

NÅR VI LÆRER AT LYTTE, KAN VI HØRE OS SELV af Anežka Marie Sokol

Anežka Marie Sokol (hun/hende) er biokemiker fra AAU og har de sidste 10 år arbejdet med undervisning, facilitering og personlig udvikling. Hun har videreuddannet sig som coach og Circling-facilitator og har i 6 år været engageret inden for skadereduktion & The Zendo Project som frivillig, projektleder og underviser. Hun har været med til at starte Relational Spaces, der i to år fungerede som en hub for relationelle praksisser. Nu arbejder hun som relationscoach og faciliterer skilsmisseceremonier.

"På vej tilbage går vi forbi to andre festivalgængere, og idet vi hilser, smelter deres ansigter, og jeg har øjenkontakt med et kranie."

Sådan beskriver en veninde begyndelsen på et svært trip. Hvad skal der til, for at oplevelser som denne kan blive oplevet uden at blive mødt med fordømmelse og patologisering, men med mulighed for, at det faktisk kan blive en indsigtssrig rejse ind til det, vi sjældent tør stå ansigt til ansigt med?

Jeg vil på de følgende sider udfolde, hvordan samfundets ubehag ved ændrede bevidsthedstilstande, potentielt set, kan transformeres til nysgerrighed, fællesskab og trivsel. Dette kan ske ved at uddanne flere både professionelle og privatpersoner til at kunne lytte til og holde rum for folk med svære oplevelser, fx i forbindelse med brug af psykedelika. *'At holde rum'* betyder i denne sammenhæng at skabe trygge, fordomsfrie rammer og aktivt støtte en person til at udtrykke sig frit.

Jeg kommer ind på, hvordan skadereducerende rum og psykologisk førstehjælp kan bidrage til denne kompetenceudvikling – og jeg vil derudover også argumentere for, at kompetencer i at lytte og holde rum for svære oplevelser vil gavne langt ud over psykiatri og psykedelika.

I mit bidrag bruger jeg nye forståelser af psykose, som en måde at gribe svære psykedeliske oplevelser an på, da disse er bedre videnskabeligt undersøgt end metoderne fra skadereducerende rum (eng. Harm reduction spaces). Fællesnævneren er et lyttende nærvær, og jeg argumenterer for, at *'os selv'*, *'den anden'* og *'samfundet'* er så uadskillelige, at vi

hører os selv, når vi lytter med nærvær til andre.

Jeg skriver ud fra 5+ års erfaring med skadereducerende rum, hvor jeg bl.a. har undervist frivillige i nedenfor beskrevne metoder samt holdt oplæg om de biokemiske aspekter af psykedelika-indtag.

DET SYMBOLSKE SKAL RUMMES, IKKE BEREKNES

Som samfund har vi det stramt med psykotiske oplevelser og angsttilstande. Angsten for at 'miste forstanden' eller 'kontakten til virkeligheden' er ganske reel, især i en verden, hvor vi i højere og højere grad værdsætter den rationelle tankegang frem for den symbolske/mytiske.¹ Selvfølgelig er der enklaver af forståelse og interesse, men i det følgende henviser jeg til den almene befolkning og de overordnede samfundsdiskurser.

Der er mindst to aspekter af denne angst, der relaterer sig til vores moderne, vestlige kultur. Det ene er, at vi har svært ved at behandle skizofreni og andre alvorlige psykiske problemer. Psykiatrien har simpelt hen ikke særlig stor succes med medicin, indlæggelser og sporadiske samtaler med psykiatere.² Det andet er, at vi sjældent kan forstå indholdet i psykotiske oplevelser; altså hvad psykoserne siger om individets biografi og omgivelser – i modsætning til at afskrive de symbolske oplevelser som en syg hjernes tilfældige udsving. Så vi står altså i en situation, hvor en psykotisk oplevelse udelukkende er ubehagelig, meningsløs og dyr for samfundet. Vi har i samfundet svært ved at rumme og forstå det symbolske i oplevelserne, vi vil bare gerne have dem til at gå væk. Det er min påstand, at psykedelikas bevidsthedsudvidende effekter kan være svære at rumme af samme årsag.

Den rationelle og statistisk beskrivende tankegang kommer til kort, når vi forsøger at anvende den på religion, *kinks*, sorg og mange andre mere eller mindre tabuiserede emner. Omvendt så finder disse emner ofte ro og udfoldelse, når vi behandler dem gennem kunst – og lyttende, fordomsfrit nærvær. Det symbolske bliver en indgang til noget fællesmenneskeligt, selv når det er smertefuldt.

DEN IBOENDE SANDHED I SMERTEN BANER VEJ TIL FÆLLESSKAB

Et alternativt syn på psykotiske (og andre ikke-normale, ubehagelige) oplevelser er, at langt de fleste af dem fortæller en sandhed – sandheden om, hvad der er galt. Ikke bare *at* der er noget galt, men med stor nøjagtighed *hvad* der er galt. Hvilke behov der ikke er opfyldt, hvilken kommunikation der mangler, og på hvilken måde omgivelserne ikke understøtter trivsel. Men vi skal lære at forstå oplevelsernes sprog, som ofte er

et symbolsprog – og fortællingen handler om relationen mellem individet og omverdenen. At forsøge at forstå symbolverdenen er ikke en tilbagevenden til et præmoderne verdenssyn uden rationel tænkning. Det er derimod en integration af en virkelighed, som vi tidligere har været begrænset af (da en mytisk symbolverden jo oftest er utilstrækkelig). Vi har nu muligheden for at bevæge os mere frit mellem den rationelle og den symbolske virkelighed.

At forstå oplevelsernes sprog er med stor succes blevet implementeret i Finland, hvor deres stort set medicin- og indlæggelsesfrie *Åben Dialog*-tilgang har begrænset psykotiske tilbagefald i en sådan grad, at den nu bliver anvendt eller testet i mindst ti andre lande (heriblandt Danmark³), og metoden undersøges p.t. i et stort randomiseret studie.⁴ Åben Dialog bygger på dialog mellem den person, der oplever psykose, og vedkommendes nære relationer samt mindst to sundhedsprofessionelle fra lokalpsykiatrien. Det essentielle er, at personen, der oplever psykose, får lov til at udfolde sin oplevelse i dialog med sine nære relationer. Dialogen faciliteres af sundhedsprofessionelle, der udviser nysgerrighed på narrativet, giver plads til modsatrettede oplevelser samt gentager sætninger, ord og symboler, der synes at have stor vægt i fortællingen.⁵

Relevant for denne tilgang – og tilgange til facilitering af skadere-
duktion, som jeg senere vil argumentere for – er, at de sundhedsprofessi-
onelle agerer som facilitatorer frem for eksperter:

*”[...] den centrale ekspertise ligger ikke i at en sundheds-
professionel kan transmittere noget viden, men i deres ka-
pacitet til at fremme dialog og ligeværdig udveksling af
perspektiver.”*⁶

Dette giver plads til, at den ultimativt personlige oplevelse kan udfolde sig uden at skulle rationaliseres eller passe ind i en fælles fortælling, før den er moden – samt at ens nære relationer faktisk er tilgængelige og måske selv får plads til at forstå deres egen personlige oplevelse. Når disse mødes på lige fod, kan vi opbygge et inkluderende fællesskab.

ERKENDELSENS DØRE OG ÅBNE DØRE

Det fænomenologiske overlap mellem psykose og svære trips i forbindelse med brug af psykedelika er selvfølgelig ikke et bevis for, at samme tilgang vil være relevant, men der er meget, der peger i den retning. Si-
den kontakt med myndigheder ofte er kompliceret af at stofindtag har

været (og mange steder stadig er) forbudt samt politiets og skadestuer-
nes ofte ufølsomme behandling af (tilsyneladende) psykotiske oplevel-
ser, så er der opstået en del undergrundsprotokoller til håndtering af
svære trips. Den måske mest kendte er *The Zendo Project*⁷ fra Burning
Man, nu støttet af MAPS (Multidisciplinary Association for Psychedelic
Studies), som har bredt sig til mange andre festivaler de seneste 10 år.
De skriver følgende om sig selv:

*"Vi arbejder på at reducere antallet af unødvendige psykia-
triske hospitalsindlæggelser og arrestationer samt at skabe
en skadereduktionsmodel til en post-forbuds-verden."*

Undergrundsprotokollerne er ofte blevet brugt på festivaler under kon-
ceptet 'skadereducerende rum' (harm reduction spaces). Her tilbyder
uddannede frivillige psykologisk førstehjælp til folk, der kommer ind
med svære oplevelser og almenmenneskelige kriser, lidt ligesom samarit-
terne tilbyder førstehjælp på Roskilde Festival. Fælles for de forskellige
protokoller er, at de faciliterer en nysgerrig, ikke-dømmende samtale i en
behagelig, *trip-sensitiv setting*. Nysgerrighed er her forstået som et ven-
ligt og oprigtigt engagement i en anden persons oplevelse – uden planer
om at skabe en bestemt stemning eller komme til en bestemt indsigt
gennem samtalen. Der skelnes ikke mellem alvorlige og mindre alvorlige
cases, dørene er åbne: Hvis du kommer småforvirret og nedtrykt og bare
har brug for en kop te, så er der en kop te. Hvis du bliver båret ind af
dine venner, så er der en seng, ro og nærvær, indtil du selv synes, at du
er klar igen. Hvis du havde en oplevelse sidste år, som du stadig har brug
for at integrere, så er der ofte stille perioder på dagen, hvor folk netop
tager de emner op.

Tilgangens relevans underbygges af, hvordan både frivillige og bru-
gere har stor tilfredshed med projekterne, i modsætning til mange psyki-
atriske afdelinger verden over, hvor personale og patienter mistrives.

Et sigende eksempel fra en af Zendo Projects manualer:

*"En ægte psykedelisk oplevelse, selv et såkaldt dårligt trip,
er ukrænkelig. I naturorienterede, shamanistiske kulturer
er selv et psykotisk sammenbrud under indflydelse af psy-
kedelika en initiering. Husk vores forfædres forståelse:
Dette er en proces, en opvågningsproces, en helingsproces
og i sidste ende en fejring af livet."*

Zendo Project og deres udløber-projekters tilgang er baseret på det samme menneskesyn, som Åben Dialog arbejder med – nemlig at svære oplevelser har en iboende mening, som har værdi for individet, der oplever dem. I relation til psykedelika er værdien af svære oplevelser underbygget af mindst to studier, der peger på, at de fleste mennesker med svære oplevelser på psilocybin finder oplevelserne værdifulde på sigt.^{11,12} I et af studierne er det også beskrevet, hvordan mange af deltagerne gentog ideen

”psykedelika fører dig ikke derhen, hvor du gerne vil, men derhen, hvor du har brug for at være.”

At mange frivilligt tager en sådan rejse flere gange peger på, at belønningen for at udvise modet til at møde det ubehagelige er stor. Samtidig er det også tydeligt vist, at der kan være negative konsekvenser af psykedelikabrug, men også at disse lindres af terapeutisk støtte, især hvis denne kan understøtte en tryk tilknytning og en integration af oplevelserne.¹³

AT KUNNE LYTTE ÅBENT KRÆVER MOD

Psykologisk førstehjælp er selvfølgelig ikke en erstatning for terapi, men netop som der også bliver fokuseret på i Åben Dialog-tilgangen, så behøver der ikke være en skarp opdeling mellem professionel og ligeværdig støtte. I en Åben Dialog er alles perspektiv relevant, fordi det er oplevelsernes (både de indre, psykotiske oplevelser og hvad pårørende og sundhedsprofessionelle oplever udefra) iboende sandhedsværdi, der søges. En hallucination eller frygttanke kan mødes med nysgerrighed frem for at blive forkastet som ’ikke virkelig’. Herved anerkender vi de dele af sindet, som har noget vigtigt at fortælle, men som ikke kan udtrykke sig i andet end symboler og følelser. I The Zendo Project forankres det i princippet *’Sitting, not guiding’*: En pårørende, frivillig eller sundhedsprofessionel ved sjældent, hvad en person, der oplever noget svært, reelt har brug for – men kan med sit nærvær og sin nysgerrighed lade oplevelsen udfolde sig og stole på, at sindet i bund og grund er selvhelbredende, hvis vi ikke står i vejen.

Dette citat fra en frivillig sitter på Boom Festival beskriver meget godt, hvordan dette mindset fordrer dybde og indsigt for både den, der lytter, og den, der lyttes til:

”Folk kom hen til teltet ført af festivalmedarbejdere, venner eller alene. Dem, som havde svære oplevelser i deres trip,

faldt til ro derinde og var i stand til at nyde deres oplevelser bagefter. (...) At få lov til at facilitere gav mig muligheden for at undersøge og forstå, at hver persons individuelle virkelighed og verdensforståelse giver os mulighed for at sætte pris på, frem for at dømme eller frygte, de forskelle, der gør os unikke. Og det gjorde mig mere bevidst om, hvor fantastisk og skønt menneskets diversitet er.”

’Sitting, not guiding’ kræver en afgivelse af kontrol samt retten til at definere, hvad der er godt, skidt, sandt eller usandt. I Åben Dialog-tilgangen kaldes dette for ’tolerance for usikkerhed’, og det kræver et meget vigtigt *mindset-skifte* for personen i den faciliterende rolle. Tolerance for usikkerhed handler ikke kun om at give slip på en forudbestemt, fagligt ’sikker’ idé om, hvad der er godt for en anden, men også om på et dybere niveau at tolerere sin egen frygt for kontroltab. I mødet med en person, der har det dårligt eller er i en anden virkelighed end en selv, møder vi også vores projektioner – og det kan skabe et indre ubehag i os selv. At have et mindset, der understøtter, at vi kan rumme dette ubehag, er en gave ikke blot for den person, vi sidder over for, men for alle andre, vi møder – inklusive os selv.

Jeg kunne her hoppe ned i et kaninhul af psykoanalyse og buddhistisk filosofi, men projektioner og evnen til at rumme ubehag er velbeskrevet andetsteds.^{15,16,17} Jeg vil i stedet udfolde, hvordan disse kvaliteter er repræsenteret både i individet og i samfundet, og hvordan den psykedeliske oplevelse hjælper os til at begribe det.

INTEGRATIONEN AF DE UDESTØDTE DELE

Studier viser, at udfordrende oplevelser, der integreres til et sammenhængende narrativ, kan være en del af den terapeutiske effekt af psykedeliske trips.¹⁸ Inden for flere grene af moderne psykoanalyse, fx *Internal Family Systems*, arbejdes der med integrationen af forskellige dele af os selv, der ellers modarbejder hinanden. En måde at forstå effekten af psykedelika på er, at de tillader os at træde en smule ud af vores almindelige tankemønstre og betragte de her dele af os selv med lidt mere overblik, forståelse og venlighed.¹⁹ Det hypotetisk ’fuldt integrerede menneske’ har en harmonisk indre oplevelse, hvor både behagelige og ubehagelige følelser, tanker og sanseindtryk forstås i deres fulde kontekst uden behov for at begrænse oplevelsen af dem.

Hvis vi zoomer lidt ud, vil jeg påstå, at øget respekt og nysgerrighed på personer med konstant eller periodisk afvigende opfattelse af virkeligheden kan forstås som samfundet, der forsøger at integrere sine dele (enkeltindivider) ind i et sammenhængende samfundsnarrativ. Med andre ord: På samme måde som vi som individer kan forsøge at forstå de forskellige dele af os selv (om vi tripper eller ej) og integrere dem, så kan vi som samfund lytte til de personer, som har en anderledes oplevelse, og integrere deres oplevelser i det store fællesskab. Dette giver anledning til en diskurs, der muliggør en afstigmatisering af ikke-rationelle (og eventuelt stærkt ubehagelige) oplevelser og derved et mere harmonisk og sundt samfundsfællesskab.

I sådan en diskurs vil enkeltindividers oplevelse af psykose (og andre patologier) være et tegn på et samfund, der indeholder uforløste spændinger og er ude af stand til at interagere harmonisk med andre samfund eller økosystemet som helhed – med krige og klimakriser som følge. Det kommer nok ikke som en overraskelse, at der er spændinger i samfundet, og en blot mildt venstreorienteret tankegang vil også snildt kunne rumme tanken om, at psykisk sygdom er et resultat af 'systemet'. Men hvis tankegangen og sammenhængene holder vand, så peger de på, at vores samfund er selvhelbredende, hvis vi lytter til de dele, der ikke trives. Det er ikke et lille potentiale, men det er heller ikke en lille opgave at lære at lytte; bare se, hvor svært det er at diskutere politik på Facebook.

I de følgende, afsluttende afsnit vil jeg optegne et protopia – skridtet i retning af utopia – hvor det psykedeliske i sine mange facetter sammen med en lyttende diskurs gør vores fælles fremtid lysere.

TRIVSEL ER AT BLIVE HØRT

Inden for pædagogikken findes et mantra: 'Al adfærd er kommunikation'. Når et barn hænger i gardinerne, prøver det at kommunikere et uopfyldt behov. Jeg vil tillade mig at udvide dette til, at 'alle oplevelser er relevante'. Vi har dele inden i os, som vi bevidst eller ubevidst aldrig lader tale, og hvis diskrepansen mellem vores indre dele bliver for stor, kommer det til udtryk som psykisk utilpashed eller sygdom. Hvis vi *sssssh'er* dele af os selv, bliver vi syge, og hvis vi *sssssh'er* andre mennesker, bliver samfundet sygt.

I psykedeliske trips oplever mange at høre fra andre dele af sig selv, end de plejer. I terapi eller venners nærvær lærer mange at lytte bevidst til

de forskellige dele af sig selv. Gennem disse processer modnes mange ind i en mere integreret, selvkærlig og harmonisk person; og det er min påstand, at vi som samfund kan lave samme øvelse ved at uddanne flere mennesker til at lytte og holde rum for hinanden. Med tiden kan vores samfund modnes til et regenerativt fællesskab, der praktiserer en meta-mindfulness: Vi har kontakt med de individer og institutioner, der ikke trives, og vi rummer dem med en åben, ikke-dømmende og kærlig accept og forbliver nærværende og nysgerrige, indtil en løsning udkrystalliserer sig.

DET PSYKEDELISKE SAMMENSMELTER UDDANNELSE, DANNELSE OG SELVERKENDELSE

Uddannelsen i at lytte og holde rum for hinanden kan antage mange former, men vigtigst tror jeg er, at vi opbløder linjerne mellem professionel terapi og frivilligt eller venskabsbaseret støtte. Dette er allerede delvist institutionaliseret i peer-programmer, hvor tidligere psykisk syge støtter folk med psykisk sygdom gennem samtaler eller gruppeforløb. Jeg kan se potentialet i, at denne form for lyttende nærvær trænes som en del af almindannelsen i mange forskellige uddannelsesinstitutioner. Dette er også med tanke på, at det ikke kun er psykisk syge, men alle, der før eller siden oplever psykologiske kriser. Som filosofiduo'en Hanzhi Freinacht skriver i *The Listening Society*:

*"Lad os vende tilbage til hovedargumentet: Folk har det ad helvede til. Det betyder noget. Vi bør gøre noget for at gøre dem gladere, hvis vi kan."*²⁰

Det seneste årtis genvakte interesse for psykedelika og det, at psykedelika generelt ofte fordrer transpersonelle og spirituelle oplevelser, peger på, at der i den vestlige verden er et større og måske mere ugenert ønske om en dybere selverkendelse. Selverkendelsen kommer sjældent uden at skulle stå ansigt til ansigt med vores patologier og skyggesider: Vores barndom var for meget frihed eller for lidt frihed, vi er blevet forsømt eller forkælet, og vi står nu desuden i en gigantisk klimakrise. Hvis ikke vores egne traumer slår os ud, så gør de transgenerationelle. Jeg mener, at det er vores opgave at vokse os stærke nok til at rumme det hele. Den psykedeliske oplevelse i sig selv hjælper os på vej – i det tvungne kontroltab, et trip ofte er, oplever mange tit, at vi ultimativt er både forbundne og frie. Det giver os mod og styrke til at kæmpe videre.

Hvis integrationen af psykedelisk behandling undgår at blive licenseret ind i en strengt reguleret form, og psykedelika dermed i fremtiden kan anvendes frit, uden at man nødvendigvis skal trippe under opsyn af en fagprofessionel, så håber jeg, at den øgede brug af psykedelika medfører en samtidig opblomstring af uddannelse i at lytte og holde rum for hinanden.

Min bud på en sådan uddannelse vil være kurser i relationskompetencer, integreret på alle uddannelsesniveauer. Ikke blot teori om kommunikation, men praksis. Det kunne være konfliktløsning med genoprettende retfærdighed (*Restorative Justice*), forumteater, selvudviklingskurser som ART (*Authentic Relation Technologies*) eller *Circling/relatedness*. Der findes mange flere modaliteter derude. Sådanne kurser giver plads til at forstå vores egne reaktioner i vores forsøg på at rumme os selv og andre. Disse inkluderer sjældent information om psykedelika, så der findes en lavthængende frugt med hensyn til at kombinere kurser i tråd med ovenstående med helt almindelig saglig, powerpoint-agtig undervisning om de medicinske og psykiske virkninger af psykedelika og ændrede bevidsthedstilstande. Miniversioner af sådanne kurser laves allerede i regi af fx The Zendo Project, men begrænsede midler og en forsigtighed i forbindelse med undervisning i bevidst brug af ulovlige substanser gør det svært at udbrede dem til et større publikum.

Som det er nu, er undervisningen i sikker brug af psykedelika mere begrænset end seksualundervisning i bibelbæltet – afholdenhed er det eneste tilladte, men i bibelbæltet kan man i det mindste blive gift. Lad os i stedet åbne op til en fremtid, hvor vi deler vores viden, lytter til os selv og lytter til hinanden. Vi kommer til at høre naturen, universet og sandheden. Og vi kommer til at høre til.

13. Zinberg, N.E. (1986) *Drug, Set, and Setting - The Basis for Controlled Intoxicant Use*. Yale University Press.
14. Pilecki, B., Luoma, J.B., Bathje, G.J., Rhea, J. & Narloch, V.F. (2021) Ethical and legal issues in psychedelic harm reduction and integration therapy. *Harm Reduction Journal*, 18, s. 14.
15. Carbonaro, T.M., Bradstreet, M.P., Barrett, F.S., MacLean, K.A., Jesse, R., Johnson, M.W. & Griffiths, R.R. (2016) Survey study of challenging experiences after ingesting psilocybin mushrooms: Acute and enduring positive and negative consequences. *Journal of Psychopharmacology*, 2016. 30(12), s. 1268-1278.
16. Halpern, J.H. & Pope, H.G. (2003) Hallucinogen persisting perception disorder: what do we know after 50 years? *Drug and Alcohol Dependence*, 69, s. 11
17. Psykiatri, R.H. (2019) *Information om Depression*, R.H. Psykiatri.
18. Umbreit, M. (2003) *Talking Circles*. Center for Restorative Justice & Peacemaking.
19. Petersen, M.A. (2021) *Psykedeliske stoffer i små og store doser bruges til terapi og selvudvikling*. STOF. Center for rusmiddelforskning.
20. Ankerstrøm, L. (2017) Om kropsliggjorte indsigter, narrativ katharsis og intentionelle transformationer i danske Ayahuasca-praksisser. Institut for Antropologi.
21. Tachine, A.R., E.Y. Bird, & N.L. Cabrera. (2021) An Indigenous Methodological Approach for Researching With Groups of Indigenous Peoples. *International Review of Qualitative Research*, 9, s. 19.
22. Harms, A. (2021) Accidental Environmentalism: Nature and Cultivated Affect in European Neoshamanic Ayahuasca Consumption. *Anthropology of Consciousness*, 32, s. 26.
23. Hunt, S.C. & N.L. Young. (2021) Blending Indigenous Sharing Circle and Western Focus Group Methodologies for the Study of Indigenous Children's Health: A Systematic Review. *International Journal of Qualitative Methods*, 20(16), s. 16.
24. Region Midtjylland. (2023) *Patientvejledninger – Gruppeforløb*. (Tilgængelig på <https://www.psykiatrien.rm.dk/undersogelse-og-behandling/patientvejledninger/emner/gruppeforlob/>)
25. Carhart-Harris, R.L., Roseman, L., Haijen, E.C.H.M. & Erritzoe, D. (2018) Psychedelics and the essential importance of context. *Journal of Psychopharmacology*. 32(7), s. 725-731.
26. Sloshower, J. (2018) Integrating Psychedelic Medicines and Psychiatry: Theory and Methods of a Model Clinic. *Plant Medicines, Healing and Psychedelic Science*, s. 113-132.
27. Aixalà, M. (2022) *Psychedelic Integration – Psychotherapy for Non-Ordinary States of Consciousness*. Synergetic Press Inc.

NÅR VI LÆRER AT LYTTE, KAN VI BEDRE HØRE OS SELV
af Anežka Marie Sokol

1. Sløk, J., *Det religiøse sprog* (2016), Danmark: Lindhardt og Ringhof
2. Starzer, M.K, Nordholm, D., Gjervig Hansen, M., Nordentoft, M., (2022). Nonfarmakologiske behandlinger har effekt ved skizofreni., *Ugeskr Læger*;184:VO1220051
3. Social- og Boligstyrelsen (16. maj 2022), Webinar: *Fra borgerinddragelse til partnerskab*, Lokaliseret d. 9. marts 2023 på: https://www.youtube.com/watch?v=3b2lm3-pDOs&ab_channel=Social-ogBoligstyrelsen
4. Pilling, S., Clarke, K., Parker, G., James, K., Landau, S., Weaver, T. E., Razzaque, R., & Craig, T. K. J. (2022). Open Dialogue compared to treatment as usual for adults experiencing a mental health crisis: Protocol for the ODDDESS multi-site cluster randomised controlled trial. *Contemporary Clinical Trials*, 113, 106664. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2021.106664>
5. Von Peter, S., Bergström, T., Nenoff-Herchenbach, I., Hopfenbeck, M., Pocobello, R., Aderhold, V., Alvarez-Monjaras, M., Seikkula, J., & Heumann, K. (2021). Dialogue as a Response to the Psychiatrization of Society? Potentials of the Open Dialogue Approach. *Frontiers in Sociology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2021.806437>
6. Von Peter, S., Bergström, T., Nenoff-Herchenbach, I., Hopfenbeck, M., Pocobello, R., Aderhold, V., Alvarez-Monjaras, M., Seikkula, J., & Heumann, K. (2021). Dialogue as a Response to the Psychiatrization of Society? Potentials of the Open Dialogue Approach. *Frontiers in Sociology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2021.806437> (egen oversættelse)
7. Zendo Project. (2022, 17. oktober). *Homepage - Zendo Project*. Lokaliseret 9. marts 2023 på: <https://zendo-project.org/>
8. Gael, S., & Beaugard, R.J.. (2022, August 2). *The Zendo project: Six Years of psychedelic peer support*. Zendo Project. <https://zendo-project.org/zendo-project-in-maps-bulletin/the-zendo-project-six-years-of-psychedelic-peer-support/> (egen oversættelse)
9. Kristensen, T.S., (2022, maj). *Psyisk arbejdsmiljø blandt sygeplejersker*. Lokaliseret 9. marts 2023 på: www.dsr.dk/psykama2012

10. Zendo Project. (2022, August 1). *How to work with difficult psychedelic experiences*. Zendo Project. <https://zendoproject.org/manuals/how-to-work-with-difficult-psychedelic-experiences/> (egen oversættelse)
11. Carbonaro, T. M., Bradstreet, M. P., Barrett, F. S., MacLean, K. A., Jesse, R. L., Johnson, M. P., & Griffiths, R. R. (2016). Survey study of challenging experiences after ingesting psilocybin mushrooms: Acute and enduring positive and negative consequences. *Journal of Psychopharmacology* (Vol. 30, Issue 12, pp. 1268–1278). SAGE Publishing. <https://doi.org/10.1177/0269881116662634>
12. Gashi, L., Sandberg, S., & Pedersen, W. (2021). Making “bad trips” good: How users of psychedelics narratively transform challenging trips into valuable experiences. *International Journal of Drug Policy* (Vol. 87, p. 102997). Elsevier BV. <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2020.102997>
13. Cherniak, A. D., Brulin, J. G., Mikulincer, M., Östlind, S., Carhart-Harris, R., & Granqvist, P. (2022b). Psychedelic Science of Spirituality and Religion: An Attachment-Informed Agenda Proposal. *International Journal for the Psychology of Religion* (pp. 1–18). Routledge. <https://doi.org/10.1080/10508619.2022.2148061>
14. Karpetas, S. (2022, August 1). *Psychedelic harm reduction services at the Boom Festival in Portugal*. Zendo Project. <https://zendoproject.org/zendo-project-in-maps-bulletin/psychedelic-harm-reduction-services-at-the-boom-festival-in-portugal/> (egen oversættelse)
15. Huntington, C. W. (2018, April 25). *Are you looking to buddhism when you should be looking to therapy?* Tricycle. <https://tricycle.org/magazine/buddhism-and-psychotherapy/>
16. Manson, M. (2021). *Everything is F*CKED: A book about hope*. Harper.
17. Vaslamatzis, G. (2018). *On the therapist's reverie and containing function*. The Edge of Experience, 41–50. <https://doi.org/10.4324/9780429481543-4>
18. Cherniak, A. D., Brulin, J. G., Mikulincer, M., Östlind, S., Carhart-Harris, R., & Granqvist, P. (2022). Psychedelic Science of Spirituality and Religion: An Attachment-Informed Agenda Proposal. *International Journal for the Psychology of Religion* (pp. 1–18). Routledge. <https://doi.org/10.1080/10508619.2022.2148061>
19. Ibid.
20. Freinacht, H. (2017). *The Listening Society*. Udgivelsessted ukendt: Metamoderna ApS (egen oversættelse)

PSYKEDELISK HÅNDVÆRK af Martin Kufahl

1. Center for Psykedelisk Dannelse (2023). Tips til trips. <https://psykedeliskdannelse.dk/tips-til-trips-1-0/>
2. Ko K., Knight G., Rucker J.J. & Cleare A.J. (2022). Psychedelics, mystical experience, and therapeutic efficacy: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.917199>
3. Taylor, K. (2017), The ethics of caring. *Hanford Mead Pub*.
4. Aixalà, M. (2022). Psychedelic integration. *Synergetic Press*.
5. Fadiman, J. (2011). The psychedelic explorer's guide. *Park Street Press*.
6. Guild of Guides (2011). A manual for voyagers and guides. <https://theguidingpresence.com/meeting-the-divine-within>
7. Grof, S. (2008). *LSD psychotherapy (4th edition)*. MAPS.
8. Stolaroff, M. J. (2004). *The secret chief revealed*. MAPS.
9. Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies (2017). Treatment manual: MDMA-assisted therapy for PTSD. <https://maps.org/mdma/research-resources/>

UDDANNELSE AF PSYKEDELISK TERAPEUTER af Allan Hjorth

1. Treatment manual: MDMA-Assisted therapy for PTSD - Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies. MAPS. (2023b, July 27). <https://maps.org/mdma/mdma-resources/treatment-manual-mdma-assisted-psychotherapy-for-ptsd/>
2. About - psychedelic therapy training certificate. CIIS. (n.d.). <https://www.ciis.edu/research-centers/center-for-psychedelic-therapies-and-research/about-the-certificate-in-psychedelic-assisted-therapies-and-research>
3. Certificate in psychedelic-assisted therapies (CPAT) · Mind Medicine australia. Mind Medicine Australia RSS. (n.d.). <https://mindmedicineaustralia.org.au/certificate-in-psychedelic-assisted-therapies-cpat/>