

PSYKEDELISKE SELVHJÆLPSGRUPPER

BLOMSTRER OP af Bjarke Larsen

Bjarke Larsen er uddannet journalist og har arbejdet som sådan i 30 år. I dag driver han et lille forlag med fokus på fagbøger om børn og unge med autisme, adhd og andre tilsvarende udfordringer i livet samt samfundsdebatbøger. Han skriver nu og da artikler og analyser til netmediet POV International og er desuden aktiv som debattør i forskellige medier.

Vi mødes første gang en onsdag aften i februar i en stor sofagruppe i underetagen af The Living Room, en café i Københavns indre by. Vi er 11, der alle deler ønsket om at starte en privat trip- og integrationscirkel. En gruppe, hvor vi kan mødes for sammen at trippe på psykedeliske svampe eller, for nogles vedkommende, MDMA. En gruppe, hvor vi vil skiftes til at trippe og være den ædru 'tripsitter', der står til rådighed, hvis en af de trippende er på vej ind i en dårlig oplevelse, eller som man bare kan snakke med undervejs, hvis man har behov for det. En, der samtidig kan sørge for lidt nødder, frugt, juice og andet at spise og drikke eller noget så lavpraktisk som at give en støttende arm, hvis den trippende har svært ved at fokusere og holde balancen på vejen til toilet-tet.

Stemningen er god fra starten. Forventningsfuld, positiv, åben og lyttende. Og meget tillidsfuld, viser det sig hurtigt, da vi går i gang med en runde, hvor vi fortæller om os selv, vores baggrund og vores forventninger. Alle deler gavmildt ud af deres livshistorier, herunder perioder med depression, angst, alkoholproblemer og traumatiske oplevelser, de gerne vil arbejde med og forhåbentlig integrere bedre i deres psyke og personlighedsstruktur for at komme videre og få et bedre liv.

"Jeg har været dybt kriminel, indtil jeg var i 40'erne," fortæller manden ved siden af mig f.eks. Hans fremtoning og udstråling signalerer dog det stik modsatte, og han er tydeligvis et helt andet sted i livet nu. Men han har brug for at bearbejde sin fortid og håber, svampene kan hjælpe.

Sådan har vi hver vores meget forskellige livshistorier, men vi ligner også hinanden på den måde, at vi alle er veluddannede og har lagt første del af voksenlivet bag os: Vi er fra midt i 30'erne og frem til slut-60'erne. Vi har livserfaring med i bagagen, og alle virker seriøse og velovervejede i deres tilgang til stofferne. Det er mennesker, jeg føler mig sikker på, at jeg kan få så stor tillid til, at jeg gerne vil dele intime, dybt personlige op-

levelser med dem – og høre om deres.

To timer senere skilles vi efter at have aftalt at oprette en lukket Facebook-gruppe, hvor vi kan skrive sammen, indkalde til trip, dele erfaringer og så videre. Nogle er lidt nervøse for, hvor åbent og direkte vi kan skrive i gruppen: Risikerer vi, at politiet pludselig banker på døren og uddeler bøder til os? Men når jeg tænker på, hvad der skrives og deles i åbne Facebook-grupper som Psykedelisk Fællesskab, er jeg ikke så nervøs.

I de følgende par uger bliver der aftalt to tidspunkter, hvor vi kan fortsætte snakken, lære hinanden bedre at kende – og måske indtage en lav dosis svampe, 1,5-2,0 gram. På den måde kan de, der ikke har prøvet det før, få en fornemmelse af, hvad et trip indebærer. Den første aftale om at mødes en lørdag og trippe på fuld dosis bliver også lavet, og der bliver delt links til relevante opslag på nettet, bl.a. om, hvad det indebærer at være tripsitter (der er f.eks. en seriøs guide her).¹

Gruppen er kommet rigtig godt fra start, og jeg er begejstret. Endelig lader det til, at det kan lykkes at få en velfungerende trip-gruppe op at stå. For aftenen i The Living Room er tredje forsøg på at få projektet til at lykkes.

Vi er en del af en voksende bevægelse. Flere og flere danskere får øjnene op for de positive effekter af at bruge psykedeliske svampe og stoffer som MDMA såvel rekreativt som terapeutisk. I USA har de første to delstater gjort psykedelisk terapi lovlig, det samme er tilfældet et par steder i Canada, og generelt vokser presset for at legalisere psykedelisk terapi i mange lande i Vesten.

Min egen vej ind i den psykedeliske verden har nu stået på i godt halvdan det år, og jeg har kun godt at sige om effekten af psykedelika.

Det startede med, at jeg læste om nogle forsøg på Rigshospitalet med at behandle alkoholproblemer med ”magiske svampe”. Artiklen fortalte om de meget positive resultater i udlandet af denne behandling, hvor andelen af mennesker, der kommer ud af deres misbrug, er mange gange større end ved en hvilken som helst anden behandlingsform.

Artiklen satte en masse tanker i gang hos mig, for alkohol har fyldt for meget i mit liv. Jeg har skrevet bogen ”Lær at drikke med måde”, der henvender sig til mennesker, som er på vej ud i et misbrug, men som ikke er kommet så langt ud, at de ikke kan nå at lære at kontrollere deres forhold til alkohol. Min research i forbindelse med bogen hjalp mig til selv at undgå at ’rutsje helt ned ad slisken’, men jeg fik aldrig en til-

fredsstillende forklaring på, hvilke oplevelser og psykiske mekanismer der ligger bag mit forhold til alkohol. Ville svampene kunne give mig den indsigt og dermed måske føre til, at jeg skal bruge færre kræfter på at forholde mig til og kontrollere mit alkoholforbrug?

Jeg begyndte at undersøge emnet nærmere. Læste en masse på nettet, opdagede Psykedelisk Samfund og CEPDA, købte Michael Pollans bog "Dit foranderlige sind" og blev mere og mere fascineret. Det her måtte jeg prøve.

På Midtsjælland fandt jeg en kvinde, der tilbød psykedelisk terapi, og hvis hjemmeside og baggrund virkede tillidsvækkende og troværdig. Sidst på året 2021 tog jeg så mit første trip hos hende, cirka 3,5 gram svampe. Det var en rigtig god oplevelse, selvom jeg nok skulle have sagt ja til at få lidt ekstra, da hun spurgte efter en times tid. Men 'better safe than sorry', tænkte jeg – hvilket i det hele taget er den eneste fornuftige tilgang til hele dette område. Jeg var selvfølgelig lidt nervøs på vejen derud, og da jeg drak de pulveriserede svampe, der var rørt op i et glas vand, men langt mindre, end jeg havde forventet. Måske fordi jeg havde brugt en del tid på at sætte mig ind i, hvordan svampene virker.

Da jeg var landet igen efter cirka seks timer, snakkede vi lidt om min oplevelse, og vi spiste aftensmad sammen, inden jeg kørte hjem igen. Det var en ok snak, vi havde, men det var ikke decideret terapi, og der var ingen opfølgning. Trippet satte en masse tanker i gang og gav mig stor lyst til at gå videre, men jeg fik ingen ahaoplevelse: "Nåh, det er sådan, det hænger sammen..."

En solo-session som denne er forholdsvis dyr, fordi det involverer en hel dags arbejde (godt og vel), og med en lidt uforløst følelse i kroppen på grund af den manglende efterfølgende terapi/integration tænkte jeg, at "det må kunne gøres både bedre og billigere". Jeg er så gammel, at 70'ernes basisgrupper er en naturlig del af min bagage, så jeg lavede et opslag i Facebook-gruppen Psykedelisk Fællesskab, hvor jeg efterlyste andre, der kunne tænke sig at blive en del af en gruppe, hvor vi tripper sammen og hjælper hinanden med at integrere oplevelserne bagefter. Der meldte sig 5, og vi mødtes først et par gange på café for at se, om kemien var i orden. Der var samme gode stemning og samme fælles baggrund som den aften på The Living Room, så vi oprettede en Messenger-tråd, hvor vi kunne aftale fælles trip.

Det viste sig dog at være lettere sagt end gjort. Én meldte sig ud af gruppen igen, og en anden meldte stort set altid fra, når vi forsøgte at af-

tale noget. Dermed var vi reelt kun tre, og da vi alle tre har travle liv, viste det sig at være svært at få aftaler i stand. Det lykkedes dog af og til, og bortset fra en enkelt gang (mere om den senere) var det en god oplevelse.

Konceptet er hver gang det samme: To tripper, og en er tripsitter. Dels er vi ikke flere, men nok så vigtigt er vi enige om, at flere end to skal en tripsitter ikke have ansvaret for, før vi ved meget mere om, hvordan vi hver især reagerer, og hvilke billeder – måske traumer – der dukker op. Vi mødes ved 9-10-tiden om formiddagen, snakker og fortæller lidt om, hvad vi gerne vil fokusere på og arbejde med under trippet – vel vidende, at svampene nogle gange tager dig et helt andet sted hen. Så maler vi de tørrede svampe grundigt i en kaffekværn og blander pulveret op med vand. Så er det bare om at drikke det i nogle store slurke og skylle efter med æblejuice eller lignende, for det smager ikke særlig godt. Og så vente på, at virkningen indtræffer ...

Inden da har vi indrettet en liggeplads til hver enkelt, taget noget løst joggingtøj på og gjort klar med sovemaske, tæppe og høretelefoner. Samt fundet den musik, vi vil trippe til. Et godt bud er Michael Rasas musik, der kan findes gratis på SoundCloud, hvor han har sammensat flere forløb, der tilsammen dækker de 5-8 timer, et trip typisk varer.

Vi starter forholdsvis tidligt for at kunne nå at lande helt igen og få bearbejdet de mange indtryk inden sengetid. Nogle oplever, at de ellers har svært ved at sove, men det er meget individuelt. Det er under alle omstændigheder godt at have god tid til at snakke ens trip-oplevelser godt igennem – og måske også få skrevet noget ned om de tanker, det har sat i gang. Det har jeg selv stor glæde af.

Den ene dårlige oplevelse skyldtes, at vi kun var to fra Messenger-gruppen, der kunne trippe den aftalte dag, og derfor bad min med-tripper en af sine gode venner om at være tripsitter. Fyren var venlig og sympatisk, men da virkningen af svampene for alvor satte ind, kunne jeg mærke, at jeg ikke turde give slip, fordi jeg ikke havde opbygget tillid nok til ham. Jeg brugte derfor en del energi på ikke at give helt slip. Det ødelagde oplevelsen for mig, men det viste også, hvor vigtigt det er at kende hinanden på forhånd eller i hvert fald at have opbygget fuld tillid til tripsitteren. At det så også endnu en gang viste, at mit behov for kontrol er større, end jeg har været bevidst om, er en anden side af sagen.

I løbet af foråret 2022 begynder jeg at blive lidt frustreret over, hvor lidt der sker i gruppen, og jeg opsøger to professionelle terapeuter, der tilby-

der forløb med mindst 1 møde og nogle gange 3 møder inden trippet samt en grundig integrationssamtale bagefter. Jeg havde fået dem anbefalet fra en i Messenger-gruppen, der selv med stort udbytte havde trippet hos dem. Blandt andet slap han helt ud af en depression.

Første gang, i juni 22, har jeg en regulært 'mindblowing' oplevelse, hvor jeg bliver ført tilbage til min fars død, hvor jeg var knap 5 år. Jeg fik billeder af flere oplevelser i tiden omkring denne skelsættende begivenhed, der på en helt ny, dyb måde forklarede en række træk i min personlighed; først og fremmest et behov for at have kontrol og en følelse af, at jeg ikke kan stole på andre, når det virkelig gælder. For min fars død ændrede mit liv radikalt, og trippet viste, at jeg oplevede fundamentale svigt fra de voksnes side i den forbindelse.

Det er en oplevelse, som jeg bruger de næste måneder på at bearbejde og integrere. Først med en opfølgende samtale hos de to terapeuter, så ved hjælp af en dagbog og samtaler med min kone, der er psykoterapeut, og som jeg har et meget åbent forhold til.

En måned senere har jeg endnu et trip hos de to. Et trip, der bringer mig videre på en række punkter, men i løbet af efteråret kan jeg mærke, at jeg har behov for at arbejde videre med mig selv, og jeg tager et tredje trip. Det er imidlertid på kanten af en dårlig oplevelse, for da jeg lidt inde i trippet igen bliver ført tilbage til min fars død, blokerer jeg helt. "Jeg vil ikke tilbage til det sted igen. Jeg troede, jeg var færdig med det. Jeg vil videre," siger jeg til terapeuterne. Eller rettere: Det fortæller de mig, at jeg siger, for da jeg kommer ud af trippet, kan jeg stort set intet huske. Så bombastiske havde mine forsvarsværker været. Trods en god efterbearbejdning/integration hos de to finder jeg ikke svaret på, hvad det er, jeg ikke vil i kontakt med, og jeg kan mærke, jeg har behov for at arbejde videre med mig selv.

I september 22 tager jeg til Holland for som journalist at overvære den store "Interdisciplinary Conference on Psychedelic Research", ICPR 2022,² Europas største, tværvideenskabelige konference om psykedelika, der strækker sig over fire dage. Det er en intens oplevelse, hvor den ene oplægsholder efter den anden fortæller om lovende forsøg, samtidig med at der er mulighed for at diskutere tværvideenskabelige emner som f.eks. de etiske aspekter af forsøgene med at give psykedeliske svampe, MDMA og lignende. Jeg skriver en lang reportage fra konferencen blandt med beskrivelser af mine egne trip og udgiver den hos POV International.³ Konferencen foregår i en åben, dialogsøgende atmosfære, hvor deltagerne er åbne om deres forbehold og tvivl, og den bekræfter mig i,

at de psykedeliske svampe kan noget særligt. Jeg vil gerne videre, men hvordan?

På et tidspunkt i efteråret 22 går jeg til møde i en integrationscirkel, som Psykedelisk Samfund København har slået op på Facebook. Aftenen forløber for så vidt fint nok, men der bliver ikke lagt op til en anden form for fortsættelse end at komme til et nyt møde senere, hvor der imidlertid kan komme helt andre mennesker. Dermed er der ingen mulighed for kontinuitet og at opbygge fortrolighed og kendskab til hinandens udfordringer. Det lykkes dog at aftale at oprette en fælles gruppe i den krypterede besked-app Signal, men den bliver aldrig rigtig aktiv.

Øv. Endnu et godt initiativ, der løber ud i sandet, føler jeg. Samtidig vokser der en fælles frustration i vores Messenger-gruppe over, hvor få trip vi er i stand til at arrangere, selv om en af deltagerne fra integrationscirklen hos Psykedelisk Samfund København er kommet med i gruppen. Vi beslutter at gøre et nyt forsøg på at blive flere, og en af de andre laver et opslag i Psykedelisk Samfund Københavns Facebook-gruppe. Det resulterer i ret mange henvendelser, og kort tid efter sidder vi som beskrevet i sofaarrangementer hos The Living Room.

I løbet af aftenen får jeg en lille ahaoplevelse, der bekræfter mig i, at svampene kan rigtig meget: En af de andre fortæller, at et svampetrip har hjulpet ham af med hans vinterdepression. Da han fortæller om det, slår det mig pludselig, at sådan har jeg det selv. Jeg har i en årrække lidt af vinterdepression, som jeg har forsøgt at bekæmpe med lyslampe-terapi og perikonpiller og nogle gange ved at tage sydpå et par uger hver vinter for at suge den livgivende sol til mig. Men i år har jeg næsten ikke brugt hverken lysterapi eller taget perikon, og alligevel har jeg ikke følt symptomerne komme snigende.

Jeg kan kun finde én forklaring: de magiske svampe.

I løbet af de par måneder, der er gået siden det indledende møde, er den nye gruppe lige så stille kommet i gang. Først var der et par opfølgende møder, hvor deltagerne lærte hinanden bedre at kende, og hvor nogle tog en lav dosis svampe, så de kunne lære effekten at kende, hvis de ikke havde prøvet det før. Der var i løbet af foråret også en enkelt rejse på fuld dosis med fire trippende og to tripsittere og endnu et par aftaler med en enkelt tripper og en tripsitter. Flere i gruppen har vist sig meget generøse med at være tripsitter for andre.

I slutningen af juli var vi seks, der mødtes i et sommerhus fra fredag sidst på eftermiddagen til søndag eftermiddag. Fredag aften gik med at

lave og spise god mad, snakke og lære hinanden bedre at kende. Lørdag trippede tre af os, efter at vi havde brugt noget af formiddagen på at fokusere på det, vi gerne ville have trippet til at handle om, bl.a. ved at snakke med de andre om det. Efter trippene brugte vi hver især resten af gruppen til at reflektere over trippet og integrere de erkendelser, vi var nået frem til. Søndag formiddag gentog det samme sig med endnu en deltager.

Det er her, jeg er nået til i dag (ultimo juli 23). Hvad har jeg lært, og hvilke råd kan jeg give videre?

På det personlige plan har jeg fået en betydelig større selvindsigt, fået ændret på nogle meget fastgroede reaktionsmønstre og set langt mere nuanceret og dybt på nogle problemkomplekser. Mine automatreaktioner er ikke så automatiske længere, og jeg er blevet bedre til at forholde mig til dem bagefter. Jeg har fået sat ansigt på nogle af dæmonerne, og jeg drikker generelt mindre. Mine nærmeste siger, at jeg er blevet mere 'rund', og at min 'pyt-knap' er blevet større og lettere at finde. Og så er jeg (måske) sluppet af med min vinterdepression.

Uanset om du vil bruge svampene rekreativt eller terapeutisk i eget regi, er det vigtigt at være forsigtig. 'Better safe than sorry', så at sige. Start med en lav dosis, og arbejd dig opad, i takt med at du får indblik i, hvor stærke svampene er, hvordan du reagerer fysisk, og hvilke ting der dukker op psykisk.

Visse steder på de sociale medier kan man se, at nogle tripper alene på store doser. Det vil jeg meget kraftigt fraråde. Du kan få alvorlige traumer, hvis du får et dårligt trip, og der ikke er nogen til stede til at hjælpe dig. Du kan også komme slemt til skade fysisk, fordi din evne til at fokusere og balancere svækkes kraftigt.

Gå i stedet ind i en integrationscirkel, og sørg for at opbygge tillid, så I helt grundlæggende er trygge ved hinanden. Samtidig skal I være så mange, at I hver især kan trippe med en frekvens, der passer den enkelte, eller som I hver især føler er nødvendig for at komme ind i en proces, hvor den enkelte for alvor kan arbejde med sig selv. Og hold jer til en ratio på to trippende pr. tripsitter. I hvert fald den første lange tid.

Husk, at 'set og setting' er helt afgørende. 'Set' står for 'mindset' og handler om, at du i dagene op til et trip skal forberede sig mentalt til trippet, blandt andet ved at tænke på, hvad du gerne vil arbejde med denne gang (og husk, at svampene kan føre dig et helt andet sted hen).

Kom ned i gear, så du er afstresset og afslappet. 'Setting' er omgivelserne: stedet, hvor I tripper. Mange har fortalt om fantastiske oplevelser i naturen, men er det inden døre, handler det om at kunne sidde eller ligge behageligt i mange timer, at have løst og behageligt tøj på, at have fundet den rigtige musik eller playliste, at have adgang til lidt at spise og drikke.

Det er vigtigt at være bevidst om de begrænsninger, en privat integrationscirkel har. F.eks. bør man ikke forsøge selv at kurere sit stof- eller alkoholforbrug i en privat gruppe, ligesom medlemmerne af en sådan 'amatørgruppe' ikke har erfaringerne til at håndtere dybe traumer. Det kan derfor resultere i nogle dårlige trip, der måske ligefrem kan forværre f.eks. et traume. Her bør man i stedet starte med et forløb hos de professionelle og så forlænge effekten i en privat gruppe efterfølgende.

4. Williams, K., Romero, O.S.G., Braunstein, M., & Brant, S. (2022). "Indigenous Philosophies and the "Psychedelic Renaissance"". *Anthropology of Consciousness*, 33(2): 506-527.
5. Marie, Sidsel. (2022). "No Magic Pill": An anthropological study on psychedelic integration among psychedelic users in Denmark. University of Copenhagen. Link: <https://regnfang.nu/wp-content/uploads/2022/03/No-Magic-Pill-2022-Sidsel-Marie-Henriksen.pdf>
6. Statista. (2022). Link: <https://www.statista.com/statistics/1112311/population-in-denmark-by-level-of-education-and-gender/> Tilgæet 05.07.2023.
7. De Rios, Marlene Dobkin. (1984). *Hallucinogens, cross-cultural perspectives*. University of New Mexico Press.
8. Dupuis, David. (2022a). "The socialization of hallucinations: Cultural priors, social interactions, and contextual factors in the use of psychedelics". *Transcultural Psychiatry*, 59(5): 625-637.
9. Dupuis, David. (2022b). "The Psychedelic Ritual as a Technique of the Self. Identity Reconfiguration and Narrative Reframing in the Therapeutic Efficacy of Ayahuasca". *Hau, Journal of Ethnographic Theory* 12, no. 1: 198-216.
10. Furst, Peter T. (1976). *Hallucinogens and Culture*. Novato: Chandler & Sharp Publishers.
11. Hartogsohn, Ido. (2017). "Constructing drug effects: A history of set and setting". *Drug Science, Policy and Law*, 3:1-17.
12. Eisner, Betty. (1997). "Set, Setting, and Matrix". *Journal of Psychoactive Drugs*, 29(2):213-216.

PSYKEDELISKE SELVHJÆLPGRUPPER BLOMSTRER OP af Bjarke Larsen

1. Mikkelsen, K: *Tips til trips*. CEPDA, København 2023. Folderen på 40 sider kan købes her: <https://psykedeliskdannelse.dk/tips-til-trips-1-0/>
2. Programme. ICPR 2024, 6-8 June. (2022, September 21). <https://icpr-conference.com/programme/>
3. Larsen, B: *Flere og flere danskere bruger psykedeliske svampe som terapi*. POV International 2. december 2022. <https://pov.international/det-psykedeliske-danmark-vokser-med-rivende-hast/>

PSYKIATRISKE DELINGSCIRKLER – GAMMEL VISDOM I NYE BEHANDLINGSTILBUD af Lukas Gaarden

1. Busby, M. (2022) *Biden administration plans for legal psychedelic therapies within two years*. Tilgængelig på https://theintercept.com/2022/07/26/mdma-psilocybin-fda-ptsd/?fbclid=IwAR37m7gfyGPxPck-YuChfHAD0WaBX3lcOZ2_vsV8R0raPOsW1ID0JR2OE
2. Therapeutic Goods Administration. (2023) *Change to classification of psilocybin and MDMA to enable prescribing by authorised psychiatrists*. Tilgængelig på <https://www.tga.gov.au/news/media-releases/change-classification-psilocybin-and-mdma-enable-prescribing-authorised-psychiatrists>.
3. Gorman, I., Nielson, E.M., Molinar, A., Cassidy, K. & Sabbagh, J. (2021) Psychedelic Harm Reduction and Integration: A Transtheoretical Model for Clinical Practice. *Frontiers in Psychology*, 12, s. 16.
4. Watts, R. & J.B. Luoma. (2020) The use of the psychological flexibility model to support psychedelic assisted therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, s. 92-102.
5. Richards, W.A. (2016) Psychedelic Psychotherapy: Insights From 25 Years of Research. *Journal of Humanistic Psychology*, 57(4), s. 323-337.
6. Guss, J., R. Krause, & J. Sloshower. (2020) Yale Manual For Psilocybin-Assisted Therapy of Depression. Yale University Department of Psychiatry.
7. Ungdomspsykologer. (2021) 2021: *Rekordhøj ventetid på psykologhjælp i det offentlige henvisningssystem*. Tilgængelig på <https://ungdomspsykologer.dk/blog/rekord-ventetid/>
8. Heriot-Maitland, C.P. (2008) Mysticism and madness: Different aspects of the same human experience? *Mental Health, Religion and Culture*, 11, s. 26.
9. Abelson, R.P. (1981) Psychological status of the script concept. *American Psychologist*, 36, s. 15.
10. Janoff-Bulman, R. (1989) Assumptive Worlds and the Stress of Traumatic Events: Applications of the Schema Construct. *Social Cognition*, 7, s. 25.
11. Thomsen, D.K. (2015) Autobiographical Periods: A Review and Central Components of a Theory. *Review of General Psychology*, 19, s. 17.
12. Ona, G. (2018) Inside bad trips: Exploring extra-pharmacological factors. *Journal of Psychedelic Studies*, 2, s. 8.