



Trauma losweken met psychedelische therapie

Sommige gebeurtenissen trekken een kras in je ziel. Ze laten je anders naar de wereld kijken – alsof de kleur eruit is verdwenen. Dit zijn de momenten die traumatiseren: geweld, verlies, seksueel misbruik, verwaarlozing of jarenlange stress. Soms is het iets ogenschijnlijk kleins, zoals structureel gepest worden of opgroeien in een gezin waar je nooit echt veilig was. Trauma is niet wat je overkomt, maar wat er in jou gebeurt als het te groot is om te dragen – of te pijnlijk om te voelen.

Wanneer trauma niet wordt behandeld, blijft het zich herhalen. Niet alleen in herinneringen, maar in het lichaam: in spanning, vermijding, woede-uitbarstingen of juist emotionele afvlakking. Het zenuwstelsel blijft in de overlevingsstand: het sympathische systeem – gericht op vechten, vluchten of bevriezen – blijft geactiveerd, terwijl het parasympathische systeem, dat juist staat voor rust en herstel, nauwelijks aan bod komt. Je functioneert, maar leeft niet echt. Veel mensen bouwen onbewust hun hele identiteit rond het trauma – met controle, perfectionisme of wantrouwen als bescherm lagen.

Traditionele therapieën kunnen veel betekenen, maar soms komt men er niet ‘bij’. Er zit als het ware iets vast in het systeem. Hier biedt psychedelische therapie een hoopvolle nieuwe ingang. Onder begeleiding en in een veilige setting worden stoffen als psilocybine, LSD, DMT of 5-MeO-DMT ingezet om het brein uit zijn vastgeroeste patronen te halen. En dat is geen magie – het is neurobiologie.

Psychedelica beïnvloeden het centrale zenuwstelsel via receptoren zoals 5-HT_{2A} (een subtype van de serotonine-receptor), sigma-1 en NMDA (glutamaat). Serotonine speelt een sleutelrol in stemming, emotieregulatie en het gevoel van verbondenheid – precies die functies die bij trauma vaak verstoord zijn. Door deze receptoren te activeren bevorderen psychedelica neuroplasticiteit: het vermogen van de hersenen om zich aan te passen, nieuwe verbindingen te maken en beschadigde circuits te herstellen. Stoffen als psilocybine en DMT stimuleren dendritische groei en synapsvorming, en verhogen de aanmaak van BDNF, een neurotrofine die essentieel is voor leren, geheugen en emotioneel herstel.

Daarnaast blijkt uit onderzoek dat psychedelische therapie ook het parasympathische zenuwstelsel kan activeren, waardoor mensen voor het eerst in lange tijd weer diepe ontspanning en veiligheid ervaren in hun eigen lichaam – een cruciaal element bij traumaverwerking.

Mensen die jarenlang vastzaten in PTSS of chronische depressie, melden na enkele sessies psychedelische therapie verlichting – soms zelfs volledige doorbraken. Niet omdat het ‘vergeting’ oplevert, maar omdat het voelen weer veilig wordt. Omdat je voor het eerst jezelf onder ogen kunt komen zonder veroordeling, in plaats van alleen te overleven.

Natuurlijk is dit geen wondermiddel. Psychedelische therapie vereist voorbereiding, professionele begeleiding en integratie achteraf. Maar voor wie vastloopt, biedt het een krachtig nieuw pad naar herstel.

Youri Hazeleger
joet@joet.nl