

Youri Hazeleger
Stationsstraat 27C
6741 DH Lunteren

Landelijke Huisartsen Vereniging
Postbus 20056
3502 LB Utrecht

Lunteren, 9 juni 2025

Betreft: voorstel medicatieherziening

Geachte heer/mevrouw,

Het menselijke zenuwstelsel is opgebouwd uit **evolutionaire lagen** – van oerinstinct tot bewust, reflectief denken. Deze lagen werken voortdurend samen en vormen de biologische basis van ons gedrag en onze emoties. Daarnaast biedt de psychoanalyse van Freud een **psychisch model** dat parallel loopt met deze lagen: het **id, ego en superego**. Deze drie krachten weerspiegelen hoe impulsen, controle en normen zich in ons innerlijk manifesteren – en hoe **disbalans** daarin kan leiden tot psychisch en lichamelijk lijden.

De **thalamus** is de poortwachter van het bewustzijn. Alles wat je ziet, hoort en voelt, gaat eerst langs deze poort. Normaal filtert de thalamus veel weg. Onder invloed van **LSD** opent de poort: er komt méér binnen. Je zintuigen worden scherper, innerlijke beelden intenser. De **verbindingen in de thalamus nemen toe**. Je ervaart meer dan normaal bewust mogelijk is.

De **amygdala** – je angstcentrum – wordt rustiger. Normaal reageert het razendsnel op dreiging. LSD dempt die reactie. Je voelt emoties, maar zonder paniek. Daardoor kun je trauma's of moeilijke herinneringen herbeleven, zonder erin vast te lopen.

Het **ego** – de mentale regisseur van je identiteit – verliest tijdelijk zijn grip. Je ik-gevoel vervaagt. Dit geeft ruimte. Je voelt verbondenheid, eenheid, tijdloosheid. Grenzen lossen op. Dit noemen we **ego-dissolutie**.

Kort samengevat:

- **Thalamus opent** → meer bewustzijn
- **Amygdala zakt** → minder angst
- **Ego lost op** → meer verbondenheid

LSD-25 werkt bewustzijnsverruimend en ego-verlagend. Het maakt genezing mogelijk waar het ego normaal blokkeert.

De drie breinen & Freuds id-ego-superego – in de praktijk van het dagelijks leven

1. Reptielenbrein & id – overleven, impuls, drift

Voorbeeld: De straatvechter / de verslaafde / de overlevende in chaos

- Denk aan iemand die uit een gewelddadige of onveilige omgeving komt en voortdurend “aan” staat.
- Deze persoon leeft vanuit het **reptielenbrein**: altijd alert, snel boos, impulsief of teruggetrokken.
- Het **id** domineert: directe behoeftebevrediging (drank, seks, macht), weinig ruimte voor reflectie of planning.
- Het ego is onderontwikkeld, en het superego zwak of overbelast (bijvoorbeeld als innerlijke stem van een straffende ouder).

✦ **Voorbeeld in de maatschappij:** Jongeren in straatcultuur of mensen met een zware verslavingsachtergrond die moeilijk regels accepteren en vanuit overlevingsdrang handelen.

2. Limbisch systeem & ego – emotie, zelfbehoud, balans

Voorbeeld: De getraumatiseerde helper / de perfectionist / de moeder die alles regelt

- Deze mensen leven grotendeels vanuit het **limbisch systeem**, dat emoties reguleert. Ze voelen veel – soms te veel – en zoeken manieren om alles onder controle te houden.
- Het **ego** is actief en probeert te balanceren tussen innerlijke gevoelens, sociale rollen en externe eisen.
- Vaak zijn er innerlijke conflicten: het ego houdt de boel bij elkaar, maar gebruikt veel energie om trauma of onveiligheid weg te duwen.
- Ze kunnen hyperverantwoordelijk zijn, overmatig zorgen voor anderen, en moeite hebben met rust toelaten.

✦ **Voorbeeld in de maatschappij:** De verpleegkundige die blijft zorgen voor iedereen, maar zelf uitgeput raakt. Of de succesvolle professional met paniekaanvallen en slaapproblemen.

3. Neocortex & superego – reflectie, moraliteit, zelfbewustzijn

Voorbeeld: De ethische denker / de innerlijke criticus / de idealist met burn-out

- Mensen met een dominant **superego** zijn vaak bezig met morele kwesties, zingeving, normen en verantwoordelijkheid.
- Ze hebben een sterk ontwikkeld **neocortex**: ze analyseren, reflecteren, plannen en nemen verantwoordelijkheid.
- Maar wanneer het superego te streng is, ontstaat er interne druk: “ik moet perfect zijn”, “ik mag geen fouten maken”, “ik moet het goed doen voor iedereen.”
- Emoties en impulsen van het **id** worden onderdrukt, het ego zit gevangen tussen plicht en gevoel, wat kan leiden tot burn-out, schuldgevoel of rigiditeit.

✦ **Voorbeeld in de maatschappij:** De maatschappelijk werker, arts of docent die zichzelf volledig wegcijfert voor zijn idealen. Of de student die zichzelf afstraft voor elke fout, ondanks hoge prestaties.

De ideale integratie – bewust, belichaamd en vrij

Voorbeeld: De geïntegreerde mens / de zelfbewuste leider / de herstelde traumapatiënt

- Hier werken **id, ego en superego** in harmonie. Impulsen mogen er zijn, gevoelens worden gevoeld, en moreel besef is verbonden met compassie.
- Deze persoon schakelt soepel tussen instinct (reptielenbrein), emotie (limbisch brein) en reflectie (neocortex).
- Ze kunnen grenzen stellen zonder agressie, voelen zonder overspoeld te raken, en denken zonder zichzelf te verliezen.

✦ **Voorbeeld in de maatschappij:** De therapeut die stevig in zijn lichaam aanwezig is, zijn eigen proces heeft doorlopen, en anderen begeleidt vanuit rust en menselijkheid. Of de leider die vanuit hart en hoofd keuzes maakt.

Alcohol verdooft je brein, remt de cortex, verstoort de signaaloverdracht en verhoogt oxidatieve stress die bouwstenen van cellen en zelfs DNA beschadigt. Het breekt neuronen af, rooft energie, en laat op lange termijn angst en cognitieve achteruitgang achter. Psychedelica doen het tegenovergestelde: ze activeren serotonine- en sigma-receptoren, bevorderen neuroplasticiteit, versterken connecties tussen hersengebieden, verlagen angst via de amygdala en openen de thalamus voor meer bewustzijn. Ze helpen neuronen groeien, herstellen en verbinden. Alcohol sloopt. Psychedelica bouwen op.

Psilocybine werkt **ego-verlagend** door activiteit in het Default Mode Network (DMN) – het netwerk dat verantwoordelijk is voor zelfbeeld en innerlijke controle – tijdelijk te verminderen. Hierdoor vervaagt het gevoel van "ik", wat ruimte geeft om vastzittende emoties, herinneringen of trauma's zonder oordeel te doorvoelen. De angstreactie via de amygdala wordt gedempt, terwijl de hersenverbindingen toenemen. Dit maakt het mogelijk om **trauma's vanuit een breder, veiliger en verbonden bewustzijn te verwerken**.

Platgezegd kan psychedelica mensen met rigide denkpatronen, psychische of neurologische aandoeningen genezen. Hierbij kun je denken aan alcoholisme, alexithymie, burn-out, depressie, PTSS, anorexia, boulimia, hersenletsel, ALS en Cluster B-persoonlijkheidsstoornissen en trauma. Bij overdosering van alcohol wordt de muziek aangezet en klappen de geneesmiddelenfabrikanten in hun handen, maar de geneeskundige krachten van niet patenteerbare natuurlijke geneesmiddelen moeten tot in de puntjes wetenschappelijk worden onderbouwd! Als je er wettelijk gezien winst over de verkoop mocht maken, dan was dit al lang gemeengoed geweest.

Nog platter gezegd heel veel mensen hebben hersenschade, maar zijn zich daar niet van bewust. Alcohol verlaagd het bewustzijn en verhoogd hersenschade. Psychedelica verhoogt het bewustzijn en draagt bij aan de neurologische gezondheid.

Alle niet biologische consumpties veroorzaken oxidatieve stress oftewel schade aan je DNA dus ook aan je hersencellen. Elke consumptie weer. Vraag maar aan Bas Bloem van Parkinsonnet welke rol pesticiden bij Parkinson spelen. Wettelijk (BW7:448) en ethisch gezien dient een arts dan ook een herschikking of vermindering van consumpties te adviseren. Ook als dit door henzelf als alternatief wordt gezien. Om de patiënt te helpen kun je de patiënt uitleggen dat middelen die onder de Opiumwet vallen medicijnen zijn waar we volgens de wet geen geld over de verkoop mogen verdienen. Zoals Paracelsus, een van de grondleggers van de geneeskunde, al zei:

'Alle dingen zijn gif, en niets is zonder gif – alleen de dosering maakt dat iets geen gif is.'

Moderne artseneed (KNMG, 2003 – actuele versie)

“Ik zweer (of beloof) dat ik de geneeskunde zo goed als ik kan zal uitoefenen ten dienste van mijn medemensen.

Ik zal zorgen voor de zieken, gezondheid bevorderen en lijden verlichten.
Ik stel het belang van de patiënt voorop en eerbiedig zijn opvattingen.
Ik zal de patiënt goed informeren en samen met hem beslissen.
Ik luister en zal geheim houden wat mij is toevertrouwd.
Ik zal de geneeskunde zo goed mogelijk beoefenen en haar grenzen erkennen.
Ik zal mij open en toetsbaar opstellen en ik weet mij mede verantwoordelijk voor de kwaliteit van de gezondheidszorg.
Ik zal kennis delen met collega's en de geneeskunde aan de volgende generatie overdragen.
Ik maak geen misbruik van mijn medische kennis, ook niet onder druk.
Ik zal zo het beroep van arts in ere houden.”

Psilocybinehoudende truffels zijn in Nederland vanaf 18 jaar legaal verkrijgbaar en online te bestellen. Hoewel deze natuurlijke producten onder de Opiumwet vallen in pure vorm (zoals paddo's), geldt dit niet voor truffels – een unieke situatie die ruimte biedt voor verantwoorde toepassing binnen supplementaire of farmaceutische context.

Voor apothekers biedt dit kansen om producten zonder patent, maar met wetenschappelijk potentieel, op een veilige en gereguleerde manier beschikbaar te maken – als supplement met leeftijdsrestrictie of als onderdeel van een breder leefstijl- en herstelprogramma.

Graag bied ik u voorafgaand aan een samenwerking de mogelijkheid om kosteloos gebruik te maken van onze **AI-training voor huisartsen** over psychedelica en neuroplasticiteit.

Voor mij is dit geen abstract onderwerp. Ik heb mijn nichtje en tante verloren aan zelfdoding. Met de juiste kennis en voorlichting hadden zij misschien een ander pad kunnen kiezen. Ik kom graag met u in gesprek om kennis te maken en te verkennen wat we voor elkaar kunnen betekenen binnen dit opkomende en maatschappelijk relevante domein.

Hoogachtend,



Youri Hazeleger

Initiatiefnemer van **Joet**

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

Interessante links

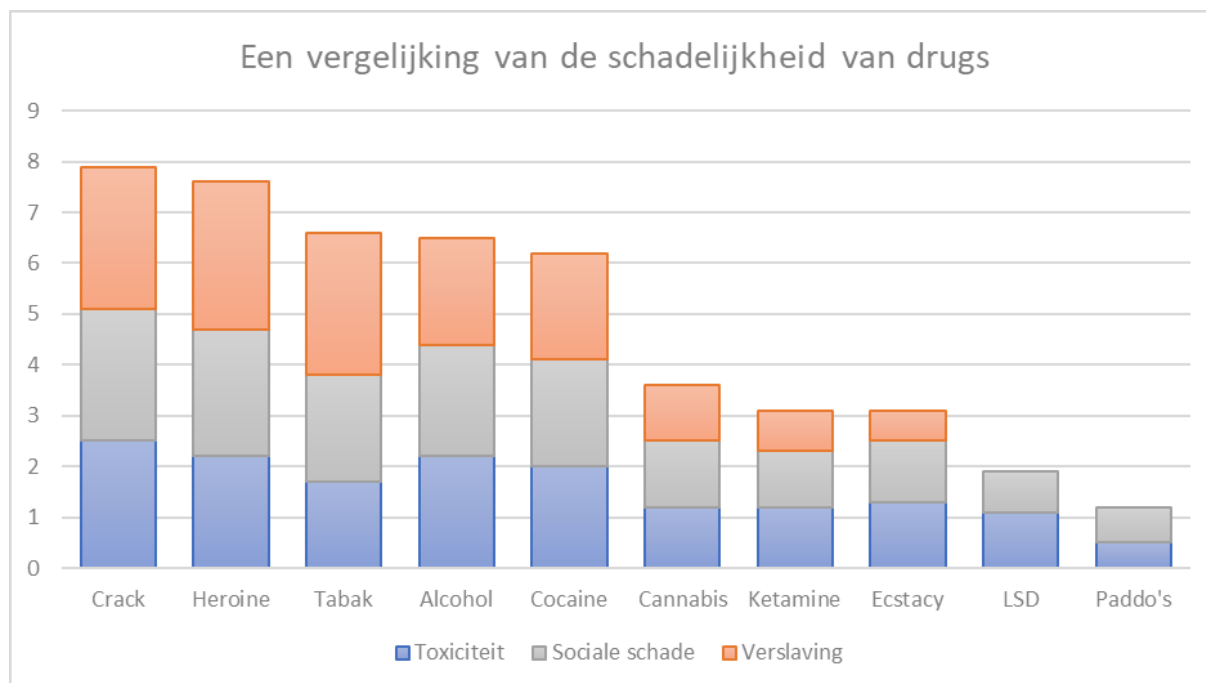
- <https://joet.nl/menselijk-lichaam/hersenen/>
- <https://joet.nl/menselijk-lichaam/hersenen/neuronen/>
- <https://joet.nl/psychedelische-therapie>

Depressie

Voer in bij [ChatGPT](#): Kun je conform BW7:448 een tabel geven waarin Sertraline wordt vergeleken met alcohol en natuurlijke alternatieven zoals het microdosereren van psilocybine? Graag per middel: fysiologische werking, risico's/bijwerkingen, werkingsduur, toxiciteit ten opzichte van alcohol, indicatieve dosering en verslavings-potentieel.

Vergelijking: Sertraline, Alcohol en Microdosering Psilocybine

Kenmerk	Sertraline (SSRI)	Alcohol (ethanol)	Microdosering Psilocybine
Fysiologische werking	Blokkeert heropname van serotonine, verhoogt serotonine in hersenen	Remt centrale zenuwstelsel, verhoogt GABA, dopamine (tijdelijk)	Stimuleert serotonine (5-HT2A), bevordert neuroplasticiteit
Risico's/bijwerkingen	Misselijkheid, slapeloosheid, libidoverlies, emotionele vervlakking	Leverbeschadiging, verslaving, depressie bij chronisch gebruik	Mogelijk lichte angst, stemmingswisselingen, milde hoofdpijn bij overdosering
Werkingsduur	Effect na 2-4 weken, dagelijks gebruik nodig	Kortdurend (uren), afhankelijk van hoeveelheid	Enkele dagen werkzaam, om de dag of 2x/week gebruik gebruikelijk
Toxiciteit vs. alcohol	Lager dan alcohol, zelden toxisch bij normale dosis	Hoog: orgaanschade, kankerverwekkend, neurotoxisch bij overmatig gebruik	Zeer laag: niet toxisch, geen orgaanschade bij microdosis
Indicatieve dosering	50-200 mg/dag	1-2 glazen = ±10-20g ethanol, overmatig gebruik = schadelijk	0,1-0,3 g gedroogde paddestoel (ca. 1/10 van psychoactieve dosis)
Verslavingspotentieel	Laag, maar gewenning en onttrekking mogelijk	Hoog, fysiek én psychisch verslavend	Zeer laag tot geen; geen verslavingseffect bekend bij microdosering



Bron: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2009). *Ranking van drugs: Een vergelijking van de schadelijkheid van drugs* ([RIVM-rapport 340001001](#)). Bilthoven: RIVM.

Paddo's bevatten psilocybine en zijn sinds 2008 verboden vanwege een toenemend aantal incidenten met buitenlandse toeristen. Truffels zijn net al alcohol te koop vanaf 18 jaar.

Onderwerp **Re: Over psychedelica in de eigen praktijk**
Afzender Joet <joet@joet.nl>
Ontvanger R.O. van Heukelom <rovh@me.com>
Datum 2025-06-09 16:35



-
- 2025-06-09 Landelijke Huisartsen Vereniging medicatieherziening.pdf(~4,0 MB)
-

Beste Bob,

Ik woon naast je oude praktijk boven de apotheek. En de Sakara is goed. Schikt het morgenmiddag om 14.00 uur?

In het kader van de eed, ik zal kennis delen met collega's en de geneeskunde aan de volgende generatie overdragen, tref je bijgaand nog wat informatie over hoe onze hersenen werken. Wellicht weet je dit al, maar je kunt het maar beter gedeeld hebben.

Die Peter Kroezen heeft overigens ook een beetje last van rigide denkpatronen, maar dat terzijde...

Met vriendelijke groet,

Youri Hazeleger

0628428852

R.O. van Heukelom schreef op 2025-06-09 12:22:

Beste Jouri,

ik zie heel veel mensen zoals jij, die uit een totaal andere branche komen die, nadat ze een confrontatie met hun eigen menszijn hebben doorgemaakt, zich gaan verdiepen in de psychologie en verbinding zoeken met oosterse geneeswijze. Ze vertimmeren een klein vermogen aan cursussen en beginnen een praktijk waarin ze mensen willen gaan begeleiden in hun zoektocht naar zichzelf. Daarmee zijn ze geen medici of psychologen, maar meer leken hulpverleners.

Jij hebt je ook verdiept in de juridische kant van psychedelica toediening en je ziet mogelijkheden om die ongestraft toe te gaan dienen. Echter je bent geen jurist en mist daardoor de ervaring hoe dat in de praktijk wordt beoordeeld.

Zelf ben ik me nog altijd aan het verdiepen in hoe onze hersenen werken waardoor wij kunnen denken, genieten, verdriet hebben of onszelf ziek kunnen denken. Na meer dan 40 jaar studie ben ik nog altijd verbijsterd hoe ons lichaam en geest wordt bestuurd.

Ik vind het fascinerend dat mensen uit andere opleidingen zich hier ook mee bezig gaan houden. Ik vind het ook goed dat mensen dat doen. Het zijn eigenlijk de opvolgers van de geestelijken, waar in vroegere tijden de mensen terecht konden met hun levensvragen. Waar ik wel tegen ben is dat deze leken "medicijnen" gaan verkopen, zoals orthomoleculaire supplementen of chinese kruiden etc., laat staan psychedelica, die een diep ingrijpende werking hebben op hersenverbindingen en niet zelden zorgen voor onverwachte complicaties. Het is daarom goed dat dit soort behandelingen onder strenge psychiatrische controle geschieden.

Op zoek gaan naar jezelf en geestelijke steun zoeken, in welke vorm dan ook, is daarentegen denk ik prima.

Als je het op een goede manier doet kan traumaverwerking bevrijdend werken. Maar niet iedereen staat daar voor open.

Zeker niet oudere mannen zoals je Gerard denk ik. Ik begrijp dat het frustrerend voor jou kan zijn, maar je kunt het nooit afdwingen. Mensen moeten er eerst zelf klaar voor zijn.

Ik denk dat een gewoon gesprek met Gerard als mens tot mens, waarbij je medeleven toont en zelf laat zien hoe kwetsbaar we als mens zijn als we ziek worden, wellicht een opening kan bieden om wat nader tot elkaar te komen.

Ik zie dat je in de Stationsstraat woont. We zouden binnenkort eens een kop koffie kunnen drinken in Shakira, waar jij boven woont?

Met vriendelijke groeten,

Bob van Heukelom.