Truffel & Cacao Ceremonie

Voorbereidingen

Neem de tijd om dit goed door te lezen



PSILOHUASCA *JOURNEY OF THE SOUL*

Voorbereiding & deelnemersinformatie

- *Welkom*
- *Set & setting*
- *Begeleiding*
- *Voorbereiding/voeding*
- *Contra-indicaties*
- *Andere middelen/ supplementen*
- *Veiligheid*
- *Intentie*
- *Verantwoordelijkheid*

START YOUR JOURNEY HERE

Welkom

Je hebt gekozen voor een bijzondere dag.
Een dag om te vertragen.
Om uit de dagelijkse stroom te stappen.
Om te voelen, te ervaren en te luisteren naar wat zich van binnen aandient.

Tijdens deze *Journey of the Soul* creëren we in Het Buitenhuis een rustige, intieme setting waarin je alle ruimte krijgt voor jouw eigen ervaring.

De dag wordt zorgvuldig voorbereid en begeleid.
Je hoeft niets te bereiken.
Je hoeft niets op te lossen.
Je hoeft alleen aanwezig te zijn.

1. Wat kun je verwachten?
Tijdens Journey of the Soul wordt gewerkt met een psilocybine bevattende truffel en cacao.

Psilocybine en psilocine zijn de stoffen die de psychedelische ervaring veroorzaken. Truffels bevatten deze stoffen en staan in Nederland niet in de Opiumwet.

Een psychedelische ervaring kan je waarneming, gedachten, emoties en tijdsbeleving veranderen. De ervaring kan enkele uren duren en verschilt sterk van persoon tot persoon.

Journey of the Soul

Je kunt bijvoorbeeld:

- intensere kleuren of geluiden ervaren;
- andere associaties of gedachten krijgen;
- emoties sterker ervaren;
- herinneringen of beelden ervaren;
- een veranderde lichaamsbeleving hebben;
- momenten van verwondering of verbondenheid ervaren;
- maar ook onzekerheid, angst of verwarring tegenkomen.

Een ervaring hoeft niet altijd prettig te zijn om betekenisvol te kunnen zijn.

2. Geen verwachting van een bepaalde uitkomst
We werken niet naar een vooraf bepaald resultaat.
Je hoeft geen trauma los te laten.
Je hoeft geen antwoord te vinden.
Je hoeft geen "doorbraak" te hebben.
Iedere ervaring is anders.
Wij proberen jouw ervaring niet vooraf te interpreteren en vertellen je niet wat een bepaalde ervaring "betekent".
We ondersteunen je om zelf te onderzoeken wat je hebt ervaren.

Set & Setting

3. De setting
De ceremonie vindt plaats in Het Buitenhuis, een rustige en groene omgeving in Aarlanderveen.

De dag bestaat meestal uit:

- aankomst en kennismaking;
- een rustige check-in;
- het formuleren van een persoonlijke intentie;
- meditatie;
- licht en rustig ademwerk;
- muziek;
- sound healing;
- stilte;
- tijd in de natuur;
- persoonlijke reflectie;
- gezamenlijke reflectie;
- samen eten;
- integratie.

De kracht van de setting
De omgeving waarin je een psychedelische ervaring beleeft, kan invloed hebben op hoe je de ervaring beleeft. Daarom besteden we aandacht aan rust, veiligheid, vertrouwen en voldoende ruimte voor jezelf.

Ook jouw eigen gemoedstoestand en verwachtingen spelen een rol. Je hoeft niet in een bepaalde stemming te zijn of je op een bepaalde manier te voelen. Wel vragen we je om eerlijk te zijn over hoe het met je gaat, zodat we de begeleiding zo goed mogelijk kunnen afstemmen op wat jij nodig hebt.

Begeleiding

5. Aanraking en lichaamsgerichte begeleiding.
Aanraking maakt nooit automatisch onderdeel uit van jouw ervaring. Wanneer lichaamsgerichte begeleiding of aanraking wordt aangeboden, gebeurt dit uitsluitend na expliciete toestemming.

Je kunt altijd:

- nee zeggen;
- van gedachten veranderen;
- vragen om te stoppen;
- aangeven dat je liever geen aanraking wilt.

Wij respecteren ieders wens hierin.
Jouw lichaam, jouw grens.

6. Zintuiglijke begeleiding.
Muziek, klanken, geur, licht en andere zintuiglijke elementen kunnen onderdeel zijn van de setting.
Tijdens een psychedelische ervaring kunnen zintuiglijke prikkels intenser worden ervaren.
Daarom stemmen we deze elementen zorgvuldig af en kun je altijd aangeven wanneer je minder prikkels wilt.

Voorbereiding

7. Voorbereiding.
Een goede voorbereiding betekent vooral:
rust creëren.
Neem in de dagen voorafgaand aan de ceremonie voldoende tijd voor slaap, rust en reflectie.

Het kan prettig zijn om:

- voldoende te slapen;
- regelmatig water te drinken;
- licht en voedzaam te eten;
- alcohol en recreatieve drugs te vermijden;
- niet te veel afspraken te plannen;
- tijd in de natuur door te brengen;
- minder prikkels en schermtijd te zoeken;
- te onderzoeken wat je intentie voor de dag is.

Voeding rondom de ceremonie.
Omdat binnen deze ceremonie wordt gewerkt met een MAO-remmend middel, vragen we je om vanaf minimaal 3-4 dagen vóór de ceremonie tot en met 2 dagen erna voorzichtig te zijn met voedingsmiddelen die rijk zijn aan tyramine.

Kies in deze periode bij voorkeur voor verse, onbewerkte voeding.
Vermijd met name:

- gerijpte of sterk gefermenteerde producten;
- oude kaas en ongepasteuriseerde zuivel;
- vlees, vleeswaren ook gerookt of gedroogd vlees en vis;
- zuurkool en andere sterk gefermenteerde groenten;
- tempeh, sojasaus en andere gefermenteerde sojaproducten;
- vissaus, trassie en vergelijkbare gefermenteerde producten;
- zuurdesembrood;
- producten met veel gist, zoals Marmite en biergist;
- Sint-Janskruid, zoethout en ginseng;
- alcohol.

Voeding

Verse groenten, fruit en ongezouten noten kunnen gewoon worden gegeten.

Eet bij voorkeur eenvoudig, vers en zo min mogelijk bewerkt. Je hoeft hiervoor niet te vasten of jezelf uit te hongeren.

Belangrijk
Dit voedingsadvies is bedoeld als voorzorgsmaatregel rondom de ceremonie en vervangt **geen persoonlijk medisch advies. Gebruik je medicatie of heb je een medische aandoening? Bespreek deelname en eventuele voedingsbeperkingen vooraf met je behandelend arts of apotheker.**

Stop of verander nooit zelfstandig met voorgeschreven medicatie.

Op de dag zelf is een lichte maaltijd in de ochtend passend. Het is beter vier uur voor de ceremonie niets meer te eten, zodat je niet met een volle maag aan de ceremonie begint.

Volg geen streng voedings- of vastenprotocol wanneer dat voor jou medisch niet verantwoord is.

Vanaf 24 uur vóór de ceremonie geen cafeïne meer gebruiken en ook op de ceremoniedag geen koffie, zwarte/groene thee, energiedrank of andere cafeïnehoudende producten te gebruiken.

Contra-indicaties en medicatie

8. Medicatie – belangrijk
Gebruik je medicijnen, voedingssupplementen of kruidenpreparaten? Meld dit altijd tijdens de intake. Psychedelische truffels kunnen in combinatie met medicijnen anders of sterker werken. Zeker wanneer binnen de ceremonie een MAO-remmend middel wordt gebruikt, kunnen interacties met bepaalde medicijnen en andere stoffen relevant zijn.

Daarom gelden de volgende afspraken.
Stop, verminder, pauzeer of verander nooit zelf de dosering van voorgeschreven medicatie om aan deze ceremonie te kunnen deelnemen.

Dit geldt onder andere voor:

- antidepressiva;
- antipsychotica;
- ADHD-medicatie;
- slaap- en kalmeringsmiddelen;
- bloeddruk- en hartmedicatie;
- pijnmedicatie;
- anti-epileptica;
- astma- en COPD-medicatie;
- hormonale medicatie;
- antibiotica;
- andere voorgeschreven medicijnen.

Contra-indicaties en medicatie

Ook wanneer je een medicijn slechts af en toe gebruikt, moet je dit tijdens de intake melden. Ook supplementen en kruiden melden.

Meld tijdens de intake ook het gebruik van:

- voedingssupplementen;
- kruidenpreparaten;
- natuurlijke of plantaardige middelen;
- middelen tegen slaap, stress of stemming;
- recreatieve middelen.

"Natuurlijk" betekent niet automatisch dat een middel zonder risico gecombineerd kan worden.

<u>Antidepressiva en andere psychofarmaca.</u>
Gebruik je een antidepressivum, antipsychoticum of ander psychofarmacon?
Meld dit altijd vooraf.
De combinatie van psychedelische truffels met antidepressiva kan risico's met zich meebrengen en de risico's kunnen per geneesmiddel verschillen.

Bespreek deelname vooraf met je behandelend arts of apotheker.

Contra-indicaties en medicatie

MAO-remmers
Gebruik je een voorgeschreven MAO-remmer, of een ander middel waarvan je weet dat het de MAO-activiteit beïnvloedt? Neem dan niet deel zonder voorafgaand overleg met je arts.
De combinatie van MAO-remming en psychedelische truffels kan de effecten versterken of verlengen en kan risico's met zich meebrengen.

ADHD-medicatie
Gebruik je bijvoorbeeld methylfenidaat, dexamfetamine of andere ADHD-medicatie? Meld dit vooraf tijdens de intake.
Van sommige combinaties is onvoldoende bekend en bijwerkingen zoals onrust, angst, een verhoogde hartslag of bloeddruk kunnen mogelijk worden versterkt.

Pijnmedicatie
Gebruik je pijnmedicatie, bijvoorbeeld tramadol, oxycodon of andere sterke pijnstillers?
Meld dit altijd vooraf.
Voor sommige combinaties is weinig onderzoek beschikbaar en bij bepaalde pijnmedicatie kunnen extra risico's bestaan.
Andere medicijnen
Ook wanneer je medicatie gebruikt die hierboven niet genoemd wordt, moet je dit melden.

Contra-indicaties en medicatie

Onze lijst is niet volledig.
Wij geven geen individueel medisch advies en kunnen niet bepalen of een bepaald medicijn veilig gecombineerd kan worden met de ceremonie.

Bij twijfel geldt:
Eerst overleggen met je arts of apotheker, daarna pas deelnemen.
Als je medicatie moet blijven gebruiken
Als jouw arts aangeeft dat je voorgeschreven medicatie moet worden voortgezet, stop daar dan niet mee om aan de ceremonie te kunnen deelnemen.

Wanneer medicatie en deelname niet verantwoord gecombineerd kunnen worden, kan de ceremonie beter worden uitgesteld.
Gezondheid gaat altijd voor deelname!

De belangrijkste regel
Wij vragen je nooit om voorgeschreven medicatie zelfstandig te stoppen of af te bouwen.

Twijfel je? Bespreek je medicatie vooraf met je arts of apotheker en meld het altijd tijdens onze intake.

Andere middelen

9. Andere middelen
Combineer de ceremonie niet met alcohol of andere recreatieve drugs. Gebruik vooraf geen psychedelische of andere psychoactieve middelen zonder dit eerst te bespreken.
Neem tijdens de ceremonie geen middelen mee voor andere deelnemers.

Wanneer wij vragen naar middelengebruik, is dat uitsluitend vanuit het oogpunt van veiligheid.

10. Wanneer deelname mogelijk niet passend is
Een psychedelische ervaring is niet voor iedereen geschikt.

Extra voorzichtigheid is nodig wanneer sprake is van bijvoorbeeld:

- een actuele psychische crisis;
- psychotische klachten;
- een eerdere psychose;
- een manische episode;
- ernstige psychiatrische instabiliteit;
- ernstige lichamelijke aandoeningen;
- bepaalde hart- en vaatproblemen;
- zwangerschap of borstvoeding;
- relevante medicatie-interacties;
- actuele suïcidaliteit;
- andere omstandigheden waarbij een psychedelische ervaring mogelijk onverantwoord is.

Dit is geen volledige medische lijst.

Supplementen

Stop 3 dagen vóór de ceremonie met onderstaande supplementen en hervat deze bij voorkeur pas 48 uur na de ceremonie.

Dit voorzorgsadvies geldt alleen voor supplementen en kruiden en niet voor voorgeschreven medicatie.

Vermijd:

- 5-HTP
- L-tryptofaan
- Sint-janskruid
- SAM-e
- Rhodiola
- Ginseng
- Yohimbe / yohimbine
- Kava
- CBD / THC
- Pre-workout
- Sterke stimulerende supplementen
- Synephrine / bittere sinaasappel
- Guarana
- Ephedra / ephedrine
- PEA / phenylethylamine
- DMAA / DMHA
- andere kruiden- of supplementenmengsels met een stimulerende, serotonerge of psychoactieve werking

Medicatie: stop nooit zelfstandig met voorgeschreven medicatie. Bespreek het gebruik van medicatie vooraf met een arts of apotheker.

Veiligheid

Wij stellen geen medische diagnose en bepalen niet zelfstandig of een medische aandoening deelname toelaat.
Bij twijfel is overleg met een bevoegde medische professional noodzakelijk.
Wanneer wij twijfelen of deelname verantwoord kan plaatsvinden, kan deelname worden uitgesteld of geweigerd.

11. Zwangerschap en borstvoeding
Tijdens zwangerschap of borstvoeding kun je niet deelnemen aan deze ceremonie.

12. Intake
Voorafgaand aan de ceremonie vindt een schriftelijke intake plaats.
Deze intake bevat de vragen:

- waarom je wilt deelnemen;
- eerdere ervaringen met psychedelica;
- je huidige situatie;
- relevante lichamelijke of psychische omstandigheden;
- medicatie, supplementen en middelengebruik;
- eventuele vragen of zorgen;
- wat je nodig hebt om je prettig te voelen.

Bij twijfel zullen wij telefonisch contact met je opnemen om je deelname te bespreken. De intake is geen medische keuring.
We gebruiken de informatie om de setting zorgvuldig voor te bereiden en te beoordelen of deelname op dit moment passend lijkt.

Intentie

13. Jouw intentie
Je kunt vooraf nadenken over een persoonlijke intentie.
Een intentie is geen doel dat je moet behalen.

Het kan bijvoorbeeld een eenvoudige vraag zijn:
Wat wil ik beter leren voelen?
Waar wil ik ruimte voor maken?
Wat vraagt op dit moment mijn aandacht?

Of misschien heb je helemaal geen vraag.
Ook dat is goed.
Je kunt je intentie meenemen in de ceremonie en daarna loslaten.

Je hoeft niets te doen.

Je mag:

- liggen, zitten, bewegen, dansen, luisteren, je ogen sluiten, schrijven, huilen, lachen, stil zijn, rusten, de natuur opzoeken, of wat het ook is waar je behoefte aan hebt.

De begeleiders zijn aanwezig.

Wanneer je iets nodig hebt, kun je dat aangeven.
Wanneer je even alleen wilt zijn binnen de veilige setting, kun je dat ook aangeven.

We respecteren jouw tempo.

Intentie

14. Als het moeilijk wordt.
Een psychedelische ervaring kan ook momenten van verwarring of intensiteit bevatten.
Dat betekent niet automatisch dat er iets misgaat.

Wanneer je het moeilijk hebt, helpen we je eerst terug te keren naar eenvoud:
ademen – voelen – vertragen – aanwezig blijven.

We verminderen waar nodig prikkels en blijven bij je.

We proberen een moeilijke ervaring niet onmiddellijk te verklaren of weg te nemen.

Wanneer er sprake is van een medische of acute psychische situatie, wordt professionele hulp ingeschakeld.

15. Veiligheid
Wij doen ons best om een zorgvuldige en rustige omgeving te creëren.
Maar: geen enkele psychedelische ervaring is volledig voorspelbaar.
Wij kunnen daarom geen specifieke uitkomst of ervaring garanderen.

Onze verantwoordelijkheid is het creëren van een zo zorgvuldig mogelijke setting, het vooraf bespreken van relevante informatie, aanwezig zijn tijdens de ceremonie en handelen wanneer er zorgen ontstaan.

Persoonlijke verantwoordelijkheid

16. Persoonlijke verantwoordelijkheid
Door deel te nemen bevestig je dat je:

- vrijwillig deelneemt;
- de informatie hebt gelezen;
- vragen hebt kunnen stellen;
- relevante gezondheidsinformatie eerlijk hebt gedeeld;
- medicatie niet zelfstandig hebt gestopt of aangepast;
- geen alcohol of andere drugs combineert met de ceremonie;
- je eigen grenzen aangeeft;
- aanwijzingen met betrekking tot veiligheid opvolgt.

Je blijft zelf verantwoordelijk voor de informatie die je verstrekt, de voorbereidingen en voor je beslissing om deel te nemen.

Wij kunnen geen specifieke uitkomst van de ervaring garanderen.

17. Vertrouwelijkheid
Wat deelnemers tijdens de ceremonie persoonlijk delen, behandelen we met respect en vertrouwelijkheid.
Ook van deelnemers verwachten we dat persoonlijke verhalen van anderen niet buiten de groep worden gedeeld.

Foto's, video's of geluidsopnames van andere deelnemers zijn niet toegestaan zonder hun expliciete toestemming.

Tot slot

Een psychedelische ervaring is geen prestatie.

Het is geen wedstrijd.

Er hoeft niets bijzonders te gebeuren.

Misschien ontmoet je iets wat je al lang kent.

Misschien ontdek je iets nieuws.

Misschien is het vooral stil.

Alles wat zich aandient, mag met aandacht worden ontmoet.

Ga niet op zoek naar een ervaring.

Maak ruimte om te ervaren.

Welkom bij
JOURNEY OF THE SOUL
Team EQ Academy