

Terugkeer van een behandelvorm die het therapielandschap sterk kan veranderen

A conceptual illustration showing a pair of hands in a greyish tone stitching a red outline of a human brain. The hands are positioned at the top, with one holding a needle and the other a thread. The brain's gyri and sulci are represented by the red lines. A horizontal teal band is overlaid across the middle of the brain, containing a white text box.

DE UNIVERSITAIRE ZIEKENHUIZEN VAN GRONINGEN EN UTRECHT DOEN MOMENTEEL ONDERZOEK NAAR DE TOEPASSING VAN PSILOCYBINE BIJ ERNSTIGE, THERAPIERESISTENTIE DEPRESSIE

Samenvatting

Inzichten in de laatste twintig jaar op het gebied van klinische psycho-neuro-immunologie hebben de intensieve band tussen het stress-systeem en ons immuunsysteem verder blootgelegd. Steeds meer gezondheidsprofessionals in Nederland werken volgens een totaalconcept waarin trauma en chronische stress worden gezien als de motor achter autonome ontregeling. Wanneer we psychedelica gaan zien als medicijn, dan kunnen deze middelen in de komende jaren gaan bijdragen om de chronische ziektelast te verminderen. Psychedelica werken voornamelijk op de serotonerge centra. Verslaving treedt zelden op, hierdoor kunnen we deze middelen weer terugplaatsen op de prominente plek die ze ooit hadden.



Casper Beukema is orthomoleculair kPNI-therapeut, gefascineerd door neurotransmitters en verslaving. Hij doceert aan verscheidene orthomoleculaire opleidingscentra. Daarnaast voert hij een orthomoleculaire praktijk, werkt hij voor adviesdrogisterij De Rode Pilaren als productadviseur en personeelstrainer, en schrijft hij over gezondheid.



Robert de Vos is osteopaat en kPNI-therapeut. Hij geeft fulltime traumazorg. Zijn interesse in psychedelica is gewekt door persoonlijke ervaringen met deze middelen bij PTSS. Robert was voorzitter en is nog steeds vrijwilliger bij stichting Ancestral Health.

Psychedelica geassisteerde traumatherapie

Op 13 oktober 2022 vond er een rondetafelgesprek plaats tussen wetenschappers, artsen, therapeuten, patiënten en een commissie van het ministerie van Volksgezondheid. In dit overleg kwam duidelijk naar voren dat er inmiddels meer dan genoeg bewijs is om heden ten dage psychedelica geassisteerde traumatherapie toe te laten.^[1] Van psychedelica, zoals psilocybine, MDMA, mescaline, ketamine, LSD en DMT, is de werkzaamheid inmiddels uitvoerig onderzocht bij onder meer depressie, obsessief compulsieve dwang, PTSS, angst en paniekstoornissen en verslavingen.^[2-4] In Amerika waren er centra die hiermee werkten en indrukwekkende resultaten boekten, voordat er in 1968 een verbod op kwam.^[5]

Bij een sessie psychedelica geassisteerde traumatherapie zijn idealiter twee therapeuten (het liefst een man en een vrouw) aanwezig die een cliënt begeleiden op zijn/haar reis naar binnen. Zij scheppen de veiligheid. Het middel zorgt er samen met de omgeving voor dat de cliënt de emotionele lading uit het verleden doorvoelt en los kan laten. Onderzoeken laten zien dat één gift psychedelica gelijk kan staan aan een jaar psychotherapie. Andere studies tonen aan dat een beperkt aantal sessies met psychedelica een ziektebeeld als PTSS kan reduceren tot een klachtenniveau waarop iemand weer goed kan functioneren. Uit een recente studie blijkt bijvoorbeeld dat drie MDMA-sessies met psychotherapie er in achttien weken voor zorgde dat een merendeel van de behandelde groep niet meer aan de criteria voor diagnose PTSS voldeed.^[6] Ook in Nederland wordt onderzoek gedaan. Zo doen de universitaire ziekenhuizen van Groningen en Utrecht momenteel onderzoek naar de toepassing van psilocybine bij ernstige, therapieresistente depressie.^[7,8]

Uit het rondetafelgesprek kwam desondanks naar voren dat het naar verwachting nog vijf à tien jaar gaat duren voordat psychedelische therapie beschikbaar zal zijn binnen de verzekerde eerstelijnszorg. Tot die tijd zitten we met een spanningsveld tussen enerzijds steeds meer particuliere aanbieders en anderzijds een gebrek aan controle op de kwaliteit. Psychedelica geassisteerde therapie en de legalisatie ervan staat in de kinderschoenen. Sommige landen hebben recentelijk wetten aangenomen die *compassionate use* mogelijk maken. Truffels zijn in Nederland legaal te verkrijgen. Voor andere psychedelica in triptherapie worden vaak analogen gebruikt, stoffen die er veel op lijken maar niet geregistreerd staan onder de opiumwet. MAPS (*Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies*) is een stichting die zich inzet voor onderzoek naar



psychedelica en het informeren van een breed publiek. MAPS geeft protocollen en aanbevelingen uit om psychedelicegebruik zo veilig mogelijk te maken.^[9,10] Samen met deze protocollen en de lessen uit honderden sessies is er een aantal kernpunten te destilleren voor de veilige toepassing van psychedelica.

De set en de setting zijn het belangrijkste voor een succesvolle trip. Hoe meer veiligheid de cliënt ervaart en hoe meer hij zich thuis voelt, hoe groter de kans op een doorbraak. Het middel is de brandstof, maar het is de interactie tussen cliënt en begeleiders die het proces de goede kant op sturen. Zoals gezegd is het wenselijk dat er twee begeleiders bij een sessie aanwezig zijn. De zorg voor iemand met ernstige trauma's die psychedelica gebruikt is te veel voor één therapeut. Bovendien geeft het vier-ogen principe voor cliënt en therapeut op veel vlakken meer veiligheid. Wanneer iemand een nieuw psychedelicum gebruikt is het niet verstandig om dit in een groepssessie te doen. De kans is aanwezig dat iemand hierop sterk reageert. De cliënt heeft dan extra ruimte en aandacht nodig. Wanneer een cliënt geen ervaring heeft met psychedelica is het beter om te starten met MDMA of lage dosis psilocybine dan met ayahuasca (DMT). Deze eerste middelen hebben een klein(er) hallucinatoir effect. Tot slot hebben een uitgebreide anamnese en meerdere voorbereidende gesprekken de voorkeur voordat een psychedelicum wordt gebruikt.

MDMA en psilocybine hebben een klein hallucinair effect en hebben de voorkeur om mee te starten



Er bestaan veel vooroordelen over psychedelica, zoals angst voor verslaving of bijwerkingen. Door hierbij stil te staan en de risico's af te wegen tegen de voordelen, start de reis vanaf een veilige basis. Deze vooroordelen blijken overigens ongegrond. Psychedelica hebben een gunstig bijwerkingsprofiel en zeer laag risico op verslaving.^[11-12] Ademwerk, lichaamswerk (mindfulness/yoga/meditatie) en muziek geven een mooie voorbereiding, evenals een ketogeen voedingspatroon. Dit alles helpt voor een succesvolle reis naar binnen.

Psychedelica, zoals aanwezig in psilocybinehoudende truffels en paddenstoelen, maken al miljoenen jaren deel uit van ons voedselpatroon. De daaruit vloeiende *stoned ape theory* krijgt hernieuwde steun nu we wetenschappelijk studies steeds beter kunnen aantonen welke neurofysiologische veranderingen psychedelica teweegbrengen.^[13] De *stoned ape theory* stelt dat onze hersenmassa in een relatief korte tijd groeide van 350 gram naar 1300 gram en dat de neurondichtheid spectaculair toenam ten opzichte van andere mensachtigen. Deze toename in neuroplasticiteit/genese en het fenomeen van vermenging van zintuiglijke informatie (synesthesie) maakt het aannemelijk dat psychedelica een unieke rol hebben gespeeld bij deze opzienbarende hersenontwikkeling.^[14]

Psychedelica hebben een effect op moleculair en cellulair niveau. Op moleculair niveau zorgen ze onder andere voor veranderingen in transcriptie van genen en daarmee proteïnesynthese. Op cellulair niveau zorgen ze voor neurogenese, dendritogenese en synaptogenese.^[15] Het wordt daardoor makkelijker om gedrag te veranderen, omdat we toegang krijgen tot het *social reward*-gedeelte in ons brein, waardoor ongewenste conditionering kan afnemen. Dit noemen we het *default mode network* (DMN), een regio in de hersenen die informatie scant en beoordeelt.^[3,16] In een recent overzichtsartikel '*Psychedelics and Neural Plasticity: Therapeutic Implications*' worden de neuroplastische mechanismen samengevat. Ze gebruiken de term psychoplastogenen om een groep therapeutische middelen aan te geven die met een enkele dosis tot langdurige veranderingen in gedrag leiden. Psilocybine, LSD, mescaline en DMT behoren tot de groep klassiek psychedelica. Zij stimuleren de serotonine 2a-receptor (5-HT_{2A}Rs). Deze receptor is onder andere dominant aanwezig in het DMN.^[17] Door eerdere traumatische ervaringen is het DMN gesensitiseerd, waardoor te snel informatie als gevaarlijk bestempeld wordt. Omdat psychedelica dit gebied weer kunnen 'openen' kan desensitisatie (ontspanning) plaatsvinden en zal de HPA-as zijn chronische activatie kunnen loslaten.^[18]

Psychedelica zijn uniek in de sterke anti-inflammatoire werking die ze hebben op delen van ons brein die kampen met chronische neuro-inflammatie.^[17] Inmiddels wordt steeds duidelijker dat ieder neuropsychologisch ziektebeeld een specifiek cytokinenprofiel heeft.^[19-21] Chronisch ziektegedrag door chronische neuro-inflammatie, zoals depressie, PTSS, autisme en OCD, ontregelt het autonome zenuwstelsel, hindert adaptatie en blijft in stand totdat er resolutie komt.

Degeneratieve ziektebeelden tot stilstand brengen en omdraaien naar regeneratie lukt wanneer er resolutie komt in de ontsteking, ofwel zodra deze wordt beëindigd. Inmiddels begrijpen we de motor achter deze chronische ontsporing steeds beter. Acute infecties geven acute neuro-inflammatie en ziektegedrag treedt snel en duidelijk op. Chronische laaggradige ontstekingen geeft chronische neuro-inflammatie en de symptomen hiervan zijn divers. Om neuro-inflammatie visueel te maken kun je de vergelijking maken met een verstuipte enkel. Door een trauma is je enkel ontstoken geraakt en geeft deze signalen af, waardoor je besluit die avond niet te gaan dansen. Dit noem je ziektegedrag. Wanneer je brein chronisch ontstoken is stuurt deze ook signalen uit. Deze signalen kunnen zijn: Maak je klein. Ga niet dansen. Ga niet naar buiten. Ga niet leren. In feite zegt je brein: 'Er is gevaar'. In het voorbeeld van de enkel is het ziektegedrag gewenst, maar bij een chronische ontsteking in het brein is dit gedrag juist ongewenst en heeft het grote gevolgen voor onze interactie met de wereld. >

Onze microglia, de afweercellen in het zenuwstelsel, kunnen hun verzorgende en reparerende taak voor het zenuwstelsel goed uitvoeren, wanneer er geen laaggradige ontsteking is (stressreacties doven uit, ofwel: er is stress met resolutie). We hebben keuzevrijheid wanneer er voldoende energie in het brein is en er geen gevaar heerst (we worden niet achtervolgd door tijgers). Onze introspectieve waarneming is hoog en onze extrospectieve waarneming neemt veiligheid waar. Het gevolg is dat we onze emoties kunnen uiten en de mate van dissociatie laag is. Onze microglia veranderen in fenotype naar gelang het milieu waarin ze functioneren. Onder invloed van onder andere de ontstekingsbevorderende stoffen LPS en IFN- γ (stress activatie = immuun activatie en vice versa) switchen microgliacellen van de anti-inflammatoire M2-variant naar de pro-inflammatoire M1-variant. De energiebehoefte van M1 verandert van de flexibele oxidatieve fosforylering naar de smallere, maar wel sneller energieleverende metabole route van glycolyse.^[20-23]



Psychedelica kunnen chronische activatie van de HPA-as remmen

Pathogen-associated molecular patterns (PAMPs, ofwel pathogenen) en **damage-associated molecular patterns (DAMPs**, ofwel trauma's) die ontsteking veroorzaken, vragen om adaptatie en psychedelica ondersteunen dat proces. Het omgekeerde van dissociatie vindt plaats; mensen associëren weer met zichzelf. Ze voelen hun lichaam weer en het ervaren/genieten kan terugkeren. Onderzoekers van het Johns Hopkins universitaire ziekenhuis deden een frappante ontdekking toen ze vragenlijsten afnamen van mensen die psychedelica hadden gebruikt. Tweederde van de atheïsten voelde zich na het gebruik van psychedelica veel sterker verbonden met een entiteit die allesomvattend is. Er ontstond een groot gevoel van verbinding met de wereld, natuur en daarbuiten. Zij voelden zich niet meer alleen.^[24] Het gevoel dat we verbonden zijn met iets groter dan onszelf en het ervaren van een diepe overgave (ego dood) maakt dat deze middelen een unieke spirituele ervaring kunnen geven. Emoties mogen er zijn en de empathie die iemand nodig had, ontvangt hij alsnog. De traumareflex kan daardoor ontspannen.

De verwachting is dat het therapielandschap met de terugkeer van psychedelica de komende jaren sterk gaat veranderen. De hernieuwde wetenschappelijke interesse ondersteunt de geneeskrachtige en geestverruimende eigenschappen die de mens al ver voor het stenen tijdperk ervoer. Antropologische studies laten zien dat psychedelica over de gehele wereld een onderdeel hebben uitgemaakt van de culturele ontwikkeling van de mens. Vrijwel alle jager-verzamelaarsculturen hebben toegang gehad tot middelen die hun dieper in een staat van trance brachten. Wanneer we de bestaande richtlijnen en ons gezonde verstand gebruiken, kunnen we navigeren naar een toekomst waarin psychedelica een rol spelen in de behandeling van traumagerelateerde chronische ziekten.

www.brainforest.nu

Mogelijke belangenverstreming: niets aangegeven.

U vindt de bronvermelding op pagina 60 en op www.orthofyto.com bij het betreffende artikel. Abonnees kunnen daar inloggen.

