

Youri Hazeleger
Stationsstraat 27C
6741 DH Lunteren

Lunteren, 17 april 2025

Voornaam en achternaam

Adres

Postcode + woonplaats

Betreft: Toepassing van psilocybine als effectief middel bij therapie

Geachte heer/mevrouw,

Emoties onderdrukken, altijd maar doorgaan en negatief tegen jezelf praten is niet gezond. Het onderdrukken van emoties leidt tot stress, PTSS, depressie en burn-out en staat persoonlijk succes in de weg.

Verślavingen aan antidepressiva en antipsychotica zoals Sertraline en Prozac die bij dit soort aandoeningen wordt voorgeschreven helpen je je emoties langer te onderdrukken. Je voelt minder, maar leeft ook minder.

Therapie draait voor een groot deel om het leren omgaan met je emoties. Therapie terwijl je verslaafd bent aan [antidepressiva](#) of [antipsychotica](#) heeft dan ook totaal geen zin. Het is zonder deze middelen voor veel mensen al moeilijk om zich tijdens therapie kwetsbaar op te stellen. Laat staan met deze chemisch gepatenteerde symptoombestrijders. We hebben dan ook niet voor niets 1,5 miljoen antidepressiva en/of antipsychotica gebruikers en 100.000 mensen op de [wachlijst](#) staan van de GGZ. We hebben geen personeelstekort, maar een gebrek aan effectieve behandelingen.

Psilocybine is een natuurlijk en legaal medicijn. Maar omdat [Ton de Boer](#) Voorzitter van het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen psilocybine niet als medicijn heeft geregistreerd, staat het niet in de computer van een huisarts, maar is het wel online en legaal verkrijgbaar.

Een microdosering psilocybine zorgt voor een subtiele verruiming van je bewustzijn. Je voelt net iets meer ruimte, net iets meer zachtheid. Het wordt makkelijker om van die focus vanuit je hoofd je aandacht weer meer naar je lichaam te brengen, daar waar je emoties opgeslagen liggen. En juist daardoor kan therapie ineens wél werken.

Cortisol is het stress hormoon dat nauw samenwerkt met je actieve zenuwstelsel. Serotonine is het gelukshormoon dat nauw samenwerkt met je rust en herstel zenuwstelsel. Serotonine wordt ook wel aangemaakt als je vast, mediteert en in de zon wandelt. Anti-depressiva remmen de heropname van serotonine en vlakken je af. Psilocybine stimuleert de aanmaak van serotonine en helpt je emoties te verwerken.

Psilocybine is volgens het RIVM niet verslavend en vele malen minder schadelijk dan een glas alcohol. Volgens Associate Professor aan de Universiteit van Maastricht [Kim Kuypers](#) stimuleert psilocybine de flexibiliteit van je hersenen en kan het bij lage doses de groei van nieuwe hersencellen en verbindingen in je hersenen bevorderen. [Robert Schroevers](#) Hoogleraar Psychiatrie aan het Universitair Medisch Centrum Groningen wil daarom graag dat psilocybine in de computer van een huisarts komt te staan.

Wil je niet langer wachten op het vastgelopen systeem van het Ministerie van Volksgezondheid en wil je wel de hulp die je nodig hebt, dan kun je dus therapie krijgen met psilocybine.

Hoe gaat het in z'n werk?

Je krijgt conform [artikel 448 van het Burgerlijk Wetboek 7](#) informatie over alternatieven van psilocybine. Je hoeft namelijk geen psilocybine te gebruiken. Met meditatie, vasten het bijhouden van een dagboek kun je ook stappen maken. Maar dit zijn activiteiten die vereisen discipline. Je krijgt informatie over psilocybine zelf en je wordt gevraagd om je gebruik van medicatie en niet gepatenteerde medicijnen die onder de Opiumwet vallen op te geven.

Het beste is om psilocybine niet in combinatie met andere middelen te gebruiken. Psilocybine activeert namelijk een zacht proces, rust en herstel, en zelfs cafeïne kan de werking dus al tegen gaan. Desalniettemin wordt op basis van je opgave gecontroleerd of de combinatie mogelijk is en wordt je geïnformeerd over mogelijk contra-indicaties en risico's. Net als met het coronavaccin is het gebruik van het natuurlijk geneesmiddel psilocybine volledig op eigen risico.

De dosering wordt met je afgestemd. Daar waar [alcohol](#) hersencellen laat sterven draagt psilocybine bij aan de groei van nieuwe hersencellen en nieuw verbindingen. Daar waar 1 glas alcohol minder ontspant dan 4 glazen alcohol, ontspant 1 gram truffels minder dan 4 gram truffels. Dus afhankelijk van welke mate van ontspanning je nodig denkt te hebben voor een goede therapiesessie kan de dosis op worden afgestemd.

Er zijn ook scenario's waarbij gedoseerd wordt met 20 gram truffels. Bij deze dosering zullen hallucinaties optreden. Denk weer aan de vergelijking met alcohol. Na 10 bier ziet de wereld er ook niet meer hetzelfde uit.

Uiteindelijk komt het erop neer dat je 20 minuten voor de therapiesessie bijvoorbeeld 2 gram truffels neemt en dat dan de therapie start.

Hoogachtend,



Youri Hazeleger

Initiatiefnemer van **Joet**

Stationsstraat 27C | 6741 DH Lunteren
0628428852 | joet@joet.nl | www.joet.nl | [LinkedIn](#)