



RICHTLIJNEN VOOR VERANTWOORD AYAHUASCA GEBRUIK

EEN GIDS VOOR ORGANISATOREN,
BEGELEIDERS EN DEELNEMERS



ICEERS

**RICHTLIJNEN VOOR
VERANTWOORD
AYAHUASCA GEBRUIK**

**EEN GIDS VOOR
ORGANISATOREN, BEGELEIDERS
EN DEELNEMERS**



INHOUDSOPGAVE

◇ **Voor deelnemers / 09**
INDIVIDUELE
VERANTWOORDELIJKHEID

◇◇ **Voor organisatoren / 26**
COLLECTIEVE
VERANTWOORDELIJKHEID

◇◇◇ **Voor allen / 37**
JURIDISCHE
VERANTWOORDELIJKHEID

◇◇◇◇ **Toevoegen / 41**
BRONNEN & BIBLIOGRAFIE

Deze gids is een compilatie voor verantwoord ayahuasca gebruik buiten de traditionele kaders van het oorspronkelijke gebruik door de inheemse bevolking van de Amazone. Het beschrijft zowel de individuele, collectieve als juridische verantwoordelijkheden.

Ayahuasca is een afkooksel van verschillende planten met een lange gebruiksgeschiedenis in het Amazonegebied. Het archief over het bestaan van het gebruik door inheemse volkeren is immens. In de laatste decennia heeft het gebruik van ayahuasca zich uitgebreid buiten zijn traditionele kaders, het bereikt nu vele landen buiten het Amazonegebied. Een van de gevolgen van deze uitbreiding is het verschijnen van nieuwe gebruiksvormen, die op hun beurt nieuwe therapeutische mogelijkheden, maar ook nieuwe risico's met zich meebrengen.

Voor wie is deze gids?

Het is duidelijk dat inheemse gemeenschappen in het Amazonegebied en andere volkeren die een lange geschiedenis van ayahuasca-gebruik kennen, een gids als deze niet nodig hebben. Ayahuasca is onderdeel van hun sociaal-culturele en spirituele systemen, die veilige manieren bevatten om met de effecten ervan om te gaan, evenals methoden om ze te integreren in het dagelijks leven van de gemeenschap. Deze gids richt zich tot mensen die ayahuasca-sessies organiseren of eraan deelnemen buiten de traditionele context van het Amazonegebied.

Doel van deze gids

Het doel van deze gids is om een aantal minimale veiligheidsnormen te presenteren ter ondersteuning van ayahuasca sessies buiten de sociaal- culturele context van het Amazonegebied. Ook is deze gids bedoeld als hulpmiddel voor potentiële deelnemers, die overwegen om deel te nemen aan een ayahuasca sessie. Deze gids helpt hen om de veiligheid van de sessies waaraan ze deelnemen beter in te schatten en een weloverwogen keuze te kunnen maken.



VOOR DEELNEMERS

Individuele verantwoordelijkheid

WE RADEN HET NEMEN VAN AYAHUASCA AF ALS JE...

- › Niet weet wat ayahuasca is en geen kennis hebt van de effecten en contra-indicaties.
- › Het neemt omdat andere mensen je onder druk zetten om het te nemen. Een belangrijke indicatie hierbij is dat je geen behoefte of verlangen voelt om het te nemen.
- › De persoon die je ayahuasca gaat geven niet vertrouwt.
- › Antidepressiva gebruikt.
- › Een persoonlijke of familiegeschiedenis hebt van bepaalde ernstige mentale problemen (zie ook “veiligheid en uitsluitingscriteria”).
- › Zwanger bent of denkt dat je zwanger zou kunnen zijn.
- › Geen goede fysieke gezondheid hebt. Een goede graadmeter is: als je gezondheid je zou verhinderen om in een achtbaan te stappen, dan kan je beter geen ayahuasca nemen. Hieronder volgt een meer gedetailleerde toelichting.



Als je overweegt om deel te nemen aan een ayahuasca sessie, is het belangrijk dat je weet waar je aan begint. In dit hoofdstuk vind je daarom informatie over de mogelijke risico's en de voordelen van ayahuasca. Ook geven we minimale veiligheidsnormen waar een ayahuasca sessie aan zou moeten voldoen. Dit helpt je om een goed geïnformeerde beslissing te nemen¹.

Wat is ayahuasca precies?

Ayahuasca is een oude bereiding, die bestaat uit een afkooksel van een verschillende planten uit het regenwoud van de Amazone. De drank ontleent zijn naam aan zijn hoofdbestanddeel, *Banisteriopsis caapi* (ayahuasca). Deze plant is een liaan. De rest van de plantbestanddelen van de drank kan aanzienlijk variëren, afhankelijk van het gebied of de ayahuasca-meester die de drank maakt, hoewel de meest gebruikte toevoeging de bladeren van *Psychotria viridis* (chacrana) zijn.

Al eeuwenlang gebruiken verschillende inheemse volkeren van de Amazone deze drank als onderdeel van hun traditionele geneeskunde en in religieuze rituelen. De afgelopen decennia heeft het gebruik zich verspreid over de hele wereld. Het bereikt nu mensen die het gebruiken als een instrument voor persoon-

¹ Bezoek de link iceers.org/ayasafe10 voor meer informatie.

lijke groei, spirituele ontwikkeling en voor therapeutische doeleinden. In veel landen is ayahuasca al meer dan twee decennia aanwezig. Het gebruik wordt in veel verschillende settings tot uiting gebracht: zo kennen we traditionele ceremonies geleid door inheemse sjamanen (ayahuasqueros/ vegetalistas/ curanderos) uit het Amazonegebied, de diensten van de Santo Daime en União do Vegetal, de meer therapeutisch georiënteerde sessies en de neo-shamanistische kringen. Hoewel er veel variatie is, hebben alle vormen gemeen dat de sessie wordt geleid door één persoon. Dat wil zeggen dat er altijd één persoon verantwoordelijk is voor de sessie, die de ayahuasca schenkt en de deelnemers begeleidt. Deze persoon wordt ondersteunt door assistenten die ruime ervaring hebben met het gebruik van ayahuasca.

Effecten

De korte termijn effecten van ayahuasca zijn meestal merkbaar 15 tot 60 minuten na inname en duren circa 2 tot 5 uur. Ayahuasca wekt een veranderde staat van bewustzijn op. In deze staat ervaren deelnemers vaak visioenen en veranderingen in de manier van denken. De werkelijkheid wordt op een andere manier waargenomen. Op fysiek niveau kan de inname braken en diarree veroorzaken. Dit wordt vaak geïnterpreteerd als een vorm van emotionele en energetische reiniging.

Ervaringsniveaus

Biologisch niveau

Ayahuasca heeft een effect op ons brein. Het produceert biologische effecten die zich manifesteren als voorbijgaande fysiologische veranderingen, zoals het vrijkomen van bepaalde hormonen, verandering van het immuunsysteem en een verhoging

van de bloeddruk. Dit blijft bij gezonde mensen gewoonlijk binnen de 'veilige' norm.

Het is belangrijk om te weten dat deze fysiologische effecten bij iedereen anders kunnen zijn. Mensen met onderliggende aandoeningen kunnen er bijvoorbeeld meer last van hebben. Hoewel ayahuasca fysiologisch veilig is voor gezonde mensen, moeten mensen met onderliggende syndromen of aandoeningen extra voorzichtig zijn. Vooral als ze andere medicijnen gebruiken (zie ook de contra-indicaties hieronder).

Psychologisch niveau

Een effect van ayahuasca kan zijn dat er herinneringen en beelden uit het verleden bovenkomen. Bewuste of onbewuste trauma's of ervaringen kunnen met een grotere emotionele intensiteit dan normaal ervaren worden. Velen beschouwen ayahuasca als een spiegel van de binnenwereld. Interne conflicten, angsten en moeilijke emoties kunnen zichtbaar worden, maar ook de mooie en goede aspecten van iemands leven.

Spiritueel entoeegang tot transpersoonlijk niveau

Op dit niveau ervaren deelnemers soms toegang tot, of contact met realiteiten die voorbij de normale ervaringen van onze werkelijkheid gaan. Ze worden omschreven als mythologische, religieuze of spirituele dimensies, die voorbijgaan aan wat men gewoonlijk voelt of ervaart.



Ontologie

Ontologie is een tak binnen de filosofie waarin het 'zijn' van het geheel van dingen wordt behandeld. De combinatie van de hierboven genoemde effecten kunnen leiden tot veranderingen in hoe de persoon zichzelf en de realiteit ervaart. Het effect dat ayahuasca op de midden en lange termijn heeft op het leven van een individu is onvoorspelbaar. Het varieert van groep tot groep en persoon tot persoon, maar het kan leiden tot grote en betekenisvolle veranderingen in het leven van individuen. Het is belangrijk om je hier bewust van te zijn als je overweegt ayahuasca te nemen.

Positieve effecten

Sommige geleerden geloven dat ayahuasca werkt als een adaptogeen en mensen helpt een comfortabelere relatie met zichzelf en hun omgeving te vinden. Hoewel er nog steeds een gebrek is aan brede wetenschappelijke studies, zijn er veel verslagen van mensen die na een ayahuasca sessie voordelen hebben ervaren, zowel persoonlijk als in hun directe omgeving. Afhankelijk van de situatie van een persoon, de levensgeschiedenis en de



sociale omgeving, kunnen de effecten variëren, maar er zijn rapporten van positieve therapeutische resultaten voor mensen met diverse problemen. Je kunt denken aan depressie, burn-out, verdriet, drugsverslaving, schuldgevoelens, emotionele pijn, jeugdtrauma's en acceptatie van de dood. Ook zijn er veel verhalen van mensen die geholpen zijn met het vinden van hun levensdoel, problemen op het werk of relatieproblemen. Het spectrum is breed, maar wat vast staat is dat het vaak niet genoeg is om alleen maar ayahuasca te nemen. Voor blijvende positieve effecten in zeldzame is een goede voorbereiding en een goede integratie van de ayahuasca-ervaring erg belangrijk.

Risico's

Tijdens de sessie kunnen de acute effecten van ayahuasca gevaar opleveren, vooral als er niet goed voor de persoon gezorgd wordt. Bij een hogere dosering kan er bijvoorbeeld duizeligheid optreden. In zeldzame gevallen kan een persoon flauwvallen. Met de juiste zorg kunnen dergelijke situaties worden voorkomen en worden opgelost, maar zonder de juiste aandacht kunnen ze risico's met zich meebrengen zoals vallen, het oplopen van kneuzingen of het stikken in het eigen braaksel. Hier zijn de kwaliteit van de begeleiding en de genomen veiligheidsmaatregelen door de begeleiders cruciaal. Er zijn ook een aantal andere situaties die zelden voorkomen. Het is bijvoorbeeld mogelijk dat de effecten van de ayahuasca langer dan de gewoonlijke 2-5 uur aanhouden. Er zijn ook zeldzame incidenten gemeld, waar mensen in een psychose terecht zijn gekomen en verdere medicatie en behandeling nodig was. In een aantal van deze gevallen was er sprake van een bestaande, onderliggende psychiatrische aandoening of was er sprake van een geschiedenis van psychologische problemen binnen de familie. In andere gevallen was er geen bekende geschiedenis met betrekking tot deze problemen.

Hoe verklein je de risico's bij het gebruik van ayahuasca?

Zorg voor:

- › een grondige screening vóóraf van deelnemers door de begeleiders, om in te schatten of een van de hiervoor benoemde aandoeningen zich voor zouden doen.
- › een adequate psychologische voorbereiding van de deelnemers.
- › een check of de intake zorgvuldig uitgevoerd is. Heeft de deelnemer bijvoorbeeld een sociaal netwerk waar hij op terug kan vallen?
- › een adequate integratie van de ervaring.

Andere risico's

Er kunnen zich ook meer subtielere risico's voordoen na de sessie en soms zelfs lang na de sessie. Dit kan te maken hebben met verkeerde interpretaties van wat tijdens de sessie naar voren is gekomen. Dit zijn bijvoorbeeld mensen die denken dat ayahuasca hen "vertelde" om hun baan op te zeggen, hun partner te verlaten, dat ze mishandeld zijn, of dat zij zelf sjamanen zijn of zouden moeten zijn. Soms zijn deze boodschappen niet letterlijke waarheden, maar expressies van het onbewuste van de persoon. Voordat er besloten wordt wat het echt betekent, is het goed om terughoudend te zijn, niet direct conclusies te trekken of actie te ondernemen. De interpretatie van die persoon moet onderzocht worden met degenen die ervaring hebben met dit type proces. Ook al zijn er nog niet veel gespecialiseerde professionals op dit gebied, zowel ICEERS als

ook LIAAN bieden waar gepast gratis hulp². Deze hulp kan een startpunt in dit soort situaties zijn.

Geen wondermiddel

Ayahuasca is geen wondermiddel of een magische oplossing. Het is niet onfeilbaar, of een korte weg in het moeilijke proces van persoonlijke groei. Het is beter om het te zien als een zoeklicht, wat helpt om de donkere stukken in het leven van mensen die onduidelijk of onbewust een rol spelen te belichten. Of het gebruik van ayahuasca daadwerkelijk leidt tot de gewenste persoonlijke groei is afhankelijk van wat men vervolgens doet met de verkregen inzichten. Een gedegen integratieproces is dus van belang.

Ten slotte zijn er een aantal risico's die door de inheemse culturen en tradities van de Amazone als gangbaar erkend worden, en die voor mensen van andere culturen moeilijk te begrijpen zijn. Volgens deze tradities worden deelnemers bij het nemen van ayahuasca blootgesteld aan energieën die positief of negatief kunnen zijn. Hoe op een effectieve manier met deze situaties om te gaan, wordt beschouwd als een zeer belangrijk onderdeel van de opleiding van de mensen die de sessie begeleiden. Hoewel deze perspectieven zeldzaam zijn in het globale noorden wereld, moeten degenen die geïnteresseerd zijn in het nemen van ayahuasca weten dat ze gebruikelijk en belangrijk zijn voor mensen die ayahuasca gebruiken binnen hun traditionele culturele context.

Wanneer wordt het gebruik van ayahuasca afgeraden? Veiligheid en contra- indicaties.

Lichamelijke contra- indicaties

Ayahuasca wordt afgeraden voor mensen met:

ernstige hart en vaatproblemen (omdat het de cardiovasculaire parameters licht verhoogt), glaucoom, loslaten van netvlies,

² Bezoek de link www.iceers.org/ayasafe11 voor meer informatie

hoge bloeddruk, recente gewrichtsdislocaties, recente botbreuken en/of operaties, acute infecties, tuberculose, epilepsie, spasme, beroerte, hersenletsel. Ook diegene met ernstige lever, galblaas, nier of alvleesklier aandoeningen, bepaalde gevallen van maagzweren, ontstekingen of darmverstoppingen wordt het afgeraden om deel te nemen. Wanneer je moeite hebt met braken wordt het gebruik van ayahuasca ook afgeraden.

Tot slot wordt ayahuasca niet aanbevolen aan zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven.

Psychologische contra- indicaties

Ayahuasca is niet geschikt voor mensen die lijden aan paniekaanvallen of serieuze psychiatrische stoornissen zoals: bipolariteit, schizofrenie, borderline persoonlijkheid. Als iemand een geschiedenis heeft van ernstige depressie, zelfmoordpogingen of zelfbeschadiging, is het belangrijk dat ayahuasca gebruikt wordt onder adequate psychologische supervisie.

Farmacologische contra- indicaties

Het gebruik van ayahuasca heeft een contra-indicatie met drugs of substanties die monoamino- oxidase (MAO) bevatten en met elke andere drug of medicatie die een effect heeft op het serotonine systeem. Ayahuasca heeft ook een contra-indicatie met veel antidepressiva en antipsychotica.

Onverenigbare psychoactieve middelen

Middelen zoals cocaïne, amfetamine of MDMA kunnen een negatieve reactie hebben met ayahuasca. Deze combinatie wordt niet aanbevolen, omdat de effecten kunnen leiden tot een hypertensieve crisis. Ook de combinatie van ayahuasca met bufotenine en/of 5-MeO-DMT (voorkomend in andere natuurlijke bronnen zoals bufo alvarius, vilca of yopo) worden afgeraden.

Tot slot

Ayahuasca is geen vervanging voor psychotherapie of medische zorg, en zou zo ook niet gebruikt mogen worden. Raadpleeg altijd een specialist als je een van deze ziektebeelden hebt

of als je dagelijkse medicatie (inclusief natuurlijke remedies) gebruikt. Meldt het van te voren aan de persoon die de ayahuasca sessie begeleid.

Ben je geïnteresseerd om ayahuasca in te zetten?

De beslissing om deel te nemen aan een sessie moet altijd genomen worden vanuit jezelf. Dat betekent dat je goed bij jezelf moet nagaan waarom je het wilt doen. Laat je hierin niet door anderen overtuigen, alleen jij weet of het bij je past. Om een goede beslissing te kunnen maken, is het belangrijk dat je op de hoogte bent van de potentiële effecten, risico's, voordelen en contra-indicaties in relatie tot je eigen medische geschiedenis, mentale gezondheid en algemene stemming. Ayahuasca wordt soms gepresenteerd als een wondermiddel, maar dat is het niet. Het is wel een instrument dat kan werken als een katalysator voor therapeutische processen en, als het op de juiste manier gebruikt wordt, het creëren van een groter bewustzijn. Andersom kan het bij onjuist gebruik problemen juist verergeren of nieuwe problemen veroorzaken.

Als je hebt besloten dat je deel wilt nemen aan een ayahuasca sessie is het belangrijk dat je de juiste plek kiest.

Hoe kies je een centrum of een begeleider:

Om een goede keuze te maken is belangrijk om uit te zoeken hoe de ceremonie georganiseerd en begeleid wordt. Deels onderzoek je dit online maar ook door vooraf vragen te stellen aan de verantwoordelijke persoon.

Waar je op moet letten:

- Er moet gedetailleerde en objectieve informatie over ayahuasca worden aangeboden.

- › Deelnemers krijgen van tevoren een uitgebreid kennismakingsgesprek en vullen een gezondheidsverklaring en een instemmingsovereenkomst in.
- › Personen die niet aan de voorwaarden voldoen mogen niet deelnemen.
- › De begeleider heeft jarenlange ervaring.
- › Je voelt dat de begeleider te vertrouwen is en ziet/hoort dit ook terug in reacties van anderen.
- › De bestanddelen en herkomst van de ayahuasca wordt duidelijk vermeld. Als een afgeleide van ayahuasca (anahuasca) geserveerd wordt, wordt dit ook duidelijk vermeld.
- › De begeleider werkt met kleine groepen en/of met ruim voldoende assistenten om alle deelnemers bij te staan.
- › Aan het einde van de sessie mogen de deelnemers op de locatie blijven en rusten/slapen tot de volgende dag.
- › De begeleider en de assistenten houden zich aan een ethische code³.
- › Er wordt na de sessie integratie en nazorg aangeboden.

Wees alert op:

- › Begeleiders die zichzelf presenteren als goeroes of redders.
- › Begeleiders die wonderen beloven, wonderbaarlijke genezing, snelle oplossingen, of garanties geven over de resultaten die worden behaald. Iemand die op voorhand resultaten beloofd is niet eerlijk.
- › Organisaties waar het najagen van winst een duidelijk belang heeft.
- › Begeleiders die ongevoelig of ongeïnteresseerd zijn in jou persoonlijke redenen om deel te willen nemen.
- › Begeleiders die seksuele toespelingen maken.

3 Bijv. deze van het platform voor de defense of ayahuasca, zie www.iceers.org/ayasafe1

Hoe bereid je je voor op een ayahuasca sessie?

Als je een geschikte begeleider hebt gekozen, is het belangrijk dat je je op de sessie voorbereidt zowel op fysiek, emotioneel als mentaal niveau.

Voeding

Zorg dat je een aantal dagen van tevoren alleen lichte, gezonde maaltijden nuttigt en zorg voor een goede lichamelijke conditie. Meestal adviseren begeleiders om de laatste maaltijd ongeveer 6 uur voor de sessie te nuttigen. Zorg altijd dat je voldoende water drinkt en begin goed uitgerust aan de sessie. Vermijd de consumptie van alcohol, stimulerende middelen, opiaten en andere drugs in de weken voor ayahuasca.

Mentale voorbereiding

Probeer de sessie open te benaderen, zonder verwachtingen te hebben over de uitkomst. Wat wel aanbevolen wordt is om na te denken over een duidelijke intentie. Bedenk met welke vraag of thema je graag aan de slag zou willen gaan.

Algemene regels tijdens de ayahuasca sessie

De begeleiders zullen voor de sessie uitleg geven wat je ongeveer kunt verwachten en wat de regels zijn tijdens de sessie.

In het algemeen gelden de volgende regels:

- ▶ Mensen die voor het eerst komen starten met een lage dosering, zodat zij geleidelijk vertrouwd raken met de effecten van ayahuasca.

- › Ayahuasca is een sterke plant: gebruik het met respect. Zelfs als je denkt dat het niet werkt, wees alert. Wanneer je probeert op te staan, merk je vaak gauw genoeg hoe sterk de effecten kunnen zijn.
- › Deelnemers mogen de ruimte waarin de sessie gehouden wordt niet verlaten zonder het te melden aan de begeleiding.
- › Twijfel niet om hulp te vragen als je denkt dat nodig te hebben. Daar zijn de begeleiders en assistenten voor. Het is hun taak om jou te helpen, daar zijn zij voor getraind.
- › Bij moeilijke momenten: adem langzaam en diep door de onderbuik, concentreer op de muziek, geef je over, ontspan je lichaam en vertrouw op het proces, de ayahuasca en de begeleiders.
- › Tijdens de sessie wordt er onderling niet gepraat (de Engelse term 'noble silence' wordt gehanteerd). Iedere deelnemer heeft zijn eigen proces. Het is belangrijk dat dit niet wordt verstoord door anderen. Na de sessie is er voldoende tijd om ervaringen uit te wisselen.
- › Aan het einde van de sessie bevelen we aan om in de ruimte te blijven voor een aantal uren en goed te

Na de ayahuasca sessie: integratie en nazorg

Na een ayahuasca sessie komt een persoon vaak thuis met nieuwe perspectieven op zijn/haar leven. Dit kan gepaard gaan met een verlangen om dingen te veranderen, gedrag aan te passen, nieuwe energie in bepaalde relaties te steken, etc. Zonder goede nazorg en integratie, kunnen deze openbaringen en inzichten binnen korte tijd verdwijnen. Om dit te voorkomen kan het helpen om op te schrijven wat je hebt ervaren en gezien. Het kan ook helpen om erover te praten met iemand die ervaring heeft op dit gebied.

Als het werken met ayahuasca je aanzet om grote veranderingen aan te brengen in je leven of als je start met het aanpakken van serieuze persoonlijke zaken, kun je het best de hulp van een therapeut of een persoon die hiervoor getraind te raadplegen tijdens deze periode. Niet alle inzichten moeten letterlijk worden genomen. Het is nuttig om de inzichten te decoderen en te duiden met iemand die hier ervaring mee heeft.



VOOR ORGANISATOREN

Collectieve verantwoordelijkheid



Een belangrijk uitgangspunt bij gebruik van ayahuasca of andere psychoactieve middelen is dat men wanneer iemand psychoactieve substanties aanbiedt aan een ander, met of zonder uitwisseling van geld, inherent een bepaalde verantwoordelijkheid aanvaard voor het welzijn van die ander.

Als je overweegt ayahuasca aan derden aan te bieden

Voor je besluit om ayahuasca aan te bieden is het belangrijk dat je zo eerlijk en objectief mogelijk nagaat of je beschikt over de juiste kennis, ervaring en competenties. Hieronder een overzicht van de theoretische en praktische basiskennis die een begeleider in ieder geval moet hebben:

- ▶ Je hebt uitgebreide persoonlijke ervaring met de processen die ayahuasca teweeg kan brengen.
- ▶ Je hebt kennis van de juridische status en mogelijke implicaties met betrekking tot ayahuasca.
- ▶ Je hebt farmacologische kennis van ayahuasca in het algemeen⁴ als ook van de ayahuasca die op dat moment geserveerd wordt.
- ▶ Je bent bekend met de risico's en contra-indicaties van ayahuasca⁵.
- ▶ Je hebt kennis van BHV en EHBO-technieken.
- ▶ Je hebt kennis van andere bewustzijnstoestanden en van verschillende therapeutische benaderingen.
- ▶ Je bent goed voorbereid (in mentale en praktische zin) op bijwerkingen en noodsituaties.
- ▶ Je hebt een team van medewerkers om je heen die zijn getraind om ondersteuning te geven tijdens de ceremonie.

4 Zie iceers.org/ayasafe14

5 Zie iceers.org/ayasafe10

Voor de sessie

Hoe bereid je deelnemers voor op de sessie? Waar moet je als begeleider allemaal aan denken? Hieronder een aantal aanbevelingen.

Schriftelijke informatie

Stuur alle deelnemers ruim voor de sessie een document met informatie over ayahuasca zodat ze goed geïnformeerd zijn en zich adequaat kunnen voorbereiden. Dit document moet informatie bevatten over:

- › De eigenschappen van ayahuasca, de samenstelling, de effecten en mogelijke risico's.
- › De mogelijke gevolgen van het nemen van ayahuasca.
- › De restricties voor en na de sessie.
- › De verantwoordelijkheden van het team en de deelnemers.
- › Het verloop van de sessie.
- › Een overzicht van het proces in zijn geheel, inclusief intake en nazorg.
- › Een lijst met alle contra-indicaties.
- › De juridische status van ayahuasca.

Persoonlijke intake

Creëer een profiel van iedere deelnemer, die gebaseerd is op de veiligheidsvoorschriften die minimaal aan de volgende criteria moeten voldoen:

1. De ingevulde algemene gezondheidsvragenlijst⁶.
2. Een kort verslag van de intake

⁶ Zie voorbeeld in iceers.org/ayasafe15

- › Bij beginners: beoordeel hun persoonlijke geschiedenis, huidige fysieke, emotionele en mentale staat en motivatie voor het gebruik van ayahuasca.
 - › Bij terugkerende deelnemers: raadpleeg hun algemene toestand en belangrijke veranderingen sinds de laatste sessie.
3. Een getekende instemmingsverklaring⁷ en leg de functie hiervan uit.

Bepalen wie mag deelnemen

Bepaal op basis van de informatie die verzameld is via de formulieren en het interview welke deelnemer al dan niet geaccepteerd wordt. Neem hierbij het volgende in overweging:

- › Accepteer alleen die mensen die begrijpen wat hun persoonlijk proces bij deelname aan de sessie inhoudt.
- › Accepteer alleen die mensen bij wie de gezondheidsvragenlijsten geen contra-indicaties bevatten.
- › In sommige gevallen kan voorafgaand aan de sessie aanvullend therapeutisch werk nodig zijn. Als dat het geval is, dan moet de persoon worden doorverwezen naar een geschikte professional.
- › Accepteer alleen mensen waarvan hun persoonlijke proces niet meer begeleiding nodig heeft (tijdelijk of qua middelen) dan aangeboden kan worden in de sessie. (Mensen met bepaalde persoonlijkheidsstoornissen, ernstige depressies of andere aandoeningen waarbij ayahuasca niet specifiek contra geïndiceerd is, hebben mogelijk toch meer middelen nodig dan in een sessie gegarandeerd kan worden).

⁷ Zie voorbeeld in iceers.org/ayasafe15

- › Als je een deelnemer niet kunt accepteren, leg dan goed uit waarom je hem of haar uitsluit van de sessie en probeer alternatieve mogelijkheden aan te bieden.
- › Accepteer een persoon niet als er enige twijfel bestaat over zijn geschiktheid om aan de sessie deel te nemen.

Andere suggesties ter voorbereiding:

- › **Intentie:** De aanbieder moet de deelnemer aanmoedigen om zich goed voor te bereiden op de sessie en dient de deelnemer daarvoor voldoende richtlijnen te geven⁸.
- › **Verbinding:** We raden aan om voor de sessie aandacht te besteden aan de vertrouwensrelatie tussen de persoon die de ceremonie aanbiedt en de deelnemer.

De persoon of het team die de sessie leidt moet er zeker van zijn dat:

1. Het brouwsel van te voren is getest. Ayahuasca die niet van te voren getest of geanalyseerd is door de begeleiders zou nooit aan anderen gegeven mogen worden.
2. Er genoeg begeleiders zijn om hulp te kunnen bieden aan de aanwezige deelnemers. Uit veiligheidsoverwegingen mag een groep nooit begeleid mogen worden door één persoon.
3. Kies een veilige omgeving, geïsoleerd van externe verstoringen, maar toegankelijk, uitnodigend en met voldoende ruimte. Zorg voor voldoende water, toiletten, passend verblijf en noodzakelijke voorzieningen.
4. De omgeving waar de sessie plaatsvindt veilig is. Bereid de omgeving voor en pas het aan, aan de behoeften van de deelnemers (bijv. verwijder gevaarlijke objecten, maak de

8 Zie iceers.org/ayasafe10

ruimte gezellig/comfortabel, voorzie in matrassen, dekens, tissues, emmers e.d.)

5. Maak van te voren duidelijk dat geen van de deelnemers zonder toestemming de ruimte mag verlaten totdat de sessie beëindigd is. Leg uit dat deze maatregel er zowel is, voor de veiligheid van de groep als geheel, als voor de individuele deelnemer.
6. Er een protocol voor noodgevallen is, die bekend is bij alle leden van het begeleidende team.

Tijdens de sessie

Hieronder volgen algemene richtlijnen die in elke setting relevant zijn:

1. Pas de dosis van het brouwsel aan op basis van: leeftijd, het geslacht, de ervaring, de gezondheidsstatus en behoeften van de deelnemers. Het is beter om te weinig te serveren dan een overmatige dosis.
2. Zorg voor de fysieke veiligheid van de deelnemers. Zorg bijvoorbeeld voor genoeg ruimte voor elke deelnemer, laat mensen niet rondlopen zonder toezicht, of voertuigen besturen.
3. Zorg voor de emotionele veiligheid van de deelnemers. Dit houdt in dat je alle noodzakelijke emotionele steun verleent, en er zeker van bent dat er geen schadelijke verstoringen en interacties met anderen mensen zijn (leiding en deelnemers), en zorg voor het welzijn van de deelnemers.
4. Vermijd elke vorm van seksueel contact of verleidelijk gedrag met deelnemers voor, tijdens en na de sessie. Zorg dat er protocollen aanwezig zijn om dit te voorkomen en te kunnen handelen in zulke situaties. Zorg voor de

emotionele veiligheid van de deelnemers en maak duidelijk dat de relatie tussen begeleiding en deelnemers ethisch en professioneel is.

5. Laat nooit, onder geen enkele omstandigheid, deelnemers alleen of zonder toezicht.
6. Bescherm de integriteit, privacy en veiligheid van de mensen in de groep en de interacties die zij hebben.
7. Herinner de deelnemers eraan dat de ruimte niet verlaten mag worden zonder toestemming totdat de sessie beëindigd is.
8. Controleer voor het sluiten van de sessie of elke deelnemer in een goede staat verkeerd.
9. Weet hoe je moet delegeren of hulp moet vragen in geval van een noodsituatie.
10. De veiligheid van de deelnemers moet voorop staan. Weiger een deelnemer nooit hulp, zelfs als dit betekent dat er hulpdiensten moeten worden ingeschakeld en je zelf een risico zou lopen op juridisch gebied.

Andere suggesties om de sessie zo goed mogelijk te laten verlopen:

- ▶ **Lichamelijke positie:** Laat de deelnemers zitten in plaats van liggen tijdens de sessie. Dit verzekert je ervan dat in het geval van flauwvallen, er geen gevaar is voor verstikking door braken. Als deelnemers niet kunnen blijven zitten, wordt aanbevolen dat deelnemers op hun zij liggen in plaats van op de rug.
- ▶ **In het geval van problemen:** In het geval dat een deelnemer moeilijkheden ervaart, pas simpele niet-farmaceutische technieken toe om hulp te verlenen (gecontroleerde ademhaling, actief luisteren, aanwezig zijn etc.). Blijf de deelnemer steunen totdat deze laat zien dat ze in een stabiele staat zijn en niet langer hulp nodig hebben en dat je daar zeker van bent.

Na de sessie

Na de sessie raden we aan de volgende richtlijnen in acht te nemen:

1. Geef deelnemers voldoende tijd om te rusten en te herstellen voordat zij de ruimte verlaten. We bevelen aan dat deelnemers na een sessie blijven overnachten.
2. Zorg dat er in de uren na de sessie iemand beschikbaar is om hulp te verlenen mocht dit nodig zijn.
3. Maak ruimte voor integratie, waar deelnemers individueel of samen met anderen verschillende materialen kunnen gebruiken om te starten met het proces van het integreren van de ervaring (papier, verf, kleurpotloden e.d.).
4. Bied deelnemers de mogelijkheid om hun ervaringen, twijfels of zorgen met de rest van de groep te delen, of individueel met iemand van het begeleidende team.
5. Let op dat deelnemers niet in de rede worden gevallen tijdens de deelronde. Het helpt om een houding aan te nemen van actief luisteren. Begeleiders moeten binnen de limieten van hun kennis blijven en geen oordelen of psychologische interpretaties geven zonder juiste training.
6. Doe een laatste controle op de fysieke en psychologische staat van alle deelnemers voor zij vertrekken.
7. Bied de mogelijkheid van extra begeleiding aan, na de sessie. Geef je contactinformatie, telefoonnummer of emailadres en bied verdere mogelijkheden voor communicatie aan.
8. Als je niet de mogelijkheid hebt om hulp te bieden die benodigd is voor het integratieproces, adviseer deelnemers dan om andere gekwalificeerde professionals te raadplegen.

Suggesties voor integratie/follow-up

Verzamel informatie

Door middel van vragenlijsten kan je de deelnemers monitoren. Je kunt zo de gevolgen van de ervaring op het leven van de deelnemers op lange termijn inzichtelijk krijgen en het integratieproces volgen. Een vragenlijst kan bijvoorbeeld een week na de sessie verstuurd worden en twee maanden later weer.

Wees je bewust van je eigen rol

Het is belangrijk om bewust te zijn van je rol als begeleider. Zorg dat je met beide benen op de grond blijft staan, ook als een deelnemer veel waardering uitspreekt voor hun diepe ervaring of spirituele begeleiding. Het is de deelnemer die het proces ondergaat en hij of zij is dus zelf verantwoordelijk voor de eigen groei, ontdekkingen en verbindingen. Zorg dat je om je heen mensen hebt die jou als begeleider kunnen spiegelen. Neem een lerende houding aan en zorg dat je regelmatig supervisie krijgt van een meer ervaren persoon.





VOOR ALLEN:

Juridische verantwoordelijkheid

Internationale juridische status

Ayahuasca wordt bereid uit twee planten, de *Banisteriopsis Caapi* en de *Psychotria Viridis*, die van nature DMT bevatten. De stof DMT (N, N-dimethyltryptamine), is een gereguleerde stof die is opgenomen in lijst I van het Verdrag van de Verenigde Naties inzake psychotrope stoffen (Convention on Psychotropic Substances) uit 1971. DMT wordt beschouwd als een harddrug waarvan het gebruik, de productie en de verkoop internationaal verboden is en slechts in beperkte gevallen voor medische en/of wetenschappelijke doeleinden wordt toegestaan.

Het Internationaal Comité van toezicht op verdovende middelen van de verenigde naties (INCB) verklaard echter in 2001 dat geen enkele plant (natuurlijk materiaal) die DMT bevat, momenteel valt onder de controle van het Verdrag inzake psychotrope stoffen van 1971. Derhalve vallen preparaten (bijv. afkooksels) van deze planten, met inbegrip van ayahuasca, niet onder internationale controle en derhalve niet onder een van de artikelen van het Verdrag van 1971. Dit standpunt wordt nog steeds verdedigd door het INCB.

Nederlandse juridische status

Ook al heeft de INCB de Nederlandse autoriteiten in 2001 laten weten dat het brouwsel ayahuasca zelf niet onder internationale controle staat, wordt dit door het Hooggerichtshof in Nederland niet opgevolgd. Het verdrag geeft de individuele lidstaten namelijk de vrijheid strengere restricties te verbinden aan het handelen in psychoactieve stoffen en de planten en organismen waarin deze van nature voorkomen. Dit is in Nederland gebeurd in de jurisprudentie over de psychoactieve paddenstoel, de zogenaamde paddo-jurisprudentie van 1998 en 2002. Sedertdien is elke actieve bewerking van psychotrope planten en daarmee dus ook het bereiden en verstrekken van ayahuasca verboden



in Nederland. De planten waaruit ayahuasca wordt bereid en die van nature de stof DMT bevatten, zijn dus wel legaal in Nederland zolang ze niet actief zijn bewerkt.

Wat betekent dit voor mijn werk?

In Nederland wordt onderscheid gemaakt tussen bezit en het feitelijk gebruik van een gereguleerde stof. Bezit is strafbaar, alhoewel kleine hoeveelheden lijken te worden gedoogd voor persoonlijk gebruik. Dit betekent dat, in het geval van het gebruik van ayahuasca in een privé setting of tijdens deelname aan een sessie in een andere setting, het aannemelijk lijkt dat deelnemers niet strafrechtelijk vervolgd zullen worden. Dege- nen die ayahuasca importeren, verkopen, bereiden, ontvangen, adverteren, distribueren en/of aanbieden aan derden, plegen weldegelijk een strafbaar feit en kunnen hiervoor strafrechtelijk worden vervolgd.



TOEVOEGEN

Bronnen & bibliografie

ANDERE BRONNEN

- › Chacruna ayahuasca Community Guide for the Awereness of Sexual Abuse: iceers.org/ayasafe18
- › Aware project: awareproject.org
- › ICEERS Foundation: www.iceers.org
- › Ayahuasca Technical Report: iceers.org/ayasafe14

BIBLIOGRAFIE

Almendro M. (2018). *El Laberinto de la ayahuasca. Investigaciones sobre el chamanismo y las medicinas indígenas*. Barcelona: Kairós.

Dos Santos R.G., Balthazar F.M., Bouso J.C., Hallak J.E. (2016). *The current state of research on ayahuasca: A systematic review of human studies assessing psychiatric symptoms, neuropsychological functioning, and neuroimaging*. *J Psychopharmacol.* 30(12):1230-1247.

Fericgla J.M. (2018). *Ayahuasca. La realidad detrás de la realidad. Sus usos en psicoterapia y en el cultivo del mundo interior*. Barcelona: Kairós.

Labate B. y Bouso J.C. (Eds.) (2013). *Ayahuasca y salud*. Barcelona: Los libros de la liebre de marzo.

López-Pavillard S. (2018). *Chamanes, ayahuasca y sanación*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.



MacRae E. (1998) Guiado por la luna. Shamanismo y uso ritual de la ayahuasca en el culto del Santo Daime. <http://neip.info/novo/wp-content/uploads/2015/04/guiado-por-la-luna.pdf>

Martín Pardo A. y Muñoz Sánchez J. (2019). El estado legal de la ayahuasca en España. La relevancia de los comportamientos relacionados con su consumo y posesión. Valencia: Tirant lo Blanch.

Ona G., Kohek M., Massaguer T., Gomariz A., Jiménez D.F., Dos Santos R.G., Hallak J.E.C., Alcázar-Córcoles M.Á., Bouso J.C. (2019). Ayahuasca and Public Health: Health Status, Psychosocial Well-Being, Lifestyle, and Coping Strategies in a Large Sample of Ritual Ayahuasca Users. J Psychoactive Drugs. doi: 10.1080/02791072.2019.1567961.

Sánchez Avilés C. y Bouso Saiz J.C. (2015). Ayahuasca: de la Amazonía a la aldea global. Un análisis de los desafíos asociados con la globalización del uso de la ayahuasca. TNI (Transnational Institute): <https://www.tni.org/es/publicacion/ayahuasca-de-la-amazonia-a-la-aldea-global>



ICEERS

WWW.ICEERS.ORG