Hvad er psykedeliske stimulanser?

Deres natur, anvendelsesmuligheder og plads i samfundet

Jeg var allerede brandingekspert, da jeg fik brug for de psykedeliske stimulanser. Når man arbejder med branding, skal man forstå kernen – substansen – af det ”produkt”, man arbejder med. Herefter skal man forstå det i en økonomisk, kulturel, social, juridisk og samfundsmæssig sammenhæng. Og endelig skal dette sættes sammen til noget, der giver mening for mennesker – ofte kunder, og ofte på en præcis og forståelig måde. Branding er at pille verden fra hinanden og sætte den sammen igen.

Derudover er jeg samfundsentreprenør. Jeg skaber virksomheder, der diskuterer og forbedrer det samfund, jeg er en del af.

Udgangspunktet for dette essay er derfor ganske specielt. Jeg er dedikeret til at skabe et bedre samfund. Jeg søger at finde ”sandheden” og er lødig i min omgang med fakta. Jeg er ikke ansat af nogen og siger tingene præcis, som jeg mener, de er. Samtidig er jeg kompetent og kapabel, når samfundsværdier skal operationaliseres og eventuelt laves til virksomheder.

Jeg befandt mig i foråret 2026 i en meget kaotisk situation. Det var mere, end jeg selv kunne håndtere, både fysisk og mentalt, og jeg søgte hjælp fra de psykedeliske stimulanser. I processen blev det tydeligt, at de psykedeliske stimulanser er fuldstændig, helt og aldeles uforståede og misforståede af mennesker og samfundet. Jeg blev overvældet af det enorme potentiale for helbredelse, lindring og udvikling, som de psykedeliske stimulanser har. Men nok så vigtigt opdagede jeg, at de psykedeliske stimulanser rettelig skal opfattes som et redskab til træning af det mentale styresystem. Det sidste er en tese, som skal kendes på sine frugter.

Det lyder måske umiddelbart ikke som noget særligt, at de psykedeliske stimulanser skal forstås som træning af det mentale styresystem. Men det kan og vil forandre hele den måde, vi opfatter, forstår og bruger de psykedeliske stimulanser på. Og det vil gøre det muligt at operationalisere stimulanserne i vores samfund til glæde og gavn for titusindvis af medborgere.

Det er baggrunden for denne beskrivelse af de psykedeliske stimulanser, deres natur, anvendelsesmuligheder og plads i samfundet.

De psykedeliske stimulansers natur

Først er det på sin plads at nævne, hvilke stimulanser der er tale om. Det er LSD, MDMA, psilocybin, DMT, ketamin og meskalin. De nævnte stimulanser, bortset fra meskalin, er almindeligt tilgængelige i vores samfund.

Og så er det desværre helt nødvendigt at starte med en grundig beskrivelse af, hvad de psykedeliske stimulanser ikke er. Jeg kan ikke komme i tanke om andet fænomen, som er så omgærdet af mystik, frygt, fordømmelse, nysgerrighed og uvidenhed. Før det giver nogen form for mening at beskrive de psykedeliske stimulanser, skal vi derfor først have ryddet op.

Ikke ”stoffer”

”Stoffer” er typisk blevet brugt som ”underholdning” eller ”selvmedicinering”, og i den sammenhæng skæres alt ofte over én kam. I vores hoveder er det hele derfor slået i hartkorn som én stor gruppe ulovlige og farlige ”stoffer”. Men det er både forkert og helt urimeligt. De psykedeliske stimulanser deler ingen egenskaber med de andre ”stoffer”. Det eneste, de deler, er, hvad der udefra set kan ligne en ”rus”.

De ikke-psykedeliske ”stoffer” – narkotika – er vanedannende og afhængighedsskabende. Brugeren får generelt lyst til mere, og hyppigere. Brugeren bliver efter en periode ”syg”, hvis han ikke får sit ”stof”. Brugeren oplever generelt faldende erhvervsevne, forringet sundhed, lavere livskvalitet og et svækket netværk. Fra et samfundsmæssigt perspektiv er ”stoffer” forbundet med øgede udgifter til sundhedsvæsenet, kriminalitet, arbejdsmarkedet og så videre. ”Stoffer” er desuden (mere eller mindre) farlige for brugeren ved en overdosering.

Der er alt i alt, fra et overordnet perspektiv, ikke noget pænt at sige om ”stoffer” – udover at det er rart at få fentanyl i ambulancen, når man har brækket benet.

De psykedeliske stimulanser er hverken vanedannende eller afhængighedsskabende. Der findes ikke en eneste LSD-narkoman. Det eksisterer simpelthen ikke. Der er absolut ingen former for abstinenser forbundet med de psykedeliske stimulanser. Unge mennesker kan forsøge at holde festen kørende på MDMA, men på tredjedagen holder det bare op med at virke.

De ikke-psykedeliske stoffer er over en bred kam en behagelig, forudsigelig ”flugt”. De dulmer og bedøver. Det er som at tisse i bukserne for at holde varmen. De psykedeliske stimulanser er derimod et mentalt faldskærmsudspring, en strabadserende bjergbestigning eller en tur i sjælens vaskemaskine. Unge mennesker kan godt under særlige omstændigheder opleve ”verdens bedste dag”, når de tager MDMA. Men næste gang de prøver det, kommer de måske til at tænke over forholdet til deres mor, og det er der intet uproblematisk eller uforpligtende i.

Når de psykedeliske stimulanser bruges bare nogenlunde konstruktivt, efterlader de brugeren med bedre sundhed, øget erhvervsevne og stærkere relationer. Brugeren bliver mere handlekraftige og livsduelige. Fra et samfundsmæssigt perspektiv har de psykedeliske stimulanser ingen negativ indvirkning på medborgere eller samfundet.

Hvis jeg som forælder skulle vælge, om min (myndige) søn skulle drikke sig i hegnet med alkohol (hvilket han ofte gør), eller om han skulle have en danse-snakke-aften på MDMA,

mener jeg ikke, at den ansvarlige forælder har et reelt valg. Sammenlignet med alkohol er MDMA ufarligt, opbyggeligt og festligt. Det er alt, hvad en ansvarlig forælder kan drømme om – hvis ens børn altså absolut skal beruse sig. Jeg ville i øvrigt fraråde ham at prøve LSD, før han fyldte 30, og da kun i trygge, kontrollerede omgivelser. Generelt ville jeg dog fraråde ham at bruge både de psykedeliske stimulanser og ikke-psykedeliske ”stoffer”.

Ikke farlige

Der er hår i suppen, men det er kun hår i suppen. Helt generelt er det rimeligt at sige, at de psykedeliske stimulanser er ufarlige og harmløse. Det er overraskende, at man kan sige det, når man tænker på, at millioner af mennesker har brugt disse stimulanser i kaotiske situationer, og når man betænker de vilde historier, som brugen har givet anledning til.

Hårene i suppen er eksempler på unge mennesker, der har taget for meget MDMA. Her kan kroppens organer blive udfordret. Der er desuden eksempler på, at personer i kaotiske situationer, mens de var påvirkede af LSD (og sikkert også ”stoffer”), har slået sig ihjel ved at hoppe ud fra balkoner, broer og lignende. Der er også eksempler på, at psykedeliske stimulanser kan udløse psykoser – men næppe hos mennesker, der ikke allerede var i kontakt med det psykiatriske system, eller som i forvejen udviste tegn på anlæg for psykose.

Det handler om proportionalitet. ”Stoffer” som kokain og heroin trækker klart og entydigt et spor af død og ødelæggelse efter sig. Men når man skal vurdere farligheden af de psykedeliske stimulanser, lader det til, at det primært er formaninger, bekymringer, rygter og ganske få konkrete eksempler, der giver disse stimulanser et ry for at være ”farlige”.

Der er ingen grund til at tro, at man ikke – ud fra en helt almindelig, rimelig brug af begreberne – kan kalde de psykedeliske stimulanser ufarlige og harmløse. Og her taler vi endda om en vurdering i forbindelse med en konstruktiv brug, selvom erfaringerne stammer fra mennesker i kaotiske situationer.

Ikke medicin

De psykedeliske stimulanser er ikke medicin – det er et redskab. Vi har alle den umiddelbare opfattelse, at de psykedeliske stimulanser skal betragtes som medicin, fordi der er tale om en ”pille”, og fordi de bliver brugt til at behandle syge patienter. Men de psykedeliske stimulanser er ikke medicin. Det er et overgreb hvis det gives som medicin og effekten er i bedste fald tilfældig.

I vores hoveder og i vores samfund forstår vi medicin som noget, der bliver givet til den menneskelige maskine. Al medicin er udviklet og godkendt efter det princip, at lægemidler (i bedste fald) skal virke ens på alle mennesker. Lidt for sjov har man forsøgt sig med ”kultur på recept” og ”træning på recept”, men i vores bevidsthed og som grundprincip er medicin noget, der gives til en passiv patient – og det virker, uanset om patienten vil det eller ej.

De psykedeliske stimulanser unddrager sig fuldstændigt dette paradigme om ”medicin” og passive patienter, og det er også derfor, de bør kaldes ”stimulanser” og ikke ”stoffer” eller ”(læge)midler”. Ja, de psykedeliske stimulanser påvirker selvfølgelig kroppen – eller hjernen, om man vil. Men den påvirkning, der giver mening for mennesker, er hverken automatisk eller ens for alle. De psykedeliske stimulanser er et redskab, der gør det nemmere for brugeren at træde ind i et mentalt rum, hvor der er mere smæk på sanser og følelser end i den virkelige verden. De fleste, der prøver de psykedeliske stimulanser, kan godt undlade at gå ind i ”det psykedeliske træningscenter”, og en del ældre, forstokkede mænd som undertegnede kan have særdeles svært ved at forlade den virkelige verden og overhovedet få lov til at træde ind i det psykedeliske univers.

De psykedeliske stimulanser er derfor et brugerstyret redskab. Det er et koben, som brugeren kan bruge til at fjerne de gamle, møre mentale brædder, og en hammer, når de nye skal fastgøres. De psykedeliske stimulanser virker kun, hvis brugeren af en årsag – hvad enten det er pisk eller gulerod – ønsker en forandring.

Ideen om, at en læge skulle kunne ordinere en bestemt stimulans til en bestemt diagnose i en bestemt mængde og i en fastlagt periode til en uforberedt patient, giver simpelthen ikke mening. De psykedeliske stimulanser er ikke medicin – det er et brugerstyret redskab.

Ikke terapeutiske

Lad mig give et billede: Terapeuter er rigtig gode til at få hesten hen til truget, og af og til kan de også få hesten til at drikke. De psykedeliske stimulanser får ikke bare hesten til at drikke; de får også hesten til at hoppe op i truget og bade.

De psykedeliske stimulansers effekt kræver ikke, at man før, under eller efter taler med en psykolog. Det er nyttigt – og dyrt – at tale med en psykolog. Det giver en eksklusiv følelse, når et professionelt menneske retter sin fulde opmærksomhed mod ens person, og psykoterapi er ganske givet en god løsning for mange. Men i forbindelse med de psykedeliske stimulanser er det rimeligt at påstå, at de måske endda virker bedre og mere effektivt, uden at brugeren får assistance fra en psykolog. En professionel kan ligefrem utilsigtet komme til at give brugeren et alibi for ikke selv at tage det fulde ansvar.

Effekten af træning med de psykedeliske stimulanser kommer fra flere sider, men ingen af dem kræver professionelle samtaler for at blive forløst.

Resultaterne kommer ofte som erkendelser. Brugeren erkender skønheden i en solsorts sang, hvilket er ekstremt velgørende for en depressiv person, der ikke har følt noget smukt i månedsvis. Brugeren erkender den smerte, som vedkommendes misbrug påfører børnene, hvilket er ekstremt effektivt, når man skal holde op med at drikke. Brugeren tilgiver sig selv, hvilket er altafgørende, når man skal lægge traumer bag sig. Og så videre.

Derudover kommer effekten af selve den mentale træning. Brugeren oplever et ”overload” af indtryk. Dette giver brugeren et mere robust mentalt helbred og gør det nemmere at håndtere

de ”almindelige” udfordringer i den virkelige verden. Brugeren tilføres generelt nyt livsmod og optimisme, hvilket gør det muligt at tro på, at forandring er mulig.

Disse effekter er ikke afhængige af samtale og terapi. Jeg vil tilføje, at de psykedeliske stimulanser i deres natur er mere ”pædagogiske” end ”psykologiske” – hvad så end det præcis betyder. Jeg vil gætte på, at sundhedsvæsenets håndtering af dette område i sidste ende lander hos pædagogerne.

Hvad er det for noget?

Og så kommer vi langt om længe til spørgsmålet: Hvis det ikke er ”stoffer”, og det ikke er ”medicin”, og det ikke er ”terapi” – hvad pokker er det så?

For det første skal man forstå, at spørgsmålet er ekstremt bredt. Det er lidt som at spørge: ”Hvad er musik?” eller ”Hvad er det at rejse?”.

Jeg vil derfor først slå fast, at det, jeg taler om, er den ”konstruktive” brug af de psykedeliske stimulanser. Det betyder, at valget af stimulans og dosering skal træffes med det formål at forbedre det mentale helbred, og at selve træningen skal foregå i trygge og uforstyrrede rammer. Så langt, så godt.

Når man tager en psykedelisk stimulans, bliver man døsig eller beruset på en lidt tranceagtig eller hypnotiseret måde. Det gør det nemt at træde ind i et mentalt ”rum”, hvor der er langt mere smæk på sanser og følelser end i den virkelige verden.

Hvis brugeren går med på ”legen”, giver det anledning til en indre ”film” eller ”oplevelse”, som opleves mere ægte og virkelighedsnær end nogen anden film, brugeren nogensinde har set. Brugeren kan godt stoppe ”filmen”, hvis det bliver for vildt eller overvældende – man åbner ”bare” øjnene. Man kan også sagtens afbryde seancen, hvis man for eksempel skal ud at tisse. Man bliver ikke skør eller fuldstændig uden for sig selv. Man vælger selv at træde ind i det psykedeliske univers, men man får en venlig og bestemt hjælp til det af stimulanserne.

Selve oplevelsen er helt forskellig fra person til person, fra stimulans til stimulans og fra gang til gang. ”Filmen” er jo produceret af brugeren selv og er derfor altid ”skræddersyet”. Oplevelserne er ofte intense, meningsfulde, overvældende, konfronterende, smukke, fantasifulde og rørende.

Det er meget nemt at blive grebet af selve den spændende og mærkelige psykedeliske oplevelse, og en vigtig del af effekten kommer da også fra de ”erkendelser”, brugeren af og til får under eller umiddelbart efter selve seancen.

Men grundeffekten – og det er selve pointen og påstanden i denne beskrivelse – opstår, fordi den massive påvirkning af sanseindtryk og følelser træner brugerens mentale styresystem. Uanset hvad brugeren konkret oplever, efterlades vedkommende med et mere

robust mentalt helbred end før træningen. I dagene og ugerne efter træningen oplever brugeren, at livet bliver lettere og nemmere at håndtere.

Lad mig opsummere: Det psykedeliske univers er et spændende og udfordrende sted, hvor den kreative klasse, iværksættere, gamle (og unge) hippier, shamaner og deres venner kan lide at hænge ud.

Men det psykedeliske univers er fuldstændig overset som noget så jordnært og anvendeligt som et træningscenter for det mentale styresystem. Ja, der følger farver, striber og mærkelige oplevelser med i pakken. Men et ophold i det psykedeliske træningscenter er helt ustyrligt sundt – især for plagede mennesker – og den primære bivirkning er godt humør.

Anvendelsesmuligheder

Brugerstyret behandling og lindring

Der er jo ingen, der helt præcist kan definere hvorfor. Man kan blot konstatere, at et ophold i det psykedeliske rum – eller det psykedeliske træningscenter – lader til at have en utroligt gavnlig effekt på menneskers mentale helbred.

Først og fremmest lader det til at have en forunderligt god effekt på mennesker med mentale lidelser som stress, depression, angst, social angst, PTSD, OCD og lignende. Det fjerner eller formindsker symptomer som isolation, selvmordstanker, spiseforstyrrelser, misbrug, mismod og så videre.

Det er min klare formodning, at de psykedeliske stimulanser ingen effekt har på tilstande, der skyldes biologiske ”fejl” i hjernen. Hvis hjernen er fysisk eller ”kemisk” dysfunktionel – som for eksempel ved ADHD eller skizofreni – virker det ikke relevant at træne med de psykedeliske stimulanser. Tværtimod. De psykedeliske stimulanser er for raske hjerner, hvor personens styresystem blot har fået en skavank eller et sår fra livets slag og bump.

Personlig udvikling

De psykedeliske stimulanser har også et åbenlyst potentiale for raske personer, der ønsker at forandre eller udvikle deres liv eller forretning. Man trænger dybere og mere nuanceret ned i forskellige problemstillinger, og det medfører bedre valg, når man vender tilbage til den virkelige verden.

Et eksempel: Hvis man stiller sig selv spørgsmålet ”er jeg ensom?” en almindelig lørdag formiddag, sker der sandsynligvis ikke så meget. Men hvis spørgsmålet dukker op i det psykedeliske træningscenter, vil man være i stand til for alvor at arbejde med det og måske finde svaret. Det er både udviklende og potentielt helbredende.

Hvorfor skal man se det som træning?

Begrebet ”træning” er den bedste og mest præcise beskrivelse, når man skal forstå, hvorfor og hvordan man anvender de psykedeliske stimulanser. Man træner sit mentale styresystem.

- Det er træning, fordi det er en proces, hvor man kan træne med forskellig intensitet i forskellige intervaller og perioder.
- Det er træning, fordi træning er brugerstyret og kun har en effekt, hvis der ydes en indsats.
- Det er træning, fordi træning generelt er ufarligt, uproblematisk og sundt.
- Det er træning, fordi det er intenst, og man kommer til at svede.
- Det er træning, fordi det både kan bruges til genoptræning, generel vedligeholdelse og øget mental fitness.
- Det er træning, fordi det arbejde, der udføres, ikke er ”rigtigt” arbejde, men foregår i et kontrolleret, beskyttet univers.
- Det er træning, fordi belastningen er større end i den virkelige verden.

Og så repræsenterer de forskellige stimulanser forskellige ”træningscentre”. Overordnet set er det nok vigtigere, at man træner, end hvilke stimulanser der trænes med. Men på den anden side er der nok nogle stimulanser, som egner sig bedre til specifikke problemstillinger og bestemte personer end andre. Brugeren må opsøge erfaring og prøve sig lidt frem.

De psykedeliske stimulansers plads i samfundet

De psykedeliske stimulanser har potentiale til at blive den største forbedring af vores sundhedsvæsen siden penicillinen. De er et effektivt og ufarligt tilbud til en stor gruppe mennesker med alvorlige mentale lidelser, hvor de tilbud, sundhedsvæsenet har i dag, ofte er problematiske. Sovepiller, lykkepiller, psykofarmaka samt psykologer og psykiatere med lange ventelister; det er uvirksomt, fyldt med bivirkninger, omstændeligt og dyrt.

De mentale lidelser vælter ind over samfundet som en tsunami, og de psykedeliske stimulanser er på vej ind i samfundet, uanset om staten, sundhedsvæsenet og Folketinget vil det eller ej. Det helbredende potentiale er simpelthen for stort til, at det kan holdes væk fra den del af befolkningen, der kan og vil tage ansvar for deres egen mentale sundhed.

Hvis potentialet skal udnyttes, skal samfundet ikke beskytte befolkningen mod de psykedeliske stimulanser. Samfundet skal i stedet betragte denne unikke gruppe af stimulanser som en fantastisk ressource. Det tror jeg sådan set, at en lang række politikere og fagfolk fra sundhedsvæsenet er parate til. Men de psykedeliske stimulanser kan ikke bringes til anvendelse i vores samfund, så længe man fra officielt hold forsøger at gøre det til en autoriseret medicinsk behandling.

Hele vores sundhedsvæsen er bygget på, at læger (staten) eller virksomheder tager ansvaret for en behandling. Det handler om indlægssedler og patientklagesystemet. Men der findes ikke en læge eller en virksomhed, der kan – eller vil – tage ansvaret for at ordinere de

psykedeliske stimulanser. Der findes ikke en læge eller en virksomhed, der kan garantere en ”patient” noget som helst.

De psykedeliske stimulanser er et redskab, og de psykedeliske stimulanser kan ikke blot gives eller ordineres. De skal aktivt tages og vælges.

Kørekort til psykedeliske stimulanser

De psykedeliske stimulanser kan derfor kun operationaliseres som et brugerstyret tilbud. Det kan opbygges som et dagskursus – et ”kørekort” – hvor potentielle brugere bliver introduceret til psykedelisk træning. De bliver informeret om de forskellige stimulanser og andre brugeres erfaringer. Herefter skal den potentielle bruger selv vælge, om det er noget, vedkommende ønsker at benytte. Personen skal selv vælge stimulans, dosering, interval og periode, og denne plan skal kunne ændres løbende, efterhånden som personen gør sig sine egne erfaringer.

Det er kun muligt at forløse de psykedeliske stimulansers enorme potentiale for folkesundheden, hvis det gøres som et brugerstyret træningsredskab. Det er urimeligt svært at forstå og måske endnu sværere at acceptere – men det er sådan, det er.

Der er altså ikke tale om en ”legalisering” af de psykedeliske stimulanser. Der er tale om, at samfundet selvfølgelig skal bruge psykedelika som en ressource – ligesom fentanyl selvfølgelig bruges i ambulancen, selvom det er et skadeligt stof på gadeplan. I dag har samfundet kun den dårlige del af fænomenet psykedelika. Hvorfor ikke høste den enorme gevinst for den mentale sundhed, der helt oplagt ligger lige foran samfundets fødder?