



De dans van onze hersenen

Microdoserende met psilocybine houdt in dat je een hele lage dosis neemt van truffels met werkzame stoffen, meestal tussen de 0,5 en 1 gram vers. Je gaat er niet van trippen, maar het heeft wél merkbare invloed op je stemming, focus en lichaamsgevoel.

In je lijf wordt psilocybine omgezet in psilocine, dat lijkt op serotonine en zich bindt aan serotonine-receptoren in je hersenen. Hierdoor worden nieuwe verbindingen geactiveerd tussen verschillende breinengebieden. De vaste patronen die je in stand houden — piekeren, controle, vermijding — kunnen daardoor tijdelijk openbreken. Het gevolg: meer mentale flexibiliteit, creativiteit en emotionele helderheid.

Wat onder de motorkap gebeurt, is minstens zo interessant: psilocybine stimuleert neuroplasticiteit. Dat betekent dat je hersenen letterlijk nieuwe verbindingen aanmaken tussen neuronen. Uit onderzoek blijkt dat psilocine de groei van dendrieten (de ‘voelsprietjes’ van zenuwcellen) en synapsen (de verbindingpunten) bevordert. Die toegenomen connectiviteit zorgt ervoor dat je sneller leert, makkelijker schakelt en beter uit

oude denkpatronen stapt.

Onderzoek laat ook zien dat psilocybine de activiteit van het Default Mode Network afremt — het netwerk dat je ego, zelfbeeld en innerlijke dialoog aanstuurt. Tegelijk ontstaat er juist méér communicatie tussen delen van je brein die normaal niet samenwerken. Dat verklaart waarom je tijdens het microdoserende anders denkt, voelt en keuzes maakt.

Ook op lichamelijk niveau gebeurt er veel. Psilocybine heeft een regulerend effect op je autonome zenuwstelsel. Het schakelt de stressstand (sympathisch systeem) uit en zet het herstelsysteem (parasympathisch) aan. Dat voel je: je ademhaling verdiept, je buik ontspant, je komt letterlijk tot rust. Veel mensen ervaren meer contact met hun lijf, hun intuïtie en een soort kern van vertrouwen.

Belangrijk detail: ruim 90% van je serotonine wordt geproduceerd in je darmen. Psilocybine lijkt via de nervus vagus invloed te hebben op die hersen-darm-as. Je onderbuikgevoel wordt helderder, en je stemming stabiel — niet door “positief denken”, maar door betere

afstemming tussen hoofd en lijf.

Bij mensen met onverwerkt trauma zit de overlevingsstand vaak structureel aan. Het lichaam blijft in een hoge staat van alertheid, en de neocortex (je rationele, reflectieve brein) is grotendeels buitenspel. Microdoserende biedt een ingang om uit die staat te komen: het creëert ruimte voor gevoel, rust, zelfinzicht en verbinding — zonder dat je overspoeld raakt.

Als de RvdK psychedelische therapie erkent als waardevol binnen trajecten van trauma, hechtingsproblematiek of ouder-kindrelaties, zou dat baanbrekend zijn. Ouders die worstelen met generatietrauma, stress of dissociatie zouden via een veilige, begeleide aanpak kunnen herstellen van hun blokkades — niet alleen in gedrag, maar ook op neurologisch niveau. Kinderen profiteren direct van een ouder die emotioneel beschikbaar en zelfbewust is. En op maatschappelijk niveau betekent dit: minder jeugdzorgingrijpen, minder zorgkosten, en een sterkere basis voor hechting en veiligheid thuis.

Youri Hazeleger
joet@joet.nl