af deres valg, men der ses dog eksempler på relationelle konsekvenser, hos enkelte af informanterne, som derfor konkluderes at være den mest indgribende konsekvens. Det konkluderes ligeledes, at informanterne oplever en ændring af deres behov, hvor størstedelen oplever at få skabt stabilitet og ro i deres hverdagsliv. Hovedparten oplever ligeledes, at det har stor betydning for dem at indgå i fællesskaber hvor psilocybin er omdrejningspunktet, og dertil hvordan de får styrket selvværd, da de føler sig forstået og værdsat i disse relationer. Afslutningsvist konkluderes det, at størstedelen anvender stoffet i ønsket om personlig selvudvikling.

Abstract

Title: Psilocybin – as a means of mental health promotion?

Period: 01.01.2021 to 01.06.2021

Authors: Nikita Bonelle & Cecilie Joyner, 4th semester Health promotion and Health strategies

Supervisor: Kasper Andreas Kristensen

Introduction: In recent years, there has been increasing interest in using psychedelic drugs in the attempt to treat mental disorders. This applies, among other things, treatment with psilocybin fungi, which in controlled trials have shown promising results in the treatment of depression and anxiety. Recent research therefore suggests that psychedelic drugs may have the potential to relieve mental symptoms experienced by people with mental disorders. At the same time, it turns out that the psychedelic effects not only affect mental disorders, but also the personality, including individual personal characteristics and personal development, which can contribute to a general change in needs of the individual. Especially in connection with microdosing, research shows that psilocybin has a positive effect on people who practice privately. Among other things, they experience greater self-confidence, the feeling of being more connected to themselves and that they are more patient, empathetic, happier, and creative than usual.

Aim: The aim of this thesis is to investigate how individuals who practice micro- or macro-dosing of psilocybin experience how this contributes to a better self-rated mental health condition. It is desired to investigate whether this practice has had certain consequences for them in their everyday lives, and whether they experience a change in their general needs, based on Abraham Maslow's hierarchy of needs, when they use psilocybin.

Methodology: The phenomenological tradition has been chosen as a scientific theoretical point of view, which is the basis for the thesis' methodological choices. Through a systematic literature search literature and ongoing research on the use of psilocybin have been found, with a view to a mental health-promoting effort. Empirical data have been generated through six qualitative semi-structured individual interviews.

Conclusion: It is concluded that all informants experience that micro- or macro-dosing of psilocybin gives them an experience of improved mental health. Through the interviews, various examples are seen of how their mental health is improved, but what the informants have in common is that they all experience feeling happier, more comfortable, a greater excess for everyday practices and for entering communities with others. Most of the informants also do not describe any significant consequences of their choice, but there are examples of relational consequences with some of the informants, which are therefore concluded to be the most intrusive consequence. It is also concluded that the informants experience a change in their needs, where the majority experience a sense of stability and calm in their everyday lives. The majority also experience that it is of great importance to them to engage in communities where psilocybin is the focal point, and how they gain strengthened self-esteem, as they feel understood and valued in these relations. Finally, it is concluded that the majority use the drug in the desire for personal self-development.

Forord

Indeværende speciale er et fælles produkt, idet begge forfattere har gennemlæst og redigeret alle afsnit. For at opfylde kravet om individualisering af specialet, inddeles det herunder hvilken forfatter der indledningsvist har haft hovedansvaret for de forskellige afsnit. Vi ønsker samtidig at sige tak til alle specialets informanter, der stillede op til interview. Uden deres medvirken, åbenhed og mod på at dele deres oplevelser, havde specialet ikke været en mulighed. Herudover skal rettes en tak til vores vejleder Kasper Andreas Kristensen, der har bidraget med konstruktiv kritik og nyttifulde råd igennem processen.

Følgende afsnit er udarbejdet af Cecilie:

- Problemfelt; første del og Den kemiske reaktion af psilocybin
- State of the art
- Historisk afsnit
- Videnskabsteoretisk position
- Teori; Motivationsteori, Behovspyramiden, Sikkerhedsbehovene, De sociale behov, Anerkendelsesbehovene og Selvrealiseringsbehovet
- Analyse; Motivationer for brugen af psilocybin, Mentalt overskud i en kaotisk hverdag, Egodød og forandret verdenssyn, Frygten for omdømme, Stærkt fællesskab og selvudvikling, Styrket selvtillid

Følgende afsnit er udarbejdet af Nikita:

- Problemfelt; Mental sundhedsfremme med psykedelika og Konsekvenser ved mikrodosering
- Begrebsafklaring
- Metode
- Teori; Hverdagslivsteorien, Common sense-indstilling, Hverdagslivets verden og Handlemotiver
- Analyse; En fælles common sense-verden, Typificeringsprocesser og social forandring, Intersubjektive erfaringer blandt informanterne

Følgende afsnit har været underlagt et fælles ansvar: Resumé/abstract, Introduktion, Afgrænsning, Diskussion og Konklusion.

1 Introduktion

Siden 2010 har Sundhedsstyrelsen udarbejdet rapporter på nationalt niveau, der følger den danske folkesundhed tæt. Disse rapporter bidrager med viden om voksne danskeres sundhed, sygelighed og trivsel, hvor faktorer som fysisk og mentalt helbred indgår (Jensen, Davidsen, Ekholm & Christensen, 2018, s. 2). Mental sundhed er især et højt prioriteret område inden for sundhedsfremme og forebyggelse, da der ses en tydelig sammenhæng mellem mental sundhed og udvikling af en række sygdomme, herunder psykiske lidelser (Christensen, Davidsen, Kjølner og Juel, 2010, s. 5). Af den nationale sundhedsprofil fra 2017, fremgår det at der siden 2010 er sket en stigning på 3,2 procentpoint i andelen af dårlig mental sundhed. Der ses samtidig en markant stor andel af personer med en psykisk lidelse, der har en dårlig mental sundhed, hvilket gælder begge køn. Her angiver 49,9 % og 48,9 % af henholdsvis mænd og kvinder, som har lidt af en psykisk lidelse i under seks måneder, at de har en dårlig mental sundhed. Hos mænd og kvinder, der har lidt en psykisk lidelse i over seks måneder, angiver henholdsvis 46,6 % og 47,2 %, at de har dårlig mental sundhed (Jensen, Davidsen, Ekholm & Christensen, 2018, s. 5 & 22).

Brugen af alternativ behandling blandt den voksne befolkning er mellem 2005 til 2017 steget fra 22 % til 27,5 %. På daværende tidspunkt svarede det til, at 1,3 millioner danskere havde brugt én eller flere former for alternativ behandling (Ekholm, Jensen, Davidsen & Christensen, 2018, s. 2). I 2005 var der en andel på henholdsvis 8,3 % og 14,3 % mænd og kvinder med dårligt mentalt helbred, der benyttede sig af alternativ behandling (Christensen, Davidsen, Kjølner og Juel, 2010, s. 62). Det kan derfor formodes at med den stigning der er sket i andelen med dårlig mental sundhed hos personer med psykiske lidelser, vil der også ske en stigning i tilgangen til alternativ behandling. Der findes flere forskellige alternative behandlingsmetoder, hvor der de seneste år har været en stigende interesse for anvendelsen af psykedeliske stoffer. Forskning med psykedelika har ellers været bandlyst siden 1960- og 70'erne, men inden for det seneste årti er det igen blevet muligt at forske i blandt andet Lyserg-Syre-Diethylami (LSD) og psilocybinsvampe (Rigshospitalet, 2019, ¶ Hjerneforskere sætter syretrip på formel). Udenlandsk forskning viser blandt andet, at psilocybin har en positiv indvirkning på personer med sindslidelser, som depression og posttraumatisk stressforstyrrelse (PTSD) (Chi & Gold, 2020, s. 7). Det er dog ikke kun i forskningsverdenen, at de psykedeliske stoffer bliver benyttet, da privatpersoner også praktiserer anvendelsen af psilocybin mod blandt andet sindslidelser, men også til personlig udvikling (Lea, Amada, Jungaberle, Schecke & Klein, 2020, s. 5).

2 Problemfelt

Psykedeliske stoffer, herunder psilocybinsvampe, har været genstand for megen omtale de seneste år, og det skyldes blandt andet den psykedeliske forskning der er foregået det seneste årti. Siden de blev ulovlige i forskningsøjemed, og til privat forbrug, i 1960'erne og 70'erne, har stofferne været undertrykt i flere årtier, men nu har de fået en renæssance. De psykedeliske svampe har været til i årtusinder, hvor de blandt andet har været brugt af nogle mexicanske og mellemamerikanske folkeslag, i hellige og rituelle ceremonier, og til helbredelse (Pollan, 2019, s. 86). I mange århundrede har disse svampe været holdt gemt for den vestlige kultur, men i 1955 indtog den amerikanske bankmand Robert Gordon Wasson en dosis i Mexico, i forbindelse med en ceremoni, for derefter at udgive en artikel om oplevelsen i det amerikanske magasin 'Life' to år efter (Pollan, 2019, s. 1 & 2). Betegnelsen 'psykedelisk' blev skabt i 1956 og er afledt af græsk. I sin enkelhed betyder det: "det der viser sig i sindet", hvorfor det kan siges, at psilocybin har potentialet til at få noget til at fremtræde i sindet (Pollan, 2019, s. 15).

Siden da har svampene været kendt for deres psykedeliske egenskaber, hvor brugerens sanseindtryk bliver forstærket og fremstår tydeligere, hvorfor det udgør en oplevelse af at klarhed kan opstå. Omgivelser og genstande kan ændre form, farve og størrelse, og kan virke mere levende og organiske end ellers. Tidsfornemmelsen bliver samtidig svækket, hvilket vil sige at man føler at tiden passerer langsommere og rusen derved føles længere. Desuden kan brugeren opleve, at erindringer fremtræder tydeligere og mere livlige, hvor nogle erindringer fremtræder uden at man aktivt har ønsket det, og andre opstår fordi man bevidst har eftersøgt det. Nogle føler, at afgrænsningen mellem en selv og omgivelserne forsvinder, hvilket giver indtryk af at man går i et med sine omgivelser og derfor føler sig "i et med alt". Brugeren kan også komme ud for mere skræmmende oplevelser, hvor sanseindtrykkene i stedet forvrænges, og man kan lægge mærke til ting, der ikke før har optaget ens opmærksomhed, fx lyden af eget hjerteslag. Det er derfor også vigtigt at tage 'set' og 'setting' i betragtning, da ruseffekten afhænger af ens sindstilstand og af de omgivelser man befinder sig i (Sundhed, 2020, ¶ Klassiske psykedeliske stoffer – inkl. psilocybin og LSD).

2.1 Den kemiske reaktion af psilocybin

Psilocybin er et klassisk serotonergisk psykedelisk stof, der findes som det primære psykoaktive stof i de psykedeliske svampe. De psykedeliske virkninger menes at opstå gennem en stimulering af

serotonin 2A receptorer, også kaldet 5-HTA2R, ved hjælp af psilocybins aktive metabolitter, psilocin (Madsen et al., 2019, s. 1 & 2). Disse serotoninreceptorer er placeret i mange områder af hjernen, heriblandt i hjernebarken og thalamus. Thalamus styrer de sensoriske funktioner i kroppen, og når serotoninreceptorerne aktiveres her, synes den thalamiske aktivitet at falde, hvor sensoriske ændringer opstår, og en forstærkning eller forvrængning af sanserne sker, som beskrevet i ovenstående afsnit. De psykedeliske virkninger opstår almindeligvis 20 til 40 minutter efter indtagelse af svampene og rusen varer typisk mellem tre og seks timer. På baggrund af de førnævnte sensoriske ændringer, har en del forskning af psilocybin derfor haft fokus på psykiske lidelser, som depression og angst (Daniel & Haberman, 2017, s. 1 & 2). I forbindelse med det, har forskning herpå vist, at psilocybin har en forbedrende effekt på personer med blandt andet angst, dødsangst og depression, hvor konventionel behandling ikke har virket (Chi & Gold, 2020, s. 7; Muttoni, Ardissino & John, 2019, s. 18).

Det viser sig dog, at de psykedeliske virkninger ikke kun har en effekt på mentale lidelser, men også på personligheden, herunder enkelte personlige egenskaber og personlig udvikling, hvilket kan bidrage til en generel behovsændring hos den enkelte. Især i forbindelse med mikrodosering, viser forskning at psilocybin har en positiv effekt på personer der praktiserer privat. De oplever blandt andet større selvtillid, følelsen af at være mere forbundet med sig selv og at de er mere tålmodige, empatiske, gladere og kreative end normalt (Lea, Amada, Jungaberle, Schecke & Klein, 2020, s. 5). Dertil er det vigtigt at pointere, at der også kan fremkomme negative effekter, blandt andet uønskede tanker, følelser og minder, samt paranoia (Lea, Amada, Jungaberle, Schecke & Klein, 2020, s. 6). Disse undersøgelser har indsamlet deltagere gennem blandt andet psykedeliske fællesskaber og online fora, der benytter psilocybin til privat praksis, og dermed tager undersøgelserne udgangspunkt i deltagerens selvvalgte oplevelser. Det er således både i forskningsøjemed og blandt privatpersoner, at der eksperimenteres med psilocybin, når det kommer til at forbedre den mentale trivsel og personlige udvikling i diverse egenskaber.

2.2 Mental sundhedsfremme med psykedelika

I de seneste år har der været en stigende interesse for at anvende klassiske psykedeliske stoffer i forsøget på at behandle psykiske lidelser. Dette gælder blandt andet behandling med psilocybinsvampe, der i kontrollerede forsøg har vist lovende resultater i behandlingen af depression og angsttilstande (Afsnit 4). Nyere forskning tyder derfor på, at psykedelika kan vise sig

at have potentiale til at fremme den mentale sundhedstilstand i et sygdomsperspektiv. I Danmark definerer Sundhedsstyrelsen mental sundhed som ”en tilstand af trivsel, hvor det enkelte menneske kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress og indgå i fællesskaber med andre mennesker” (Sundhedsstyrelsen, u.å., ¶ Mental sundhed). Denne definition indeholder to dimensioner; en oplevelsesdimension og en funktionsdimension. Oplevelsesdimensionen handler om, at man som menneske skal trives og have det godt, hvor funktionsdimensionen handler om, at man skal kunne fungere godt i sit hverdagsliv og i samspil med andre. Dermed er mental sundhed mere end blot fraværet af sygdom, men udgøres samtidig af psykologiske ressourcer og evner, der er nødvendige for at trives i hverdagen (Sundhedsstyrelsen, u.å., ¶ Mental sundhed). Man kan derfor sagtens være rask, men stadig opleve at have dårlig mental sundhed, lige så vel som man kan være syg men opleve at have god mental sundhed.

Ønsket om at fremme sin egen mentale sundhedstilstand kan derfor opstå på baggrund af andre determinanter end sygdom, hvilket også kommer til udtryk blandt de personer der anvender psykedelika i hverdagen til dette formål. Foruden at lindre symptomer ved psykiske lidelser, ses nemlig andre bevæggrunde som fx at øge kreativiteten og produktiviteten eller at anvende stofferne til at håndtere problemer i hverdagslivet (Psykedelisk Samfund, u.å., ¶ Mikrodosering). Det, at kunne udfolde sine evner kreativt eller produktivt, eller at være i stand til at håndtere dagligdagens udfordringer, er med til at fremme eller opretholde en god mental sundhedstilstand, hvorfor en stigende trang til netop dette har resulteret i fænomenet omkring mikrodosering af psilocybin. Dette er en praksis, hvor man anvender subperceptuelle doser af psilocybin, altså doser der ligger under tærskeldosis, for at fremme kreativiteten, konflikthåndteringsevnerne eller lindre symptomer ved psykiske lidelser som depression eller angst (Psykedelisk Samfund, u.å., ¶ Mikrodosering). Ved normale doser, eller makrodoser, som de også kaldes, giver hallucinogene stoffer sanseindtryk i centralnervesystemet, der ikke svarer til de udefrakommende indtryk man normalt får som upåvirket. Man kan derfor opleve at se eller høre ting som ikke eksisterer i virkeligheden. Dette er dog ikke hensigten med mikrodoseringspraksissen, da de subperceptuelle doser ideelt set ikke skal forårsage en mærkbar virkning på hverken sanser eller tankemønstre. Meningen er, at effekten af stofferne skal være til stede, men i subtil form (Psykedelisk Samfund, u.å., ¶ Mikrodosering). Selvom det endnu ikke er videnskabeligt bevist, at mikrodosering af psilocybin har den virkning, som det af mange opleves at have, så har den fornyede videnskabelige interesse for feltet medført, at flere er blevet nysgerrige på fænomenet. Præcis hvor mange i Danmark der anvender praksissen er dog ikke til at sige, da det fortsat er ulovligt at dyrke og besidde euforiserende stoffer. Derfor kan

det være svært at lave statistikker over omfanget af personer der anvender stoffet til eget brug. Dog mener forsker og lektor på Center for Rusmiddelforskning, Margit Ann Petersen, at tendensen er stigende:

Jeg ved ikke hvor udbredt der er. Det er der ikke rigtig nogen der ved, da det er en undergrundsting. Det er ulovligt og det er ikke alment accepteret, så derfor er det en af de ting som er svære at finde ud af. (...) Det jeg kan sige, det er, at hvis vi kigger på internationalt plan, så er det et voksende fænomen og hvis vi kigger på dansk plan, så er de medlemsbaserede grupper, som man skal finde, eller være med i, som en del af de der fællesskaber, deres medlemsnumre, eller antal er vokset helt vildt. Så der er markant flere nu, end der bare var for et par år siden. (Bilag 1, s. 5)

Om det voksende antal i de medlemsbaserede grupper i Danmark betyder, at flere reelt benytter sig af praksissen, eller om folk bare er blevet mere nysgerrige på området, vides ikke, men det tyder på at flere er begyndt at interessere sig for mekanismerne bag psykedelika og dets virkning på den mentale sundhed.

2.3 Konsekvenser ved mikrodosering

Udover at det er ulovligt at anvende psykedeliske stoffer, kan der også være andre uønskede konsekvenser ved mikrodosering. Fænomenet er relativt nyt, hvorfor det i forskningsøjemed ikke er klarlagt, om denne form for praksis har negative effekter både mentalt og somatisk på lang sigt. Man accepterer derfor en stor uvished omkring eventuelle konsekvenser, når man vælger at integrere praksissen i sin hverdag. Om dette derfor potentielt kan ende ud i, at der skabes en dårligere mental sundhedstilstand på sigt vides ikke, men bekymringen er tilstede hos blandt andet Henrik Rindom, der er psykiater og overlæge med speciale i rusmidler og stofmisbrug:

Jeg er bekymret for den overbelastning, man udsætter hjernen for. Hjernen har jo brugt mange tusinde år på at udvikle sig til det, den er i dag. Hvis det var vigtigt, at vi skulle kunne booste hjernen til at præstere mere, som man gerne vil, når man mikrodoserer, så havde hjernen nok selv fundet ud af det. (...) At udsætte hjernen for kemiske stoffer over længere tid bekymrer mig, fordi hjernen kan tage skade af det på lang sigt. (Psykedelisk Samfund, 2020, ¶ Misforståelser om mikrodosering)

De langsigtede konsekvenser, eller eventuelle bivirkninger, er ikke kendt endnu, og derfor anbefales det heller ikke, at man mikrodoserer for ofte eller i for lange perioder ad gangen. Det er dog sandsynligt, at det for nogle kan være svært at droppe praksisen igen, hvis man først har vænnet sig til den øgede produktivitet og kreativitet, eller hvis man oplever symptomlindring på ens mentale lidelse. Næstformanden i organisationen Psykedelisk Samfund, Martin Kuhfahl anerkender denne bekymring, men ser samtidig anderledes på det. Han hævder nemlig, at der er en relativ lille risikoprofil ved at benytte sig af psilocybin som mikrodoseringspraksis. Han tager udgangspunkt i de vante risikoprofiler fra makrodoseringspraksisser, hvor man tager en normal dosis af stoffet, og selv her er der en ganske lav risikoprofil forbundet med indtag af psilocybin rent fysiologisk. Derfor mener han, at det samme vis må gøre sig gældende for mikrodosering, hvor man indtager langt mindre doser (Psykedelisk Samfund, u.å., ¶ Mikrodosering). Det viser sig dog, at personer der er disponeret for alvorlig psykisk sygdom som fx psykoser, er i øget risiko for at denne tilstand udvikler sig, hvilket i yderste konsekvens kan ende fatalt. Dette har Henrik Rindom også har udtrykt bekymring om ”man dør ikke af selve stoffet, men man dør af konsekvensen af at tage det, fordi man bliver psykotisk” (Psykedelisk Samfund, 2020, ¶ Misforståelser om mikrodosering). At eksperimentere med psykedeliske stoffer kan derfor hævdes at udgøre en vis sundhedsrisiko, men hvor stor og omfattende denne er vides ikke endnu. Det kan dog samtidig fastslås, at mange oplever gavnlige effekter af denne praksis, hvorfor en stigende nysgerrighed er vakt hos os som specialestudierende. Vi finder det derfor meget interessant at undersøge nærmere, hvordan individer der praktiserer mikro- eller makrodosering af psilocybin, oplever at det påvirker deres hverdagsliv, og om de har oplevet en selv vurderet forbedring af deres mentale sundhedstilstand. Med udgangspunkt i dette, er følgende problemformulering og arbejds spørgsmål udarbejdet:

2.3.1 Problemformulering

Hvordan oplever individer, der praktiserer mikro- eller makrodosering af psilocybin, at dette bidrager til en bedre selv vurderet mental sundhedstilstand?

2.3.2 Arbejds spørgsmål

1. Har mikro- eller makrodoseringen haft konsekvenser i hverdagslivet?
2. Oplever individer en ændring af deres behov når de benytter psilocybin, og hvordan kommer dette til udtryk?

3 Afgrænsning

Indeværende speciale afgrænser sig til at tage udgangspunkt i det psykedeliske stof psilocybin. Her ønsker vi at få indsigt i specialeinformanternes oplevelser og erfaringer med stoffet, i form af mikro- eller makrodosering, til optimering af deres mentale sundhed og trivsel. Dertil ønsker vi at undersøge om det får betydning for deres hverdagsliv, og yderligere om det får indvirkning på deres generelle behov. Til sidstnævnte benyttes Abraham Maslows behovs- og motivationsteori, der indeholder fem forskellige behov. Her vil vi afgrænse os fra at inkludere de fysiologiske behov, da disse i nutidens samfund ofte vil være tilfredsstillet hos individet (Maslow, 1987, s. 26), hvilket vi også mener gør sig gældende for informanterne. Vi afgrænser os til udelukkende at inkludere danske informanter, da der findes begrænset forskning på området i Danmark, men det har ingen betydning om de er bosat i Danmark eller ej, da interviewene kan gennemføres telefonisk eller virtuelt. Vi afgrænser os yderligere til alene at undersøge den oplevede effekt af psilocybin, og dermed ikke om der findes en evidensbaseret kausal sammenhæng mellem stoffet og dets mulige effekter.

4 State of the art

Vi har i specialets indledende fase udført en systematisk litteratursøgning, for at danne overblik over den igangværende forskning og eksisterende viden, der findes på interessefeltet. For at få indsigt i dette, har vi foretaget en overordnet søgning på databasen PubMed, hvilken blev gennemført på baggrund af vores eksisterende viden om brugen af psilocybin i forhold til at forbedre den mentale sundhedstilstand. Af relevante søgeord benyttede vi; psychedelics, psilocybin, microdosing, microdose og mental health, afgrænset til de seneste tre år. Dette resulterede i 24 udgivelser, hvor vi gennemlæste alle resuméer, for at finde de mest relevante i henhold til specialets interessefelt. Derudover anvendte vi sneboldmetoden, hvor man gennem søger referencerne i relevante litterære udgivelser eller artikler (Brinkmann & Tanggaard, 2020, s. 189-190). Udover en litteratursøgning på PubMed og gennem søgningen af referencer, er der også foretaget en åben søgning på Google, med søgeordene; psykedeliske stoffer, mental sundhed, mikrodosering, selvudvikling og optimering. Her fandt vi diverse relevante hjemmesider, avisartikler og igangværende forskningsprojekter omhandlende psilocybin.

Nedenstående tabel indeholder en kort opsummerende gengivelse af de udgivelser, artikler og forskningsprojekter, som findes relevante. Fremgangsmåden og andre fund vil blive uddybet i bilag 2.

DATABASE: PubMed og Google	
Søgeord på PubMed: Psychedelics, psilocybin, microdosing, microdose, mental health	
Søgeord på Google: Psykedeliske stoffer, mental sundhed, mikrodosering, selvudvikling, optimering	
Publikation	Resume af udgivelsens fokus og konklusioner
Microdosing psychedelics: Motivations, subjective effects and harm reduction	Et internationalt studie undersøger årsagerne til at mikrodosere, herunder doseringspraksis, fordelagtige og/eller uønskede virkninger af psykedeliske stoffer, som psilocybin. 525 respondenter deltog i en international online spørgeskemaundersøgelse. Undersøgelsen fandt, at respondenterne blandt andet mikrodoserede for at forbedre det mentale helbred og til personlig udvikling. Derudover sås en forbedring i humør, selvtillid og angst-tilfælde samt en forbedret social forbindelse til andre (Lea, Amada, Jungaberle, Schecke & Klein, 2020, s. 1).
Microdosing psychedelics: Personality, mental health, and creativity differences in microdosers	Et canadisk studie undersøger om der forekommer forskelle i personlighed, mental sundhed og kreativitet, når en mikrodosering af et psykedelisk stof indtages. 909 respondenter deltog, hvoraf 65% mikrodoserede psykedeliske stoffer (microdosers) og 35% mikrodoserede ikke. Resultaterne viste, at microdosers oplevede mindre negative følelser samt højere visdomsfølelse og en åbenhed, kontra de som ikke mikrodoserede (Anderson et al., 2019, s. 9, 19 & 20).

<p>Mikrodosering af psykedeliske stoffer</p>	<p>Et dansk forskningsprojekt ønsker at undersøge hvorfor og hvordan folk bruger psykedeliske stoffer, herunder psilocybin. Det undersøges blandt andet, hvorfor mennesker alene eller i fællesskab søger at forbedre deres helbred, trivsel, samt præstationer i forbindelse med mikrodosering. Projektet startede d. 1. januar 2020, og slutter d. 31. december 2022 (Center for Rusmiddelforskning, 2020, ¶ Mikrodosering af psykedeliske stoffer).</p>
<p>Self-Rated Effectiveness of Microdosing With Psychedelics for Mental and Physical Health Problems Among Microdosers</p>	<p>Et hollandsk studie undersøger den selv vurderede effekt af mikrodosering med psykedeliske stoffer, i forbindelse med psykiske eller fysiske sundhedsproblemer. De deltagende er blandt andet diagnosticeret med en depressiv lidelse, angst eller migræne. Undersøgelsen viser, at respondenterne oplever større lindring af deres psykiske eller fysiske sundhedsproblemer, i forbindelse med mikrodosering af psykedeliske stoffer, sammenlignet med konventionelle behandlingsmuligheder (Hutten, Mason, Dolder & Kuypers, 2019, s. 1).</p>
<p>Din foranderlige bevidsthed – Den nye videnskab om psykedeliske stoffer</p>	<p>I denne bog beskriver Pollan de psykedeliske stoffers historie fra 30'erne til i dag, og sammen med den nye forskning, knytter han sin egen rejse fra skeptiker til fortaler for stofferne. Pollan er uddannet journalist og professor på Harvard University, og i hans bog kommer han blandt andet omkring politiske problemer angående psykedeliske stoffer, samt deres potentiale til at ændre bevidstheden hos mennesker og inden for psykiske tilstande (Pollan, 2019).</p>

Tabel 1: Opsummering af State of the Art

I et tidligere semesterprojekt (Bonelle, Joyner & Teplin, 2021, s. 11) blev vi også bekendt med hjemmesiden Psychedelic Survey (Psychedelic Survey, (u.å.), ¶ Psychedelic Research and Knowledge Sharing). David Erritzøe og Robin Carhart-Harris har udformet platformen sammen, og

kommer begge fra Centre for Psychedelic Research Imperial College London. På den psykedeliske afdeling i Imperial College London forsker de i psykedeliske stoffer, såsom psilocybin, blandt andet i forhold til mental sundhed (Imperial College London, (u.å.), ¶ About us). Igennem det tidligere projekt blev vi også bekendt med diverse podcast-episoder og udgivelser, der omhandlede psykedeliske stoffer, hvilke ligeledes findes relevant for specialet. Disse fund ses også i bilag 2.

Under litteratursøgningen blev vi gjort opmærksomme på den begrænsede mængde af dansk forskning der er på området. Derfor findes det akademisk relevant at undersøge i dette speciale, da vi ønsker at bidrage til den eksisterende forskning, fordi vi, som mange andre forskere, finder det interessant at komme psykedeliske stoffers potentiale nærmere. På nuværende tidspunkt anses mikrodosering med psilocybin som alternativ behandling, men på sigt kan dette måske blive anerkendt som en godkendt behandlingsform af flere psykiske lidelser, hvis stoffet viser sig at have en dokumenteret virkning. Derfor findes det interessant at komme fænomenet nærmere.

5 Begrebsafklaring

5.1 Mikrodosering

Psykedelisk mikrodosering skal forstås som en praksis, hvor man anvender små doser af et givent psykedelisk stof for fx at lindre symptomer ved psykiske lidelser som depression, angst eller PTSD. Det kan også anvendes for at fremme kreativiteten eller som et problemløsende værktøj i hverdagen. Den dosis der anvendes, vil være under den såkaldte tærskeldosis, som er den mindste dosis af et lægemiddel, som vil producere en mærkbar effekt. Derfor er dosen som oftest 10-20 gange lavere end en normal dosis, og har ikke til hensigt at forårsage et decideret trip (Psykedelisk Samfund, (u.å.), ¶ Mikrodosering).

5.2 Makrodosering

På samme måde som psykedelisk mikrodosering, skal psykedelisk makrodosering også forstås som en praksis, men hvor man anvender høje doser af et givent psykedelisk stof, fx psilocybin. Der findes mange forskellige psilocybinholdige svampearter, med hver deres koncentration af de aktive stoffer. Makrodosering afhænger derfor af den valgte svamp, men typisk ligger en makrodosis på mellem 1-5 gram af den pågældende svamp (Psykedelisk Samfund, (u.å.), ¶ Psilocybinsvampe).

5.3 Hverdagsliv

Begrebet hverdagsliv anvendes med udgangspunkt i Alfreds Schutz' hverdagslivsteori. Her skal hverdagslivet forstås som vaner, rutiner og det velkendte. Disse præger vores hverdag, og fordre ikke særlige refleksioner eller overvejelser. Hverdagen er defineret som 'den naturlige indstilling', som er den indstilling man har i sine dagligdags gøremål. Der tænkes ikke nærmere over hændelser eller egne handlinger, hvilket gør det lettere at gebærde sig i hverdagen. Den naturlige indstilling er præget af en lysvågenhed som er rettet mod specifikke projekter, og ifølge Schutz skal der et større chok eller brud til, at vi træder ud af vores vante vaner og rutiner, og begynder at reflektere over tingenes tilstand (Bech-Jørgensen, 1994, s. 153-154).

5.4 Mental sundhed

I nærværende speciale tages der udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens definition af mental sundhed, som er oversat fra den engelske definition, udarbejdet af Verdenssundhedsorganisationen, World Health Organization (WHO). Definitionen lyder:

En tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdagsudfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker. Mental sundhed er altså ikke kun fraværet af psykisk sygdom, men består også af psykologiske ressourcer og evner, som er nødvendige for at kunne udvikle sig og klare de udfordringer, der dukker op i alle menneskers liv. (Sundhedsstyrelsen, (u.å.) ¶ Mental sundhed)

6 Historisk afsnit

Psykedelisk medicin har en lang historie igennem de seneste århundreder, hvis ikke årtusinder. I alle verdensdele er de i både avancerede og prælitterære kulturer blevet benyttet til rekreative, rituelle og helbredende formål (Chi & Gold, 2020, s. 1). Det var dog først i midten af det 20. århundrede, at den vestlige verden rigtigt blev bekendt med psykedelika. I 1938 opfandt fysikeren Albert Hofmann ved et uheld LSD. Han syntetiserede stoffet i håbet om at skabe et lægemiddel der kunne styrke blodomløbet, men i stedet tilblev et psykoaktivt stof. Dette opdagede han, da han ved en fejl indtog en dosis af stoffet. Efter denne oplevelse indså han hvilket kraftfuldt, skræmmende og forunderligt stof, der var blevet skabt. Psykedeliske svampe har derimod været til i årtusinder, og er blandt andet blevet brugt som et helligt, rituelt middel af de oprindelige folkeslag i Mexico og Mellemamerika. Svampene udskiller stoffet psilocybin, der er kendt for at give de psykedeliske oplevelser. I 1955 indtog Robert Gordon Wasson, en bankmand og amatørmykolog fra Manhattan,

en dosis af de psykedeliske svampe i Mexico. To år efter udgav magasinet 'Life' en længere beretning forfattet af Wasson, hvori han beskrev hvordan disse svampe forårsagede nogle mærkelige syner. Det var første gang nyheder om en ny type bevidsthed blev bekendtgjort for offentligheden (Pollan, 2019, s. 1). Kort efter Wassons artikel blev udgivet, sendte han nogle eksemplarer af de magiske svampe til Hofmann. Disse isolerede han, og navngav de to psykoaktive kemiske forbindelser psilocybin og psilocin, og udviklede samtidig den syntetiske version af psilocybin, som også bruges i forskning i dag (Pollan, 2019, s. 90).

Opdagelsen af disse stoffer førte til mange års forskning, hvor den tidlige forskning i Amerika udforskede to behandlingsparadigmer. Den psykolytiske model undersøgte lave doser af psykedelika, som et supplement til at forbedre psykoanalytisk terapi. Det blev brugt til behandling af lidelser, blandt andet personlighedsforstyrrelser og angst. Den psykedeliske model benyttede sig af højere doser, for at fremkalde 'mystiske' eller 'psykedeliske' oplevelser. Formålet var at fremkalde varige ændringer i adfærd og tankemønstre, og blev primært brugt på personer med misbrugsproblemer (Chi & Gold, 2020, s. 1). Sidst i 1950'erne og start 60'erne blev LSD og psilocybin betragtet af mange i den psykiatriske forskningsverden som et mirakelmiddel. I slutningen af 1960'erne begyndte interessen for stofferne dog at dale, da offentligheden blev bekendt med bagsiden. Dårlige trips, psykotiske sammenbrud og selvmord blev der blandt andet berettet om, hvorfor de psykedeliske stoffer med tiden blev ulovliggjort i Amerika (Pollan, 2019, s. 3).

6.1 De danske forsøg

I 1960- og 70'erne blev der også eksperimenteret med psykedeliske stoffer i Danmark. Der blev foretaget videnskabelige, om end primitive, forsøg med LSD på Frederiksberg Hospital, i samhold med den psykiatriske behandling. Her blev stoffet givet til lidt over 500 alvorligt syge mennesker, hvorefter de blev placeret i kælderrum i timevis, uden nogen former for vejledning, forberedelse eller sideløbende terapeutisk støtte. Disse foragtelige forhold medførte blandt andet alvorlige psykoser, depression og selvmord (Danmarks Radio, 2020, ¶ Psykedelisk terapi). Forsøgene blev kendt som 'LSD skandalen', og undervejs i disse forsøg blev LSD ulovligt i Danmark, i 1966 (Rigsarkivet, (u.å.), ¶ Da LSD kom til Danmark).

6.2 Psykedelikas genopståen

Interessen for psykedelika begyndte igen at opstå i løbet af 1990'erne, hvor en mindre gruppe af forskere, psykoterapeuter og psykonauter besluttede sig for at bringe stofferne tilbage i forskningsøjemed. I dag kan man sige, at stofferne har fået en renæssance, hvor nogle forskere undersøger deres potentiale i forhold til at helbrede psykiske lidelser, som depression og angst. Andre forskere undersøger stofferne gennem nye hjernescanningsteknikker, for at udforske forbindelserne mellem hjerne og sind, i håbet om at opklare nogle af bevidsthedens mysterier (Pollan, 2019, s. 3-4). Stofferne undergår megen opmærksomhed, både i forskningsverdenen og af privatpersoner. Opmærksomheden herpå sker også i Danmark, hvor Rigshospitalet, Aalborg Universitetshospital og Center for Rusmiddelforskning forsker i psilocybins potentiale (Rigshospitalet, 2019, ¶ Hjerneforskere sætter syretrip på formel; Aalborg Universitetshospital, 2019, ¶ Forskere afprøver psykedelisk stof mod depression; Center for Rusmiddelforskning, 2020, ¶ Mikrodosering af psykedeliske stoffer).

7 Videnskabsteoretisk position

I følgende afsnit redegøres for specialets videnskabsteoretiske position. Formålet med specialet er, at få indsigt i hvordan individer beskriver deres oplevelser og erfaringer med mikro- eller makrodosering af psilocybin til forbedring af deres mentale sundhed, hvorfor specialet er inspireret af fænomenologien. I det følgende beskrives fænomenologien, hvor begreberne intentionalitet, livsverden og den naturlige indstilling klarlægges.

7.1 Fænomenologien

Fænomenologien er en af de mest dominerende, moderne filosofiske retninger i det 20. århundrede, hvor den tyske filosof Edmund Husserl betragtes som dens grundlægger (Zahavi, 2018, s. 11). Efterfølgende har blandt andet Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre, Maurice Merleau-Ponty og Emmanuel Lévinas taget fænomenologien til sig, med hver deres filosofiske perspektiv. Fænomenologien leverer nogle særlige analyser af blandt andet bevidstheden, intentionalitet, livsverden, selvbevidsthed og intersubjektivitet, hvoraf nogle af disse begreber vil blive udfoldet i de kommende afsnit. Denne retning opstod som en reaktion på samtidens reduktionisme, objektivisme og positivismen, og søger derimod at rehabilitere den førteoretiske erfaringsverden. Fænomenologien ser således på subjektet som et kropsligt, socialt og kulturelt indlejret i-verden-

væren, og har med dette perspektiv inspireret diverse empiriske discipliner, såsom sociologien og psykologien (Zahavi, 2018, s. 11).

Fænomenologien er i sin forstand en videnskab om fænomener. Et fænomen er i denne sammenhæng en sanselig eller erkendelig begivenhed, handling, genstand eller tilfælde, hvor selv de mest almindelige genstande kan analyseres ud fra en fænomenologisk tilgang. Fænomenologien er grundlæggende optaget af genstandens *hvordan*, fremfor genstandens *hvad*, og dermed hvordan genstanden fremtræder eller manifesterer sig. Derudover er der også forskellige måder hvorpå genstande fremtræder, idet der er forskel på hvilken form for genstand det er, fx kan en naturgenstand og en melodi sanses eller erkendes på forskellige måder. Dertil skriver Zahavi, at den samme genstand også kan fremtræde på flere forskellige måder, alt efter perspektiv ”fra denne eller hin side, i svag eller stærk belysning, som perciperet, fantaseret eller erindret, som konstateret, betvivlet eller kommunikeret” (Zahavi, 2018, s. 21). Fænomenologien er således en filosofisk analyse af ovenstående forskellige fremtrædelsesformer (Zahavi, 2018, s. 21). Ved at rette opmærksomheden på forskellige genstandes fremtræden, fortæller fænomenologien os noget om fænomenerne, om deres tilsyneladende beskaffenhed. I ‘*Sein und Zeit*’ beskriver Heidegger, hvordan fænomenologien trækker på et mere atypisk og klassisk begreb om fænomen, hvor fænomenet må forstås som genstandens fremtrædelsesform (Zahavi, 2018, s. 25). Fænomenologien afviser en to-verdenslære, der er antagelsen om, at man bør foretage en distinktion mellem verden, som den ser ud for os og som vi forstår den, og verden, som den egentlig er. Derimod ser fænomenologien det som en distinktion mellem to typer af fremtrædener, hvor man på den ene side ser hvordan genstandene fremtræder i et kort øjeblik, og på den anden side hvordan de fremtræder under en grundigere undersøgelse. Der ligger således ikke nogen anden skjult verden, der betegnes som den virkelige sandhed, men Zahavi skriver derimod ”[...] at verden [...] har al den fornødne virkelighed” (Zahavi, 2018, s. 26). Svaret på hvad fænomenologi er, kan altså forstås som dét, der fremtræder for vores bevidsthed, og hvor fænomenet er det, som viser sig ved sig selv, dét, som manifesterer sig, og dét, der åbenbarer sig (Zahavi, 2018, s. 25).

7.2 Intentionalitet

Intentionalitet er et filosofisk begreb, som Husserl udførte en større analyse af, i sit hovedværk ‘*Logische Untersuchungen*’. Intentionalitet betyder, at bevidstheden har en rettedhed, den er således rettet mod og bevidst om noget. Det vil sige, at når vi fx ser, fantaserer, tænker eller husker, så er

vores perception, fantasi, tænkning og erindring rettet mod noget. Her er bevidstheden ikke rettet mod eller optaget af sig selv, men er med sin natur selvoverskridende, hvorfor intentionalitet bliver en term for pege-ud-over-sig-selv. Indenfor fænomenologien muliggør en analyse af intentionaliteten en forståelse af sammenhængen samt forskellene mellem det subjektive og objektive, mellem bevidsthed og verden. Med intentionaliteten som iboende kraft, er bevidstheden grundlæggende interesseret i genstande og hændelser, som kan være helt forskellige fra ens perception af den. Intentionalitet ses som værende perspektivistisk, hvilket vil sige at man ikke blot er bevidst om en genstand, man er også altid bevidst om den på en særlig måde, fra et specielt perspektiv. En genstand fremtræder altid på en særlig måde for subjektet, og kan variere i opfattelse, have forskellige egenskaber og kan variere i selve fremtrædelsesmåden. Fx kan man, udover at se på et glas, også forestille sig det, drømme om det eller huske det. Uanset intentionalitet, enten i form som fx perception, fantasi eller erindring, er den rettet mod sin genstand på en særlig måde (Zahavi, 2018, s. 29-30).

7.3 Livsverden

Livsverdenen er, i sin enkelhed, den verden, som vi lever i. Det er den førvidenskabelige erfaringsverden, som vi er bekendt med og vant til, og som vi almindeligvis ikke sætter spørgsmålstegn ved; det er altså en verden, som vi dagligt tager for givet. Zahavi argumenterer for, at livsverdenen udgør videnskabens historiske og systematiske meningsgrundlag, da både de eksakte og abstrakte videnskabelige teorier referer til den førvidenskabelige evidens, der netop eksisterer i livsverdenen. Dertil skal forholdet mellem livsverden og videnskaben ses som dynamisk, idet videnskaben er baseret på livsverdenen, hvor teoretiske antagelser lader sig indgå i den daglige praksis og bliver en del af livsverdenen. Derfor ser fænomenologien ikke livsverdenens store betydning som en kritik af videnskaben, da den hverken benægter videnskabens teori eller at videnskabelige undersøgelser kan give ny viden og indsigt, og derigennem øge vores virkelighedsforståelse. Fænomenologien nægter dog at anerkende, at (natur)videnskaben alene afgør hvad der er sandt og virkeligt, da fænomenologiens erfaringsverden har egne kriterier for gyldighed og sandhed, hvorfor det ikke er nødsaget til at afvente videnskabelig hjemmel. Da fænomenologien netop afviser to-verdenslære, betragter den således også erfaringsverdenen og den videnskabelige verden som to forskellige måder, hvorpå verden kan fremtræde. Videnskabelige resultater og vores dagligdags erfaringer behøver derfor ikke modsige hinanden, da de begge kan være sande (Zahavi, 2018, s. 64-66).

7.4 Den naturlige indstilling

Når man arbejder ud fra en fænomenologisk forskningstilgang, beskriver Husserl vigtigheden i at suspendere eller sætte egne forforståelser i parentes, hvilket kaldes epoché. For fænomenologer er det vigtigt, at man ser på fænomener med et åbent og fordomsfrit sind, så de kan afsløre sig selv, som det de er. En anden fortolkning er, at også vores vanemæssige og naturlige interesse for genstande og hændelser i verden sættes i parentes, da fænomenologien stræber efter at afsløre aspekter og dimensioner ved vores subjektive liv, det som vi almindeligvis ville overse qua vores intentionelle fokus på og interesse for genstande. Dog mener Zahavi, at disse fortolkninger er fejlagtige. De indeholder stadig dele af sandheder, men de undlader det vigtigste, da man ved disse fortolkninger vender sig mod objektet eller mod subjektet (Zahavi, 2018, s. 45-47). Det væsentligste for fænomenologien er, at man skal suspendere den dogmatiske holdning eller indstilling man har til verden, hvilket bruges i den positivistiske videnskab, og som vores daglige førteoretiske liv gennemstrømmes af. Dette kalder Husserl for 'den naturlige indstilling', som tager for givet, at den verden vi erfarer, også eksisterer uafhængigt af os. Dette bør fænomenologer ikke tage for givet, men derimod "bør vi stoppe op, tage et skridt baglæns i forhold til vores naive dvælen i verden og suspendere vores automatiske formodning om, at verden blot eksisterer "derude" ganske uafhængigt af os" (Zahavi, 2018, s. 49). Når vi suspenderer den naturlige indstilling og dét at verden altid er givet for os på en bestemt måde, vender vi vores opmærksomhed mod genstandenes fremtrædelsesformer, for på denne måde at se hvad genstandene giver sig for os. På denne måde kan vi afdække de intentionelle akter og oplevelsmæssige strukturer i forhold til hvordan den fremtrædende genstand må forstås (Zahavi, 2018, s. 50).

I specialet er vi blevet inspireret af det fænomenologiske videnskabsteoretiske perspektiv, da vi ønsker at få indblik i og viden om individers oplevelser og erfaringer med mikro- og makrodosering af psilocybin, i forbindelse med optimering af egen mentale sundhed. Da vi primært er interesseret i informanternes oplevelser af mikro- og makrodosering, søger vi at få klarhed over de intentioner de har med fænomenet. Derudover ønsker vi at få indsigt i deres personlige oplevelser med psilocybin, herunder om deres hverdagsliv påvirkes på bestemt vis, når de mikro- eller makrodoseres. For at opnå denne indsigt, har vi valgt at foretage individuelle livsverdensinterviews med udvalgte informanter, for på bedste vis at kunne beskrive deres oplevelser og erfaringer med udgangspunkt i deres første persons-perspektiver. Denne proces beskrives nærmere i kommende metodeafsnit.

8 Metode

I det følgende kapitel vil der blive redegjort for specialets metodiske tilgang og overvejelser vedrørende indsamling af empiri samt bearbejdelsen af denne.

8.1 Forskningsdesign

Specialets forskningsdesign skal fungere som en guide for, hvordan de empiriske data, på hensigtsmæssig vis, er blevet indsamlet for at kunne besvare problemformuleringen. Her har det fænomenologiske udgangspunkt haft stor betydning for hvilke overvejelser der er gjort, i forhold til den metodiske tilgang samt hvordan den analytiske del skulle gribes an. Den levede erfaring er det primære begreb og udgangspunkt for et fænomenologisk forskningsprojekt. Derfor har det været særligt interessant, at få indblik i hvordan specialets informanter beskriver og erfarer deres handlinger og oplevelser i specifikke kontekster. Denne beskrivende og ikke mindst forstående vidensinteresse forankrer sig i et åbent forskningsdesign, hvor anvendelsen af en kvalitativ metodisk tilgang er nærliggende (Juil & Pedersen, 2012, s. 99). Det anvendte design er derfor struktureret ud fra ønsket om, at få indsigt i hvordan individer oplever deres hverdagsliv påvirkes, ved at de mikro- og makrodoserer psilocybin. Det søges, at de skal kunne fortælle åbent og uddybende om deres oplevelser og erfaringer, hvorfor det anvendte forskningsdesign er udviklet på basis heraf.

8.2 Forforståelse

En forudsætning for et godt interview er, at man som forsker er i stand til at fokusere under interviewet. Det er essentielt, at man forholder sig åbent over for informanten og dennes fortællinger, men åbenheden må ikke føre til en ufokuseret samtale. Som forsker er det nemlig vigtigt at have et solidt kendskab til feltet man undersøger og det emne man interviewer om. Dette er nødvendigt for at kunne vide, hvornår informanten siger noget interessant i forhold til forskningsprojektets problemstilling (Jensen & Johnsen, 2014, s. 220). Derfor har det også været vigtigt for os som forskere at sætte os grundigt ind i relevant teori og tidligere forskningsstudier på området, for at opnå den nødvendige teoretiske forforståelse. I forskningsøjemed er det nemlig egne antagelser om feltet, den metodiske tilgang og den teoretiske referenceramme der udgør forforståelsen, som man som forsker utvivlsomt påvirkes af i forskningsfeltet og under interviewene (Jensen & Johnsen, 2014, s. 220-221). Indeværende speciale tager udgangspunkt i den fænomenologiske tradition, hvilken blandt andet er blevet videreført af Martin Heidegger, der

lægger vægt på hvordan fænomener fortolkes. Ifølge Heidegger, går menneskers trang til at forstå bestemte fænomener forud for tolkningen af disse. Han mener, at trangen til forståelse, som han beskriver som vores 'rettethed', er et grundvilkår vi altid arbejder ud fra, da den menneskelige bevidsthed altid er rettet mod noget. Inden tolkningen går i gang, vil der derfor altid være en forståelse til stede, altså ens forforståelse, som tolkningen så tager udgangspunkt i (Jensen & Vallgård, 2019, s. 52-53). Med afsæt i dette, findes det derfor relevant at beskrive specialegruppens forforståelse i henhold til det undersøgte felt.

Som sundhedsfremmestuderende i kombination med psykologi, har vi en naturlig interesse for sundhed, herunder især mental sundhed, og har arbejdet med det på flere områder. Ydermere har vi begge en professionsbachelor i ernæring og sundhed, med speciale inden for sundhedsfremme og diætetik, hvorfor et sundhedsfremmeperspektiv har særlig interesse. Flere elementer fra begge uddannelser har bidraget til vores forforståelse af mental sundhed og evnen til at fremme denne på alternative måder. Desuden har vi arbejdet med samme tematik i et tidligere projekt, hvor også anvendelsen af psilocybin var omdrejningspunktet for undersøgelsen (Bonelle, Joyner & Teplin, 2021, s. 7). Derved har vi både en teoretisk forforståelse, der bygger på tidligere erfaring med feltet, samt en empirisk forforståelse, der bygger på tidligere samtaler med lignende målgruppeinformanter. Samlet kan dette bidrage til en begrænsning af den åbenhed, vi som forskere ønsker at stille med i hele forskningspraksissen, da vores tolkning unægtelig vil tage udgangspunkt i vores forforståelser. Med afsæt i den fænomenologisk tradition, vil vi dog forsøge at sætte vores forforståelser i parentes, hvilket betyder, at vi skal tilsidesætte vores teoretiske og empiriske forforståelse når vi indgår i samtaler med informanterne. Dette med henblik på at der bliver plads til en så vidt mulig fordomsfri interviewsamtale (Jensen & Vallgård, 2019, s. 178).

8.3 Kvalitetskriterier

Uanset forskningstradition stilles der i videnskabeligt arbejde krav til en synlig systematik i datagenereringen, beskrivelsen af forskningsprocessen samt det analytiske arbejde. Derfor opstilles der en række krav til, hvordan kvaliteten af den pågældende forskning kan vurderes, ud fra begreberne 'validitet' og 'reliabilitet'. Disse har til formål at vurdere forskningens gyldighed og pålidelighed, og er derfor nødvendige at fokusere på. Det vurderes dog, at det konkrete indhold i begreberne må variere i forhold til den anvendte forskningsmetode og datatype, hvorfor begreberne får en anden betydning i kvalitativ forskning end i traditionel kvantitativ forskning (Jensen & Johnsen, 2014, s. 229).

I kvalitativ forskning vil reliabilitet typisk handle om at have en transparent fremgangsmåde, hvor der sikres konsistens under empiriindsamlingen (Jensen & Johnsen, 2014, s. 230). For at opnå dette, har vi søgt at være konsekvente i vores måde at interviewe på. Vi har søgt at møde alle informanterne med samme åbenhed og konkrethed, for at der ikke skulle ske en afveksling af de forhold mellem de forskellige interviews. Validitet i en kvalitativ forskning handler i høj grad om, hvorvidt den anvendte metodiske tilgang egner sig til at undersøge det genstandsfelt, der ønskes udforsket (Jensen & Johnsen, 2014, s. 231). Specialets epistemologiske tilgang baserer sig på den fænomenologiske tradition, hvorfor vi har valgt en kvalitativ forskningsmetode der baserer sig på individuelle interviews. Denne tilgang er valgt ud fra ønsket om at få indblik i informanternes hverdagslivs verden, hvilket vurderes at kunne bidrage til at besvare problemformuleringen på mest gyldige vis.

8.4 Ethiske overvejelser

I forbindelse med udarbejdelsen af dette speciale, hvor tematikken både er tabuiseret og ulovlig, er det vigtigt at være opmærksom på etiske dilemmaer, der kan opstå. Ydermere er det i undersøgelser, der baserer sig på dybdegående interviews, vigtigt at reflektere over hvordan den gode forskningsetik kan opretholdes, for at skabe de bedste betingelser for informanterne. Derfor har vi taget udgangspunkt i Statens Samfundsvidenskabelige Forskningsråd (SSF) og de vejledende etiske retningslinjer for god forskningsetik (Uddannelses- og forskningsministeriet, 2016, s. 1-4). God forskningsetik er ofte forbundet med anonymitet, fortrolighed og informeret samtykke, hvilket også fremgår af vejledningen, der består af fem krav, som skal være opfyldt for at man sikrer sig god forskningsetik. Indeværende speciale er forenelig med 'god videnskabelig standard', da der er taget hensyn til informanterne, hvis liv kan blive berørt af forskningsarbejdet og dets resultater samt sikret, at de er klar over deres deltagelse er frivillig og bliver anonymiseret. Sidst er det sikret, at empirien ikke kommer til uvedkommendes kendskab, hvor det er muligt at identificere informanterne, og at der undgås fortegnede og ufuldstændige fremstillinger af informanternes udsagn (Uddannelses- og forskningsministeriet, 2016, s. 1-4).

Inden interviewenes start blev informanterne informeret på samme vis, ud fra en protokol vi havde lavet, der kom omkring de etiske retningslinjer. Her gav alle informanterne først og fremmest deres tilladelse til, at interviewene måtte blive optaget, med henblik på videre transskribering og analyse. De blev samtidig gjort det klart, at de ville blive anonymiseret, og at deres deltagelse var frivillig. Hvis de derfor ønskede at trække deres udsagn tilbage, havde de mulighed for dette til enhver tid.

Derudover blev de fortalt, at de altid kunne fravælge at besvare bestemte spørgsmål. Sidstnævnte etiske overvejelse blev fremlagt af hensyn til informanterne, så de kunne springe følsomme oplysninger over, men ingen af informanterne valgte at benytte sig af denne mulighed. Informanterne blev ligeledes informeret om hvem der ville få adgang til materialet, og at udvalgte citater ville blive offentliggjort i specialet. Når man arbejder med kvalitativ forskning, er det forskernes ansvar at respektere informanternes privatliv og fortrolighed (Uddannelses- og forskningsministeriet, 2016, s. 1). Derfor har vi har haft fokus på ikke at offentliggøre identificerbare udsagn eller informationer, og informanterne er præsenteret med initialer, og ikke deres fulde navne. Sidst blev de informeret om, at lyd materialet ville blive destrueret efter specialet er blevet bedømt, og hvis de sad tilbage med spørgsmål eller fortrydelse efter interviewet kunne de altid kontakte os herom.

8.5 Udvalgelse af informanter

Følgende afsnit indeholder en gennemgang af rekrutteringsprocessen i forhold til at finde egnede informanter til nærværende speciale. Indledningsvist gennemgås de opstillede inklusionskriterier, dernæst selve rekrutteringen og afslutningsvist præsenteres de udvalgte informanter.

8.5.1 Inklusionskriterier

I kvalitativ forskning udvælger man sine informanter ud fra deres relevans i forhold til problemformuleringen, og ikke med udgangspunkt i, om de er repræsentative i forhold til populationen (Jensen & Vallgård, 2019, s. 68). Med afsæt i dette, er få inklusionskriterier opstillet, hvilke er fundet relevante af de specialestudierende. Ved at opstille få inklusionskriterier, er der mulighed for at indsamle viden fra en repræsentativ og heterogen gruppe, da målgruppen vurderes at bestå af mange forskellige sociale klasser, aldersgrupper og etniciteter.

For at kunne deltage i specialets undersøgelse skulle informanterne have personlig erfaring med anvendelsen af psilocybin i hverdagen, til at øge deres generelle trivsel og mentale sundhed. Det var samtidig et krav, at de udelukkende anvendte psilocybin til dette formål, og ikke andre stoffer som fx LSD på samme tid. Der var intet krav om hvor meget erfaring informanterne skulle have med dette, eller hvor længe de havde praktiseret enten mikro- eller makrodosering, men blot at de havde personlig erfaring på området. Til nærværende undersøgelse var det vigtigt med en aldersbegrænsning på over 18 år, af hensyn til etiske overvejelser, men alle aldersgrupper derover kunne inkluderes. Overvejelser omkring etnicitet, køn eller geografisk placering havde ikke

betydning, hvorfor vi søgte både mænd og kvinder, fra hele landet og med alle former for etnisk oprindelse. Det var dog et krav, at informanterne var danskere, men om de var bosat i Danmark på nuværende tidspunkt var ligegyldigt, da vi havde mulighed for at udføre interviewene virtuelt eller telefonisk.

8.5.2 Rekrutteringsproces

Da vi tidligere har arbejdet med samme tematik og anvendt samme metodiske tilgang, valgte vi at rekruttere vores informanter på samme måde, da denne før havde vist sig effektiv. Under sidste projekt havde vi meldt os ind i diverse grupper på Facebook, for personer med interesse i brugen af psykedeliske stoffer til forskellige formål. I disse grupper er det især selvbehandling i forhold til forskellige mentale lidelser, som depression, angst og PTSD, som medlemmerne er interesseret i. Vi valgte derfor at tilgå rekrutteringsprocessen på samme vis som sidst, ved at poste et opslag der indebar en beskrivelse af specialets formål samt hvad vi skulle bruge informanterne til (Bilag 3). Af hensyn til de etiske overvejelser blev det allerede her oplyst, at alle personlige informationer og data ville blive behandlet fortroligt og anonymt. Det blev samtidig oplyst, at de kunne skrive direkte til et medlem fra specialegruppens RUC-mail, så de derfor ikke behøvede at give sig til kende inde på gruppen. Som sidst, fik vi også denne gang rigtig mange henvendelser, hvilket gav os mulighed for nøje at udvælge informanterne ud fra de opstillede inklusionskriterier. Det er vigtigt at antallet af informanter altid bestemmes ud fra den pågældende undersøgelses rammer, varighed og ressourcer (Brinkmann & Tanggaard, 2020, s. 36), hvorfor vi udvalgte seks målgruppeinformanter. Disse var alle en del af de åbne grupper Mikrodosering Danmark, Psykedelisk Samfund samt Psykedelisk Fællesskab, og havde alle personlig erfaring med at anvende psilocybin på egen hånd, og derfor ikke som en del af et forskningsprojekt.

8.5.3 Præsentation af informanter

Følgende tabel præsenterer specialets seks informanter. De er alle beskrevet ud fra deres karakteristika, men med henblik på at opretholde deres anonymitet, hvorfor de beskrives ud fra deres initialer.

Informant	Initialer	Karakteristika
Informant 1	RN	RN er en mand på 54 år, der bor i Midtjylland. Han er nyligt skilt, og arbejder til hverdag som intern transport teknikker. Efter skilsmissen faldt han ned i et sort hul, som han selv beskriver det, og søgte indledningsvist hjælp hos lægen som udskrev antidepressiv til ham. Han har også gået til psykolog af flere omgange. Han oplevede ingen effekt af medicinen eller psykologsamtalerne, og valgte derfor at tage sagen i egen hånd som en sidste udvej. Han startede på at mikrodosere psykedeliske trøfler i slutningen af 2020, og gør det i dag ca. hver tredje-fjerde dag uden pauser. Han anvender mikrodosering for at opnå bedre mentalt sundhed, og beskriver det som en 'life changer', da han egentlig var kommet dertil, hvor han havde planlagt selvmord.
Informant 2	IN	IN er en 33-årig mand, der bor i Storkøbenhavn med sin kone. Han arbejder til dagligt som socialpædagog på en institution for voksne handicappede. Han startede i starten af 2021 med at makrodosere en enkelt gang og praktiserer nu i stedet mikrodosering hver tredje dag. Han lider af PTSD efter sin udsendelse til Afghanistan i 2008, og har anvendt psilocybin til at bearbejde traumer derfra, men også fra andre hændelser i sit liv. Han mikrodoserer i dag samtidig for at booste hjernen, som han beskriver det, da han oplever at blive mere produktiv og fokuseret af det.
Informant 3	AC	AC er en 36-årig mand, der bor i Århus. Han er uddannet medicinalkemiker, men arbejder p.t. ikke. Han er oprindeligt fra Libanon, men flyttede til Danmark som 11-årig. Han startede med at eksperimentere som 18-årig, med lave doser af psilocybin for at stimulere tanker og fantasier. Efter en voldsom oplevelse med høje doser gør han det i dag kun efter behov. Han føler ikke længere et behov for at eksperimentere med høje doser, men anvender i stedet

		<p>minidoser, som han forklarer er doser der ligger lidt højere end mikrodoser. Han praktiserer i dag udelukkende for at booste sin kreativitet eller for at blive mere produktiv samt for selvudvikling.</p>
Informant 4	OJ	<p>OJ er en mand på 38 år, der bor i Norge med sin kone. Han arbejder som lærer, men har flere uddannelser bag sig. Han startede med at eksperimentere med LSD og derefter med svampe. I 2012 holdt han en pause fra stofferne, men begyndte igen at makrodosere for 1,5 år siden. Han gør det i dag efter behov, da det hjælper ham med at håndtere sin angst og dødsangst. Han oplever en rensende og terapeutisk effekt af makrodoseringerne, hvilket giver ham en livsbekræftende oplevelse. Følelsen af at blive rensede har også medført, at han har ændret livsstil, og fokuserer nu mere på at holde sig sund via sin kost og træning.</p>
Informant 5	AT	<p>AT er en mand på 24 år, der bor i indre København med en bofælle. Han studerer til hverdag på CBS, og ønsker selv at skrive sit bachelorprojekt om psilocybin. Han startede som 18-årig med at eksperimentere med LSD og efterfølgende psilocybin, som han nu makrodoserer ca. tre gange årligt. Han anvender makrodoseringen rekreationelt, til selvindsigt og til at komme bedre i kontakt med sine følelser.</p>
Informant 6	KB	<p>KB er en 29-årig mand fra Sydsjælland. Til hverdag arbejder han som pædagog på en institution med kriminelle unge. Han har i mange år lidt af depression, selvmordstanker og social angst, og da antidepressiv ikke virkede for ham, valgte han at selvbehandle med psilocybin. Han startede på dette for ca. 1,5 år siden, og gør det i dag ca. én gang om måneden i mikrodoser. Han anvender mikrodosering for at opretholde et bedre mentalt helbred, og hævder at han ikke har oplevet depressive tanker siden han startede på mikrodoseringen.</p>

Tabel 2: Præsentation af specialets informanter

8.6 Interviewguide

I specialet er semistrukturerede hverdagslivs interviews anvendt til indsamling af empiri, hvilket fungerer som en mellemting mellem det strukturerede og ustrukturerede interview. Formålet med at anvende kvalitative interviews er som oftest at få indblik i menneskelige oplevelser og erfaringer med forskellige fænomener i deres livsverden, hvilket gør metoden anvendelig i indeværende speciale, hvor erkendelsesinteressen bygger på den fænomenologiske tradition (Brinkmann & Tanggaard, 2020, s. 35). Interviewene er blevet gennemført på basis af en interviewguide, der med inspiration fra Claus Elmholdt og Lene Tanggaard, er blevet struktureret ud fra to dele; temaer i relation til arbejdsspørgsmål og interviewspørgsmål (Brinkmann & Tanggaard, 2020, s. 44). Guiden har mere eller mindre fungeret som styringsredskab under interviewprocessen, men samtidig har det ikke været essentielt, at guidens spørgsmål skulle stilles i kronologisk rækkefølge. Temaerne og spørgsmålene i guiden blev udviklet for bedst muligt at kunne besvare specialets problemformulering. Et vigtigt fokus var også, at guiden skulle bestå af åbne spørgsmål, hvor der var mulighed for at stille opfølgende spørgsmål, hvis et andet interessant tema dukkede op undervejs i samtalerne.

Nedenstående tabel viser udvalgte eksempler på konkrete spørgsmål i interviewguiden samt hvilke temaer de knytter sig til.

Tema i relation til arbejdsspørgsmål	Interviewspørgsmål
Historisk baggrundsviden	Vil du fortælle hvorfor du begyndte med at mikrodosere/makrodosere?
Erfaringer	Kan du fortælle hvordan du oplever effekten af psilocybin rent kropsligt?
Fællesskab	Kender du andre der benytter psilocybin på samme måde som dig?

Tabel 3: Uddrag fra interviewguiden

Temaerne fungerer som områdeemner, der ønskes viden om, for at kunne besvare problemformuleringen. Derimod har interviewspørgsmålene til formål at opnå konkrete beskrivelser af informanternes oplevelser og erfaringer med at anvende psilocybin i deres hverdagsliv, hvorfor det er vigtigt, at disse spørgsmål er udformet mere direkte og letforståelige (Brinkmann & Tanggaard, 2020, s. 46). Den fulde interviewguide kan ses i bilag 4 på side 2-3.

8.7 Transskribering

For at kunne arbejde videre med interviewene, er de blevet transskriberet på skrift. Dette er gjort for at gøre datamaterialet mere håndterbart og lettere tilgængeligt. Ved at transskribere materialet vil det ligeledes blive nemmere at anvende det til en mere dybdegående analyse af informanternes udsagn. Samtidig vil det blive muligt at sammenligne gennemgående temaer, der måtte komme til udtryk under gennemlæsningen af materialet. Selve interviewene foregår ofte som ansigt-til-ansigt-samtaler, der udvikler sig mellem interviewer og informanten. Når disse samtaler gennemgår transskriberingsprocessen, bliver de transformeret fra mundtlig til skriftlig form, hvorfor det levende sociale samspil, der forekommer under selve samtalen med informanten, ofte går tabt. Samtalens tempo og dynamik samt de tilstedeværendes tonefald og kropssprog, bliver i høj grad også utilgængeligt for læseren af tekstmaterialet (Brinkmann & Tanggaard, 2020, s. 50). I vores tilfælde foregik de fleste af interviewene dog telefonisk eller virtuelt med undtagelse af et enkelt. Vi tilbød vores informanter denne løsning grundet den nuværende samfundssituation med coronavirus, men også fordi nogle af informanterne boede langt væk. Vi forsøgte at få samtalerne til at foregå over Facetime eller Teams, da vi netop ønskede en form for ansigt-til-ansigt-relation, men i flere tilfælde kunne dette desværre ikke lade sig gøre, hvorfor interviewene måtte udføres telefonisk. Vi oplevede ikke umiddelbart at dette påvirkede informanternes lyst til at besvare vores spørgsmål mere dybdegående, men vi havde unægteligt en mere nærværende relation til dem vi kunne se. Samtidig skabte denne måde at interviewe på også lidt udfordringer med et enkelt af interviewene under transskriberingen, da lyd kvaliteten af optagelsen ikke var helt som ønsket. Denne udfordring bemærkede ingen af os under selve interviewet, men det hænder også som oftest, at man først opfanger den slags detaljer under transskriberingen (Jensen & Vallgård, 2019, s. 85).

For at sikre den tidligere nævnte datareduktion mindst muligt under transskriberingsprocessen, har begge specialegruppemedlemmer været til stede under alle interviews. På skift har vi fungeret som henholdsvis moderator og referent. Det efterfølgende transskriberingsarbejde blev uddelegeret ligeligt, hvorfor begge gruppemedlemmer skulle transskribere tre interviews hver. Der blev på

forhånd aftalt hvordan processen skulle foregå, hvilket er illustreret i tabel 4, men på trods af det, er det alligevel uundgåeligt at processerne er foregået på forskellig vis. Dette med henblik på, at vi er vores egen person, og derfor også påvirket af egne indtryk, tanker og handlinger. Det er derfor sandsynligt, at der er forekommet en større datareduktion end hvis transskriberingsarbejdet var foretaget udelukkende af det ene gruppemedlem. Den arbejdsbyrde der ligger i transskriberingsarbejdet menes dog at være betydelig og tidskrævende, hvorfor vi valgte at dele den op.

I teksten angives det med initialer, hvem der taler. Moderator (M) og informant (XX).

Når en ny person taler, indikeres det med linjeskift, medmindre der afbrydes midt i en samtale.

Angiv i parentes hvis der grines, hvis udsagn er utydelige eller hvis informanten gør noget specifikt med sit kropssprog fx klapper eller knipser.

Hvis informanten beskriver en tanke eller samtale vedkommende har haft med sig selv eller andre, indikeres det med kolon efterfulgt af citationstegn.

Ord som 'øhh' eller 'hmm' medtages hvis det ikke virker forstyrrende i sammenhængen.

Pauser, host, nys eller andet lignende medtages ikke, da det ikke findes relevant for forståelsen af udsagnene.

Tabel 4: Transskriberingsinstruktioner

Efter transskriberingen kan det videre skridt mod analysearbejdet tages. Her bliver der mulighed for refleksion over – og meningsdannelse af informanternes udsagn. Dette kræver flere grundige gennemlæsninger af datamaterialet, hvilket er gjort for at kunne determinere og sammenholde gennemgående temaer, der måtte udspringe sig heraf. Afslutningsvis er dette anvendt i analysearbejdet, med udgangspunkt i en egnet fænomenologisk metode der præsenteres i det følgende.

8.8 Analyseforberedelse

Efter transskriberingsarbejdet påbegyndes den analytiske proces, der har til formål både at bryde materialet ned, og stille skarpt på sammenhængende kategorier og meningsenheder, men også at

syntetisere det for at danne overblik over materialets fulde potentiale (Brinkmann & Tanggaard, 2020, s 54). Grundet specialets videnskabsteoretiske ståsted, vil der tages udgangspunkt i Amedeo Giorgis fænomenologiske metoderegler. Disse har til formål at åbne vores bevidsthed som forskere, således at vi på bedst mulig vis sætter vores forforståelse i parentes, og dermed gør det muligt for fænomenerne i det empiriske materiale, at træde frem så tydeligt som muligt uden påvirkning (Brinkmann & Tanggaard, 2020, s. 294). Giorgis metoderegler består af fire trin, der redegøres for i tabel 5.

Trin 1	Forskeren skal anskaffe sig konkrete beskrivelser af bestemte fænomener, der er erfaret af egnede målgruppeinformanter. Erfaringen kan indhentes via et kvalitativt interview. Forskeren skal forholde sig åbent til materialet og dermed sætte sin forforståelse i parentes.
Trin 2	Datamaterialet læses igennem grundigt, og gerne flere gange, med henblik på at danne meningsenheder.
Trin 3	Meningsenhederne transformeres herefter til kategorier, der udtrykker den psykologiske betydning, der findes interessant for specialet at få belyst. Først på dette trin i processen, må informanternes eget sprogbrug overskrides.
Trin 4	Med udgangspunkt i kategorierne beskrives essensen af fænomenet, som en eller flere af informanterne har oplevet det (Brinkmann & Tanggaard, 2020, s. 295).

Tabel 5: Amedeo Giorgis metoderegler

Alle ovenstående regler er fulgt for at forberede den analytiske proces bedst muligt. Efter interviewene og transskriberingen heraf, er tekstmaterialet blevet gennemlæst flere gange for at skabe et helhedsindtryk af informanternes udsagn. Dette er gjort med en åbenhed, hvor tidligere nævnte forforståelser blev sat i parentes, for at disse ikke skulle påvirke indtrykket. Vi er dog klar over, at det er komplet umuligt at forholde sig fuldstændig objektivt til et emne vi har erfaring med fra tidligere, og samtidig er det et menneskeligt vilkår, at man påvirkes af egne holdninger og meninger, selvom dette måske forsøges undgået, hvorfor vi også er klar over, at det ikke har været fuldstændigt muligt for os at sætte vores forforståelser i parentes. Dette mener vi simpelthen ikke er menneskeligt muligt, men det er forsøgt i videst muligt omfang. Efter den individuelle læsning,

læste vi interviewene igennem i fællesskab, med henblik på at identificere meningsenheder. Disse er efterfølgende omdannet til seks kategorier, hvilke fremgår i tabel 6, og har til formål at danne grundlaget for det videre analysearbejde.

Meningsenheder	Kategorier
Social forandring, herunder at kunne indgå i fællesskaber, klare hverdagens gøremål og forbedret humør.	Mental sundhedsfremme
Sætter spørgsmålstejn ved hverdagens praktikker og selvfølgeligheder.	Typificeringsprocesser
Fra kaotiske og ustabile følelser til stabilitet og ro.	Sikkerhedsbehov
Betydningen af sociale relationer, der kan relatere.	Sociale behov
Frygt for omdømme, styrket selvtillid, følelsen af betydningsfuldhed og at føle sig forstået.	Anerkendelsesbehov
Arbejde med og udvikle potentialer, selvudviklingsproces.	Selvrealiseringsbehov

Tabel 6: Meningsbærende kategorier

9 Teori

Specialets anvendte teori understøtter fænomenologien og dens tilgang til undersøgelse af bestemte fænomener. Dette indebærer, at empirien har forrang for teorien, da fænomenologiske undersøgelser ikke må være teoridrevet. Den anvendte teori har derfor mere til formål at agere som en form for værktøj, der skal virke til at få det empiriske materiale til at blive mere systematiseret. Følgende kapitel har til formål at præsentere de teoretiske perspektiver og begreber, som bringes i spil i specialets analyse, med et ønske om at komplementere problemformuleringen og arbejdsspørgsmålene.

9.1 Hverdagslivsteorien

Alfred Schutz var en østrigsk sociolog, og er særlig kendt for at grundlægge en fænomenologisk sociologi med henblik på at gennemføre analyser af menneskers normalitetsforventninger. Centralt i

hans tænkning var fænomenologiens interesse for menneskers livsverden, der hos Schutz udgøres af hverdagslivets begivenheder, institutioner og socialt accepterede konventioner (Juul & Pedersen, 2012, s. 82). I hans hovedværk 'Hverdagslivets sociologi' tager Schutz primært udgangspunkt i Husserls transcendentale fænomenologi, men med sin fokusering på hverdagslivets udfoldelse med afsæt i en fælles livsverden, bringer han sig tættere på et eksistentiel-fænomenologisk perspektiv. Hvor Husserl udviklede sin fænomenologi med individet i centrum, anlagde Schutz fra start sin fænomenologiske sociologi i en idé om en fælles livsverden, eller som han beskrev det, en 'common sense-verden'. Han videreudviklede således på Husserls forståelse af livsverdensbegrebet, ved at bringe det ind i sociologien, hvor han udviklede en teori om hverdagslivet med hovedfokus på den sociale konstruktion af viden, der skabes gennem menneskers sociale samhandlen i hverdagen (Juul & Pedersen, 2012, s. 83; Schutz, 2005, s. 12).

9.1.1 Common sense-indstilling

Med inspiration fra Husserl, har Schutz videreudviklet begrebet 'den naturlige indstilling'. Begrebet udspringer af hans idé om en fælles common sense-verden, hvor han beskriver 'den naturlige indstilling' som en 'common sense-indstilling', hvilken han forklarer på følgende måde:

Min omverden forekommer givet og naturlig. Den eksisterer her og nu, både for mig selv og andre, og den har en fortid og en fremtid. Den naturlige indstilling har rødder i et kulturelt og socialt frembragt lager af viden, som vi uden at lægge mærke til det trækker på, når vi genskaber hverdagens selvfølgeligheder. (Schutz, 2005, s. 8-9)

Med dette mener Schutz, at man som menneske i en fælles common sense-verden ikke primært orienterer sig på grundlag af genstandsløse teorier, men ud fra den common sense-viden, der udvikles i det praktiske liv sammen med andre (Juul & Pedersen, 2012, s. 83). Common sense-indstillingen kan derfor beskrives som et socialt konstrueret lager af viden, som både har en fortid og en fremtid, som mennesker trækker på, når de handler i deres hverdag. Med andre ord, fordrer common sense-indstillingen, at menneskelige handlinger fremgår som selvfølgeligheder, når disse er blevet en fast del af indstillingen, som det fx ses ved, at vi ikke går over for rødt når vi skal krydse et fodgængerfelt, eller at vi ikke går i en tøjbutik for at handle dagligvarer. Schutz argumenterer også for, at man som menneske kan stole på egne erfaringer, så længe man følger sin common sense-indstilling. Det vil samtidig være muligt at begribe kommende hændelser, uden at tvivle på hvert et skridt man tager, og uden at tvivle på resultaterne af det, man siger, gør og

oplever. Common sense-indstillingen bliver således også en suspension af tvivl om verdens virkelighed, og at man som menneske kan handle aktivt i den og bevæge sig fremad (Schutz, 2005, s. 9).

Schutz mener dog også, at common sense-indstillingen kan suspenderes. Dette kan ske ved, at man som menneske stopper op i sit hverdagsliv og reflekterer over hvad der er sket eller skal ske i stedet for at tage det for givet som en selvfølgelighed. Det sker samtidig når man bringes i usædvanlige situationer, hvor en usikkerhed eller undren kan opstå som følge af det ukendte (Schutz, 2005, s. 9). Ifølge Schutz kan suspensionen af common sense-indstillingen ligeledes anvendes metodisk. Her er han igen inspireret af Husserl og hans begreb 'epoché', der refererer til den proces, man som forsker inden for fænomenologien, må gøre sig, ved at sætte egne forforståelser i parentes. På samme vis sættes common sense-indstillingen i parentes, når man som forsker skal undersøge hverdagslivets begivenheder, hvor man søger at forstå aktørerne ud fra deres perspektiv og common sense-indstillinger (Schutz, 2005, s. 9-10). Denne tilgang kan siges at være et analytisk ideal inden for fænomenologien, men det vil sjældent være muligt at opnå den til fulde.

På samme måde tager nærværende speciale udgangspunkt i, at informanterne befinder sig i en common sense-verden, som de har en common sense-indstilling til. I denne indgår der også handlinger i forhold til mental sundhed. At gå fra ikke at praktisere mikro- eller makrodosering af psilocybin, til at gøre det, kan ses som en suspension af common sense-indstillingen. Her har informanterne stoppet op og reflekteret over deres nuværende situation, samt hvad der skal ske når de ændrer den, ved at introducere psykedeliske stoffer som en del af deres hverdagsliv.

9.1.2 Hverdagslivets verden

Igen med inspiration fra Husserl, har Schutz videreudviklet begrebet 'livsverden'. Livsverdenen er den sansbare virkelighed, alle individer befinder sig i, men ifølge Schutz skulle begrebet transformeres til 'hverdagslivets verden', og i stedet forstås som en intersubjektiv verden, der fungerer som scenen og genstanden for individers handlinger og interaktioner (Schutz, 2005, s. 12). Schutz omtaler hverdagslivets verden, som et sted, der:

(...) struktureres af vaner, regler og principper og af de begivenheder, der regelmæssigt indtræffer i vores omverden. En viden om disse udgør et helt system af typer og typiske relationer, der er mere eller mindre anonyme, og som gør det muligt at gætte på, hvad der kan forventes at ske. (Schutz, 2005, s. 12)

Med ovenstående citat, mener Schutz, at hverdagslivets verden opstår på grundlag af en typificeringsproces, hvorigennem individer kommer til at forstå fænomener og andre individer, ud fra en strukturering af intersubjektive erfaringer. Individer er forbundet til verden og andre individer gennem fælles påvirkning, idet man forstår andre og også bliver forstået af dem (Schutz, 2005, s. 31). Konsekvensen af disse typificeringsprocesser bliver, at individer genskaber deres sociale verden, og hermed kommer til at tage hverdagens praktikker for givet uden at sætte spørgsmålstegn ved dem, da de vil fremstå som selvfølgeligheder (Juul & Pedersen, 2012, s. 83-84). Denne tendens ligger dog ikke fast, da man som individ kan begynde at tvivle på selvfølgelighederne, hvis disse gentagne gange skuffer eller slår fejl. Her vil man så begynde at sætte spørgsmålstegn ved hverdagens praktikker, hvilket skaber rum for nye typificeringsprocesser, der med tiden kan føre til social forandring (Juul & Pedersen, 2012, s. 84).

9.1.3 Handlemotiver

Schutz' hverdagslivsteori anvendes i nærværende speciale for at studere mønstrene i informanternes sociale hverdagslivs verden. Det ønskes at komme deres sociale samhandlen nærmere ved at få indblik i deres typificeringer og normalitetsforventninger, som også kan beskrives som de selvfølgeligheder de enten tager for givet eller sætter spørgsmålstegn ved. Derfor er det også vigtigt at have deres handlemotiver for øje. Til dette anvendes Schutz' handlingsteori, der skelner mellem afsluttede handlinger, som han beskriver som 'acts', og igangværende handlinger, der skal forstås som 'actions' (Schutz, 2005, s. 13). Acts kan forstås lidt som common sense-indstillingen, det er en handling vi kan huske, men også forudse resultatet af, hvis vi ønsker at foretage og afslutte lignende handlinger igen. Acts beskriver Schutz selv på følgende vis "den afsluttede handling, som erfares i nutiden, idet vi reflekterer over den, den anticiperede handling, som transcenderer nutiden og rummer mulighed for fremtidige erfaringer" (Schutz, 2005, s. 13). Actions derimod, er den uafsluttede handling, som han beskriver således "den handling, som er i gang, og som først erfares senere" (Schutz, 2005, s. 13).

Ifølge Schutz, er enhver handling intenderet, hvorfor han med denne teori også er inspireret af fænomenologiens begreb om 'intentionalitet'. Den rettede handling kommer af afsluttede handlinger, der har frembragt refleksive tolkninger. Når dette sker, bliver acts til actions, og på den måde opstår der et projekt for individet som de igangværende handlinger er rettet imod. Motivet for actions, eller igangværende handlinger, er derfor altid forankret i afsluttede handlinger, eller acts, hvorfor actions kan forstås som fremtidsorienterede processer. Her søger man at afslutte

igangværende handlinger, med udgangspunkt i tidligere tolkninger, for at opnå et forventeligt resultat. Schutz beskriver derfor også actions som et 'for-at-motiv'. Modsat beskriver han acts som et 'fordi-motiv', netop fordi disse altid ligger til grund for individers actions (Schutz, 2005, s. 14).

Et eksempel på et handlemotiv der har relation til det undersøgte felt, kan fx være når informanterne anvender psilocybin som mikro- eller makrodoseringspraksis. Denne proces er kontinuerlig, og baserer sig på afsluttede handlinger, som de har reflekteret over og tolket på. De projicerer derfor deres tolkninger over på fremtidige handlinger, når de igen skal praktisere mikro- eller makrodoseringen, og har dermed en forventning om et bestemt resultat af handlingen. De igangsætter altså en ny handling, **fordi** den tidligere handling gav dem et ønskeligt resultat, og gør det derfor **for at** opnå samme udfald.

9.2 Motivationsteori

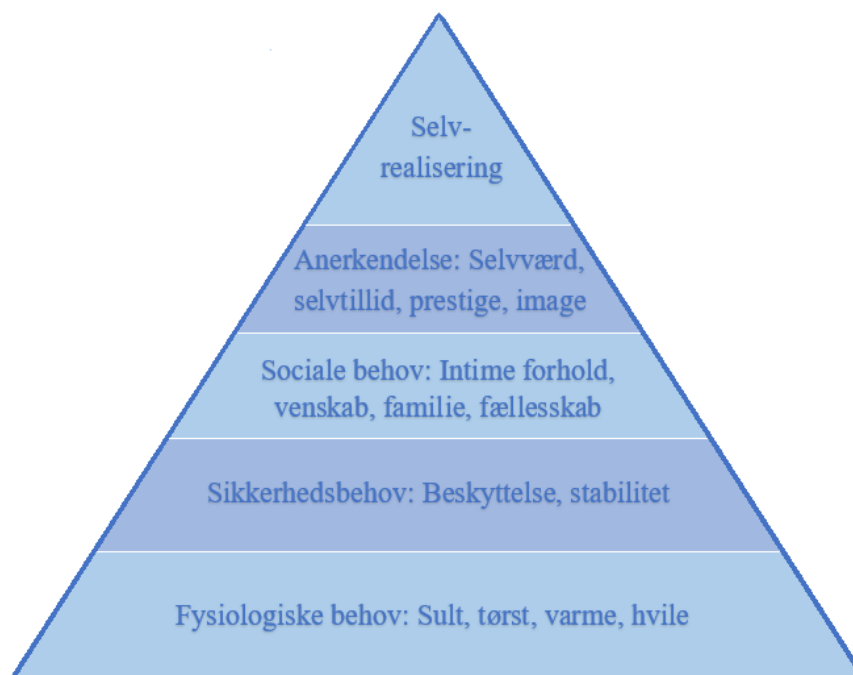
Abraham Maslow var en amerikansk psykolog, der regnes for at være pioner af den humanistiske psykologi, samt grundlægger af 'The Third Force' (Bühler & Allen, 1974, s. 7). Humanistisk psykologi har fællestræk med fænomenologien, da begge retninger anskuer mennesket som den oplevende eller erfarende person, hvorfor også oplevelse og erfaring ses som det primære fænomen i studiet af mennesket (Bühler & Allen, 1974, s. 9). Opleve og erfare er to forskellige ord, men går i spænd med hinanden, da de trækker på det personlige perspektiv; nemlig at registrere noget gennem egne sanser, og tilegne sig forståelse eller indsigt gennem personlig oplevelse. Derudover arbejdede Maslow ud fra et fænomenologisk beskrivelsessprog i sine metoder, hvor fokus er på at beskrive individers oplevelser og fortællinger af deres sanseindtryk, tanker, følelser og andre bevidsthedsfænomener (Madsen, 1981, s. 30).

Maslow havde en urokkelig tro på det positive potentiale i mennesket, og er især kendt for sin behovs- og motivationsteori, der søger at forklare den menneskelige motivation for at forfølge forskellige behovsniveauer (Maslow, 1987, s. xxxiii). Denne teori beskrives i hans bog 'Motivation and Personality', hvori han beskriver hvordan alle mennesker er motiveret til at opfylde deres behov, fra de basale til de mere avancerede. Ifølge Maslow, er målet at nå til det sidste niveau i behovspyramiden, der beskrives som behovet for selvaktualisering, eller hvad også kan kaldes selvrealisering. Han mente, at tidligere motivationsteorier havde nogle begrænsninger, hvorfor der var behov for en teori der blandt andet så hele mennesket, og havde effekterne af kulturen og miljøet, samt sund motivation i betragtning (Maslow, 1987, s. xii).

9.2.1 Behovspyramiden

Maslows motivationsteori indebærer fem forskellige behov, listet i hierarkisk rækkefølge. De fem behov kan inddeles i henholdsvis mangel- og vækstbehov, hvilket ses i nedenstående figur, der illustrerer den velkendte behovspyramide. Figuren skal ses nedefra og op, hvor mangelbehovene er placeret nederst og vækstbehovene udgør de to øverste niveauer.

Figur 1: Abraham Maslows behovshierarki



Mangelbehovene opstår, når kroppen er i uligevægt eller mangler noget. Dette viser sig i enten biologiske processer, fx ved tørst og sult, hvor de næste kan betegnes som nogle psykologiske processer, som behovet for tryghed og sociale relationer. Når disse mangelbehov er blevet forholdsvis tilfredsstillet, går de i dvale og opstår først når individet igen er i uligevægt eller mangel (Maslow, 1987, s. 17). Vækstbehovene opstår efter mangelbehovene, og kan ses som individets drivkræfter i forbindelse med dets psykiske udvikling og vækst. Disse kan ikke tilfredsstilles på samme måde som mangelbehovene, da de altid kan optimeres, udvikles eller opstå som nye motiver, hvorfor de virker som motiverende for individet (Maslow, 1987, s. 21-22).

9.2.2 Sikkerhedsbehovene

Når de fysiologiske behov er relativt opfyldt, opstår et nyt sæt af behov, hvilke kan kategoriseres som sikkerhedsbehovene eller behovet for tryghed. Faktorer som blandt andet stabilitet og beskyttelse, frihed fra frygt, angst og kaos, samt behov for struktur, orden og lov gør sig gældende her. Individet kan være fuldstændig domineret af behovet for tryghed, hvorfor Maslow mener, at individet kan beskrives som en tryghedssøgende mekanisme (Maslow, 1987, s. 18). Voksne mennesker i nutidens kultur og samfund er dog stort set tilfredsstillet i alle deres sikkerhedsbehov, hvorfor individet ikke vil føle sig truet, og dermed ikke have nogle sikkerhedsbehov som direkte motivationskilder. Ifølge Maslow, vil de først blive aktive i tilfælde af fx særlige sygdomme, krig, naturkatastrofer, kriminalitet eller kronisk alvorlige situationer. Maslow tillægger derudover også religion eller en verdensfilosofi som betydningsfuldt for individet, for har individet en tro på, at noget organiserer verden og universet, vil det skabe tryghed og ro for vedkommende (Maslow, 1987, s. 18-19).

Individer med mentale lidelser kan antages at opleve mangler i sikkerhedsbehovene. Lidelser som depression, sygelig angst og PTSD kan have en overvældende negativ effekt på hverdagslivet, da fx nedtrykthed, nedsat energi og angstanfald kan fylde en stor del af hverdagen (Sundhed, 2021, ¶ Depression, symptomer; Sundhed, 2019, ¶ Angstilstande).

9.2.3 De sociale behov

Når sikkerhedsbehovene er forholdsvist opfyldt, vil de sociale behov opstå, hvor kærlighed, sociale relationer, tilhørighed og fællesskab indgår. Dette behov indebærer at yde og modtage hengivenhed. Hvis ikke behovet bliver opfyldt, vil individet opleve et fravær af fx venskaber og partnere, og vil få en generel længsel efter sociale relationer, herunder følelsen af at være til i et fællesskab. Maslow beskriver, hvordan det kan præge individet negativt at være uden familie og venner, hvor han samtidig fremhæver vigtigheden i følelsen af at høre til og være med i et fællesskab. Maslow mener også, at stigningen i nogle grupperinger eller fællesskaber sker på baggrund af en længsel efter kontakt og tilhørighed, på grund af følelser af fremmedgørelse og ensomhed (Maslow, 1987, s. 20).

Nogle mentale lidelser kan have en påvirkning på individer i sociale situationer, fx social angst. Det kan være svært at indgå i sociale relationer, da angsten typisk opstår på grund af overdreven bekymring om hvad andre tænker om en selv, eller at man bliver udsat for kritiske kommentarer (Sundhed, 2018, ¶ Social fobi). Derudover kan det antages, at personer der mikro- eller

makrodoserer psilocybin gemmer dette for offentligheden, på grund af herskende samfundsdiskurser om psykedeliske stoffer, hvorfor de kan føle sig fremmedgjorte og ensomme, i mangel på relationer eller fællesskaber hvor stofferne accepteres. Det kan derfor antages, at de kan opleve uligevægt i nogle sociale behov.

9.2.4 Anerkendelsesbehovene

De fleste i samfundet har et ønske om en stabil og høj selvevaluering, selvrespekt, selvtillid og andres påskønnelse. Maslow inddeler anerkendelsesbehovene i to; det første er et ønske om blandt andet styrke, præstation, tilstrækkelighed og kompetence, selvtillid i mødet med omverdenen, samt uafhængighed og frihed. Det andet er ønsket om et godt omdømme eller prestige, defineret som respekt eller beundring fra andre individer, foruden anerkendelse, betydningsfuldhed, værdighed eller påskønnelse. Når individet oplever, at disse behov er nogenlunde opfyldt, fører det til en følelse af selvtillid, værdifuldhed, styrke og tilstrækkelighed, eller at man føler sig nyttig og betydningsfuld af omverdenen. Derimod vil det give en følelse af underlegenhed, svaghed og hjælpeløshed, hvis ikke de opfyldes, og kan give anledning til modløshed (Maslow, 1987, s. 21).

Nogle individer med depression eller angst kan opleve symptomer som nedsat selvtillid og selvværd samt frygt for at skulle præstere og følelsen af utilstrækkelighed (Sundhed, 2021, ¶ Depression, symptomer; Sundhed, 2018, ¶ Social fobi). Dertil kan det formodes, at der kan opstå en frygt for at blive stigmatiseret fordi de vælger at tage psykedeliske stoffer. Det kan derfor antages, at disse individer kan opleve en mangel i nogle af disse behov.

9.2.5 Selvrealiseringsbehovet

Det sidste behov i Maslows behovspyramide er behovet for selvrealisering, som normalvis hviler på de forrige behovs tilfredsstillelse. Selvom de andre behov er opfyldt, kan det oftest, hvis ikke altid, forventes, at en nyopstået utilfredshed eller rastløshed vil opstå (Maslow, 1987, s. 22). Det er individets ønske om at blive realiseret i henhold til dets potentiale eller potentialer, at man bliver alt det, som man er i stand til at blive, som Maslow beskriver ”what humans *can* be, they *must* be. They must be true to their own nature.” (Maslow, 1987, s. 22). Det er forskelligt fra individ til individ, i forhold til hvad deres specifikke selvrealiseringsmål er. Det kan blandt andet være udvikling af egne kreative evner eller ønsket om at være en god forælder, hvorfor der altså er uendelige muligheder for selvrealisering.

Som beskrevet i afsnit 2, bruges psilocybin også til personlig udvikling, herunder at udvikle eller udvide personlige egenskaber. Maslow mener, at individet har et naturligt behov for at realisere sig selv, hvorfor dette også antages at være et ønske hos individer med eller uden psykiske lidelser. Dette undersøges nærmere i det analytiske afsnit.

10 Analyse

I det følgende udfoldes fortolkningen af empirien med udgangspunkt i de teoretiske perspektiver. Analysen er opdelt efter specialets arbejdsspørgsmål, med hensigten om at besvare disse samt problemformuleringen.

10.1 En fælles common sense-verden

Med udgangspunkt i Schutz hverdagslivsteori lever vi alle i en fælles livsverden, eller en common sense-verden, der bygger på en social konstruktion af viden. Denne viden skabes gennem individers sociale samhandlen i hverdagen, og det er den vi trækker på når vi løbende genskaber hverdagens selvfølgeligheder. Den common sense-verden vi alle er en del af, er derfor baseret på common sense-viden, som er fælles for os alle. Et eksempel på en selvfølgelighed, der gør sig gældende for den brede del af befolkningen, er at det kan være farligt at eksperimentere med stoffer. Denne forståelse er blevet skabt og genskabt gennem en social samhandlen blandt individer, og den kan siges at ligge indlejret i det lager af viden vi har opbygget gennem generationer. Fælles for specialets informanter er dog, at de alle på et tidspunkt i deres liv har suspenderet deres common sense-indstilling til denne selvfølgelighed, ved at de aktivt har valgt at eksperimentere med psykedeliske stoffer som LSD og psilocybin. I informanternes common sense-verden indgår der handlinger der relaterer sig til deres mentale sundhed, og dette ses især som den primære grund til de har suspenderet deres naturlige indstilling omkring stoffer og valgt at eksperimentere med dem. Informanterne KB og RN udtaler:

Altså, det skete for halvandet år siden, hvor jeg igennem en veninde tænkte, at nu skulle jeg prøve noget andet, fordi jeg i mange år har været bundet af noget depression og selvmordstanker. Og så tænkte jeg, med de her piller [antidepressiva], der sker absolut ikke noget, det er den her boble jeg ligesom lever inde i. Det synes jeg ikke var særlig godt for mig, og det kunne jeg også snakke med min læge om, men der er ikke rigtig andre alternativer, i forhold til, at der er SSRI, men det har ikke rigtig haft nogen hjælpende effekt på mig på noget tidspunkt. Og så prøvede jeg en makrodosering, altså et fuldt trip, sammen

med de her mennesker. Og det har simpelthen vendt alt på min verden, lige siden da. Jeg har haft et helt andet syn på livet, og hvad det egentlig indebærer. (Bilag 10, s. 1)

Jeg stiftede egentlig bekendtskab med det efter en udsendelse i tv, jeg helt tilfældigt faldt over om mikrodosering. Og øhh.. forhistorien for det var egentlig, at i forbindelse med min skilsmisse, der røg jeg ind i et stort, sort hul, og havde egentlig ikke rigtig lyst til at være her længere. (...) Og så er det så, at jeg ser denne her udsendelse om mikrodosering, og begynder så selv at søge lidt på nettet om det. Hvad er det egentlig det gør, og hvad er det, det kan? Og jeg har også samtidig.. ja, nu kommer man jo til at læse indlæggessedlen på de der.. ja, lykkepiller kalder jeg dem også.. jamen altså var du ikke selvmordstruet før, så er en af bivirkningerne at man kan blive selvmordstruet. Altså, jeg er ikke meget for at spise det der. Så tænkte jeg, jeg prøver sgu det andet der, og så surfede jeg lidt rundt på nettet og fandt så en side hvor jeg kunne købe det i Holland. Og så.. ja, så købte jeg det der igennem. (Bilag 5, s. 1)

Af citaterne fremgår det, hvordan begge informanter på et tidspunkt er stoppet op, og begyndt at reflektere over deres liv. De beskriver hvordan de begge har levet længe med depression og selvmordstanker, men fælles for dem er, at de har haft et ønske om at forbedre deres mentale sundhed. Som de begge samtidig beskriver, har de ikke haft lyst til enten at fortsætte med eller begynde på antidepressiva, hvorfor de har følt sig nødsaget til at prøve andre alternativer. Dette er blevet deres bevæggrund for at suspendere deres common sense-indstilling til psykedeliske stoffer, og en refleksion over mental sundhedsfremme har gjort, at de er begyndt at eksperimentere med psilocybin. Denne refleksion over at fremme sin mentale sundhed er også blevet informantens IN's bevæggrund for at påbegynde mikrodosering. Han udtaler:

(...) jeg har længe gået og døjet med lidt stress og.. ja, ikke haft det for godt med humøret. Så var jeg forbi lægen for en masse måneder siden, og han ville stoppe en masse piller i mig, og det havde jeg ikke super meget lyst, og så gik jeg selv og sloges lidt med det. (...) Og så var det jeg faldt over programmet, og så tænkte jeg, at det skal da prøves. Så efter jeg havde set programmet, så brugte jeg en lille måneds tid på at læse alt hvad der overhovedet var på nettet om research og studier, og.. ja, positive ting og negative ting, folks erfaringer og alt det. Og så efter en måneds tid, så synes jeg, at det lød ganske fornuftigt og så var det jeg startede op på det. (Bilag 6, s. 1)

På samme vis som de andre informanter, har IN haft et ønske om at forbedre sin mentale sundhedstilstand, men heller ikke haft lyst til at benytte sig af antidepressiva. Derfor valgte han at tage sagen i egen hånd, som han selv udtaler, hvilket medførte en suspendering af hans common sense-indstilling. Han er begyndt at reflektere over sit hverdagsliv, og hvad han ønsker der skal ske fremover. Han udtaler samtidig:

Ja, men øhh.. det var jo fordi jeg synes, at jeg var røget ind i.. ja, jeg ved ikke om man kan kalde det en leverpostejperiode, hvor at hverdagene, der var ikke rigtig nogen opture og heller ikke rigtig nogle nedture. Den var blevet meget, meget følelseskold, og det kunne jeg godt tænke mig at ændre lidt på. Så det var egentlig det, der motiverede mig til at begynde, at mikrodosere. Det var for at begynde at kunne føle lidt igen. (Bilag 6, s. 2)

Her beskriver han, hvordan han føler han var røget ind i en 'leverpostejperiode', en periode hvor han ikke har følt, at han har kunne mærke sig selv, og at hverdagene blot er begyndt at flyde sammen. Følelsen kan også beskrives som en slags osteklokke-oplevelse, hvor man føler sig fanget. IN begynder af denne grund at reflektere over hverdagslivets praktikker, som i en periode nu har skuffet ham i form af manglende stimulation. Med det bliver han inspireret af et program han har set omkring mikrodosering, hvilket han gør sig tanker om kan forbedre og optimere hans mentale trivsel.

En suspendering af common sense-indstillingen kommer ikke udelukkende af, at man stopper op og reflekterer over hverdagslivet. Den kan også komme som følge af en 'chokoplevelse', hvor man har bragt sig selv i en usædvanlig oplevelse, eller hvis man har en usikkerhed der baserer sig på noget ukendt. Denne chokoplevelse beskriver AC, i hans første møde med stoffer:

Jeg tror lidt det startede med, at jeg var til fest engang. Hvor jeg havde drukket mig sådan ret fuld. Øhh.. og så endte det med, at der var den her joint i omløb, som jeg tog et par sug på. Det gik jo fuldstændig galt, jeg var så fuld. Så de næste timer, de gik med hovedet i skødet på mig selv, med... jeg vil ikke kalde det hallucinationer, men der var i hvert fald nogle kraftige forestillinger. Jeg fik en følelse af paranoia, og tænkte: "jeg bliver aldrig nogensinde normal igen, nu har jeg ødelagt min hjerne", og jeg skal komme efter dig, hele molevitten. Jeg havde et naturligt behov for at få forklaret denne oplevelse efterfølgende. (Bilag 7, s. 1)

Her beskriver han sin første oplevelse med stoffer, og hvordan oplevelsen påvirkede ham. Han oplevede at være bragt i en usædvanlig situation, hvor han følte paranoia og angst for udfaldet af handlingen. Efterfølgende fortæller han, hvordan han havde behov for at få forklaret oplevelsen, og af den grund tog kontakt til en psykedelisk fællesskabsgruppe for at trække på den common sense-viden de havde. Dette blev samtidig hans bevæggrund for at begynde at eksperimentere yderligere med stoffer, her især psykedeliske, hvilket han fortæller:

(...) så gik jeg ind og skrev om min oplevelse. Og folk de havde rigtig svært ved at tro mig, så de begyndte at stille spørgsmål. De spurgte, om jeg nu var sikker på jeg ikke havde spist nogle svampe eller taget LSD, fordi det ikke var normalt med den slags oplevelser med alkohol og joints. Øhh.. så begyndte jeg selvfølgelig derfra at grave i det her det handlede om. Der gik nok en tre-fire måneder, hvor jeg læste sådan rimelig meget om de her substanser, og det fangede min interesse mere og mere og mere og mere, og jeg fik lyst til at prøve nogle svampe. (Bilag 7, s. 1)

Ifølge Schutz fungerer vores common sense-indstilling også som en form for suspendering af tvivl, da vi kan stole på vores egne erfaringer så længe vi følger vores common sense-indstilling til hverdagens selvfølgeligheder. Vi behøver derfor ikke at tvivle på resultaterne af vores handlinger da disse baserer sig på det lager af viden vi har som en del af en fælles common sense-verden. Dette oplevede informanten AC dog ikke, da han endte i en usædvanlig situation, hvilket frembragte en undren som følge af en ukendt verden han nu havde fundet sig selv i. Det samme gør sig gældende for informanten OJ, der beskriver en hændelse tidligt i sit liv, hvilket frembragte en usikkerhed i ham:

Jeg har haft dødsangst siden jeg var 10 år gammel, jeg kan huske som barn allerede, at jeg tænkte, hvad hvis nu jeg faldt i søvn og ikke vågner næste morgen. Som 10 årig, så slog det mig på et tidspunkt, og på et eller andet tidspunkt, så var det sidste gang jeg vågnede. Det var jeg overhovedet ikke klar på. (Bilag 8, s. 18)

Denne hændelse bliver en form for chokoplevelse for OJ, hvor han for alvor begynder at reflektere over hvad der skal ske i fremtiden. Med sin dødsangst frygter han den dag han ikke længere vågner op, hvilket i mange år sidder dybt i ham. Han beskriver samtidig, hvordan hans dødsangst ligger til grund for hans senere interesse for psykedeliske stoffer:

Men så havde jeg en del dødsangst som barn, og så begyndte jeg også at læse lidt mere på gymnasiet om [psykedeliske stoffer].. vi havde en lærer, hvor der blev snakket meget om det spirituelle med LSD og sådan noget, og vi hørte en del musik og analyserede sangtekster. Så det gjorde mig endnu mere interesseret i det, og da jeg så flyttede fra Brønderslev til Århus, så mødte jeg nogle på studiet der.. som så var medlem af det der hedder psykedelia.dk. (...) Og det var så i starten af 2000-tallet engang, og så blev jeg medlem derinde, og så mødte jeg så en kreds af folk, og fik tilgang til det efterhånden, og fik prøvet.. lidt af hvert. Blandt andet svampe, svampe var det andet jeg prøvede, jeg prøvede først LSD. (Bilag 8, s. 1)

Han beskriver her, hvordan dødsangsten blandt andet ligger til grund for hans interesse inden for den psykedeliske verden. Der opstår en form for tryghedsbehov, at han ønsker større kendskab til den spirituelle verden, hvilket måske kan give ham større ro omkring sin dødsangst, der har været med ham siden barnsben. For OJ bliver det derfor også et spørgsmål om at fremme sin mentale sundhed ved at udforske en ukendt verden han måske kan finde ro i. Eksperimenterne med psykedelika bliver derfor hans vej til en mere åndelig erkendelse, hvor han får mulighed for at arbejde med dødsangsten. Fælles for informanterne ses derfor et ønske om at fremme deres mentale sundhedstilstand, da de alle kæmper med mental mistrivsel på den ene eller anden måde. At de er begyndt at eksperimentere med praktisering af enten mikro- eller makrodosering af psilocybin kan derfor ses som en suspension af deres common sense-indstilling til den common sense-verden de lever i. De har alle på et tidspunkt stoppet op og reflekteret over deres nuværende situation, men også over hvad der skal ske når de ændrer situationen ved at introducere psilocybin som en del af deres hverdagsliv.

10.2 Typificeringsprocesser og social forandring

Schutz hævder samtidig, at den common sense-verden vi alle er en del af, opstår på grundlag af diverse typificeringsprocesser, der består af vaner, regler og principper. Disse processer gør, at man bliver i stand til at forstå forskellige fænomener og andre individer, ud fra de intersubjektive erfaringer der dannes af fællesskabet. Man vil derfor genskabe sin sociale verden ud fra disse typificeringsprocesser, hvilket medfører at man anser processerne som selvfølgheder, og ikke føler behov for at sætte spørgsmålstegn ved dem. Eksempler på typificeringsprocesser, der er en del af den fælles common sense-verden, er at man skal søge hjælp hos en læge, hvis man oplever dårligt mentalt helbred. Denne proces bliver også italesat af informanterne, når de forklarer deres

bevæggrunde for at anvende alternativ behandling fremfor konventionel behandling med psykofarmaka, i forsøget på at fremme deres mentale sundhed. Informanten RN udtaler:

Det gjorde jeg simpelthen på grund af depression. Jeg var røget ned i en depression og kunne mærke at der var nødt til at skulle ske et eller andet. Og jeg havde ikke lyst til at spise de der lykkepiller, og så prøvede jeg det her om alternativ. Og det er faktisk.. de virker faktisk rigtig, rigtig godt. Øhh.. jeg kan godt blive ked af det og sådan noget, men jeg falder ikke ned i et dybt hul hvor man bare.. hvor det hele bare bliver sort med sort på. (...) Altså, det var.. det var sådan, der var sgu ingen grund til at være her længere. Jeg kunne ikke rigtig se nogle.. jeg havde faktisk planlagt hvordan det skulle ske, og jeg skulle have.. jeg ville ringe til politiet og sige, at jeg var der og der, og så ville de kunne finde mig, for min familie skulle ikke komme og finde mig. Så.. det har været life changing for mig i hvert fald. (Bilag 5, s. 2)

Af citatet fremgår det, hvordan RN begyndte at sætte spørgsmålstegn ved de typificeringsprocesser der hersker i samfundet. Han kunne mærke et behov for at gøre noget aktivt ved sin situation, men ønskede ikke at integrere antidepressiva i sin hverdag. Derfor valgte han i stedet at anvende psilocybin som alternativ. Det samme kommer til udtryk hos informanten OJ:

(...) og så har det egentlig interesseret mig for sen-buddhisme, hvor jeg skal læse lidt bøger om det, og fatte det her med meditation, og de her erfaringer, som er enormt interessante, som en måde at bearbejde det på. Og det vil jeg hellere, end at gå til psykolog eller få medicin for det, for medicin vil ikke hjælpe, jeg skal alligevel dø. Medicinen gør mig ikke udødelig, så det vil bare dynde angsten, og ikke gøre noget ved det. (Bilag 8, s. 18)

OJ har, som tidligere beskrevet, døjet med dødsangst siden barnsben. Den gængse opfattelse af hvordan dette skal behandles er ved hjælp af medicin og samtaler med psykologer eller psykiatere. Disse principper hersker derfor som normen i samfundet, og er en del af vores fælles common sense-verden. Af citatet kan det dog udredes, at OJ har haft sin tvivl omkring denne behandlingsmetode, hvorfor han ønskede at gå en anden vej i sin bearbejdelse af angsten. Det samme gælder informanten IN, der har døjet med PTSD efter sin udsendelse til Afghanistan. Han fortæller:

(...) det har givet mig en form for håb. Fordi jeg har gået rigtig meget til psykolog, jeg har gået i en angstgruppe, jeg har gået i en mindfulness-gruppe, og jeg synes ikke, der er noget af det, der har nogen stor effekt. (...) Men psykologen har ikke rigtig virket, mindfulness'en har

ikke rigtig virket, og angstgruppen har ikke rigtig virket. Og medicinen, det har jeg ikke rigtigt hørt noget godt om. Så svampene, de giver et håb for at der en behandling, som der forhåbentlig kan få mig til at få det bedre. (Bilag 6, s. 9)

Ifølge Schutz, vil man begynde at tvivle på hverdagens praktikker, hvis disse gentagne gange slår fejl eller skuffer. Dette vil medføre, at man skaber rum for nye typificeringsprocesser, hvor der med tiden kan skabes social forandring. Dette er hvad der er sket for IN. Han har i en længere periode efter sin hjemsendelse været en del af det danske sundhedssystem, hvor han ud fra almene principper om behandling har været igennem flere forløb. Han beskriver disse som uvirksomme, hvilket har medført han til sidst har sat spørgsmålstegn ved de typificeringsprocesser, der hersker i samfundet omkring behandling af PTSD. Dette har samtidig skabt rum for en ny typificeringsproces for ham, hvor alternativ behandling med psilocybin har skabt nyt håb.

Også informanterne KB og AC har beskrevet, hvordan de begyndte at tvivle på de selvfølgeligheder, de oplevede var en del af den samfundsstruktur, den fælles common sense-verden består af. KB fortæller:

Samfundet sagde til mig, at jeg skulle have den her uddannelse, at jeg skulle have noget at bygge mig op på, fordi man ikke kunne have nok i bare sig selv. Og det var nok også dér, hvor tråden kappede for mig, at jeg ikke havde nok i mig selv, at jeg var nødt til at bevise noget for andre, for at være noget for mig selv. Og det var måske der hvor det allermest er svært for mig. (Bilag 10, s. 4)

Af citatet fremgår det, hvordan KB har genskabt sin sociale verden ud fra intersubjektive erfaringer. Han har følt et pres om at skulle tage en uddannelse for at bevise sit værd, hvilket informanten AC også har oplevet:

Du er jo selv akademiker, du ved jo hvad man skal igennem, særligt op til specialet, der skal bare præsteres. Hvis du kan udgive en artikel, så er det bedre end hvis du ikke kan [griner]. Øhh.. og gerne Ph.d. bagefter, og gerne postdoc bagefter det, og så skal du helst blive professor, og du skal bare tjene kassen fra 8-16, fem gange om ugen, 52 uger om året ik'? Det der løb der.. for at sige det mildt, jeg er svært forenelig med det. Det kan man så diskutere, om det er positivt eller negativt. Jeg ser det egentlig som en meget positiv ting, at jeg er

begyndt at stille spørgsmålstejn ved hvad fanden laver jeg egentlig? Og hvorfor laver jeg det jeg laver? Med hvilket formål? (Bilag 7, s. 10-11)

Her beskriver AC hvordan han begyndte at tvivle på hverdagens praktikker. Han udtrykker, at han er svært forenelig med samfundets strukturer og opbygning, og kan ikke rigtig finde formålet med det hele. Fælles for informanterne er, at de har valgt at integrere psilocybinsvampe i deres hverdagsliv, for bedre at kunne håndtere de dagligdags udfordringer de har oplevet tidligere. De anvender stofferne som et værktøj til at hjælpe dem videre fra den tvivl der er opstået i dem, hvilket har skabt social forandring hos dem alle. Hos KB kommer denne forandring til udtryk i form af, at han ikke længere føler sig påvirket af det samfundspres han tidligere oplevede:

Jeg tænker faktisk, at den første gang og anden gang, og nok også nogle gange efter jeg har prøvet det, det har sat mig i et helt andet mindset. Og det er ligesom det der startede den her rejse, på at jeg ville få det bedre. At jeg ville.. at jeg har den her anden tilgang til livet, end jeg ville have det før. Jeg tænker, at det er mere det, at jeg ikke har brug for så mange ting i mit liv, sådan noget som at andre forventer, at jeg ligesom har fundet mig en kæreste, eller jeg har fundet mig et nyt job, eller hvis det er sådan, at jeg ikke har købt de her materielle ting som ville gøre mig glad. Dét der gør mig glad, det er egentlig bare, at være i mig selv. At man er den her.. den her Buddha. Fordi vi er guden i vores eget liv, Buddhaen, som egentlig styrer os, det er egentlig bare det indre liv. (Bilag 10, s. 3)

Han beskriver her, hvordan han efter at være begyndt på makrodosering af psilocybin, oplever en form for indre ro. For ham er der opstået en ny typificeringsproces i forhold til hvordan han forstår sig selv, men også livet. Til det fortæller han:

Det hjælper mig rigtig meget, det sætter mig i et mindset, hvor det er man siger.. det her.. det vi lever i, det er kun en illusion. Vi har de her to øjne, vi har de her to ører, vi har alle de her forskellige sanser, som vi registrerer og sammensætter inde i vores hjerne, det hele er bare en illusion. Og vi bare skal prøve at komme igennem det, for livet er den her opgør mellem godt og skidt. Og hvis det er sådan at vi ikke ved hvad skidt er, så ved vi heller ikke hvad godt er. Det er hele tiden den her kamp i hverdagen, og ja, igen, hele livet. (Bilag 10, s. 2)

Forestillingen om, at livet blot er en illusion vi bare skal igennem har gjort tilværelsen nemmere for ham at være i. Han forstår livet som fænomen på en helt ny måde, hvilket har bidraget til social

forandring hos ham. Denne forandring oplever han som mentalt sundhedsfremmende, da han ikke længere føler sig tynget af dårlige tanker "(...) jeg har ikke haft nogen selvmordstanker siden da, og har aldrig haft nogen depressive tanker, som har taget mig nogle dårlige steder hen, hvis man kan kalde dét det, overhovedet siden" (bilag 10, s. 10-11). Han er samtidig blevet i stand til at indgå i fællesskaber på en mere hensigtsmæssig måde, da han ikke længere oplever sig præget af sin sociale angst:

At man har haft de her, ja de her forskellige tanker om, at folk de dømmes en efter hvad man siger, at man ligesom har haft den her, at man blev latterliggjort eller hvis man sagde noget forkert, eller alle de ting her. De er fuldstændig forsvundet i dag for mig. (Bilag 10, s. 5)

Dét, at blive i stand til at indgå i fællesskaber er en vigtig del af en god mental sundhed, og det er ikke kun KB der erfarer denne forandring. Informanten RN beskriver en lignende oplevelse:

Jeg har altid været lidt en enspænder, og aldrig haft det nemt med andre mennesker og sådan noget. Men det er da nemmere.. hvis det er sådan, at man er i bedre humør, så er det også nemmere at interagere med en gruppe af mennesker. Også fordi, hvis man har.. hvis man er deprimeret, så noget af det, jeg synes er meget svært, det er det der med at omgås andre mennesker, og have overskud til andre mennesker. Og det synes jeg i hvert fald, altså det er da også et plus som der er kommet ud af det. (Bilag 5, s. 5)

Han beskriver her, hvordan han oplever bedre at kunne indgå i fællesskaber, som han ellers altid har følt udfordrende. Ovenstående citat gør sig gældende for hans arbejdskolleger, men også de nære relationer mærker han større overskud til:

(...) også i kraft af, at humøret bliver bedre. Og i kraft af, at humøret bliver bedre, så får man jo mere overskud. Og så får man også mere overskud til sine nærmeste.. altså, man får mere overskud til alle mennesker, også sin familie, og venner og bekendte. (Bilag 5, s. 5)

KB og RN oplever altså begge en social forandring i deres hverdagsliv, i form af at være bedre i stand til at indgå i fællesskaber med andre. De fortæller begge hvordan mikro- eller makrodosering med psilocybin har gjort denne forskel for dem, og RN beskriver hvordan praktiseringen har været livsændrende for ham "Jamen det har været life changing, det har det. Det, at gået fra at være i dyb depression til at have et liv der fungerer. Simpelthen. Så det har virkelig gjort meget for mig, altså, det har været life changing" (bilag 5, s. 8). Denne livsændrende oplevelse beskriver OJ også:

(...) det har gjort et helt liv til forskel. Jeg ved ikke om jeg var nået frem til den samme ro i virkeligheden, og livet og døden, hvis jeg ikke havde taget stoffer, hvert fald ikke så hurtigt som jeg har gjort det. Og det er hvert fald det der store gennembrudstrip på psilocybin, det føles som at bryde ud af en osteklokke, og blive født i et helt nyt liv, hvor verden var mere velkommen. (...) Når jeg husker tilbage på gymnasietiden og den osteklokke jeg følte jeg var i, den sprang ligesom i stykker, og så var jeg i kontakt med min virkelighed på en helt anden måde. Det har gjort meget. Så jeg tror ikke mit liv ville have været så fedt, som det har været efter jeg har gjort det. (Bilag 8, s. 15)

Den sociale forandring informanterne oplever beskriver de altså som livsændrende, på en positiv måde, i form af bedre mental trivsel. Den mentale sundhedsfremmende effekt de oplever kommer ikke kun til udtryk ved, at de bedre kan indgå i fællesskaber, men også at de føler sig bedre i stand til at håndtere hverdagens udfordringer, som informanten OJ udtrykker:

(...) jeg har aldrig haft et arbejde før, dengang var jeg ung og student, men nu er jeg ligesom en der har arbejde, og det er sådan.. jeg er lærer, og det kan være lidt træls nogle gange, det kan være sådan.. elever og de er lidt irriterende og sådan, så der er meget at lave og meget bureaukrati og sådan noget, men man føler sådan: "det går godt nok, det er fint nok, det er en god nok måde at leve sit liv på" [griner]. Så det bliver på en måde sådan helt sådan: "det er fint, og virkeligheden er meget smuk og meget fantastisk, og jeg er så lærer, og det er okay". (Bilag 8, s. 8-9)

Af citatet fremkommer det, at han føler sig bedre i stand til at klare hverdagens praktikker i sit arbejde som lærer. Samtidig kan det dog udledes, at han stadig oplever at tvivle på de selvfølgeligheder han oplever i forbindelse med jobbet, hvilket til tider kan skuffe ham. Han føler dog, at psilocybinen hjælper ham til at acceptere disse selvfølgeligheder og dermed giver ham mere mentalt overskud. Det samme overskud beskriver informanten RN, også som en positiv effekt af mikrodoseringen:

(...) det gør jo bare det, at du ikke har en dag hvor det er træls med træls på, og sådan noget. Hvor du har en dag, hvor du har mere psykisk overskud og sådan noget, det gør jo også at du ser lysere på ting, og har mere lyst til at gå i gang med nogle ting. (Bilag 5, s. 4)

Også informanten AC, beskriver hvordan dét at eksperimentere med psykedeliske stoffer har skabt en fundamental social forandring hos ham:

(...) I mit tilfælde havde jeg jo et kæmpe opgør med islam. Du kan næsten forestille dig turen jeg måtte være igennem med familien, uden at fortælle dem jeg havde taget svampe, så skulle jeg lige pludselig til at fortælle min mor først og fremmest: "Hey, jeg har faktisk et problem med at gå rundt og bede og faste, og gøre ligesom alle jer andre. Jeg har indset, det er ikke det jeg står for". (Bilag 7, s. 6)

Af citatet fremgår det, hvordan AC begyndte at sætte spørgsmålstejn ved de selvfølgeligheder der altid havde været en fast del af hans hverdagslivs verden. De religiøse principper og regler har været en stor del af hans forhenværende identitet, hvilket han ikke tidligere satte spørgsmålstejn ved, men også andre af hverdagslivets selvfølgeligheder tog han for givet, uden at reflektere over dem:

Jeg bad fem gange om dagen, fordi det var bare det man gjorde, jeg mødte op på arbejde og i skole fordi det var bare det man gjorde. Så der var allerede der, og det er nok ikke blevet bedre siden at jeg begyndte at stille spørgsmålstejn ved alle mulige aspekter af tilværelsen og samfundet. Ikke bare religiøst, men også i forhold til videnskaben, i forhold til arbejdslivet, i forhold til skolegang. Og det har jo egentlig bare eskaleret i alle mulige, jeg er bare blevet hyperfokuseret på hvad det er jeg bruger min tid på, hver dag. Og ikke nødvendigvis noget med andre at gøre, eller med samfundet at gøre, det kan lige så godt være noget med mig selv. (Bilag 7, s. 11)

Han fortæller her, hvordan han er begyndt at sætte spørgsmålstejn ved alle livets normer og principper, da han gentagne gange har oplevet at disse skuffer ham. Hans psykedeliske oplevelser har skabt rum for social forandring på flere kanter, hvilket han udtrykker som et positivt udfald:

(...) jeg fik nogle ret vilde oplevelser, der gav mig svar på rigtig mange ting. Jeg så verden fra et helt andet perspektiv end jeg plejer. Meget mere interessant måde at tænke og analysere på. Det forekom mig som noget jeg manglede i mit liv. (Bilag 7, s. 4-5)

AC's oplevelser fremkommer dog ikke som værende specielt sundhedsfremmende på det mentale plan, da det er tydeligt han kæmper med den 'hyperfokusering', som han selv beskriver. Det virker ikke til, at han på samme vis som de andre informanter oplever, at det er nemmere at håndtere

hverdagens udfordringer, og samtidig beskriver han også udfordringer med at indgå i fællesskaber med andre ”Det er en ensom rejse, og der er rigtig meget at lære, og jeg kan godt forstå at folk de ender med at tage deres eget liv, når de står med sådan et tungt ansvar” (Bilag 7, s. 6). Han uddyber den ensomhed han oplever, der kommer til udtryk som en form for relationel konsekvens, der er opstået i kraft af hans eksperimentering med psykedeliske stoffer:

Jeg har selvfølgelig haft kærester, og nogle har haft et problem med mine tanker, og andre har ikke. Men i bund og grund har jeg egentlig følt mig, igen, jeg har brugt ordet en ensom på mig, og det er jo nok dér mit problem ligger, at jeg føler ikke at min partner, mine tidligere partnere har kunne være med på den her rejse. Det involverer ikke indtagelsen af substanser, det involverer bare en sparringspartner i forhold til det filosofiske, psykologiske, naturvidenskabelige. (Bilag 7, s. 16)

De relationelle konsekvenser han oplever ses ikke kun i forbindelse med hans kærlighedsliv, men også med familielivet, som han fortæller:

(...) Familien havde rigtig svært ved at acceptere, at jeg sprang fra islam, og ikke identificerede mig med islam længere. Men, man kan sige, at der er rigtig mange ting i det her. Jeg er førstefødte, det vil sige at jeg er den ældste i min søskendeflok, og det betyder helt automatisk, at der medfølger en masse ansvar dér, og nogle forventninger. Jeg skal være forbillede for mine søskende, men jeg skal også leve op til et image i forhold til mine forældre og i forhold til min religion. Jeg skal være et pragteksemplar, så alene det at jeg har gjort op med de ting har været et enormt problem. Ikke mindst for min mor, som egentlig har været dybt ræd for at hendes søn nu skulle i helvede. (Bilag 7, s. 16)

Her kommer det til udtryk, hvordan den sociale forandring han har gennemgået har skabt udfordringer for ham i forbindelse med sin familie. Det er dermed blevet sværere for ham at indgå i fællesskab med dem, da de ikke længere forstår hinanden ud fra de samme typificeringsprocesser. De intersubjektive erfaringer de før har delt, stemmer ikke længere overens efter han begyndte at sætte spørgsmålstejn ved flere af de selvfølgeligheder, der før var en del af hans hverdagslivs verden. Dette har måske samtidig været med til at skabe en form for identitetskrise hos ham, da han ikke længere kan forene sig med de normer og strukturer han før var forenet med. Han udtaler selv ”Det sjove ved psykedeliske stoffer, det er, at når du først har været helt derude, hvor du har mistet din identitet, og skal til at opbygge den igen.. du bliver aldrig dig selv igen” (bilag 7, s. 3). Det kan

altså ikke siges, at AC har oplevet samme positive effekt rent mentalt, som mange af de andre informanter har, da han ud fra sine oplevelser er blevet mere og mere svært forenelig med mange af de principper, der hersker i det mondæne samfund. Han oplever derfor ikke at have nemt ved at indgå i fællesskaber eller at håndtere hverdagens udfordringer. Han er dog ikke den eneste, der har oplevet relationelle konsekvenser af praktiseringen, også KB har erfaret lignende:

Ikke fysiske eller mentale problemer, men sociale problemer, fordi folk de ikke har forstået mig, eller at de har misforstået mig, og de er meget påvirket af den her propaganda, som der er sket fra regeringens side, at de ikke kan forstå, at man tager noget, som i deres øjne, er ulovligt. Og derfor har de valgt at tage den her.. at de ikke ville snakke med mig længere, men det er så også for min side, vil jeg sige, jamen det er også okay, at jeg ikke rigtig kan ændre på hvordan de ser på verden, det må de selv ligge og rode med. (Bilag 10, s. 11)

Han beskriver her, hvordan tidligere bekendtskaber har valgt at tage afstand til ham grundet sit valg om at integrere psilocybin i sin hverdag. Igen er der tale om, at de intersubjektive erfaringer han og hans tidligere venner har, ikke længere stemmer overens. De opfatter psykedeliske stoffer som fænomen forskelligt, hvilket har medført, at de ikke længere kan indgå i fællesskab sammen. Nogle af informanterne oplever således negative konsekvenser på et relationelt plan, ved at de anvender psykedeliske stoffer i hverdagslivet.

10.3 Intersubjektive erfaringer

Blandt informanterne hersker der også en fælles typificering af de psykedeliske stoffers potentiale. De mener alle, at stofferne kan bruges som et selvudviklende værktøj, hvis man er interesseret i at bruge dem korrekt. For dem handler det derfor ikke blot om selve den psykedeliske oplevelse, men mere om hvad oplevelserne kan give anledning til. Til dette fortæller informanterne AC og AT:

Psykedeliske substanser, gør ikke noget i sig selv, det er bare en nøgle, der passer ind i en lås i hjernen, og det er jo faktisk dig der indeholder hele oplevelsen. (...) De her stoffer, giver anledning til gode oplevelser, og til et selvperspektiv der.. du ikke umiddelbart får andre steder, i hvert fald ikke uden flere årtiers meditation. Så der er uden tvivl noget at hente her, men problemet er den hastighed det sker med, og den manglende viden om psyken, som folk går ind i de her oplevelser med. Men også de mangler værktøjerne, de tror jeg vi dybest set allesammen gør i denne her verden, også på forskerplan. Vi mangler værktøjerne til at

navigere rundt i de her oplevelser, når de er allermest kritiske. Så du risikerer virkelig at åbne op for nogle ting, der kan have stor betydning for dit liv. (Bilag 7, s. 5-6)

(...) det er et sindssygt stof, fordi det har så meget mulighed, man kan gøre så meget, men det kræver også noget af dig. Du skal vide hvad du laver, selv en setting, man skal forstå hvad det er for nogle variable man liner ud fra, for at kunne sætte det hele op, så man reducerer muligheden for al det noise der kan ske. Alle de her mærkelige ting, og man skal, man kan komme så dybt i en eller anden form for fællesskabsfølelse, hvis du sætter det op rigtigt. Men hvis du ikke sætter det op rigtigt, kan det også gå sideways. (...) Her [red: på svampe] skal du vide noget, du kan ikke bare tage det og regne med at det er fedt. Det kræver noget af dig også, igen. Men til gengæld kan du også nå ind til nogle stadier, som er helt sindssyge, er helt vilde på den gode måde (Bilag 9, s. 17-18)

Her udtrykkes det, at der findes et potentiale i de psykedeliske stoffer som værktøj til selvudvikling, men informanterne er samtidig enige om, at det ikke er stofferne alene der kan skabe denne proces. Det kræver noget af individet selv, at man er parat til at arbejde med sig selv og de problematikker man oplever, hvilket samtidig vidner om, at man skal være ressourcestærk fra start. Den mentale sundhedsfremmende effekt, der potentielt er ved at mikro- eller makrodosere psilocybin, opleves derfor ikke blot ved at tage stofferne, hvilket informanten KB også anerkender:

Så det er egentlig bare tankesættet, mindsettet, man har til det og tilgangen til det, som vil gøre forskellen. Og det er også derfor jeg mener, at det ikke er nogen mirakelkur for nogen, for man skal selv arbejde med de her tanker og man skal arbejde med det, for at få det rigtige felt af det. Det mener jeg ikke, at man ville kunne gøre på almindelige SSRI behandlinger, eller andre depressive midler, for det er en inhibitor fremfor noget der fremprovokerer en vækst i hjernen, som man er i den her boble, men man kommer videre fra den her boble, som jeg også kan mærke på mig selv nu (...). (Bilag 10, s. 8)

Informanterne har således en fælles forståelse af, hvad man kan forvente af de psykedeliske stoffer, hvilket baserer sig på egne, men også intersubjektive erfaringer omkring fænomenet. Den fælles forståelse beror sig på, at stofferne giver anledning til at se livet fra et andet perspektiv, hvilket informanten OJ også udtrykker:

(...) min ven havde engang et meget godt ord for det, sådan sovsen. Man sovser sig ind i meget, i dagligdagslivet, så det føles lidt som om, at når man ligesom får taget et trip, så får

man ligesom vasket en del af det her sovs af, altså ligesom får set sit liv fra et helt andet perspektiv. (...) Det bliver på en måde livsbekræftende. Øhh.. og det er på en måde en renselsesproces. (Bilag 8, s. 8)

Han beskriver det som en proces, hvor man får mulighed for at rense sig selv og sit sind, hvilket han oplever som livsbekræftende. Dét, at opleve sit liv fra et nyt perspektiv, kan bidrage til en følelse af bedre mental trivsel, hvis man tidligere har siddet fast i det samme negative perspektiv, som mange med psykiske lidelser måske kan opleve. Informanten KB, der selv har oplevet et liv med social angst og depression, beskriver samtidig endnu en fælles forståelse af stoffernes potentiale:

(...) man taler om, når det er man er inde i de her trips, så taler man om at man har følelsen af at man dør, men det man ligesom får forklaret, af det jeg har summeret op på, det er at man taber den her idé om egoet, at man taber egoet, og derfor så føler man, at man er død. Og det har jeg hørt fra mange, som har været på de her trips, at det er den her følelsesmæssige rejse, som ændrer hele synet på det de har været igennem, så traumatiserende som de her trips.. som de kan være, hvis det er sådan, det der kommer til at ændre hele synet og fremdriften af ens liv derefter. (Bilag 10, s. 5)

Denne 'egodødsoplevelse' beskriver flere af informanterne også som en konsekvens af de psykedeliske oplevelser, men kun ved makrodosering. Oplevelsen er ikke helt unormal under psykedeliske trips, men termen kan være svær at forklare med ord alene. Den intersubjektive typificering blandt informanterne kommer dog til udtryk som, at egoet opløses, hvorefter man føler sig i et med omgivelserne. Man er derfor ikke længere sit eget individ, med en del af en større universel helhed. Nogle erfarer dette som en god oplevelse mens andre en dårlig. Informanterne OJ og AC beskriver begge hvordan egodødsoplevelserne har vendt fundamentalt op og ned på deres livsperspektiv:

Men vi sprang i det, og gjorde det, og det endte med at være en meget, meget stor oplevelse, og jo nok det som normalt kalder 'egodød'. Det var forbundet med rigtig meget angst. Jeg kan huske, efter 20 minutter måtte jeg erkende, at det her var meget, meget stærkere, end noget jeg havde prøvet før allerede der. (...) Jeg kunne mærke, at jeg var ved at gå i opløsning, så jeg blev meget, meget bange, og måtte kaste op, og måtte efterhånden også ringe til en ædru ven, som også var vant med de her ting, og fortælle ham hvad der var ved at ske. Over telefonen fik han så hjulpet mig igennem gennembrudsfasen, og når vi så var brudt igennem.. wauw

[griner]. Så var man nærmest Gud, det var helt ekstremt, jeg har aldrig oplevet noget lignende. (Bilag 8, s. 3)

Det betød jo, at jeg i 2005 havde en ret grænseoverskridende oplevelse, der vendte op og ned på hele mit liv, egentlig tog mig med bukserne nede, hvis man kan sige det sådan. Øhh.. jeg.. det var en nærdødsoplevelse, en egodødsoplevelse, hvor.. først og fremmest, det var både skræmmende, og jeg havde bildt mig selv ind at jeg havde forgiftet mig selv. (...) Min grundlæggende forståelse af den her virkelighed, jeg normalt render rundt i, krakelerede. Fundamentalt begyndte jeg at stille spørgsmålstejn ved sort og hvidt, vidste ikke hvad de koncepter betød. Så lagde jeg mig i fosterstilling, i mangel på bedre respons (...) Og derfra gik det op for mig, at jeg ikke har kontrol over tingene mere, og jeg er ikke herre over, at jeg skal til at dø nu. (...) Og der kan jeg huske, at jeg oplevede nogle traumatiserende oplevelser fra min barndom, min reaktion på de her minder, undertrykte minder, var meget voldsom. Da oplevelsen kom op, var jeg ikke i tvivl om at det var sket, for jeg kunne genkende det lige med det samme. Jeg forstod med det samme, at det var noget, jeg ikke havde adgang til i min hverdag, totalt fortrængt. Og jeg var klar over, at det var roden til alle ulykker i mit liv, om man vil. Det formede alle mine reaktionsmønstre, den måde jeg levede mit liv på, den måde jeg reagerede på, den måde jeg snakkede på, den måde min personlighed var på, der formede de her fortrængte minder. (Bilag 7, s. 2 & 14-15)

De beskriver begge, hvordan egodødsoplevelsen var med til at vende op og ned på deres daværende livsperspektiv. Samtidig oplevede de igen at suspendere deres common sense-indstilling, da de begge blev bragt i en usædvanlig situation ud fra disse trips. De oplevede før at kunne stole på deres egne erfaringer når de skulle trippe, men disse 'nærdødsoplevelser', som de kalder dem, fik dem endnu engang til at stoppe op og reflektere over hvad der skete i situationen, men også hvad der skal ske i forhold til livet. På baggrund af disse oplevelser, kommer det også til udtryk, hvordan de begge valgte at sætte spørgsmålstejn ved deres eget brug af psykedeliske stoffer:

Det der store trip var nok med til at lægge en mere solid bund og transcendens sfære, der er langt mere helbredende end rekreativ. Der er så også kommet meget mere at arbejde med, også i eftertiden. Så efter jeg havde haft det store trip, så måtte jeg vente i lang tid før jeg orkede at tage et igen, og da jeg så tog det igen, så var det også.. selvom det var en lille dosis, så var det meget dybere end det plejede at være. Så det åbnede for nogle helt nye ting. (Bilag 8, s. 4)

Det er heftige sager, og det har jeg sgu ikke lige behov for igen. Det har været en omvæltende oplevelse, det der skete i 2005 med den her egodødsoplevelse, og den har fået mig til at.. ja.. have et opgør med både islam og naturvidenskaben og hele mit liv med familien, så jeg har rigeligt at arbejde med. (Bilag 7, s. 4)

Tidligere erfaringer er også det som Schutz beskriver som 'acts'. Det er de afsluttede handlinger individer foretager sig, hvilke baserer sig på common sense-indstillingen vi har til alt i vores hverdagsliv. Acts kan samtidig forstås som individers 'fordi-motiv', altså at vores handlinger er rettet mod noget fordi vi ønsker et forventeligt resultat, baseret på tidligere erfaringer med samme handling. Af ovenstående citater kan det udledes, at informanterne efter deres chokoplevelser har frembragt refleksive tolkninger over deres brug af psilocybin. Disse tolkninger har medført, at informanterne igen har suspenderet deres common sense-indstilling til stoffernes potentiale og virkningsmekanisme, og samtidig har tolkningerne medført, at kommende og igangværende handlinger, som Schutz beskriver som 'actions', vil basere sig på de nye erfaringer, de har gjort sig. De føler altså ikke længere et behov for at eksperimentere på samme måde som før, men ønsker i stedet at gå tilbage til de lavere doser hvilke de har mere positive erfaringer med.

Actions, der også kan forstås som individers 'fordi-motiv', er et udtryk for at man altid vil søge at afslutte igangværende handlinger med udgangspunkt i ens tidligere tolkninger, for at opnå et forventeligt resultat. Disse vil altid basere sig på afsluttede handlinger, hvilket betyder, at man altid kan stole på egne erfaringer, medmindre disse viser sig gentagne at slå fejl eller skuffe. Dette vil så føre til en suspendering af common sense-indstillingen, hvilket præcis er hvad speciallets informanter har oplevet. Deres bevæggrunde bygger på denne suspendering, da de har søgt nye og ukendte veje for at fremme deres mentale sundhedstilstand. Mikro- og makrodoseringspraksissen er derfor blevet et projekt for dem, hvor de har påbegyndt handlingen fordi de ønskede bedre mental trivsel. Efterfølgende har de så rettet igangværende handlinger mod samme afslutning, for at opnå et lignende resultat. Dette bekræfter informanten RN, da han bliver spurgt om han vil fortsætte mikrodoseringen:

Jamen helt afgjort. Helt sikkert. Fordi øhh.. hvis jeg.. nu holdt jeg pause i en tre uger, eller sådan et eller andet, og allerede der begyndte jeg at få det skidt igen. **M:** Okay, så det kommer relativt hurtigt tilbage når du stopper? **RN:** Ja, det gør det. Så, men hvis det er det der skal til,

for at jeg kan have et nogenlunde normalt liv, og være nogenlunde velfungerende rent socialt også, og sådan noget, jamen så synes jeg det er en lille pris at betale. (Bilag 5, s. 9)

Hans handlemotiver kommer til udtryk her, hvor han fortæller, at han ønsker at fortsætte med samme praksis baseret på hans tidligere erfaringer med at få det bedre mentalt af det. Han retter derfor igangværende handlinger mod samme udfald som afsluttede handlinger, netop for at opnå et forventeligt positivt resultat. Det samme gør sig gældende for specialets andre informanter, der på lignende vis kontinuerligt igangsætter nye handlinger, for at opnå bestemte udfald med mikro- eller makrodoseringen, fordi lignende afsluttede handlinger gav dem ønskelige resultater, de søger at opnå igen.

10.4 Motivationer for brugen af psilocybin

Hvilke motivationer der ligger til grund for at benytte psilocybinsvampe kan være mange, hvor det inden for de seneste år er blevet populært at mikro- eller makrodosere psilocybin som et selvudviklende eller optimerende middel til hverdagsbrug, eller til selvbehandling af symptomer for angst og depression (Afsnit 2). Disse motivationer kan derfor forstås som et generelt ønske om at optimere egen sundhed og/eller trivsel i hverdagslivet. Der kan derfor være nogle forskellige behov som det enkelte individ ønsker at opfylde eller, bevidst eller ubevidst, får opfyldt i brugen af psilocybin, hvilket også kommer til udtryk hos informanterne. RN udtaler:

(...) forhistorien for det var egentlig at, i forbindelse med min skilsmisse, der røg jeg ind i et stort, sort hul, og havde egentlig ikke rigtig lyst til at være her længere. Øhh.. så fandt jeg et tilbud som Skive Kommune havde, et tilbud som hedder 'lær at tackle angst og depression', (...) og så meldte jeg mig til det. Og så var jeg ude og snakke med hende som stod for det, og så siger hun: "jamen, du er faktisk for dårlig til at komme på det kursus her". Hun synes, at jeg var for selvmordstruet og sådan noget. (Bilag 5, s. 1)

Kort efter dette citat, fortæller RN, at han får konstateret depression hos lægen i forbindelse med sin skilsmisse (Bilag 5, s. 1), hvorfor han bestemmer sig for at prøve psilocybintrøfler i et forsøg på at forbedre sin tilstand. Skilsmissen gør ham altså syg med depression, i en grad hvor han ikke længere ønsker at være til, hvilket kendetegner et skift i hans sikkerhedsbehov, da hans hverdagsliv fundamentalt forandres. RN beskriver depressive følelser som nedtrykthed, nedsat overskud og

selvmordstanker (Bilag 5, s. 2), og dette er med til at skabe en ustabil og kaotisk hverdag, hvorfor der opstår mangel i sikkerhedsbehovene for ham. Samtidig sker der også en ændring i hans sociale behov grundet skilsmissen. At gå fra en partner kan være følelsesmæssigt og mentalt hårdt, da man oplever et socialt tab af en person som man tidligere har været tæt knyttet til, samtidig med at den tryghed man før var bekendt med bliver brudt. RN kan heraf opleve mangel i sit sociale behov, efter bruddet med ekskone. Der sker dog nogle forandringer i takt med hans mikrodoseringsforløb, hvor han oplever fornyet overskud ”det har i hvert fald gjort, at mit humør er blevet bedre. Det er blevet lysere, lad os sige det sådan.” (Bilag 5, s. 4). Med det løftede humør får han også overskud til at kunne indgå i fællesskaber, heriblandt på hans arbejdsplads. RN beskriver sig selv som en enspænder, hvilket tyder på, at han ikke har et stort behov for sociale relationer på arbejdspladsen, men det vidner stadig om en ændring herpå, da han ser det som et positivt udfald af mikrodoseringsforløbet. Yderligere oplever han mere overskud til familien, venner og bekendte, hvorfor det er muligt, at han oplever at få opfyldt sine sociale behov gennem disse relationer (Bilag 5, s. 5). Han oplever derimod ikke, at det har betydning for ham at være en del af de psykedeliske Facebook-grupper, dog udtaler han om ’Lær at tackle angst og depression’-kurset ”(...) det var mere i gruppen, som jeg var med i, i Skive dér. Det synes jeg, det var utroligt befriende at møde ligesindede, og også møde nogle som var kommet ud på den anden side af det” (Bilag 5, s. 7). I dette fællesskab er han blandt mennesker der er i samme situation som ham selv, hvor han kan snakke åbent om de følelser han oplever i sammenhæng med sin depression. Hans sociale behov, herunder følelsen af at være en del af et fællesskab, bliver opfyldt, da han ikke længere føler sig fremmedgjort og ensom. Samtidig synes det, at hans anerkendelsesbehov bliver styrket i ovenstående kursusgruppe. Her får han snakket med andre som ikke dømmes ham, hvor der er en fælles forståelse, i og med at de kan relatere til hans følelser og oplevelser. Hans selvtillid styrkes derfor i dette fællesskab, da han møder ligesindede der har det ligesom ham, eller endda værre, men de får stadig livet til at fungere, hvilket skaber håb og tillid til at han også kan klare det (Bilag 5, s. 7).

10.5 Mentalt overskud i en kaotisk hverdag

I første omgang ser vi også en uligevægt i IN's sikkerhedsbehov. Han har tidligere været soldat og udsendt i Afghanistan, hvor han efterfølgende fik konstateret PTSD, hvorfor han vælger at tage på et retreat, der praktiserer makrodoseringer af psilocybin (Bilag 6, s. 7). PTSD er en psykisk lidelse, der opstår efter katastrofelignende psykiske belastninger, hvor man derefter genoplever de

forfærdelige hændelser der i første omgang var årsagen til lidelsen, i form af fx mareridt og minder (Sundhed, 2021, ¶ Posttraumatisk stressforstyrrelse (PTSD)). Dette kan medvirke til en mangel i IN's sikkerhedsbehov, da det skaber en kaotisk hverdag, når han genoplever hændelserne. Ovenstående kan derudover også påvirke hans mentale trivsel, i og med at lidelsen har fyldt 13 år i hans liv, hvor han har været i forskellige behandlinger, uden resultat (Bilag 6, s. 9). Dog finder han en form for sikkerhed og tryghed i hans kone:

(...) noget af det, der har givet bedst behandling, kan man vel sige, det er nok min kone. Men det er ikke fordi hun har været med til at bebrejde Afghanistan, hun har bare smidt en masse glæde ind i livet. Så det svarer grelt til at male oven på en rusten bil, eller sådan noget.” (Bilag 6, s. 9)

Han udtaler her, at hans tilstand ikke direkte helbredes, men hans kone har stadig en stor betydning for ham, da hun kan være med til at skabe nogle trygge og sikre rammer for ham, hvorfor hun bidrager til at opfylde nogle sikkerhedsbehov for ham. Dertil kan det kan siges, at hun er med til at forbedre tilstanden, da hun giver ham praktisk og følelsesmæssig støtte, hvilket giver anledning til mental sundhedsfremme for IN. På samme vis oplever han også at få opfyldt det sociale behov gennem sin kone, da ovenstående handling udviser hengivenhed, samtidig med at hans udtalelser om sin kone også bærer præg af hengivenhed til hende (Bilag 6, s. 1).

I forhold til de sociale behov, siger IN til at begynde med, at det ikke har nogen betydning for ham at have nogen i sit netværk der bruger psilocybin på samme måde som ham ”Nej, det.. det tror jeg faktisk ikke ville betyde noget for mig. Så.. jeg kunne godt se nogen i mit netværk der ville have haft gavn af det. Men nej, jeg tror ikke det ville have nogen betydning for mig.” (Bilag 6, s. 5). Det tyder først på, at han ikke nødvendigvis har behov for en tilknytning til et fællesskab eller sociale relationer i forhold til psilocybin som primære fænomen, hvorfor han måske allerede får opfyldt det behov andetsteds, fx hos sin kone. Senere udtaler han dog:

Så, den person som.. hvor jeg var på en større rejse, hvor vi tog en stor dosis, det var også gennem det netværk, at jeg lærte personen at kende. Og det var fedt at kunne sparre med en, og snakke om de intentioner man havde med rejsen. Vi tog det jo for at arbejde med nogle ting med os selv, så der sparrede vi også omkring de intentioner vi havde, og efter turen så vendte vi selvfølgelig hvad vi havde fået ud af det, og ja.. så blev der oprettet en Facebook-gruppe, og nu her en månedstid efter, der snakker vi

stadig sammen om alle de effekter der har været efterfølgende, så det har været supergodt. (Bilag 6, s. 7)

Af citatet fremkommer det, at han alligevel oplever et behov for at indgå i sociale relationer, med hvem han kan sparre, dele erfaringer og snakke om de effekter som retreatet og efterfølgende mikrodoser har haft. Hos denne person bliver han også mødt med forståelse og samhørighed, da de begge havde intentioner om at få bearbejdet nogle ting indeni dem selv. Han møder en ligesindet på retreatet, hvilket får betydning for ham, idet han får opfyldt nogle sociale behov. Efter retreatet, fortsætter IN med at tage psilocybin i mikrodoser. Dertil oplever han at mikrodoseringerne får en positiv indvirkning på ham:

(...) Det, der typisk sker, det er, at de der små guldkorn, der kommer i løbet af dagen, som får en til at smile, det er ligesom der bare kommer et par stykker flere af dem. Så man tager sig selv i, i løbet af dagen, så oplever man bare.. man bliver glad engang imellem lidt oftere end man normalt gør. (...) Jeg bliver en bedre pædagog af at mikrodosere, vil jeg sige. Jeg arbejder jo med voksne handicappede, og rigtig mange af dem, de har ikke noget netværk, de har ingen familie, eller noget, så de har ikke noget nærvær, kan man vel sige, i hverdagen. Og der kan man bare mærke, at det er nemmere at give dem noget af det. Helt simple ting, som at give dem et skulderklap, eller at sætte sig ind og lytte noget musik med dem, eller et eller andet, det.. ja, det er sådan noget man får gjort lidt mere, når man er på arbejde. (...) Jeg bliver nok lidt mindre stresset, når jeg er på arbejde, hvis der er meget sygdom, eller et eller andet. Så er det lidt nemmere at anlægge et overblik og lægge en plan. Jeg er nok den, der bliver sidst stresset på arbejdet. (Bilag 6, s. 3, 4 & 5)

I ovenstående citat udtaler han, at dagene oftere fyldes med glæde og 'små guldkorn', som han beskriver det, mere end hvad han tidligere har oplevet, hvilket indvirker positivt på hans humør. Derudover mærker han også større overskud, hvor han synes, at det er nemmere at være der for beboerne på hans arbejde, hvorfor han også føler, at han bliver bedre til sit arbejde. Yderligere oplever han, at han bliver mindre stresset på sin arbejdsplads, hvilket gør det muligt at skabe bedre overblik for ham og hans kolleger, når arbejdsdagene er pressede. Alt dette mener han sker på grund af hans psilocybinindtag, og når han oplever at have det godt, oftere er glad og i godt humør, samt at kunne klare daglige gøremål på sin arbejdsplads, og kunne indgå i sociale relationer, vidner det

om mental sundhedsfremme for IN. Med et større mentalt overskud og tiltro til sig selv, oplever han også flere indre ressourcer til at udforske sit potentiale:

(...) Altså når vi er flyttet i hus og det, så kunne jeg godt tænke mig at teste det lidt og måske begynde at prøve at lære noget finsk igen nu hvor min kone er fra Finland, eller lære at spille på et instrument, eller et eller andet. (...) jeg kunne godt tænke mig at prøve og teste det, fordi jeg er ikke så musikalsk, og jeg er ikke god til sprog. (Bilag 6, s. 4)

Citatet udtrykker et ønske om at få en form for selvindsigt i hvordan hans krop reagerer og fungerer på psilocybin, hvorfor han vil forsøge at lære et nyt sprog, instrument eller noget helt tredje. Selvom han ikke selv mener, at han hverken er musikalsk eller sproglig, afspejler det et behov for selvrealisering og personlig vækst, når han ønsker at udforske og udvikle sine kreative evner.

10.6 Egodød og forandret verdenssyn

AC fortæller, at han først eksperimenterede med psilocybin i lave doser, hvorefter han begyndte at hæve disse, på grund af sin høje tolerance (Bilag 7, s. 1 & 2). Som beskrevet i afsnit 2, kan de psykedeliske svampe give en oplevelse af, at afgrænsningen mellem en selv og omgivelserne ikke længere eksisterer, hvorfor man føler sig 'i et med alt'. Disse sanseindtryk kan virke behagelige, men i nogle tilfælde kan det også opleves som skræmmende. Ligeledes havde AC en skræmmende oplevelse under et trip:

(...) Jeg løb ud på toilettet, kiggede mig selv i spejlet, for at bekræfte mig selv i, at det hele var okay. Men så gik det op for mig, at der er en kant som adskiller din krop fra luften, den her barriere mellem dig og luften, den forsvandt, den begyndte at blive diffus. Det var en glidende overgang fra krop til luft. Jeg så visuelt, i spejlet, hvordan indholdet i min krop bare smeltede ud, flød ud i omgivelserne. Det var et skræmmende syn. (Bilag 7, s. 14)

AC fortæller om egodødsoplevelsen i 2005, og det står klart, at denne oplevelse var et skræmmende moment, hvor han beskriver at kroppen smeltede og flød ud i omgivelserne. Som tidligere beskrevet, oplever AC måske en form for identitetskrise, hvor han begynder at tvivle på sin religion, som han helt bryder op med senere hen (Bilag 7, s. 4). Det tyder derfor på, at der skete en ændring i hans sikkerhedsbehov, hvor han før havde tiltro til at religionen organiserede hans verden og kunne

bidrage med svar på nogle af livets aspekter. Hans religion kan altså tidligere have skabt en tryghed for ham og hans verdensforståelse, men efter det overvældende psylocybintrip har dette ændret sig. AC fortæller videre:

(...) Og så nogle helt klare billeder af mine egne familiemedlemmer og mine venner, der rystede på hovedet. Og min mor der græd, at hendes muslimske søn nu skulle til at dø af stoffer, og jeg så overskrifter fra medier og aviserne, bogstaveligt, "muslim død af makro-overdosis" (...). Det blev stigmatiseret som noget af det værste der overhovedet kunne ske, og det blev kun forstærket af, at jeg var muslim og udlænding. Det var jo det der var på spil for mit vedkommende, det var at min muslimske familie, som selvfølgelig overhovedet ikke roder sig ud i noget der minder om rusmidler, nu skulle til at deale med nogle elendige beslutninger, som jeg havde gjort mig. (Bilag 7, s. 13)

Under trippet begyndte han at se for sig, hvordan familie og venner ville reagere på hans død af en overdosis, og derefter hvordan de ville stigmatisere ham og hans 'elendige' beslutninger, som han beskriver det. Ifølge AC går det ikke i spænd med hans families værdier og tro, hvilket gør at han bliver bange for at vanære familien, samt at de og hans venner ville skamme sig over ham. Han frygter derfor for sit omdømme samt den respekt og betydning han har for sin familie og nærmeste. Der kommer nogle anerkendelsesbehov til udtryk her, da han er bekymret for at hans handlinger, her forstået som hans psykedeliske trips og efterfølgende hallucinationsdød, får konsekvenser for hans image. Efter egodødsoplevelsen, havde AC et behov for at forstå hændelsen:

(...) Men, jeg tror, at jeg havde den opfattelse efter oplevelsen, at jeg var nødt til at få forklaret, hvad er denne svamp, hvad består den af, og hvad kan den i sig selv. Men også når jeg indtager den, hvad sker der så med min krop, sådan rent biologisk. Det er jo så derfor jeg valgte at læse medicinalkemi, fordi den kombinerer det biologiske med det kemiske. Så jeg har været meget videnskabeligt rettet mod at forstå de her oplevelser (...). Jeg ville gerne forstå hvad er det lige præcis der sker i min hjerne, hvad er det for et molekyle jeg har indtaget. Hvorfor reagerede jeg som jeg gjorde? (Bilag 7, s. 8)

Efter den sproglige eksamen vælger AC at gå i modsat retning, og supplerer op med en matematisk studentereksamen for at kunne læse medicinalkemi, så han kan dykke ned i videnskaben og på

denne måde få en forståelse for hvad han oplevede under trippet (Bilag 7, s. 8 & 15). Det udtrykker et behov for at få opfyldt sikkerhedsbehovene igen, og genoprette stabilitet efter opgøret, så han kunne få svar på nogle af de spørgsmål han havde om og efter hændelsen. Da hans verdensforståelse har ændret sig i takt med hans religionsopgør, har han formodentlig haft behov for at få opbygget en ny struktur og orden, end det han har været bekendt med. Yderligere vidner hans uddannelsesskift om, at han ønskede at realisere sig selv og udforske nye veje samt eget potentiale, for på denne måde at forstå de mekanismer der lå bag oplevelsen. Derudover fortæller han:

(...) Jeg er ugift, og jeg har ikke nogen børn, og jeg har ingen planer om at rode mig i det der, med ægteskab og få børn, og alt muligt. Jeg har nogle vigtigere ambitioner i mit liv, føler jeg, og det er at forstå mig selv. Og jeg føler at, hvis jeg begynder at rode mig ud i noget der minder om børn, så må jeg til at låse mig fast i noget der minder i et samfund og på et arbejdsmarked jeg ikke har lyst til at være en del af. (Bilag 7, s. 16)

Af citatet fremgår det, at han ikke som sådan har behov for at indgå i romantiske forhold eller stifte familie, både fordi han mener, at han har vigtigere gøremål i livet og samtidig ikke kan forene sig med samfundets normer, som han tidligere beskriver (Bilag 7, s. 10). Han har en negativ holdning til den måde hvorpå samfundet er struktureret i dag, hvorfor han ikke ser en mening med at få børn. Han er altså bevidst om hvad han ikke ønsker i livet, forstået som den konformitet der normalt er en del af samfundet, hvilket vidner om at han på nuværende tidspunkt ikke har behov for kærlighed. Der er derimod ikke noget der skal stå i vejen for hans personlige udvikling, hvor det virker som om at selvrealiseringsbehovet vægtes højere end kærlighedsbehovet. Dog tyder det på, at han har behov for at indgå i venskabelige relationer, især i forhold til de oplevelser han har haft:

(...) Det er gået op for mig, at jeg har unaturlige høje forventninger til de mennesker jeg hænger ud med, i forhold til kunne sparre og rent faktisk, den der pingpong, så det ikke bare er mig der giver. (...) Og jeg føler sådan lidt, okay, hvad skal jeg have af forventninger af folk, i forhold til de oplevelser jeg har. Skal jeg overhovedet have nogle forventninger? (...) Men en ting er sikker, det er en ensom rejse, og jeg skal bare være dybt taknemmelig når jeg støder ind på mennesker, der på en eller anden måde kan dele de her oplevelser jeg har haft. (Bilag 7, s. 16-17)

Det er svært for AC at kombinere de forventninger han har til sine relationer, med de psykedeliske oplevelser han tidligere har haft, der har været afgørende for ændringen i hans samfunds- og verdensforståelse. De psykedeliske trips, især egodødsoplevelsen, har ifølge ham haft en fremmedgørende og distancerende effekt på hans relationer, da de ikke kan relatere til de psykedeliske erfaringer og forståelser han har. Han synes det er en ensom rejse at skulle gå igennem, hvilket tyder på, at han har behov for nogle sociale relationer, hvori han kan indgå i fællesskab med ligesindede, der har samme forståelsesramme som ham, samt kan relatere til hans psykedeliske oplevelser og erfaringer. Han har også forventninger til sine nærmestes intellekt, da han påpeger et behov for at indgå i intellektuelle diskussioner, her i forhold til tidligere parforhold og sin mor:

(...) Hun var sød og dejlig, og vi havde et godt forhold, men jeg følte mig intellektuelt understimuleret, og det blev så stort et problem efter et år, at jeg var nødt til at afslutte det forhold. (...) Jeg er jo en person som kommer fra en intellektuel baggrund, så jeg prøver jo, uretfærdigt nok, at forstå religion igennem nogle intellektuelle briller. Det har også været det nogle diskussioner har handlet om, med min familie, og specielt min mor. Jeg har egentlig sået tvivl om hendes religion, i sådan en grad at jeg var nødt til at lukke munden til sidst, fordi jeg kunne mærke at jeg trak hende ud i nogle intellektuelle overvejelser, der faktisk ikke gavtede hende. (...) Og der begynder jeg så at spekulere i den, hvorfor er det at jeg har et behov for at diskutere de her ting med min mor, og ødelægge hendes verden (...). (Bilag 7, s. 17)

AC føler sig altså ikke intellektuelt stimuleret, hvilket har skabt og stadig skaber nogle problemer i hans nære relationer. Han udviser et større behov for at hans relationer har nogenlunde samme intellektniveau, så han kan opleve sparring og modspil tilsvarende hans forventninger. Citatet vidner også om, at han er særligt bevidst om sit intellekt, hvorfor det virker som om han har tillid til sig selv og sin kunnen. Dette er et tegn på øget selvevaluering og selvtillid, da han er bevidst om sine kompetencer og kundskaber, hvorfor det også synes, at han er tilfredsstillet i nogle anerkendelsesbehov. Det ser derfor ud til, at han mangler at få opfyldt nogle sociale behov, herunder behov for at blive forstået og føle sig betydningsfuld i disse relationer. Senere i interviewet bliver vi dog bekendt med, at han nyligt er kommet med i bestyrelsen for Netværk for Psykedelisk Forskning:

Man kan sige, i og med at jeg kom til bestyrelsen for Netværk for Psykedelisk Forskning, formår jeg at blande psykedeliske oplevelser med videnskab, det betyder meget for mig. Og jeg får også mødt nogle mennesker, det er en forening der kun er for akademikere, som regel er de også psykedelika-interesserede akademikere. Og en god håndfuld af dem, selvom de ikke har været ude for en lignende oplevelse, så kan de relatere til den. Fordi de har haft nogle grænseoverskridende oplevelser. Eller, måske er akademikere med videnskabelig baggrund og en spirituel dimension til, så der er nogle ting, det hjælper at være omgivet af mennesker, som tilsyneladende har, jeg ved ikke hvordan jeg skal sige det... **M:** Kan relatere? **AC:** Ja, på en måde, ja. (...) Og det er først nu, at det er begyndt at gå op for mig at der er faktisk folk derude, der er villige til at lytte, men ikke bare lytte, men også kan forstå det de lytter til. Det gør rejsen mindre ensom, vil jeg sige. Og det har en enorm betydning, i stedet for at jeg skal være enspænder i det her mekaniske univers, så bruger jeg jo faktisk nogle jeg kan sparre med. Jeg har bemærket, at mit behov for at snakke om tingene er blevet mindre med de her folk, for det er bare sådan, jeg forventer de forstår det, uden at jeg har sagt noget. Der er en eller anden form for forudindtagethed, som egentlig har ramt en vis form for ro i min filosofiske tanker. Der er ikke så mange storme, som der plejer at være, ikke så meget tvivl, ikke så meget ensomhed, intellektuel ensomhed. (Bilag 7, s. 18, 19 & 20)

Det har stor betydning for ham at være medlem af dette netværk, da han møder ligesindede der kan relatere til hans psykedeliske erfaringer, da de også har samme baggrund og vidensgrundlag som ham. Fordi han kan sparre med disse relationer, føler han sig derfor ikke så ensom som han tidligere har gjort, hvorfor han får opfyldt nogle sociale behov i dette fællesskab. Her føler han sig også lyttet til, og anerkendt for sine oplevelser og erfaringer, hvilket kan give ham følelsen af at være betydningsfuld for fællesskabet. Den tidligere modløshed han oplevede, i forhold til at føle sig som en enspænder i et samfund han er uforenelig med, synes at forsvinde i netværket. I forhold til selvrealiseringsbehovet, fortæller AC at de psykedeliske trips har ændret sig, siden den første gang han eksperimenterede med psilocybin:

(...) Så jeg vil sige, at den psykedeliske oplevelse har ændret fundamental karakter. Eller har ændret karakter på en mental plan. Primære effekter er ikke primært længere. Det er meget indadgående, det var det ikke nødvendigvis før (...) musik der lød godt,

farver der så godt ud, spændende samtaler med venner, osv., spændende tanker. Nu er det bare behårdt arbejde, næsten hver eneste gang. Alene dét, at det er gået fra underholdning til arbejde, vidner jo om, at den psykedeliske oplevelse for mit vedkommende har ændret sig, på mentalplan. Det er gået fra en fantastika til et værktøj (...). Du skal fandme passe på med hvordan du bruger din kniv. Ellers så skærer du fingrene på dig selv. Det er dybt seriøst. (Bilag 7, s. 12)

Før anså han stoffet som et 'fantastika', et glorificerende slang for psykedeliske stoffer. Nu bruger han det i stedet som en del af en selvudviklingsproces, altså som et middel til at arbejde med sig selv, hvis han fx har brug for et indspark, et andet synspunkt på sine filosofiske tanker eller til eksistentielle overvejelser (Bilag 7, s. 7). Som han tidligere fortalte, har han vigtigere ambitioner i livet, som er at forstå sig selv (Bilag 7, s. 16), hvilket vidner om et selvrealiseringsbehov, hvor han kan arbejde dybere med sig selv, udvide kreative egenskaber og blive klogere på de tanker han går med. Han har altså et behov for at udvikle sit potentiale og indre, hvilket virker umætteligt for ham, som også selvrealiseringsbehovet kendetegnes ved.

10.7 Frygten for omdømme

OJ har lidt af dødsangst siden han var 10 år gammel, som løbende er dukket op gennem hans liv. Når angsten for at dø indtræder, reagerer kroppen med fysiske og psykiske stressreaktioner, hvilket skaber en følelse af frygt og utryghed (Sundhed, 2019, ¶ Angsttilstande). Der kan derfor opstå uligevægt i OJ's sikkerhedsbehov, når angsten indtager hans krop, samtidig med at angst kan betragtes som et mentalt sundhedsproblem, da denne kan påvirke OJ's følelser og tanker negativt. Da han gennemgik en længere angstperiode i gymnasiet, blev han opmærksom på psykedeliske stoffer, gennem pjecer og et projekt i engelskfaget (Bilag 8, s. 18). Dette vakte en interesse, og på universitetet blev han bekendt med en kreds, der eksperimenterede med LSD og svampe, som han også begyndte på:

(...) startede med et LSD-trip, til hvad man kalder et rave med sådan noget psytrance musik, som var meget in dengang. (...) og så fik jeg kort tid efter fat i en der havde svampe, og så tog vi et trip sammen, og det var også meget fantastisk. Og så blev jeg efterhånden mere og mere bekendt med folk. (Bilag 8, s. 2)

Her bliver han en del af et fællesskab, hvor psykedeliske stoffer bliver en fælles interesse. Med fællesskabet kan han få indsigt i psykedeliske stoffer, som han på dette tidspunkt havde været interesseret i, i flere år. Han oplever derfor en tilhørighed til fællesskabet, hvorfor nogle sociale behov opfyldes her. Han fortæller ligeledes, at psilocybinen bliver en integreret del af hans hverdag:

(...) da jeg så fik tilgang til det [red: svampe], så begyndte jeg også bare at tage det, fordi jeg havde det jo ofte. (...) Det der var med svampene, det var, som jeg også sagde før, det var så ren en følelse. Når man var færdig med det, så følte man på en måde opkvikket, og det følte rart, og det følte godt (...). Og dagen efter, når man havde sovet, der virkede alting bare til at skinne af liv og skinne af glæde, og det var bare noget helt andet end det jeg havde været vant til. (...) I hvert fald de første 2 år, der var det egentlig bare rekreative trips, som så bare følte livsbekræftende for mig. Og det gjorde, at jeg synes, at det var meget sjovere at gøre sure pligter, på en måde (Bilag 8, s. 2)

OJ oplever, hvordan svampene skaber ny livsglæde han ikke har oplevet før. Dette kan muligvis ses i sammenhæng med den dødsangst, han har været vant til, der kan have haft negative indvirkninger på hans livskvalitet og mentale sundhed. Ifølge OJ giver svampene ham overskud og en nyfunden livskraft, hvor 'sure pligter' ikke længere opleves som sure. Derudover fortæller han:

(...) Altså jeg kan være sådan lidt.. lidt tung i hovedet måske, fordi det er lidt sådan.. det er meget man gennemgår. Men det føles på sådan en behagelig måde. Ting virker friskt og godt, sådan i virkeligheden ellers, og man er ligesom positiv, og når man lige har fået hvilet ud, så skal man i gang med hele livet. (Bilag 8, s. 6-7)

Foruden at påvirke til et positivt humør, giver stoffet ham altså også en følelse af gåpåmod og livslyst. Derfor synes det, at hans mentale sundhed forbedres, da han nemmere kan håndtere daglige gøremål, samtidig med at han oplever at blive gladere. Dog oplever OJ også på et tidspunkt, hvordan psilocybin kan give den modsatte effekt:

Men det ændrede sig faktisk, da jeg tog et meget stort trip - 5 gram tørrede svampe. (...) det endte med at være en meget, meget stor oplevelse, og jo nok det som normalt kaldes 'egodød'. Det var forbundet med rigtig meget angst. (Bilag 8, s. 2-3)

Han oplever, hvad han mener er en egodødsoplevelse, hvilket associeres med dødsangsten. Trippet skaber genkendelige angstfølelser i ham, med frygt og utryghed, der igen kan relatere til en uligevægt i hans sikkerhedsbehov. Det ændrede sig heldigvis, da en ven guidede ham igennem trippet, hvorefter det vendte sig til en positiv oplevelse (Bilag 8, s. 3). Han fortæller:

Det der skete var at jeg brød ud af min osteklokke. Angsten er der nok stadigvæk, men den er anderledes at arbejde med, og det trip har hjulpet meget sådan efterfølgende i mit liv. Selvfølgelig med op- og nedture, men det har lagt en god bund til det. (Bilag 8, s. 4).

På trods af, at trippet i første omgang førte til en uligevægt i hans sikkerhedsbehov, bliver det et gennembrud i hans liv, da han efterfølgende bliver bedre til at håndtere sin dødsangst. Trippet kan derfor også siges at have været med til at skabe stabilitet og ro i henhold til hans sikkerhedsbehov, hvor han efter oplevelsen bliver bedre til at arbejde med sig selv og sin angst. Dette medvirker samtidig til mental sundhedsfremme, da han styrker sin generelle trivsel. OJ bor på nuværende tidspunkt i Nordnorge, hvor han arbejder som lærer. Her føler han ikke, at han kan tale åbent om hans stofbrug:

Jeg føler ikke, at jeg kan gøre det. (...) det er lidt fordi, at jeg er lærer, og det simpelthen bare er fy, og det er oppe i Nordnorge, og det er meget konservativt meget af det. Jeg har egentlig meget flinke og venlige kolleger, så jeg har ikke noget imod den på den måde, men der er meget på stoffronten, så er der stadig meget stigma. (Bilag 8, s. 12)

Han oplever ikke den samme åbenhed, som han gjorde på universitetet, hvorfor det kan være at han igen higer efter et fællesskab hvor brugen af psykedeliske stoffer er mere normaliseret. De psykedeliske stoffer og erfaringer er en stor del af hans liv, som han er nødt til at gemme for kolleger. Det kan føre til følelser af fremmedgørelse og ensomhed, da han ikke føler, at han kan være sig selv, hvilket skaber et behov for sociale relationer. På samme måde er han bange for at blive opdaget i at tage stoffet, hvilket udgør at han må holde en vigtig del af sig selv gemt væk, da han er frygter for sit omdømme. Han er bange for, at sine kolleger og omgangskreds vil misbillige hans valg om at bruge svampe, hvorfor der også opstår en mangel på anerkendelsesbehovene. Dertil fortæller OJ, at han har fået en nær relation til en kollega, da de begge tager psilocybin (Bilag 8, s.

11). Selvom OJ oplever at blive irriteret på sin kollega, da han føler, at kollegaen tager det for sjov skyld (Bilag 8, s. 12), har det alligevel en betydning for ham:

Ja, det er rart at have nogle at dele det med, som ved ligesom hvad den psykedeliske oplevelse er, selvom vi gør det forskelligt. Det kan godt klaske lidt, når man skal sidde og prøve at trippe sammen, og blive enige om ting. Heldigvis har vi ude-turene, men ja. Men det er rart ligesom at have én, i hvert fald, som man kan betro sig til, det synes jeg er godt. (Bilag 8, s. 13).

Relationen kan være med til at opfylde nogle af de sociale behov han mangler, da de kan relatere til hinandens psykedeliske oplevelser og erfaringer. I denne relation frygter han ikke for sit omdømme, da han føler sig anerkendt og respekteret af sin kollega, hvorfor nogle af hans anerkendelsesbehov kan blive opfyldt i kollegaens selskab. Han ønsker dog stadig, at der er flere i hans netværk der også bruger psilocybin:

Ja, hvert fald flere man kunne snakke med det om, (...) bare det at man får lov til at være åben og være sig selv, og ikke altid skulle lægge skjul på en del og på sin personlighed, som egentlig er vigtig. (...) at det har større forståelse for hvad man egentlig snakker om. (Bilag 8, s. 13)

En uligevægt i anerkendelsesbehovene kommer stadig til udtryk, da han ønsker at psykedeliske stoffer ikke blev så stigmatiseret i hans omgangskreds. Han længes stadig efter en større forståelse og dét at kunne være sig selv overfor sine kolleger og bekendtskaber. Selvom dette vidner om, at OJ ikke helt får opfyldt nogle af sine anerkendelsesbehov, ses det stadig hvordan han med psilocybin kan realisere nogle ting hos sig selv:

(...) jeg havde også tysk i folkeskolen, og jeg har ikke kunnet det i lang tid, men efter nogle trips, så har jeg bare læst op på det, og så kan jeg det. Og det tror jeg også de ting trippene har gjort, at det er nemmere at arbejde med sådan nogle ting. Og så får man ligesom genlært ting, man eventuelt havde glemt. (...) fordi min kone er kinesisk, så tager jeg kinesisk og sådan nogle ting. Ikke at jeg kan det flydende, men jeg kan noget, og det er også bare sjovt at sidde og arbejde med menneskelige udtryk (...). Så det er sådan lidt, hvor man oplever lidt når man er på stoffer, det går godt og sådan noget, vi har fået denne her enorm fantastiske gave, som hedder livet og bevidstheden,

og alt det smukke der kan være potentiale for, og så gør vi sådan noget lort i verden, du ved forurener, krig og behandler hinanden dårligt. Man kan slet ikke forstå det nogle gange. (Bilag 8, s. 16)

Han er begyndt at udforske sit potentiale som menneske, ved at lære og genlære sprog, hvilket han også finder nemmere og sjovere efter hans trips. Han oplever også et positivt syn på livet generelt, da han beskriver livet som en 'enorm fantastisk gave', hvor der er potentiale til at være den bedste udgave af sig selv. De psykedeliske stoffer har altså også givet ham et nyt livsperspektiv, med det potentiale han mener de kan give ham selv og andre.

10.8 Stærkt fællesskab og selvudvikling

AT prøvede psilocybin for første gang på en rejse i Asien i 2016, og i dag er det blevet en integreret del af hans hverdagsliv. Dertil fortæller han, at mange af hans venner også har det integreret (Bilag 9, s. 1 & 2), hvor de blandt andet tager psilocybin som en del af et fællesskab til fester:

Det er helt klart, det er også en anden måde at feste på. Alle drikker alkohol nu om dage, de fleste. Og jeg kan også godt drikke selv, men jeg synes også at det er sjovt at eksperimentere med andre måder at være sammen med mennesker på. Og jeg synes også, at man kommer tættere på de mennesker man er sammen med, de oplevelser, end jeg kan overhovedet på alkohol. (...) Jeg tænkte også på det faktisk, i fredags. Jeg kunne mærke folk på en anden måde, end man kan normalt, fordi man har alle sine barriere, man kan godt mærke og høre hvad folk siger, men man kan ikke, man føler det ikke på samme måde. (Bilag 9, s. 5 & 8)

Her fremgår det, hvordan AT føler sig tættere knyttet til sine venner, når de tager psilocybin, hvorfor fællesskabsfølelsen bliver styrket på anden vis end normalt. Der kommer andre oplevelser ud af det, i forhold til når de drikker alkohol. Han føler sig samtidig mere i kontakt med sine og vennernes følelser, hvor han uden psilocybin ikke oplever at kunne percipere vennernes følelsesliv på samme vis. På denne måde opstår en bedre følelsesmæssig forståelse og forbindelse mellem dem. Svampene bliver en form for omdrejningspunkt i deres fællesskab, hvor de bringes tættere sammen. Igennem dette fællesskab får AT således opfyldt sine sociale behov. Han fortæller også, at de tager psilocybin til andet end fester, fx hvis de har brug for en aften hvor de bare har det sjovt (Bilag 9, s. 4). Derudover tripsitter AT for sine venner:

(...) jeg tripsitter også mine venner engang i mellem. Hvor jeg sidder og giver dem en dose, 4-5 gram, (...) og så kan de bare få lov til at ligge, og så har de eye-shades på og høre noget musik som jeg har bestemt de skal høre. Og så en gang imellem, så kommer de ud og skal fortælle mig om noget helt sindssygt de lige har set på eller oplevet. Og så sidder vi og snakker om det, og så prøver jeg at stille spørgsmål, for at hjælpe dem med at tænke over, hvad de har tænkt på. En af mine venner gjorde jeg det med, og hun havde problemer med sin mor. (Bilag 9, s. 11)

En tripsitter er en person der er ædru, og som passer på og guider den påvirkede under trippet. AT guider altså nogle gange sine venner igennem deres trips, fx hvis de har behov for at løse indre eller ydre dilemmaer. Gennem tripsne får vennerne mulighed for at sætte ord på deres tanker og følelser, hvor AT kan give inputs dertil, for at inspirere til idéer og løsninger. Når vennerne kommer til AT for at indvie ham i deres problemer, knyttes de altså tættere sammen, hvorfor AT ikke kun får opfyldt de sociale behov, men også nogle anerkendelsesbehov:

På et eller andet niveau, det gør os bedre til at dele, og det gør os bedst til at have nogle oplevelser, som kan være ret voldsomme, sammen og gå igennem det. Og så er der nogle der ikke har det så godt en gang imellem, og så kan man snakke om det. Der er masser af lærdom man kan få ud af det. (Bilag 9, s. 14)

AT fortæller, hvordan de kan tale åbent og betro sig til hinanden uanset hvad, hvilket styrker deres selvtillid i mødet med hinanden. Vennerne kommer til ham for hjælp og støtte, hvorfor han kan opleve et godt omdømme i hans vennekreds, da de anerkender og påskønner ham. Dette giver en følelse af at være nyttig og betydningsfuld for fællesskabet og vennerne. Han oplever generelt, at svampene har positive relationelle indvirkninger "(...) Det gør jo også, at man kommer tættere på hinanden, (...) og det er en meget stærk oplevelse som man kan have sammen. Så det er helt sikkert noget der styrker båndet i den vennegruppe jeg er i." (Bilag 9, s. 14). Når AT indgår i dette fællesskab, hvor de sammen oplever stærke og meningsfulde oplevelser samt hjælper hinanden, styrker det både hans og deres trivsel, hvilket medvirker til en styrket mental sundhed. Derudover fortæller han:

(...) jeg har mere brugt det til at gå en tur. Der er mange af de der meget mondæne hverdagsagtige ting, som virkelig bare er ret skønne at gøre, at gøre endnu mere skønne end normalt, som man ikke rigtig gider. Det er næsten lidt meditativt faktisk.

(...) Hvis verden er hård og ond, så har man ikke lyst til at være sensitiv overfor den, men samtidig så har jeg selvfølgelig, jeg kommer tættere på også i brugen af det, kommer tættere på nogle, bare det der med at kunne se en flot solnedgang og få kuldegysninger. Det har jeg oplevet meget mere (...). (Bilag 9, s. 7 & 8)

Citatet vidner om hvordan AT's mentale sundhed er forbedret, da han er begyndt at værdsætte hverdagens praktikker mere. De vante hverdagsting, fx det at gå en tur eller se en solnedgang, påvirker ham mere end sædvanligt og værdsættes i højere grad, efter han har integreret svampene i sit liv, hvorfor han har fået en generel positiv indstilling over for livets aspekter. Han forklarer ligeledes hvordan gåture ikke længere bare er gåture, men en form for meditation, hvilket gør ham mindre stresset og dermed får han skabt en indre ro (Sundhed, 2020, ¶ Afslapningsteknik). AT bruger ikke kun psilocybin i fællesskab med sine venner, men også alene:

(...) Og det er to meget forskellige, jeg inddeler det meget vagt i rekreationelt, det er hvis jeg tager et gram. Det andet er noget man kan kalde et spirituelt brug, det handler mere om mig selv og min selvudvikling. (...) der er en masse ting som man hele tiden med ens ego kan lukke væk og skærme fra. Og lige pludselig kommer alle de her ting op (ved trippet), så det er ligesom, det er næsten som om man gemmer ting for sig selv. Og oplevelsen kan få alle de her ting op, så man virkelig også connecter med dem på et følelsesmæssigt niveau. (Bilag 9, s. 6)

Han deler brugen af stoffet op, hvor han blandt andet benytter det til selvudvikling, herunder til at skabe bedre kontakt med sig selv, sin krop og sit følelsesliv. På den måde bliver han opmærksom på sin ydre perception og indre behov, hvilket også er med til at øge fokusset på hans egenomsorg. Dette kan styrke ham i at hvile mere i sig selv og på samme vis opnå større selvtillid i mødet med omverdenen, hvilket også taler ind i mental sundhedsfremme. Han beskriver ligeledes hvordan svampene åbner op for nogle ukendte potentialer, hvilket leder til selvrealisering. Hertil tilføjer han ”De her oplevelser, det er noget der hjælper mig med at tænke over hvor jeg skal hen, hvad jeg skal, hvor jeg kommer fra og alle sådan nogle ting. (...) Det er mere selvudviklende.” (Bilag 9, s. 11). De psykedeliske trips hjælper ham altså til at finde sin vej i livet, og hvordan han skal håndtere bestemte situationer, hvorfor han betragter stoffet som en nøgle der kan åbne op for indre ubevidste løsninger til sine problemer. Der kan derfor siges, at han bruger svampene til at udforske sit

potentiale og realiserer sig selv, hvoraf han mener at andre også med fordel kunne udforske deres potentiale, ved at tage psilocybin.

10.9 Styrket selvtillid

KB har i mange år været ramt af depression og selvmordstanker (Bilag 10, s. 1), hvilket skaber uligevægt i hans sikkerhedsbehov. Hans hverdag har derfor været negativt præget:

Jeg har siden teenageårene haft et meget stort problem med det og ikke kunne leve et fuldt ud liv, som jeg så kan nu. Jeg har haft social angst, så jeg ikke ville kunne tale med jer, som jeg gør nu, overhovedet. Der skulle gå flere dage, hvor I skulle være omkring mig, før jeg havde den her, ja, tillid til at jeg overhovedet kunne åbne mig op som menneske. (Bilag 10, s. 1 & 2)

KB har også haft svært ved at åbne sig op overfor andre, da han tilmed har haft social angst. Depression er forbundet med nedsat overskud og nedtrykthed, og sammen med angst kan det skabe en ustabil hverdag samt mistriivsel. Dette vidner samtidig om en uligevægt i hans anerkendelsesbehov, da han ikke har haft meget selvtillid i mødet med omverdenen grundet angsten, hvorfor det sammen med depressionen bliver hans motivation for at integrere psilocybin i sit hverdagsliv. I kraft af angsten, har han også haft svært ved at indgå i relationer under studiet:

(...) Det jeg havde meget svært ved, da jeg tog min uddannelse, var at eksaminerne kunne jeg slet ikke komme igennem, fordi der blev sat så meget fokus på mig i de her eksamenssituationer, så jeg havde den her eksamensangst. Det at jeg skulle sidde med en censor, som jeg aldrig havde mødt før, og alle de der ting dér, så jeg havde altid svært ved det. Både i klassen og i de her eksaminer. (...) At man har haft de her, ja de her forskellige tanker om, at folk de dømmer en efter hvad man siger, at man ligesom har haft den her, at man blev latterliggjort eller hvis man sagde noget forkert (Bilag 10, s. 5)

KB har haft svært ved det fokus der blev sat på ham under eksaminer, og samtidig fundet det problematisk at være i en klasse med personer han ikke kendte. Det har derfor også været svært for ham at få opfyldt de sociale behov der er forbundet hermed, samtidig med at han har været i mangel af nogle anerkendelsesbehov, i form af den dårlige selvtillid og præstationsangst han har lidt af.

Dette ændrer sig dog løbende, i forbindelse med hans makrodoseringspraksis, da han bliver medlem af psykedeliske Facebooksider:

(...) Jeg har fået en helt ny vennekreds, som har sat sig mere ind i de her ting, end jeg har. Og har været på mange trips, i mange år, så derfor er de også med til at give mig ny viden og give mig nye artikler og give mig ny information inden for det, fordi jeg vil hele tiden kunne finde ud af noget nyt gennem dem, mere end jeg ville kunne gøre, hvis jeg skulle søge på nettet. (Bilag 10, s. 8)

Han får dermed opfyldt nogle sociale behov, idet han bliver en del af et fællesskab, hvor han bliver mødt med forståelse. Her møder han ligesindede, hvortil han beskriver, at de deler erfaringer og trips-rapporter (bilag 10, s. 9), hvilket giver ham en tilhørighedsfølelse. Med den sociale angst har han måske tidligere været vant til at føle sig fremmedgjort og ensom, hvorfor det får stor betydning for ham at indgå i den nye vennekreds. Når de deler erfaringer og trips-rapporter med hinanden vidner det om en stærk tillid imellem dem, hvilket KB kan opleve at få et godt omdømme af, da vennekredsen anerkender hans skriv. Han har også fortalt de nærmeste om sin makrodoseringspraksis:

(...) men i virkeligheden er jeg blevet mødt, de mennesker jeg har fortalt, for jeg har ikke fortalt det til hele min familie endnu, men dem jeg har fortalt det til, har egentlig bare mærket, at jeg er en anden person, at jeg er en gladere person, at jeg ikke er bundet af de her kæder, som jeg var før. Og de ønsker det allerbedste for mig, og de er egentlig fuldstændig ligeglade med hvad jeg har gjort, fordi jeg er videre nu. (Bilag 10, s. 7)

Den del af KB's tætte omgangskreds, der kender til hans stofbrug, kan tydeligt se en forandring hos ham. De finder metoden hertil ligegyldig, da de blot er glade for at han har fået det bedre, hvilket tilfredsstillende nogle anerkendelsesbehov hos KB. Ved at de ønsker det bedste for ham, oplever han en følelse af at være påskønnet og betydningsfuld for dem. Han fortæller derudover, at han ikke rigtigt har kunne ytre sig i sin families nærvær, da han var bange for at blive dømt på hans meninger og holdninger. Det har sidenhen ændret sig i forbindelse med psilocybinindtagelsen, hvor han blevet bedre til at tale frit, uden frygten for at blive dømt (Bilag 10, s. 7), hvilket vidner om større selvtillid. Disse tanker, om at blive dømt på hvad han siger, er generelt forsvundet:

(...) De er fuldstændig forsvundet i dag for mig, så derfor jeg har nemmere ved at plante en idé hos mennesker som har svært, som ikke ved hvilken plads de har i livet nu. Og måske bare, fx på [arbejdsplads], fordi de er blevet misforstået, de har misforstået hinanden igennem hele livet, og derfor har de haft nogle uheldige episoder, hvor de har reageret ud fra det. (Bilag 10, s. 5)

Han oplever også større selvtillid i mødet med omverden, hvilket både styrker ham som person samt hans arbejdskompetencer. Den nyopfundne selvtillid gør ham i stand til bedre at kunne hjælpe beboerne på arbejdspladsen, hvor han oplever at kunne sætte sig i deres sted, da han måske selv også har mærket en fremmedgørelse og ensomhed forbundet med sine lidelser. Han kan trække på egne oplevelser, og på denne måde hjælpe andre, herunder beboerne på arbejdspladsen. Dette vidner om en selvrealiseringsproces, hvor han søger at være den bedste pædagog på sin arbejdsplads. Derudover mener han, som også andre af informanter gør, at de psykedeliske stoffer kan betragtes som en slags nøgle, der kan hjælpe en til at arbejde med sig selv, for på denne måde at udforske sig selv og sit potentiale (Bilag 10, s. 8).

11 Diskussion

I følgende afsnit diskuteres analysens fund. Afsluttende føler en kritisk refleksion over specialets teoretiske bidrag og metodiske valg.

11.1 Diskussion af resultater

Som det fremgår af analysen, oplever informanterne at deres hverdagslivs verden har ændret sig. Denne er, som tidligere beskrevet, struktureret af vaner, regler og principper, samt af de begivenheder, der regelmæssigt indtræffer i deres omverden. Det er med andre ord, en verden der består af forskellige typificeringsprocesser, hvorigennem individer kommer til at forstå fænomener og andre individer gennem intersubjektive erfaringer, der gennem tiden udvikler sig til samfundsnormer. Informanterne beskriver alle, hvordan de på et tidspunkt i deres liv er stoppet op og har sat spørgsmålstejn ved disse samfundsnormer der, før de begyndte på at eksperimentere med psykedeliske stoffer, har været en del af deres hverdagslivs verden. Fælles for informanterne er, at de alle har oplevet dårlig mental sundhed, hvilket bliver beskrevet ved lidelserne stress, depression, social angst, dødsangst og PTSD. Efter at have levet med disse lidelser, har de alle på et tidspunkt suspenderet deres common sense-indstilling og begyndt at eksperimentere med psykedeliske stoffer, herunder især psilocybinsvampe. Denne proces har medført, at de har skabt nye

typificeringer omkring deres viden om, og brug af, psilocybinsvampe, hvilket for dem alle har resulteret i en form for social forandring. Gennem analysen bliver det tydeligt, hvordan nogle af informanterne, der før har været præget af social angst og måske en form for ensomhed, nu er blevet i stand til at indgå i relationer med andre. De oplever derfor, at de har overskud og lyst til at indgå i fællesskaber, hvilket er en vigtig del af en god mental sundhedstilstand. Ydermere beskriver de, hvordan deres overskud i hverdagen bliver forbedret når de praktiserer mikro- eller makrodosering. De oplever derfor samtidig ikke bare at føle sig gladere, men også at evne dagligdagens udfordringer. Disse forandringer taler alle sammen ind i Sundhedsstyrelsens definition af mental sundhed, der beskrives som en tilstand af trivsel, hvor det enkelte menneske kan udfolde sine evner, håndtere dagligdagens udfordringer og stress og indgå i fællesskaber med andre mennesker (Sundhedsstyrelsen, u.å., ¶ Mental sundhed). En af informanterne beskriver blandt andet hvordan han føler sig fri fra sin sociale angst, der før har tynget ham enormt. Han har tidligere været præget af frygt for andres tanker om ham, og har følt sig bedst tilpas ved ikke at ytre sig i fællesskab med andre. Han har ikke før turde sige sin mening, og har også oplevet enorm eksamensangst, men efter han er begyndt at eksperimentere med psilocybin, er disse følelser og tanker forsvundet. Han beskriver sig selv som mere åben og fri, en person der nu tør dele sine holdninger og meninger, og sågar er han en del af et fællesskab online, hvor han deler sine fortællinger for at hjælpe andre i samme situation. Denne sociale forandring tilskriver han de psykedeliske stoffer, og han oplever således mental sundhedsfremme, hvilket afspejler sig i, at han nu er i stand til at udfolde sine evner, håndtere dagligdagens udfordringer og indgå i fællesskaber uden frygt for andres bedømmelse. Den sociale forandring er også til at spotte hos de andre informanter, men det er tydeligt, at der ligger en stor forskel i forandringens størrelse, der unægteligt hænger sammen med hvor længe de har praktiseret samt hvor store doser de har eksperimenteret med. Hos to af informanterne, der har haft psykedelika integreret i deres liv siden starten af 00'erne, er den sociale forandring mere omfattende. Dette, mener vi, kunne være interessant at undersøge nærmere i et større studie, der kunne tage udgangspunkt at undersøge forskellen mellem mikro- og makrodosering i forhold til hvor omfattende en social forandring der ses hos forsøgspersonerne. Mikrodosering af psykedeliske stoffer er stadig et relativt nyt fænomen, og det undersøges stadig, om den effekt der opleves kan afskrives som placeboeffekt, men ud fra specialets fund, mener vi, at der må være tale om en reel effekt. Vi finder, at psilocybinen har en positiv effekt på informanternes mentale lidelser, i form af færre oplevede symptomer, hvilket bringer dem i en position hvor de bliver bedre i stand til at håndtere lidelserne, og ikke mindst leve

et mere normalt liv, som flere af dem selv beskriver det. Psilocybin som ny behandlingsmetode til diverse psykiske lidelser kunne derfor være interessant at undersøge nærmere i større studier.

I analysen fremgår det blandt andet, hvordan den ene informant fundamentalt har vendt op og ned på sit liv. Han har brudt med de sociale strukturer og normer, der før har været en stor del af hans liv, i form af sin tidligere tro. Han oplever samtidig en stor trang til at sætte spørgsmålstegn ved de fleste aspekter af sit liv, herunder især samfundets normer, hvor han ser sig selv svært forenelig med de strukturer der hersker i hans omverden. Han føler sig ikke forenelig med rammerne for, hvordan de fleste mennesker i den vestlige verden lever deres liv, da han mener det bliver en form for hindring i hans selvudvikling. Familieliv med børn, et fast job 37 timer om ugen samt dét, at indgå i fællesskaber med andre, er blevet en hindring for ham, da han ikke oplever at andre forstår ham. Derfor kan det siges, at psilocybinen ikke har hjulpet ham til mental sundhedsfremme, da det tyder på oplevelserne kun har gjort det sværere for ham at være en del af samfundet. Informanten skiller sig ud fra de andre ved at være den eneste som tidligere har været troende. Samtidig er han den eneste med anden etnisk baggrund end dansk, hvorfor der kan være andre væsentlige faktorer som fx kulturelle forhold, der spiller ind på hans oplevelser og erfaringer. Når vi gennem det analytiske arbejde erfarer, at han som den eneste ikke har oplevet mental sundhedsfremme af psilocybinen, kan det være fordi hans sociale forandring har været langt mere omfattende end de resterende informanternes. I et andet studie kunne det derfor ligeledes være interessant at undersøge betydningen af faktorer som etnicitet, kultur og religiøse forhold, på oplevelsen af mental sundhedsfremme, hvor psykedeliske stoffer er det anvendte middel hertil.

Under empiriindsamlingen til indeværende speciale, men også til det tidligere nævnte projekt omhandlende samme tematik, er det blevet fortalt flere gange, hvordan psykedeliske stoffer ændrer en som menneske. Især ved eksperimenter med makrodoseringer, er det kommet til udtryk fra informanterne, hvordan man skal være klar på, at ens identitet vil ændre sig for altid. De fleste vil gennemgå en udvikling, der på godt og ondt vil føre til social forandring, hvilket kan have konsekvenser for ens liv. Forskellen i informanternes oplevelser, i form af om stofferne har hjulpet dem til bedre mental trivsel, kan måske derfor findes i doseringerne af stofferne der eksperimenteres med. Det tyder på, at de informanter der oplever forbedret mental sundhed, er dem der primært eller udelukkende praktiserer mikrodosering, hvor de informanter der har oplevet større sociale forandringer, måske også med negative konsekvenser, er dem der primært eksperimenterer

med makrodoseringer. Det kan derfor ikke udelukkes, at den mentale sundhedsfremmende effekt psykedeliske stoffer potentielt har, kun vil opleves ved mindre doser.

Brugen af psykedeliske stoffer til at fremme mentale sundhed kan hurtigt komme til at fremstå udelukkende positiv. Det har været svært at få informanterne i tale om eventuelle negative konsekvenser, da flertallet ikke mener de oplever dette. Alligevel bliver det synligt gennem analysen, hvordan praktiseringen kan have især relationelle konsekvenser. Det kommer til udtryk på forskellige måder, at nogle informanter oplever, at venner og bekendte har valgt at tage afstand, efter de er begyndt at praktisere, mens andre informanter beskriver, hvordan de selv har valgt at tage afstand til flere af deres relationer, da de ikke længere føler sig forenelige med disse. En af informanterne beskriver, hvordan hans tidligere vennegruppe har valgt ham fra, da de ikke kunne forstå hans valg. Han oplevede dette som et svigt, men samtidig fortæller han, hvordan han har fundet et nyt fællesskab inden for den psykedeliske verden, med personer han føler bedre forstår ham. En anden informant beskriver omvendt, hvordan han gennem livet har valgt selv at tage afstand til flere af sine relationer, herunder også familiemedlemmer. Dette kommer især af hans opgør med islam, hvor han ikke har kunne være ærlig omkring de bagvedliggende faktorer, der har fået ham til at træffe den beslutning, hvilket har tynget hans relation til især hans mor. Han udtrykker samtidig, at han er klar over, hvor upassende det er at eksperimentere med stoffer som muslim, hvorfor han føler sig nødsaget til at holde den del af ham selv hemmelig for sin familie. Samtidig har den sociale forandring han har været igennem gjort, at han har svært ved at indgå i relationer med andre, fordi han oplever ikke at blive forstået tilstrækkeligt. Det har haft konsekvenser for hans tidligere kærlighedsrelationer, hvilke han alle har stoppet af den grund. De relationelle udfordringer kommer derfor til udtryk på flere måder, og disse må ses som de mest udprægede negative konsekvenser, mikro- eller makrodosering af psykedeliske stoffer, kan føre med sig.

Derudover ses det også, hvordan informanternes behov løbende ændres i takt med deres brug af psilocybin. Som ovenstående beskrevet, lider flere af informanterne af forskellige mentale lidelser, hvilket kan være med til at skabe en turbulent hverdag præget af sygdomssymptomer, utryghed og kaos. Størstedelen af informanterne oplever her en uligevægt i deres sikkerhedsbehov, hvilket ses som baggrunden for at integrere psilocybin i deres hverdag, som en form for selvmedicinering, for at genoprette en ligevægt. Som nævnt, beskriver flere hvordan de blandt andet oplever fornyet overskud, løftet humør og evnen til at klare dagligdagens udfordringer, hvilket kan være med til at

skabe den manglende stabilitet i deres liv, samt delvist gøre sig frie for sygdomssymptomer, hvor flere også oplever at kunne håndtere deres lidelse på bedre vis. Derudover fortæller nogle af informanterne også om, hvordan de psykedeliske trips giver mulighed for at rense sindet, giver dem gåpåmod og livslust, samt at de føler sig bedre forbundet til dem selv, deres krop og følelser. Dette kan ligeledes betegnes som mental sundhedsfremme. Nogle af informanterne erfarer også hvordan psykedeliske trips direkte kan forårsage uligevægt i deres sikkerhedsbehov, hvor flere fortæller om egodødsoplevelser. Et dårligt trip skaber blandt andet genkendelige angstfølelser hos en informant med dødsangst, hvilket medvirker til frygt og utryghed gennem trippet. Det ender dog ud med at blive en god oplevelse, da han efterfølgende føler at trippet har hjulpet ham, hvilket resulterer i at han får opbygget nogle ressourcer til at arbejde med sin dødsangst. En anden informant oplever også en egodødsoplevelse, der vender op og ned på hans samfunds- og verdensanskuelse, som beskrevet i forrige afsnit. Psilocybin kan derfor både have en positiv indvirkning på sikkerhedsbehovet ved at opfylde nogle mangler, samtidig med at det kan fremkalde dårlige trips, og herunder få negative følger i forbindelse med individets livsførelse, hvorfor det også kan skabe uligevægt i nogle sikkerhedsbehov.

De oplevelser og erfaringer informanterne får gennem deres brug med psilocybin bliver en del af dem som person, hvilket kan være svært for andre at forstå. Nogle af informanterne er relativt åbne om deres brug, hvorimod andre føler sig nødsaget til at holde det gemt, af frygt for at blive stigmatiseret. Flere beskriver således følelser af fremmedgørelse og ensomhed, hvilket vidner om et behov for at indgå i sociale relationer, der kan relatere til deres psykedeliske brug. Flere af informanterne får opfyldt nogle sociale behov, ved at indgå i diverse psykedeliske fællesskaber på fx Facebook eller psykedeliske netværk. Her møder de ligesindede, der kan relatere til deres psykedeliske oplevelser, har samme forståelsesramme, samtidig med at de kan dele erfaringer og sparre med hinanden. En af informanterne fortæller tværtimod at opleve en del 'noise' i disse Facebook-grupper, i form af personer der er ukritiske og giver dårlige råd. Han har til gengæld et stærkt fællesskab med sine venner, hvor de alle har integreret psilocybin i deres hverdag. Her rådfører og støtter informanten sine venner gennem private problemstillinger, ved at tripsitte for dem. Han føler, at de psykedeliske oplevelser de har sammen styrker deres bånd, hvorfor fællesskabet medvirker til at styrke den fælles trivsel samt den mentale sundhed hos informant. Derimod er der en informant der slet ikke ønsker at indgå i sådanne fællesskaber. Han søger i stedet et fællesskab hvor fokus er på at kunne håndtere sin depression, hvilke bliver opfyldt gennem en

kursusgruppe med netop dette formål. Han har altså et større behov for at indgå i relationer, der kan relatere til hans situation og følelser i forhold til depressionen, og dermed intet behov for at indgå relationer eller fællesskaber, hvor psykedelika er omdrejningspunktet. Da de benytter ulovlige stoffer, kan de psykedeliske fællesskaber derfor spille en vigtig rolle for tilfredsstillelsen af deres sociale behov, da stofferne her bliver aftabuiseret. Her er det ikke dét, at stofbruget er ulovligt som er af betydning, men derimod hvordan informanterne hver især oplever og erfarer brugen, hvilket er det der er afgørende for dem. De føler sig dermed mindre ensomme og fremmedgjorte i fællesskabet, hvorfor det derfor virker til at psilocybinen får en delvis indflydelse på størstedelen af informanternes relationer, hvor især dét at indgå i fællesskaber får stor betydning for dem.

Som nævnt, føler nogle af informanterne at de ikke kan betro sig til deres nære relationer eller omgangskreds, omkring deres brug af psykedelika. De frygter for deres omdømme, herunder at blive socialt nedvurderet og stigmatiseret, hvilket vidner om et behov for forståelse og anerkendelse fra deres medmennesker. For nogle af informanterne bliver dette opfyldt gennem de ovenstående fællesskaber, hvor flere tilskriver det en stor betydning at være blandt ligesindede, som de føler sig imødekommet, anerkendt og værdsat af. Derudover beskrives det også, hvordan flere af informanterne oplever styrket selvtillid. En informant fortæller blandt andet, hvordan han tidligere har haft svært ved at åbne sig overfor andre og hertil frygtet at blive dømt på sine ytringer og holdninger. Da han begynder at praktisere psilocybin i sin hverdag, forsvinder frygten, hvilket styrker ham og hans selvtillid, især i mødet med omverden. En anden informant får også styrket sin selvtillid, idet han oplever at få en bedre forbindelse til sig selv i helhed, hvorfor det synes at han hviler mere i sig selv. Derved har han en større indsigt i hvem han er, hvilket kan styrke hans tillid til sig selv og sit kunnen, hvilket man også finder i andre undersøgelser (Afsnit 4). Én enkelt informant udtrykker derimod allerede en høj selvtillid, da han virker særligt bevidst om sit intellekt. Denne informant har også makrodoseret siden starten af 00'erne, hvorfor vi mener, at hans høje selvtillid allerede kan være blevet opbygget dengang. Det er yderligere kun én informant, der hovedsageligt tilskriver den styrkede selvtillid og overordnede tilfredsstillelse i anerkendelsesbehovene, som følge af sit stofbrug, hvorimod resten ikke direkte tilskriver brugen som dét har opfyldt deres anerkendelsesbehov. Det kan dog siges, at psilocybin har haft en indirekte effekt, da størstedelen oplever at få deres anerkendelsesbehov opfyldt i de relationer og fællesskaber de er blevet tilknyttet i forbindelse hertil.

Selvrealiseringsbehovet kommer til udtryk hos størstedelen af informanterne. Dette viser sig gennem ønsker om fx at udvikle sprog- eller musikkundskaber eller noget helt tredje. Hos især to af informanterne beskrives det hvordan de benytter psilocybin til en form for selvudviklingsproces. Her fortæller den ene informant, hvordan han bruger stoffet til at arbejde mere intenst med sig selv og forstå sine tanker bedre. Hans selvrealiseringsbehov virker umætteligt, da han beskriver et konstant ønske om at udvikle sine tankemønstre, kreative evner samt generelle potentiale. Den anden betragter stofferne som en form for nøgle, der kan være med til at åbne op for indre løsninger til sine problemer, hvorfor psilocybinen giver nogle åbenbaringer for ham. Hos en enkelt informant ses der ingen selvrealiseringsbehov, hvilket kan betyde, at han ikke har et behov for dette generelt, eller at han blot ikke er dér i forløbet endnu, hvor han har et ønske om at realisere sig selv. Han mangler muligvis at få opfyldt nogle af de andre behov, hvorfor selvrealiseringsbehovet kan opstå når de helt eller delvist bliver opfyldt. Foruden dette, belyser analysen generelt hvordan flere informanter har behov for at realisere sig selv, og ønsker at benytte psilocybin til dette formål eller får opfyldt selvrealiseringsbehovet, ofte igennem de psykedeliske trips.

11.2 Diskussion af metoder

I kvalitative forskningsinterviews er formålet at belyse det undersøgte fænomen så nuanceret som muligt, og samtidig tilstræbes det at beskrive dette fra forskellige synspunkter. Derfor søgte vi at opstille få og overskuelige inklusionskriterier, der gav mulighed for at inkludere en bred målgruppe i undersøgelsen. Vi ønskede blandt andet at få repræsenteret begge køn, for at få et mere nuanceret billede af det undersøgte fænomen, men som vi også erfarede sidst vi arbejdede med dette felt, var det udelukkende mænd der kontaktede os (Bonelle, Joyner & Teplin, 2021, s. 48). Alle informanterne blev rekrutteret på Facebook, i forskellige grupper for personer med interesse for psykedeliske stoffer. Vi har tidligere erfaring med en rekrutteringsproces som denne, hvorfor vi valgte at anvende samme metode til indeværende speciale. At informanterne er blevet rekrutteret fra disse grupper indikerer, at de har haft mentalt overskud til at opsøge og deltage i disse netværk, hvilket kan betyde, at de er mere ressourcestærke end lignende målgruppeinformanter. Derved kan specialets resultater muligvis ikke være repræsentativt for den samlede målgruppe, men udelukkende for personer der allerede er i bedre mental balance, og dermed har overskuddet til at deltage aktivt i diverse grupper. Samtidig oplevede vi, at flere af informanterne havde et stort ønske om at få legaliseret de psykedeliske stoffer, og derfor ønskede at fortælle åbent om deres positive oplevelser. Dette kan have betydning for resultaterne, da det har været en udfordring at få indblik i

eventuelle negative konsekvenser, hvorfor den kritiske vinkel på området kan være svær at belyse. En form for interessekonflikt kan samtidig opstå, da informanterne ønskede at fortælle positivt, i håbet om, at den gængse opfattelse af stofferne bliver mere positiv, hvilket de håbede kunne medføre en legalisering på sigt.

Til empiriindsamlingen er der foretaget semistrukturerede hverdagslivs interviews, hvilke med fordel kan anvendes når der er tale om tabuiserede emner, da der bliver mulighed for at skabe trygge rammer for informanterne, hvor de kan tale åbent og frit. At anvende psykedeliske stoffer på den måde, som specialets informanter gør, er ulovligt, hvorfor det er vigtigt som forsker at skabe et trygt rum under interviewene, så de kan føle sig sikre og tilpas. Alle interviews, på nær et enkelt, blev gennemført enten telefonisk eller virtuelt. Dette var grundet den nuværende samfundssituation med coronavirussen, hvorfor informanternes sikkerhed havde første prioritet. Dog ønskede en enkelt informant at mødes fysisk, hvilket vi naturligvis takkede ja til. Et fysisk møde mellem interviewer og den interviewede, mener vi, altid giver et bedre resultat, da der dannes en form for personlig relation under mødet. Dette plejer at medbringe mere dybdegående interviews, hvor informanten som oftest får lyst til at tale mere åbent omkring det undersøgte emne. Derimod kan der opstå flere problematikker ved at gennemføre interviewene telefonisk eller virtuelt, da det desværre bringer en risiko for forringet lyd kvalitet. Derudover kan samtalen påvirkes af dårlig forbindelse, hvor informanten er nødt til at gentage sig selv, og hvor vedkommende oplever at blive afbrudt midt i fortællingen, hvilket kan påvirke resultatet af denne. Vi oplevede heldigvis et udmærket flow i vores interviews, men enkelte bar præg af, at vi ingen fysisk kontakt havde til informanterne, da det virkede til, at de skyndte sig lidt igennem deres svar. Det havde derfor været mere ønskværdigt med fysisk fremmøde, men dette kunne ikke lade sig gøre under nuværende omstændigheder. Det semistrukturerede interview stiller samtidig krav til informanternes hukommelse, og det blev gjort klart under flere af interviewene, at nogle af informanternes fortællinger baserede sig på flere års gamle erfaringer tilbage fra 2005. Det er derfor ikke muligt at vide med sikkerhed, om informanterne husker rigtigt, eller om der er dele af fortællingerne de bevidst eller ubevidst har udeladt. Grundet den valgte fænomenologiske tilgang, skal individets oplevelser dog altid anses som sandheden, hvorfor de fortællinger informanterne har bragt, må anses som den sandhed de specialestudierende har søgt at få frem, til at kunne udarbejde indeværende speciale.

11.3 Kritik af anvendt teori

Schutz' teori tager udgangspunkt i en fælles common sense-verden, hvori individer handler ud fra en common sense-viden, hvilken dannes gennem det praktiske liv sammen med andre. Dette sker dog kun indtil vi som individer stopper op og reflekterer over hvad der er sket eller blevet sagt, hvorfor en typificering faktisk kan ændres eller varieres efter behov. Til dette mener vi, at Schutz' teori kan kritiseres for at fokusere for meget på mikroniveauet, og at den i høj grad stiller det enkelte individ til ansvar for den sociale forandring der kan ske, når typificeringsprocesserne ændres. Vi mener ikke, at dette er så ligetil, som Schutz får det til at lyde, da makroniveauets magt vil have en dominerende indvirken på individet. Informanterne vil være i stand til at ændre deres typificeringsprocesser vedrørende psykedelika, men de vil stadig være underlagt samfundsmajoritetens forståelse og opfattelse af disse, hvilket vil fastholde dem i en hæmmende position. Det vil derfor kræve en fælles ændring af typificeringerne hos den brede del af samfundet, og ikke blot af individet alene, før disse bliver accepteret og individet dermed kan føle sig fri i den sociale forandring.

Maslows behovs- og motivationsteori tager afsæt i individer, der er psykisk sunde. Gennem sine undersøgelser af psykisk sunde individer, konkluderede han blandt andet "Neurosis may be regarded as a blockage of the tendency toward self-actualization" (Maslow, 1987, s. xxxv). Maslow anså således neuroser som en blokade i henhold til at opnå selvrealisering, hvorfor individer med neuroser ikke havde mulighed for at realisere sig selv. Begrebet benyttes ikke længere i dag, men neuroser ansås da som milde sindslidelser og kan fx betragtes som angst. Hvis vi alene tager udgangspunkt i ovenstående, ville det derfor ikke være muligt at analysere ud fra størstedelen af specialets informanter, da nogle lider af alvorlige psykiske sygdomme, såsom dødsangst og depression, hvilket ifølge Maslow betyder, at de ikke kan realisere sig selv. Her er det dog vigtigt at pointere at Maslows teori udkom i 1954, hvorfor den altså kan være forældet på nogle punkter, herunder måden at anskue sygdom og sundhed samt mentalt sundhed på. I 1950'erne anså man mental sundhed udelukkende som værende lig med fravær af psykisk sygdom (Sundhedsstyrelsen, 2008, s. 13-14), hvor begrebet sidenhen har ændret sig. Gennem analysen ser vi også hvordan flere af informanterne søger at opfylde eller allerede opfylder nogle selvrealiseringsbehov, på trods af deres lidelser. Derfor mener vi ikke, at Maslows teori udelukkende kan benyttes på psykisk sunde individer, men kan bruges uanset den mentale sundhedstilstand.

11.4 Kritik af anvendt videnskabsteori

Med udgangspunkt i den naturlige indstilling, kan problematikken ligge i, om det overhovedet er muligt for os at bibeholde en fænomenologisk forskningstilgang, uden at analysen præges af vores naturlige indstilling, fordomme og holdninger. I en fænomenologisk kvalitativ forskningsmetode, kan man anvende Amedeo Giorgis deskriptive fænomenologiske metode, som også vi har valgt at benytte. Denne metode indeholder blandt andet et kerneelement, der går ud på at man skal være beskrivende, snarere end forklarende eller fortolkende. Det vil sige, at vi skal beskrive hvordan det givne fænomen opleves af individet, hvilket skal ske uden at vi tilføjer eller fratrækker noget fra det, som er givet. Dermed skal vi undlade at fortolke ved hjælp af forudgående teoretiske antagelser, men derimod fremdrive og kultivere en øget opmærksomhed på, hvad der rent faktisk er til stede (Zahavi, 2018, s. 138-139). I akademiske opgaver, projekter og specialer er det dog almindeligt, hvis ikke en selvfølge, at benytte sig af teorier, som man analyserer ud fra. Dette gør vi også i dette speciale, hvor vi benytter flere teorier, som vi vil analysere igennem. Derfor kan det ikke fuldstændig undgås, at vi kommer til at fortolke via de teoretiske perspektiver. Dertil benytter vi teorier fra Schutz og Maslow, hvor Schutz ofte bliver betegnet som den fænomenologiske sociologiske fader, idet han arbejder ud fra Husserls fænomenologi, herunder med analyser af intentionalitets- og livsverdensbegreberne (Zahavi, 2018, s. 119-120). Maslow arbejder ud fra et humanistisk psykologisk perspektiv, hvor han metodologisk tager udgangspunkt i et fænomenologisk beskrivelsessprog, der netop søger at beskrive individers oplevelser og fortællinger, herunder af blandt andet deres sanseindtryk, forestillinger, tanker og følelser (Madsen, 1981, s. 30). På denne måde beskriver og analyserer vi primært gennem et fænomenologisk perspektiv.

12 Konklusion

Som afslutning på specialet, tilstræbes det som følge af de analytiske fund samt diskussionen heraf, at besvare specialets problemformulering, der lyder:

Hvordan oplever individer, der praktiserer mikro- eller makrodosering af psilocybin, at dette bidrager til en bedre selvvalderet mental sundhedstilstand?

Specialets empiriske analyse viser, at informanterne har integreret psykedeliske stoffer som en del af deres hverdagsliv. Bevæggrunden for dette findes i, at hovedparten af dem har døjet med mentale

lidelser, herunder depression, stress, PTSD og forskellige former for angst, hvorfor de har søgt et middel til at afhjælpe deres mentale mistrivsel. Gennem interviewene bliver det gjort klart, at de fleste af informanterne først og fremmest har søgt egen læge for at få hjælp til håndteringen af deres tilstande, men de har samtidig oplevet, at den hjælp de kunne få ikke har været tilstrækkelig. Derfor har de på hver deres måde søgt alternative veje, for at finde den rette hjælp. Dette er gjort ved, at de på et tidspunkt i deres liv har suspenderet deres common sense-indstilling, som med andre ord måske kan beskrives som den sunde fornuft. De har valgt at bryde med samfundets normer, her forstået som almindelig lægelig behandling, medicinering og psykoterapi, til fordel for alternativ behandling, der af samfundsmajoriteten opfattes som forkert, potentielt farlig og ulovlig. Dette har de gjort, fordi de ikke har oplevet traditionel behandling som tilstrækkelig, men samtidig har de haft et ønske om at få det bedre. De har således suspenderet deres common sense-indstilling, da de har oplevet uligevægt i deres sikkerhedsbehov, hvilke de i stedet oplever at få opfyldt gennem mikro- eller makrodosering af psilocybin. Analysen belyser forskellige eksempler på, hvordan praktiseringen har hjulpet informanterne til en oplevelse af forbedret mental sundhed. Fælles for dem alle er, at de beskriver hvordan de bliver gladere, får mere energi, føler sig bedre tilpas og mindre tyngt af den mentale mistrivsel de før har levet med. Flere beskriver også, hvordan de oplever at have overskud eller mod til at være en del af et fællesskab, selvom de før har haft udfordringer med dette. Gennem disse fællesskaber får de samtidig opfyldt nogle sociale behov, da de møder ligesindede, der kan relatere til deres oplevelser og erfaringer. Yderligere føler de sig bedre forstået, værdsat og anerkendt i relationerne, hvilket medvirker til en tilfredsstillelse af anerkendelsesbehovene. Det ses samtidig for nogle, at der med deres valg følger en frygt for deres omdømme og for at blive socialt nedvurderet og stigmatiseret. Hos en enkelt informant ses der hverken nogen mangler i sikkerheds-, det sociale eller anerkendelsesbehovene, da han ikke gav udtryk herpå. Han gav heller ikke udtryk for at have nogen lidelse, som resten af informanterne gjorde, hvorfor han her skiller sig ud. Derimod bruger han psilocybin som et kreativt og selvudviklende middel, samt til at løse relationelle eller indre dilemmaer hos sig selv og sine venner. Generelt fortæller størstedelen af informanterne, hvordan de med psilocybin ønsker at udforske, udvikle og arbejde med sig selv, herunder udvikle eller udvide nogle kundskaber. På denne måde opfylder de nogle selvrealiseringsbehov, fx ved at blive den bedste pædagog eller den bedste udgave af sig selv. Som beskrevet, betragter flere af informanterne stoffet som en nøgle. Det skal ikke nødvendigvis ses som et stof der alene gør hele arbejdet, men derimod åbner det nogle døre i metaforisk forstand, der altså kan åbne op for ubevidste løsninger, muligheder og en større

indsigt i nogle ting, som man ikke før var opmærksom på. Informanterne beretter således om hvordan psilocybin kan give potentiale til selvudvikling, hvor man kan arbejde med og komme i bedre kontakt med sig selv, sine tanker, følelser og ønsker.

I forskningsøjemed er man stadig ved at undersøge, om behandling med psilocybin har en reel effekt, eller om de positive oplevelser egentlig kan tilskrives en placeboeffekt. Det kan derfor ikke konkluderes, at mikro- eller makrodoseringen er den direkte årsag til informanternes opfattelse af forbedret mental sundhed, men på baggrund af deres fortællinger og personlige oplevelser, må det alligevel konkluderes, at psilocybin har en form for positiv indvirkning på sindet, der måske kan medføre mental sundhedsfremme. Det konkluderes samtidig, at mikro- eller makrodosering med psilocybin, ikke viser sig at have nogle større negative konsekvenser. Enkelte af informanterne har oplevet relationelle konsekvenser, der har haft stor betydning for deres liv, men de har alligevel valgt at fortsætte med at have psykedelika som en del af deres hverdagsliv. De relationelle konsekvenser ses oplevet hos de informanter, der er startet i en tidlig alder med praktiseringen. Det kan derfor ikke udelukkes, at der i samfundet vil opleves en større forståelse for ens valg om at praktisere mikro- eller makrodosering, jo ældre man er. På baggrund af interviewene konkluderes det dog, at informanterne oplever fordelene ved praktiseringen i større grad, end de oplever eventuelle ulemper.

13 Litteraturliste

Anderson, T., Petranker, R., Rosenbaum, D., Weissman, C., Dinh-Williams, L., Hui, K., ... Farb, N. (Februar, 2019). Microdosing psychedelics: personality, mental health, and creativity differences in microdosers. *Psychopharmacology*, 236(2), 731-740

Bech-Jørgensen, B. (1994). *Når hver dag bliver hverdag*. København: Akademisk Forlag

Bonelle, N. M., Joyner, C. M. & Teplin, S. B. (2021). *Psilocybin til behandling af depression*. Roskilde: Roskilde Universitetscenter

Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (2020). *Kvalitative metoder: En grundbog* (3. udg.). København: Hans Reitzels Forlag

Bühler, C. & Allen, M. (1974). *Introduktion til humanistisk psykologi*. København: Gyldendalske Boghandel

Center for Rusmiddelforskning (2020, 25. september). *Mikrodosering af psykedeliske stoffer*. Lokaliseret d. 04. februar 2021 på: <https://psy.au.dk/forskning/forskningscentre-og-klinikker/center-for-rusmiddelforskning/forskning/forskningsprojekter/mikrodosering-af-psykedeliske-stoffer/>

Chi, T., & Gold, J. A. (2020). A review of emerging therapeutic potential of psychedelic drugs in the treatment of psychiatric illnesses. *Journal of the neurological sciences*, 411, 116715, 1-8

Christensen, A. I., Davidsen, M., Kjølner, M. & Juel, K. (2010). Mental sundhed blandt voksne danskere. København: Sundhedsstyrelsen. Lokaliseret d. 18. maj 2021 på: <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2010/Mental-sundhed-blandt-voksne-danskere---Analyser-baseret-paa-Sundheds--og-sygelighedsundersoegelsen>

Daniel, J., & Haberman, M. (2017). Clinical potential of psilocybin as a treatment for mental health conditions. *Ment Health Clin*, 7(1), 24-28

Danmarks Radio (2020, 13. april). *Psykedelisk terapi*. Lokaliseret d. 17. marts 2021 på: <https://www.dr.dk/radio/p1/hjerne-kassen-pa-p1/hjerne-kassen-pa-p1-2019-12-30>

Ekholm, O., Jensen, H. A. R., Davidsen, M. & Christensen, A. I. (2018). *Alternativ behandling. Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2017*. København K: Statens Institut for Folkesundhed. Lokaliseret d. 18. maj 2021 på: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2015/alternativ_behandlin

Hutten, N., Mason, N., Dolder, P. & Kuypers, K. (2019). Self-Rated Effectiveness of Microdosing With Psychedelics for Mental and Physical Health Problems Among Microdosers. *Journal Frontiers in Psychiatry, 10*, 672

Imperial College London (u.å.). *About us*. Lokaliseret d. 16. april 2021 på: <https://www.imperial.ac.uk/psychedelic-research-centre/about-us/>

Jensen, A. M. B., & Vallgård, S. (2019). *Forskningsmetoder i folkesundhedsvidenskab* (5. udg.). København: Munksgaard

Jensen, H. A. R., Davidsen, M., Ekholm, O., & Christensen, A. I. (2018). *Danskernes Sundhed: Den Nationale Sundhedsprofil 2017*. København S: Sundhedsstyrelsen, Center for Forebyggelse. Lokaliseret d. 18. maj 2021 på: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/danskernes-sundhed-den-nationale-sundhedsprofil-2017>

Jensen, T. K., & Johnsen, T. J. (2014). *Sundhedsfremme i teori og praksis* (2. udg.). Århus C: Philosophia

Juul, S., & Pedersen, K. B. (2012). *Samfundsvidenskabernes videnskabsteori: En indføring*. København: Hans Reitzels Forlag

Lea, T., Amada, N., Jungaberle, H., Schecke, H. & Klein, M. (Januar, 2020). Microdosing psychedelics: Motivations, subjective effects and harm reduction. *International Journal of Drug Policy, 75*, 1-9

Madsen, K. B. (1981). *Abraham Maslow*. Forum, Dreyer

Madsen, M. K., Fisher, P. M., Burmester, D., Dyssegaard, A., Stenbæk, D. S., Kristiansen, S., ... Knudsen, G. M. (2019). Psychedelic effects of psilocybin correlate with serotonin 2A receptor occupancy and plasma psilocin levels. *Neuropsychopharmacology, 44*, 1328-1334

Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality*. San Francisco: Harper & Row, Publishers, Inc.

Muttoni, S., Ardissino, M., & John, C. (2019). Classical psychedelics for the treatment of depression and anxiety: A systematic review. *Journal of affective disorders*, 258, 11–24

Pollan, M. (2019). *Din foranderlige bevidsthed – Den nye videnskab om psykedeliske stoffer*. Århus C: Klim Forlag

Psychedelic Survey (u.å.). *Psychedelic Research and Knowledge Sharing*. Lokaliseret d. 19. marts 2021 på: <https://www.psychedelicsurvey.com>

Psykedelisk Samfund (u.å.). *Mikrodosering*. Lokaliseret d. 19. marts 2021 på: <https://psykedelisksamfund.dk/leksikon/rusmidlerne/mikrodosering>

Psykedelisk Samfund (9. september, 2020). *Misforståelser om mikrodosering*. Lokaliseret d. 03.04.2021 på: <https://psykedelisksamfund.dk/misforstaaelser-om-mikrodosering>

Psykedelisk Samfund (u.å.). *Psilocybinsvampe*. Lokaliseret d. 19. marts 2021 på: <https://psykedelisksamfund.dk/leksikon/rusmidlerne/psilocybinsvampe>

Rigsarkivet (u.å.). *Da LSD kom til Danmark*. Lokaliseret d. 17. marts 2021 på: <https://www.sa.dk/da/moed-danmarks-historie/historier-fra-arkivet/lsd-kom-danmark/>

Rigshospitalet (2019, 20. februar). *Hjerneforskere sætter syretrip på formel*. Lokaliseret d. 17. marts 2021 på: <https://www.rigshospitalet.dk/presse-og-nyt/nyheder/nyheder/Sider/2019/februar/hjerneforskere-saetter-syretrip-paa-formel.aspx>

Schutz, A. (2005). *Hverdagslivets sociologi*. København: Hans Reitzels Forlag

Sundhed (12. december, 2018). *Social fobi*. Lokaliseret d. 19. maj 2021 på: <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/psyke/sygdomme/angsttilstande/social-fobi/>

Sundhed (22. august, 2019). *Angsttilstande*. Lokaliseret d. 27. april 2021 på: <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/psyke/sygdomme/angsttilstande/angsttilstande/>

Sundhed (22. april, 2020). *Klassiske psykedeliske stoffer – inkl. psilocybin og LSD*. Lokaliseret d. 05 april 2021 på:

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/sundhedsoplysning/narkotiske-stoffer/klassiske-psykedeliske-stoffer-inkl-psylocybin-og-isd/>

Sundhed (30. april, 2020). *Afslapningsteknik*. Lokaliseret d. 28. april 2021 på:

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/sundhedsoplysning/soevn/afslapningsteknik/>

Sundhed (12. marts, 2021). *Depression, symptomer*. Lokaliseret d. 28. april 2021 på:

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/psyke/sygdomme/depression/depression-symptomer-og-tegn/>

Sundhed (12. marts, 2021). *Posttraumatisk stressforstyrrelse (PTSD)*. Lokaliseret d. 22. april 2021

på: <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/psyke/sygdomme/oevrige-sygdomme/posttraumatisk-stressforstyrrelse/>

Sundhedsstyrelsen (2008). *Fremme af mental sundhed – baggrund, begreb og determinanter*.

Lokaliseret d. 11. maj 2021 på:

<https://www.sst.dk/da/udgivelser/2008/~~/media/D18225F86E194FCAA767C8F2FD80B374.ashx>

Sundhedsstyrelsen (u.å.). *Mental sundhed*. Lokaliseret d. 19. marts 2021 på:

<https://www.sst.dk/da/viden/mental-sundhed>

Uddannelses- og forskningsministeriet (2016, 11. januar). *Vejledende Retningslinier for*

Forskningsetik i Samfundsvidenskaberne. Lokaliseret d. 11. februar 2021 på:

<https://ufm.dk/publikationer/2002/filer-2002/ssf-etik.pdf>

Zahavi, D. (2018). *Fænomenologien - en introduktion*. Frederiksberg C: Samfundslitteratur

Aalborg Universitetshospital (2019, 14. november). *Forskere afprøver psykedelisk stof mod*

depression. Lokaliseret d. 17. marts 2021 på: <https://aalborguh.rn.dk/forskning/forskning-nyhedsbase-aalborg/2019/11/forskere-afproever-psykedelisk-stof-mod-depression>

14 Bilag

Bilag 1: Transskribering af MP

Bilag 2: Litteratursøgning

Bilag 3: Facebookopslag

Bilag 4: Interviewguide

Bilag 5: Transskribering af RN

Bilag 6: Transskribering af IN

Bilag 7: Transskribering af AC

Bilag 8: Transskribering af OJ

Bilag 9: Transskribering af AT

Bilag 10: Transskribering af KB