En helt ny värld

En kvalitativ intervjustudie om hur individer upplever sin vardag efter en psykedelisk erfarenhet med psilocybin på ett retreat

Julia Andersson och Klara Elvander Lewis

Psykologiska institutionen/Department of Psychology
Examensarbete 30 hp /Degree 30 HE credits Psykologi/Psychology
Psykologprogrammet (300 hp)/Psychologist program (300 HE credits)
Höstterminen/Autumn term 2024
Handledare/Supervisor: Joel Gruneau Brulin och Jakob Håkansson
English title: A Whole New World. Undertitel: A qualitative interview study about how individuals experience their everyday life after a psychedelic experience with psilocybin at a retreat

Stockholms universitet

EN HELT NY VÄRLD

En kvalitativ intervjustudie om hur individer upplever sin vardag efter en psykedelisk erfarenhet med psilocybin på ett retreat

Julia Andersson och Klara Elvander Lewis

På senare år har forskning kring psykedeliska substanser ökat, bland annat utvärderas möjligheten att använda psykedeliska substanser som behandling för psykiatriska svårigheter. Användandet av psykedelika ökar både för privat bruk och på organiserade retreats. I och med att psykedeliska erfarenheter ofta är omvälvande kan mötet med vardagen upplevas som komplicerat. Tiden efter en psykedelisk erfarenhet är dessutom avgörande för att kunna ta tillvara på de potentiellt positiva effekterna av psykedelika och minimera eventuella risker. Syftet med denna studie var att undersöka hur individer upplever sin vardag efter en psykedelisk erfarenhet med psilocybin på ett retreat. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med tolv tidigare deltagare på psykedeliska retreat i Nederländerna, organiserade av den svenska organisationen Nysnö. Materialet analyserades tematiskt och visade att individer upplever sin vardag efter en psykedelisk erfarenhet med psilocybin under ett retreat som *omvälvande, utmanande, lustdriven, relationsorienterad och kärleksfull.* Fynden belyser vikten av resurstillgång och hur individens livssituation ser ut innan och efter en psykedelisk erfarenhet vilket är underbeforskade aspekter som bör tas i beaktning i framtida forskning och vid eventuell klinisk implementering.

Tack till alla intervjudeltagare, Joel Gruneau Brulin, Jakob Håkansson, Eva Henje och Crum Heaven.

Psykedelika och psilocybin

I ljuset av ett ökande intresse för psykedelika ämnar denna studie undersöka hur människor som intagit psilocybin på retreat upplever mötet med sin vardag och hur de upplever att deras tillvaro har förändrats. Mötet med vardagen är relevant att undersöka eftersom psykedelika ofta leder till omvälvande upplevelser som skiljer sig markant från vardagliga erfarenheter (Earleywine et al., 2022). Psykedeliska substanser möjliggör ett förändrat medvetandetillstånd (Lutkatjis & Evans, 2023). Psilocybin är en av de psykedeliska substanser som idag används mest i studier på människor (Nichols, 2020). Psilocybin kommer från så kallade magiska svampar och introducerades för västvärlden i slutet av 1950-talet, dessförinnan hade det använts i ritualer i bland annat Mexiko sedan 3000 år tillbaka (Sharma et al., 2023). Under 1960-talet användes psilocybin inom forskning och vård, spred sig till att användas rekreationellt, och blev därefter narkotikaklassat och förbjöds varvid forskningen inom området avtog avsevärt. Psilocybin påverkar bland annat signalsubstansen seratonin som till exempel påverkar sinnestämning och känslor (Sodhi & Sanders-Bush, 2004). Det har en låg grad av toxicitet och bedöms inte troligt att orsaka beroende (Kargbo, 2020). Kargbo (2020) beskriver att det allmänna intresset för att forska på potentiella terapeutiska effekter av psykedelika återigen har ökat på senare år och flera kliniska studier har visat att psilocybin kan ha symptomreducerande effekt på tillstånd som ångest, depression och behandlingsresistent depression. Dessutom ser man en ökning av användande av psilocybin i självutforskande syfte både i form av organiserade retreats och i form av privat bruk (Haijen et al., 2018; Smigielski et al., 2019). Sammantaget innebär detta att allt fler människor brukar psilocybin i olika sammanhang. Mot bakgrund av det ökade intresset för psilocybin och hur omtumlande och säregna psykedeliska erfarenheter kan vara är vi intresserade av att undersöka hur individer upplever tiden efter en psykedelisk erfarenhet.

Vid intag av psilocybin går människor in i det som brukar kallas en *tripp* som varar i cirka 3-6 timmar (Nichols, 2016). Detta är för de allra flesta en mycket uppslukande upplevelse (Swift et al., 2017). Många rapporterar en känsla av ett upplösande av sitt eget jag såväl som av tid och rum. I detta tillstånd tenderar man att uppleva olika typer av syner. Synerna kan bestå av färger och mönster, av att man ser till exempel djur, eller av att man färdas genom olika miljöer och landskap (Belser et al., 2017). Det är också vanligt att man får visioner där det figurerar människor som är viktiga för en, dessa visioner är ofta laddade med starka känslor och insikter kring relationerna. Som Belser med kollegor (2017) beskrivit är ytterligare ett vanligt fenomen en upplevelse av att en nära person blir som en guide genom trippen, antingen i form av en vision eller som en röst som exempelvis betryggar en. Under den psykedeliska upplevelsen erfar de flesta starka känslor (Belser et al., 2017; Watts et al., 2017). Många rapporterar en upplevelse av att ha tillgång till alla sina känslor, att känslorna skiftar snabbt och att man under en tripp upplever både djup sorg och stor lycka (Belser et al., 2017). Watts med kollegor (2017) beskriver också att människor kommer i kontakt med känslor kopplade till trauman i samband med intag av psilocybin. Detta kan innebära visioner där man upplever sig vara tillbaka i den traumatiska situationen och kan även innefatta att komma i kontakt med mycket tidiga minnen och minnen som man inte varit medveten om tidigare. Watts med kollegor (2017) beskriver vidare att det inte bara är traumatiska minnen som människor kommer i kontakt med utan upplevelsen kan också innebära att man besöker positiva minnen som är präglade av kärlek. Många har också *mystika upplevelser* under trippen (Griffiths et al., 2008). Mystika upplevelser kan till exempel innebära en känsla av att vara del av något större, upplevelser som är bortom ord, en känsla av helighet, stora insikter och starka lyckokänslor.

Det är vanligt att trippens intensitet upplevs som utmanande (Belser et al., 2017; Swift et al., 2017; Watts et al., 2017). I Swift med kollegors kvalitativa intervjustudie (2017) framkom att känslan av kontrollförlust, att inte vara förankrad i sig själv och att inte förstå vad som händer kombinerat med potentiellt skrämmande syner, känslor och minnen kunde upplevas som obehaglig. Dock beskrev flera respondenter i samma studie att obehaget var som starkast i början av trippen och att upplevelsen sedan övergick i acceptans och förståelse. Flera deltagare beskrev det som att upplevelsen intensifierades tills att man slutade kämpa emot den och att man efter det upplevde ett nytt lugn. Att ge sig hän åt upplevelsen och gå in i den med allt vad det innebär beskrevs som avgörande. Att ge efter för obehaget och att uppleva att man klarat sig igenom sina värsta rädslor upplevdes för många av respondenterna som en viktig del av det som blev terapeutiskt verksamt.

I en studie av Griffiths med kollegor (2008) intervjuas deltagare 14 månader efter att ha tagit psilocybin och 58% av respondenterna rankar då upplevelsen som en av de fem mest personligt meningsfulla upplevelserna i deras liv och vissa beskriver att de haft livsomvälvande spirituella erfarenheter . I Griffiths med kollegors (2008) studien uppger 58% av respondenterna att de haft starka mystika upplevelser. Studien visar på en korrelation mellan starka mystika upplevelser och upplevelsen av psilocybin-erfarenheten som särskilt personligt meningsfull. Mystika upplevelser har visat sig vara den starkaste prediktorn för positiva utfall gällande bland annat attityd inför sig själv och livet, sinnesstämning och beteendeförändringar (McCulloch et al., 2022). Upplevelserna under påverkan av psilocybin upplevs ofta som svåra att beskriva och kategorisera i ord (Belser et al., 2017). I Belser med kollegors artikel från 2017 berättar respondenter att det upplevs som att språket inte räcker till för att beskriva erfarenheterna och att de känner att de fått tillgång till stora upplevelse- och känslobaserade insikter som är svåra att förklara. Svårigheterna med att beskriva upplevelsen i ord är en aspekt som kan göra mötet med vardagen komplicerat.

Psilocybins effekter

Tidigare studier visar att psilocybin kan leda till en ökad känsla av samhörighet med andra människor och en ökad känsla av gemenskap på ett universellt och spirituellt plan i form av en känsla av att vi alla är del av något större (Watts et al., 2017). I en intervjustudie där cancerpatienter tagit psilocybin och fått terapi med fokus på meningsskapande var återkommande teman hos respondenterna en ökad tillgång till deras känslor, starka lyckokänslor, kärlek, acceptans, ökad närvaro och förändrade värderingar och prioriteringar (Belser, 2017). Samtliga deltagare i Belser med kollegors studie (2017) uppger att deras livsstil och livskvalitet förbättrats efter erfarenheten med psilocybin. De beskriver hur de kommit att uppskatta nya sidor hos sig själva, en mer stillsam och spirituell sida som handlar om att vara medvetet närvarande och uppskatta livets små stunder. Deltagarna beskriver också hur de gått från att prioritera materiell framgång och ett intensivt arbetsliv till att leva ett liv mer på djupet och att de fått ett ökat självförtroende och motivation att göra förändringar i linje med hur de själva vill leva och enligt sina nya insikter och prioriteringar. Deltagarna beskrev även hur de efter erfarenheten uppskattade och prioriterade sina nära relationer mer. Psilocybin kan även leda till minskad rädsla och ångest och ett ökat lugn (Alshaikhli, 2021; Malone et al., 2018).

Det bedrivs allt mer klinisk forskning om psilocybin-assisterad terapis potential som behandling av psykiatriska problem (Goldberg et al., 2020; Zeiss et al., 2021). I Goldberg med kollegors (2020) metaanalys av randomiserade, dubbelblinda och placebokontrollerade studier framkommer att psilocybin signifikant minskade patienters symptom av depression, panikångest, generaliserad ångest och ångest kopplat till livshotande cancer. Lovande forskningsresultat som

dessa bidrar till det ökade allmänna intresset för substansen. Studier tyder också på att psilocybin kan ha effekt på alkoholberoende och tobaksberoende men det behövs fler studier för att bekräfta detta (van der Meer et al., 2023). Det finns även studier som antyder att psykedelika kan användas för att behandla PTSD, dock behövs vidare forskning angående huruvida just psilocybin är lämpligt för detta (Krediet et al., 2020). Generellt finns det behov av fler stora, randomiserade och kontrollerade studier om psilocybin (Madden et al., 2024). En mindre studie där man utvärderar effekten av psilocybin som behandling för depression pågår just nu i samarbete med Karolinska institutet och Region Stockholm (KI, 2024). Studien är randomiserad, dubbelblind och placebokontrollerad och ämnar mäta effekten på dels depressionssymptomen, dels på biologiska markörer som kopplats till depression. Dock finns det generellt en inneboende svårighet med att använda sig av placebo i studier av just psykedelika med tanke på hur svårt det är att hitta en typ av placebo som deltagare och forskare faktiskt inte kan skilja från den psykedeliska substansen (Mertens et al., 2022). Studier tyder också på att förväntanseffekten gällande psilocybin-assisterad terapi är hög (Szigeti & Heifets, 2024).

Negativa upplevelser som dokumenterats i direkt anslutning till intag av psilocybin inkluderar illamående, huvudvärk, ångest, yrsel och förhöjt blodtryck (Yerubandi et al., 2024). Även tillfälligt nedsatt mental förmåga, desorientering, paranoia och starka negativa känslor är kortsiktiga negativa upplevelser som kan uppstå (Nordin et al., 2024). I en enkätstudie där närmare 2000 personer fick svara på frågor om sin ”värsta tripp” efter intag av psilocybin uppgav 39 % att det varit en av deras livs topp fem mest utmanande upplevelser och 11 % uppgav att de hade utsatt sig själv eller andra för fysisk risk under trippen (Carbonaro et al., 2016). Värt att notera är att personer som intagit psilocybin i samband med vetenskapliga studier exkluderades ur denna enkätstudie. Fem personer i enkätstudien hade upplevt ökad suicidalitet efter trippen och tre personer hade utvecklat långvariga psykotiska symptom. Trots allt detta upplevde 60 % av de som fyllt i enkäten att deras ”värsta tripp” med psilocybin hade varit en av deras topp fem mest psykologiskt meningsfulla upplevelser och 76 % upplevde ett ökat välbefinnande i livet som de attribuerade till sin psykedeliska erfarenhet. Sex personer hade upplevt minskad suicidalitet efter erfarenheten. Ju mer utmanande själva trippen varit korrelerade positivt med ökat välbefinnande på lång sikt.

Även vissa långsiktiga negativa konsekvenser av psilocybin har noterats i intervjuer med terapeuter som erbjuder terapeutisk behandling med psilocybin (Nordin et al., 2024). Detta inkluderar ökad känslighet och svårighet att reglera emotioner. I intervjuerna i Nordin med kollegors studie (2024) lyfts även förekomst av förvirring kopplat till vem man själv är och hur man ska hantera att ha fått en ny världsbild i samband med ett spirituellt uppvaknande. I studien rapporterades svårigheter i form av en oförstående omgivning eller begränsade möjligheter att agera på de insikter man fått efter den psykedeliska upplevelsen. Existentiell ångest, ökat grubblande och sömnsvårigheter framkommer också i intervjuerna. I studien beskrivs tendenser till överdrivet positiva eller negativa världsbilder samt besvikelse över att inte ha fått ut vad man hoppats på av trippen. Med tanke på det växande intresset kring psykedelika är det viktigt att bedriva forskning som med ett öppet anslag utforskar den positiva potentialen utan att bortse från riskerna. Risken för att inom det psykdeliska forskningsfältet okritiskt skynda på utvecklingen utan att beakta riskerna har varnats för från vissa håll (Anderson et al., 2020; Yaden et al., 2021).

Psilocybin på retreats och integrationsprocesser

Psykedelika är narkotikaklassat i de flesta länder, inklusive Sverige, vilket kan leda till att individer som är nyfikna på och vill prova psykedelika kan hamna i riskfyllda situationer psykiskt, fysiskt och legalt (Pilecki et al., 2021). Psilocybin i form av tryfflar är lagligt i

Nederländerna och individer som har resurserna kan åka dit och ta del av psilocybin på ett lagligt sätt, exempelvis på retreats. Ett av dessa lagliga psilocybin-retreat är Nysnö. Nysnö är ett svenskt företag som anordnar retreats i form av resor till Nederländerna där deltagarna under kontrollerade former intar psilocybin i form av tryfflar under ledning av svenska psykologer, eftersom detta sker i Nederländerna är verksamheten laglig (Nysnö, 2024). I vår studie har tidigare deltagare vid Nysnö retreat intervjuats om hur de upplevt tiden efter hemkomsten från retreat med psilocybin.

Organiserad administrering av psilocybin, till exempel på retreats eller inom forskningsstudier, innehåller vanligtvis tre steg: 1) förberedelser, 2) guidad administration samt 3) integration (Earleywine et al., 2022). Integration definieras som en brygga mellan den psykedeliska erfarenheten och vardagligt liv som hjälper klienter skapa mening av, och en djupare förståelse för, sina erfarenheter vilket kan leda till bestående beteendeförändringar, nya perspektiv samt en upplevelse av koherens. Som Earleywine med kollegor (2022) beskriver sker integrationsprocessen efter att de psykoaktiva upplevelserna avtagit och ofta genom reflektion och samtal med professionella inom fältet. Psykedelisk integration kan handla om att integrera insikter man fått under trippen med sitt vardagliga liv och att skapa förändringar i linje med nya värderingar som den psykedeliska erfarenheten lett till. I Earleywine med kollegors studie (2022) beskrivs hur psykedeliska upplevelser skiljer sig markant från vardagliga erfarenheter och är därför särskilt svåra att bearbeta och förstå på egen hand. Psilocybin verkar på det serotonerga systemet som bidrar till synapsbildning och neural utveckling (Doss et al., 2021; Lesch & Waider, 2012). Intag av psilocybin leder därmed till ökad neural plasticitet, det vill säga till hjärnans påverkbarhet. Den ökade neurala plasticiteten kan ha mycket positiva effekter men kan även leda till ökad sårbarhet (Branchi, 2011). Detta innebär att tiden efter en psykedelisk erfarenhet med psilocybin, och den integration som sker, eller inte sker, kan vara avgörande för vilka effekter man får. Målet med integrationsprocessen är att minimera eventuella negativa konsekvenser samt förstärka positiva konsekvenser av den psykedeliska behandlingen. Integrationssvårigheter kan uppstå i form av humörsvängningar, ”post-extatisk-nedstämdhet”, en upplevelse av distans till samhället, återupplevelse av psykedeliska symptom samt upplevelser av bristande stöd (Lutkajtis & Evans, 2023). Samband mellan integrationsprocesser och utfall är i dagsläget relativt obeforskat. Det finns dock teorier om att integrationen är en ytterst viktig aspekt av psykedelisk behandling och dess utfall (Bathje et al., 2022). Bathje et al. (2022) menar att det i en västerländsk kontext finns en tendens att förhålla sig till psykedelika som annan medicin, att själva verkningsmedlet ska hela oss, men att psykedelika i själva verket är en källa till upplevelser som kan bidra till insikter om de processas och integreras ordentligt och att förändringsarbetet börjar först efter den psykedeliska erfarenheten.

Set, setting och matrix

Inom psykedelisk forskning lyfts ofta vikten av *set and setting*, det vill säga den interna och externa kontexten som psykedelika tas i (Hartogsohn, 2017). Begreppet set and setting myntades av Timothy Leary år 1961. Set, förkortning av mindset, handlar om individens personlighet, intention, förväntningar och förberedelser inför en psykedelisk erfarenhet. Setting handlar om den externa kontexten som erfarenheten utspelar sig i, det vill säga den fysiska kontexten. Som Hartogsohn (2017) beskriver visar forskning att set and setting spelar en avgörande roll för effekten och utfallet av psykedeliska upplevelser. Obekväma, sterila och opersonliga kontexter kan öka risken för negativa upplevelser under psykedelika medan stöttande, varma, bekväma och estetiskt tilltalande kontexter kan förbättra förutsättningarna för positiva utfall. Hartogsohn (2017) lyfter några exempel på positiva faktorer i set and setting, t.ex.

att det spelas stämningsfull musik under den psykedeliska erfarenheten och att man har hjälp av en stöttande terapeut som man etablerat en god relation med och haft förberedande samtal med om ens intention och förväntningar.

Även kulturella och samhälleliga faktorer tycks påverka upplevelsen och utfallet av psykedeliska erfarenheter. Studier i slutet på 50-talet indikerade att individers upplevelse av psykedeliska substanser påverkades av samhällets åsikter kring psykedelika och att detta kunde vara särskilt skadligt i en västerländsk kontext där psykedelika är narkotikaklassat och hallucinationer associeras med psykisk ohälsa (Wallace, 1959). Studierna visade på att dessa negativa kulturella och samhälleliga åsikter kunde bidra till mer negativa upplevelser under trippen och försvåra integrationen av upplevelserna samtidigt som personer som kom från en stöttande kontext där psykedelika var mer normaliserat, som till exempel hos amerikansk ursprungsbefolkning, hade mer positiva upplevelser. Forskaren Eisner kom därefter att ytterligare bredda synen på vad som påverkar utfallet av att inta psykedelika genom att mynta begreppet *matrix* som beskriver hur kontexten innan och efter en psykedelisk erfarenhet, inte bara kontexten under själva trippen, påverkar utfallet (Eisner, 1997). Matrix innefattar individens familj, livssituation och miljön de kommer hem till efter en psykedelisk erfarenhet. Ett framgångsrikt matrix främjar enligt Eisner en process som underlättar integrationen av den psykedeliska erfarenheten och som gör att individen upplever att hen kan utvecklas i en trygg, stöttande och ickedömande miljö. Eisner som framförallt var verksam under 1900-talets andra hälft arbetade själv med psykedelisk terapi under många år. Eisner har lyft att det är viktigt att vistas i en trygg och positiv miljö efter psykedelisk behandling och att detta är särskilt viktigt i de fall där patienter har utsatta livssituationer. Eisner ansträngde sig också för att i möjligaste mån säkerställa att den situation patienterna så småningom återvände till var så fördelaktig som möjligt. Eisner (1997) har beskrivit vikten av individers livssituation, med andra ord deras matrix på följande sätt: ”Rapid change is very difficult to sustain if the living environment is the same as the one which caused the difficulties in the first place” (s. 215-216). Det faktum att man är extra påverkbar tiden efter den psykedeliska erfarenheten gör att de livsomständigheter man då befinner sig i blir extra viktiga. Inom psykedelisk forskning finns idag en tendens att fokusera enbart på betydelsen av set och setting, fokus på betydelsen av matrix har till viss del fallit i glömska.

Syfte och frågeställningar

Denna studie ämnar genom att intervjua personer som tidigare deltagit i retreat organiserade av Nysnö undersöka hur individer upplever sin vardag efter en psykedelisk erfarenhet med psilocybin. Psykedeliska erfarenheter är ofta omvälvande och kan leda till en förändrad syn på livet, världen och sig själv. Samtidigt är dessa upplevelser ofta svåra att beskriva i ord. Det stigma som finns kring droganvändning och faktum att psilocybin är olagligt i Sverige kan dessutom bidra till att omgivningens stöd påverkas eller uteblir. Detta kan bidra till att upplevelsen av att komma tillbaka till vardagen blir särskilt komplicerad. Glappet som kan uppstå i att ha varit med om en stor livshändelse men att inte kunna kommunicera om det kan potentiellt upplevas som frustrerande och ensamt.

Efter psykedeliska erfarenheter upplever sig individer ofta som mycket förändrade. Många upplever att de får tydliga och starka insikter under psykedeliska trippar samt nya värderingar och prioriteringar. Vi är intresserade av hur dessa förändringar inom personerna påverkar upplevelsen av deras vardag. Vi vill även undersöka om individerna känner att de kunnat agera på sina nya insikter eller om det uppstått utmaningar att införliva dessa. Vi

undersöker alltså individernas upplevelse av sin integrationsprocess, vilka hinder som kan uppstå och hur processen kan påverkas av kontexten de befinner sig i.

Att förhålla sig till psykedelika på samma sätt som till annan medicin, som ett verkningsmedel som ska hela oss, har ifrågasatts. Forskning visar snarare att det är via förändringsarbete som behöver ta vid efter den psykedeliska erfarenheten och i mötet med vardagen som den positiva potentialen hos psykedelika kan tas tillvara på. Utifrån detta vill vi fokusera på individernas upplevelser efter trippen. Vi tar avstamp i forskning kring integrationsprocesser och forskning kring vikten av att se till individens matrix för att få en fördjupad förståelse för hur individer upplever tiden efter en psykedelisk erfarenhet. Genom att intervjua deltagare om deras upplevelser får vi en direkt källa angående de teman vi ämnar undersöka. Syftet med studien är att undersöka hur individer upplever sin vardag efter en psykedelisk erfarenhet med psilocybin på ett retreat. Syftet undersöks utifrån frågeställningarna; ”Hur upplever individer mötet med sin vardag efter en psykedelisk erfarenhet med psilocybin på ett retreat?” och ”Hur upplever individer att deras tillvaro har förändrats efter en psykedelisk erfarenhet med psilocybin på ett retreat?”.

Metod

Studiedesign

I syfte att besvara studiens frågeställningar genomfördes en kvalitativ intervjustudie. Intervjuerna var semistrukturerade och utfördes utifrån en intervjuguide (se Bilaga 1) som utformats för att täcka olika aspekter av våra frågeställningar. Intervjuerna analyserades sedan kvalitativt med hjälp av tematisk analys (Braun & Clarke, 2006, 2019). Kvalitativ metod erbjuder förutsättningar för att fånga och utforska komplexa ämnen utan att gå miste om nyanser i materialet. Valet av semistrukturerade intervjuer istället för exempelvis kvalitativa enkäter ökar flexibiliteten och gör att unika individuella erfarenheter och dess nyanser fångas upp med hjälp av möjligheten att ställa fördjupande följdfrågor och gör att relevant data inte missas.

Deltagare och urval

Studien genomfördes med hjälp av personer som tidigare deltagit i minst ett retreat organiserat av Nysnö. Sedan starten av verksamheten i 2021 har cirka 300 personer deltagit i något av Nysnös retreatprogram (Nysnö, 2024). Retreaten på Nysnö syftar inte till att behandla psykisk ohälsa utan handlar om att erbjuda en möjlighet till personlig utveckling för deltagarna. Alla som vill delta i ett retreat måste vara myndiga och genomgå en screeningprocess som genomförs av Nysnö. Screeningprocessen utförs för att se till att de inte har en psykiatrisk eller medicinsk problematik som innebär en risk vid intag av psilocybin (till exempel bipolaritet, ärftlighet för psykossjukdom, tidigare hjärthändelser, blödningsstroke, okontrollerat högt blodtryck) och inte använder psykiatrisk medicinering som riskerar oförutsägbara interaktionseffekter med psilocybin. Innan avresa till Nederländerna har deltagarna ett individuellt samtal med psykolog om intention, farhågor och särskilda behov, en gruppträff online för att prata om praktiska aspekter samt en heldagsworkshop i grupp för att öka tryggheten i gruppen. Själva retreatet pågår i fyra dagar under vilka man vid två olika tillfällen intar psilocybin i form av trufflar. Vanligtvis intas en dos med styrka motsvarande 25-35 mg vilket liknar dosen i kliniska studier (Griffiths et al., 2008). Dosen kan dock justeras i samråd med ledarna på retreatet (Nysnö, 2024). Under retreaten anordnas gruppaktiviteter och deltagarna har möjlighet till enskilda samtal med psykologerna. På retreaten deltar max 15 personer och retreaten leds av tre personer varav minst en är legitimerad psykolog. Det kostar mellan 36 000 och 39 000 SEK att delta i retreaten. Efter hemkomsten ingår integrationshjälp som består av två

gruppsessioner; en online session och en heldagsworkshop för att prata om vad upplevelserna under programmet betyder för vardagslivet och hur man vill arbeta vidare med lärdomar och utmaningar. Vid behov erbjuds en individuell session.

För att få inkluderas i vår studie bestämde vi att det skulle ha gått minst två månader sedan man deltagit i retreat, detta för att öka sannolikheten att de hunnit integrera och agera på sina erfarenheter. Ytterligare ett av vår studies exklusionskriterium var att det inte fick finnas någon relation mellan forskarna och deltagarna utöver att deltagarna blev intervjuade av forskarna. Nysnö har varit verksamt sedan 2021 vilket innebär att det inte kunde ha gått mer än ca tre år sedan den psykedeliska erfarenheten för någon av respondenterna. Nysnös egna exklusionskriterier för retreatdeltagare påverkade även vårt urval. För att delta i Nysnös retreatprogram krävs att deltagarna är minst 18 år gamla, samt inte har medicinska eller psykiatriska svårigheter som innebär att intag av psilocybin utgör en risk.

Totalt 30 personer anmälde intresse för att delta i studien inom loppet av drygt en vecka. Det var sedan tidigare bestämt att max 12 intervjuer skulle genomföras. Detta beslut baserades på hur många deltagare som ansågs behövas för att kunna genomföra en bra kvalitativ analys och besvara våra frågeställningar. Utifrån de som anmälde intresse för att delta i studien gjordes ett urval där heterogenitet i passerad tid sedan deltagande vid retreat eftersträvades samt en jämn könsfördelning. Tid passerad sedan deltagande vid retreat varierade mellan 25 månader och 3 månader med ett medelvärde på 11 månader, en median på 11 månader och en standardavvikelse på 7 månader. I de fall där flera av de som anmält sig varit på retreat vid samma tillfälle valdes deltagare till studien utifrån vad som krävdes för att uppnå en jämn könsfördelning i urvalet, samt vilka som anmält sig till intervjustudien först. En person som anmält intresse uteslöts på grund av att hen hade kopplingar till forskargruppen. Könsfördelningen bland deltagarna var sex män och sex kvinnor med åldersspannet ca 30 - 70 år, medelvärdet var 45 år, medianen var 40 år och standardavvikelsen var 12 år. En stor variation av sysselsättningar förekom bland deltagarna, allt från arbeten inom finans, vård, kreativ verksamhet och egenföretagande. Exempel på anledningar till att individerna sökt sig till Nysnös retreat var nyfikenhet, självutforskning, att bryta gamla mönster och att bearbeta svårigheter.

Datainsamling

En förfrågan om att delta i en intervju samt information om studien skickades ut på mail till samtliga Nysnö-deltagare via Nysnös mailinglista. De personer som var intresserade av att delta i studien ombads ta kontakt med forskarna via en mail som upprättats i detta syfte. 12 intervjuer genomfördes och spelades in via Zoom. Varje intervju var cirka 45-60 minuter lång. De semistrukturerade intervjuerna bedrevs utifrån en intervjuguide som ämnade undersöka hur mötet med vardagen efter en psykedelisk erfarenhet upplevs och hur individer upplever att deras tillvaro har förändrats efter den psykedeliska erfarenheterna. Två exempel på frågor som ställdes under intervjuerna är : ”Har du gjort några förändringar i din vardag till följd av den psykedeliska erfarenheten?” och ”Upplever du att dina relationer har påverkats till följd av den psykedeliska erfarenheten?”. I samband med intervjun ställdes också bakgrundsfrågor till respondenterna gällande kön, ålder, sysselsättning, eventuell övrig erfarenhet av psykedelika utöver deras senaste deltagande i retreat på Nysnö, när de senast var på Nysnös retreat samt varför de sökt sig till retreatet.

Efter slutförda intervjuer raderades videoinspelningarna och ljudinspelningarna transkriberades med hjälp av transkriberingsprogrammet Mac Whisper. Det transkriberade materialet korrekturlästes parallellt med genomlyssningar av ljudinspelningarna och

pseudonymiserades. Ljudinspelningarna och transkriptionerna förvarades krypterat under hela processen.

Analys

En tematisk analys genomfördes på det insamlade materialet enligt Braun och Clarkes (2006, 2021) riktlinjer. Tematisk analys valdes som metod eftersom den kan användas för att identifiera, analysera och rapportera mönster och teman i intervjumaterial. Vi följde Braun och Clarkes rekommenderade faser: 1. Bekanta sig med datamaterialet, 2. Generera initiala koder, 3. Generera teman, 4. Se över teman, 5. Definiera och namnge teman samt 6. Presentera resultaten. Eftersom vi var två personer som intervjuade och analyserade datan kunde vi diskutera koder och teman sinsemellan. Vi använde ett semantiskt förhållningssätt för att identifiera teman. Semantiska teman bildas baserat på mönster i vad som faktiskt sagts i intervjuerna och författarna gör inte egna tolkningar i denna fas. Vår ansats var induktiv så till vida att vi lät de data vi inhämtat guida vår analys. Vi hade alltså ingen förutbestämd teori vi ämnade finna stöd för. Vår intention var att i möjligaste mån låta det insamlade materialet tala för sig självt. Se Tabell 1 för en illustration av hur analysprocessen gått till.

Fas 1: Bekanta sig med datamaterialet

Transkriberingen av ljudinspelningarna skedde ordagrant med hjälp av tidigare nämnda transkriberingsprogram. Transkriberingarna korrekturlästes och jämfördes med ljudinspelningarna av intervjuerna och detta innebar en första fas i processen att bekanta sig med materialet. Vi valde att i möjligaste mån lyssna igenom och korrekturläsa transkriberingarna av varandras intervjuer och sedan jämföra och diskutera transkriberingarna med varandra för att få nya perspektiv och en djupare förståelse för materialet. De transkriberade intervjuerna lästes igenom ett flertal gånger med fokus på vad som skulle kunna vara relevant för att besvara frågeställningarna.

Fas 2: Generera initiala koder

I andra fasen genereras koder av allt som kan vara av intresse i relation till intervjufrågorna. Vi noterade även potentiellt relevanta citat som senare skulle kunna användas i presentationen av resultatet. Data som inte alls kunde kopplas till intervjufrågorna inkluderades inte i koderna.

Fas 3: Generera teman

Teman genererades utifrån mönster som uppfattats i koderna. Teman är bredare än koder och ämnar fånga mönster och grupperingar i koderna. Koder rörande potentiella teman ströks under med separata färger för att förtydliga tematiska grupperingar. Koderna sorterades in i olika teman i tabeller. För att något skulle räknas som ett tema behövde det ha framkommit i minst hälften av intervjuerna. Framtagandet av koder och teman gjordes av båda författarna och vi kunde fortlöpande diskutera koder och teman med varandra.

Fas 4: Se över teman

De teman som nu skapats kontrollerades genom en undersökning av hur väl de stämde överens med koderna och hur väl de besvarade forskningsfrågorna. I de fall där vissa koder inte kunnat inkluderas gjordes försök att göra en omsortering så att även dessa koder kunde inkluderas i materialet. Vissa teman kom även att slås ihop med varandra eller vidareutvecklas. För vissa teman definierades även underteman. Baserat på vilka teman som framträdde så

justerade vi formuleringarna av våra forskningsfrågor något för att bättre representera vårt material.

Fas 5: Definiera och namnge teman

Den femte fasen i analysen innebar att förtydliga teman och definiera vad deras kärnkomponenter var. Överflödigt och irrelevant material sorterades bort.

Fas 6: Presentera resultaten

I den sista fasen i den tematiska analysen presenterades resultaten i form av en masteruppsats. Temana analyserades ytterligare och finslipades. Här skedde även det slutgiltiga urvalet av citat som inkluderades för att illustrera olika teman.

Tabell 1.

Tabell som illustrerar hur koder, underteman och teman har tagits fram baserat på intervjuerna

Citat	Kod	Undertema	Tema
R1: ”Man lägger en massa gammalt bakom sig, och det känns ju skönt. Så det blir som en lättnad, att man har tagit sin ryggsäck och skakat ur allting som fanns där inne”	”Lägga gammalt bakom sig”	Nystart	Omvälvande

Förförståelse

Vår studie är induktiv och bygger alltså inte på förutbestämda hypoteser eller teoretiska ramverk som vi försöker bekräfta. Ambitionen med studien var snarare att med hjälp av en induktiv ansats utforska ämnet och generera ny kunskap. Vi använde oss av ett reflexivt perspektiv eftersom ämnet psykedelika är högst omdebatterat vilket gör det särskilt viktigt att reflektera kring vårt eget förhållningssätt i frågan (Braun & Clarke, 2019). Vi som är studiens författare är psykologkandidater i slutet av vår utbildning och har genom utbildningen fått färdigheter inom intervjumetodik och en introduktion i psykedelisk terapi. Vi är nya inom det psykedeliska området och vårt intresse för att skriva en uppsats på ämnet väcktes efter att Nysnös grundare höll en föreläsning på psykologprogrammet. Eftersom det är vanligt att forskare inom psykedelika är aktiva inom den psykedeliska gemenskapen och att de har ett eget engagemang inom ämnet kan det ses som en fördel att denna studie gjorts av personer utanför denna gemenskap och att vi eventuellt kan bidra med andra perspektiv. Vi valde ett brett anslag till vår studie och hade inte som syfte att bekräfta några specifika antaganden för eller emot detta polariserande ämne. Vi har en nyfiken och neutral ingång till det psykedeliska forskningsfältet och anser att det är av vikt att forskning av hög kvalitet bedrivs inom fältet. Vår utgångspunkt är också att det finns risker med det ökade intresset för psykedelika ifall det gör att oaktsamt användande av psilocybin ökar och sker utan hänsyn till de potentiellt negativa konsekvenserna, detta har gjort att det känns särskilt relevant att närma sig ämnet på ett metodiskt och vetenskapligt sätt.

Etik

Innan insamlingen av datamaterialet påbörjades gjordes en etikansökan för studien som godkändes av Etikprövningsmyndigheten (2024-03685-01). Etikprövning var nödvändig eftersom studien behandlar känsliga personuppgifter i form av hälsa och i och med att ämnen

såsom livsåskådning kunde uppkomma under intervjuerna. Alla undersökningsdeltagare gav informerat samtycke till intervjun. Information kring samtycke gavs skriftligt och dokumenterades via mail och sedan muntligt i samband med intervjuerna. Innan samtycke lämnades hade undersökningsdeltagare fått skriftlig information om syftet med studien, vem som genomförde den och hur de uppgifter som lämnades skulle komma att behandlas och användas. Alla undersökningsdeltagare fick tillgång till kontaktuppgifter till forskningsgruppen om frågor skulle uppstå.

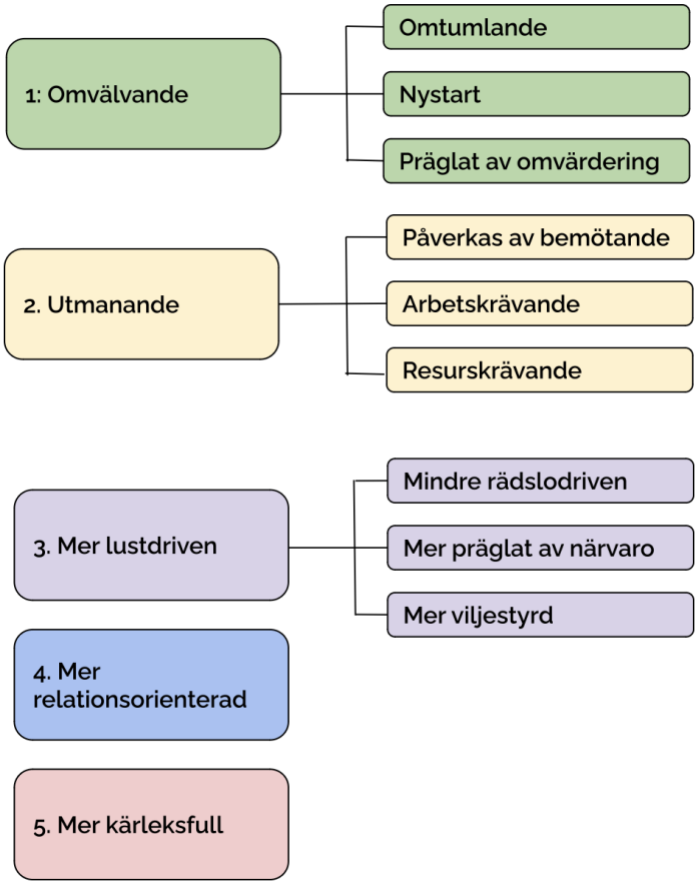
De sammantagna riskerna för medverkande i studien bedömdes låga. Vissa potentiella risker har dock tagits i beaktande. Personer kan ha haft obehagliga erfarenheter under retreatet och frågor om upplevelsen kan potentiellt återuppväcka detta obehag. På samma sätt kan frågor om mående och relationer väcka känslor eller oro kring dessa ämnen. Intervjuerna genomfördes på ett respektfullt och varsamt sätt vilket bidrog med en ökad trygghet för deltagarna i en situation som annars kunnat upplevas som utsatt. För att hantera eventuellt obehag i samband med intervjuerna gavs deltagarna kontaktuppgifter till en extern kontaktperson med många års erfarenhet av integrationsarbete och terapi. Deltagarna hänvisades alternativt till sin vårdcentral.

Det fanns en risk att känsligt material skulle framkomma under intervjuerna angående exempelvis deltagarnas mående eller deras användning av illegala substanser. Eftersom användning av psykedelika är illegalt i Sverige kan det förekomma stigmatisering av användandet av psilocybin även om det genomförts under legala former i Nederländerna. Det var därför av vikt att alla data som samlades in i projektet pseudonymiserades, så att deltagarna kunde lita på att information som gick att koppla till en specifik person inte spreds.

Resultat

I våra intervjuer framkom som svar på hur individer upplever sin vardag efter en psykedelisk erfarenhet med psilocybin under ett retreat fem huvudsakliga teman; att mötet med vardagen efter psilocybin upplevs som (1) omvälvande och (2) utmanande och att individer upplever sin tillvaro som mer (3) lustdriven, (4) relationsorienterad och (5) kärleksfull. Vi har valt att anonymisera och numrera respondenterna och de omnämns som R1-R12.

Figur 1.
Figur som visar teman och underteman



Frågeställning 1: Hur upplever individer mötet med sin vardag efter psilocybin?

Tema 1: Omvälvande

Alla respondenter förutom en beskriver att de upplever mötet med sin vardag efter psilocybin som omvälvande. De upplever att de själva har förändrats och att de ställs inför en nystart där de har möjligheten att omorientera sig i sin tillvaro.

> Det är ungefär som att du helt plötsligt öppnar en massa nya dörrar och så får man försöka göra det bästa av det. Det var dels en väldigt positiv tid där jag såg väldigt mycket möjligheter och dels en lite desorienterande tid. (R1)

Undertema 1: Omtumlande. Nästan alla respondenter uppger att de upplevde den första tiden efter retreatet som omtumlande och att de kände sig något desorienterade; att det tog tid att landa efter den omvälvande upplevelsen och att omorientera sig i hur de vill leva sina liv efter den psykedeliska erfarenheten. Respondenterna beskriver en känsla av nya möjligheter och att detta både kan upplevas som positivt och krävande. Vissa kom till insikt om att de behövde söka hjälp för att bearbeta tidigare svåra erfarenheter eller trauman. Dessa insikter kunde initialt upplevas som emotionellt tunga men i ett längre perspektiv som del av en positiv utveckling.

> Jag var, vad ska man säga, omtumlad, omskakad typ, fast på ett bra sätt. Det var som att jag hade klivit in i en helt ny värld för första gången någonsin. Så att jag var typ lite i chock. Och lite orolig för hur jag skulle komma tillbaka till en normal vardag. När jag har sett och upplevt det här. Som var så starkt. Och så fint. Så mäktigt. Magiskt. Det finns inga ord för det. (R4)

Undertema 2: Nystart. Ett mönster i alla intervjuer är att deltagare upplever sig som positivt förändrade; att de har blivit snällare mot sig själva och andra, att de är mer närvarande, avslappnade, lugna och känner sig mer i kontakt med sig själva och vad de vill. Respondenterna beskriver hur de har en känsla av nya möjligheter i och med denna ”nya version” av sig själva och att de kommit i kontakt med sin inre kompass. De beskriver att det kan kännas som ett stort ansvar att ta vara på att allt nu är möjligt och att stå inför frågan ”vad vill jag?”.

> Man lägger en massa gammalt bakom sig, och det känns ju skönt. Så det blir som en lättnad, att man har tagit sin ryggsäck och skakat ur allting som fanns där inne. Men samtidigt så är det lite så här; ”aha, vad nu”? (R1)

Undertema 3: Präglat av omvärdering. Ett återkommande ämne i intervjuerna är att deltagarna omvärderar sin tillvaro efter psilocybin-retreatet. Karriär, pengar och status känns oviktigt för flera respondenter. De beskriver hur de inte längre oroar sig för andras åsikter och att de slutat döma sig själva och andra. Relationen till arbetet styrs av intresse istället för stress och oro. Materiella ting känns oviktiga och istället framträder en passion för nära relationer, natur och andlighet. För vissa respondenter upplevs det som en krock att återgå till arbetet. Någon beskriver hur det kändes onaturligt att behöva sitta framför en dator på ett kontor åtta timmar per dag. Andra respondenter uppfattar sitt arbete som mer meningsfullt än någonsin. Ett mönster i svaren är att respondenterna aktivt reflekterar kring och försöker uppnå en balans i relation till arbetet. Många upplever en ökad acceptans i förhållande till sysselsättning och relationer. Ett återkommande tema är omvärderandet av relationer.

> Det kanske, inledningsvis där i början när jag åtgick till vanliga livet efter upplevelsen att man kanske ifrågasätter lite vad man gjorde med sin tid och så där. Och det är någonting jag fortfarande funderar på; ”Är det här är någonting jag värdesätter?” [...] Det kanske finns vissa sådana frågeställningar kvar. ”Är det någonting annat jag vill göra? I så fall vad?” Att det är en slags levande fråga. (R7)

Respondenterna uppger att det blivit tydligt vilka relationer som är viktiga för dem och vilka relationer som känns oviktiga. Respondenterna uppger att de vill vårda, fördjupa och prioritera viktiga relationer och sluta lägga tid på ytliga relationer. Några respondenter uppger att de tappat intresset för att skaffa sig nya bekantskaper. Många beskriver hur de nu förstår vad som är viktigt i relationer och att ytliga egenskaper och kategoriseringar av människor är irrelevanta och skapar distans. Deltagare uppger i hög utsträckning att de känner att de kommit närmare andra som haft psykedeliska erfarenheter, till exempel andra retreatdeltagare.

> Ja, jag har nog fått en annan inriktning så att jag liksom... Kanske börjar ifrågasätta lite om de som jag trodde var mina vänner, om de verkligen är mina vänner och att jag börjar söka mig efter andra människor som är inne på samma spår som jag själv. (R5)

Tema 2: Utmanande

Ett återkommande tema de i flesta intervjuer kring hur respondenterna upplevde mötet med sin vardag efter den psykedeliska upplevelsen var att det var *utmanande* att försöka integrera upplevelsen i det vardagliga livet. Att förstå upplevelsen, landa i hur man vill leva utifrån eventuella nya insikter och att faktiskt genomföra beteendeförändringar var för många en process och som dels påverkades av omgivningens bemötande, dels krävde aktivt arbete och tillgång till olika typer av resurser. Detta betyder dock inte att det nödvändigtvis var en negativ upplevelse, flera upplevde det som tillfredsställande att aktivt jobba med sig själva och sin upplevelse.

> För mig är det så här att ju mer jag jobbar på integrering efteråt desto längre håller känslan i sig men det är lätt att tappa känslan som man har efter ett sånt retreat om man inte är medveten om att integrera det, om man bara kastas tillbaka in i världen. (R8)

Undertema 1: Påverkas av bemötande. De flesta upplever att integration underlättas av möjligheten att kunna prata med andra om upplevelsen och att stigmat som finns kring psykedelika i samhället är något som kan försvåra integrationen. Att prata med andra som också var på retreatet eller närstående som är nyfikna, öppna och stöttande nämns av flera som något som avsevärt underlättat integrationen. Flera har upplevt att det finns en rädsla och brist på förståelse inför psykedelika i samhället och de flesta av respondenterna har någon erfarenhet av negativt bemötande med exempelvis ifrågasättande eller avståndstagande när de berättat om sin upplevelse. Viktigt att notera är dock att alla har upplevt att majoriteten av de som de berättat för har reagerat med öppenhet och nyfikenhet. Några nämner att det är utmanande att upplevelsen är svår att beskriva i ord och att det är svårt för folk som inte själva upplevt det att förstå. De flesta är selektiva kring vilka de berättar för och berättar exempelvis bara för sina närmaste eller för personer som de inte tror kommer reagera negativt. Vissa upplever det som sorgligt och märkligt att inte kunna berätta öppet om något som varit så stort för dem. R3 beskrev: ”Det finns vissa som jag skulle vilja berätta det för i och med att det har påverkat mig och min vardag. Det är något stort som har hänt som det blir lite märkligt att inte kunna referera till.”

Undertema 2: Arbetskrävande. Ett återkommande undertema i alla utom två av intervjuerna var att integrationen är en process som tar tid och som kräver aktivt arbete. Några nämner att det är lätt att falla tillbaka i gamla beteendemönster och att det kan vara utmanande att få ihop de nya insikterna kring hur man vill leva med hur tillvaron ser ut, till exempel kan det upplevas som ett glapp mellan en önskan att vara mer närvarande och lugn och att samtidigt behöva hantera ett stressigt arbetsliv. Det framkom flera exempel på hur intervjupersonerna arbetade för att integrera sin upplevelse, exempelvis kände tre personer ett behov av att åka på fler retreats för att bearbeta klart saker som kommit upp vid det första tillfället eller för att hitta tillbaka till det man upplevt. Andra sätt att arbeta vidare med integrationen innefattade att gå i terapi, meditera, skriva, jobba med andningstekniker och att lära sig mer om spiritualitet och psykedelika.

> Och sen är det ju det att, man vill ju gärna att allting ska förändras så här liksom, från en dag till en annan, så är ju inte verkligheten. Det är bara sånt man läser om andra människor; de gjorde det eller det eller de läste det och sen förändrades deras liv totalt. Så enkelt är det ju inte. Utan det är ju en successiv strävan. Och det pendlar fram och tillbaks. (R5)

Undertema 3: Resurskrävande. Ytterligare ett undertema som framträdde i de flesta av intervjuerna var att integrationen underlättades avsevärt av vissa resurser. Att ha tid för integrationen var den resurs som framförallt lyftes. Att ha tid för att reflektera och landa i det man varit med om kunde möjliggöras på olika sätt, intervjupersonerna nämnde som exempel att ha ett flexibelt arbete, att inte ha barn, att ha möjlighet till ledighet direkt efter retreatet samt att vara pensionär. Som tidigare nämnts är stödet från ens omgivning viktigt för integrationen, alltså framkommer att även detta är en betydelsefull resurs. Att ha ett starkt socialt nätverk och att kunna prata med människor i ens närhet som erbjuder ett icke-dömande bemötande är därmed viktigt. I de fall då intervjupersonen hade närstående som också varit på retreat lyftes detta som positivt för integrationen. Att ha en etablerad meditationspraktik är ytterligare ett exempel på en resurs som underlättat vissa intervjupersoners integration.

> Ja, friheten att jag inte har barn. … Vi driver också bolaget tillsammans. Det betyder att vi har haft en enorm frihet i att kunna anpassa eller pausa eller öka på takten. Jämfört med personer som har barn på dagis och har ett jobb och måste stå upp mot någon chef på ett helt annat sätt. (R2)

Frågeställning 2: Hur upplever individer att deras tillvaro har förändrats efter psilocybin?
Tema 3: Mer lustdriven

Samtliga respondenter förutom en beskriver hur deras tillvaro blivit mer luststyrd efter den psykedeliska upplevelsen. Flera deltagare beskriver hur de gått från att vara ångeststyrda till luststyrda, att de inte längre behöver vara rädda utan att de istället kan lägga fokus på att känna efter vad de vill och följa dessa insikter och impulser. Respondenterna beskriver att de inte längre kastas mellan ältande kring dåtiden och oro inför framtiden utan istället är närvarande och njuter av nuet. Flera intervjupersoner beskriver en ökad drivkraft och motivation i tillvaron i stort och även specifikt på jobbet samt att de har mer fritid men samma produktivitet.

> Jag drivs mer av lust att göra saker. Än rädslor för en konsekvens; rädsla för att få sparken, rädsla för att jag ska se dålig ut. Nu känner jag; ”nu vill jag engagera mig i det här” och då blir det mer positivt [...] mindre piska, mer morot om man säger så. (R1)

Undertema 1: Mindre rädslodriven. Ett mönster i majoriteten av materialet är att respondenterna går genom livet med mindre rädsla. Vissa har genom den psykedeliska erfarenheten förstått att de inte behöver vara rädda för att dö. Andra beskriver att de blivit fria från rädslan för att bli lämnade, att uttrycka sina åsikter och att vara sig själva. Vissa intervjupersoner berättar att de upplever att rädsla och oro inte är del av deras personlighet längre och att de botats från fobier de tidigare haft. Relationen till jobbet har för många blivit mer avslappnad och mindre stressad. Flera beskriver att de inte är oroliga för vad andra ska tycka om deras prestation eller att de ska få sparken. Vissa deltagare upplever att de har bättre självförtroende på jobbet och vågar prova nya saker och visa framfötterna utan att oroa sig för att misslyckas eller göra bort sig. Vissa respondenter upplever ett minskat kontrollbehov och ökad acceptans för att saker är som de är och att det kommer att lösa sig.

> Rädsla för vad andra ska tycka om mig, hur de uppfattar mig. Sådana saker har liksom… Det som var lite sjukt var ju att det var ingenting som jag aktivt har tänkt på. Utan det var bara ett vanemönster som helt plötsligt jag inte subscribade to längre. (R2)

Undertema 2: Mer präglad av närvaro. Vikten av att vara medvetet närvarande lyfts i majoriteten av intervjuerna och flera beskriver att det blivit lättare att uppnå medveten närvaro efter den psykedeliska erfarenheten. Flera respondenter beskriver hur de inte längre fastnar i orostankar och att de inte längre kastas mellan ältande av dåtid och oro inför framtiden utan istället är närvarande och njuter av nuet. Respondenter berättar om hur de värdesätter att ”bara vara” och att de vill umgås med andra som också kan vara det. Vissa beskriver hur de uppnår medveten närvaro i naturupplevelser, i nära relationer eller under meditation. Respondenterna beskriver hur de försöker att inte leva sina liv på autopilot utan att istället vara närvarande på riktigt. Flera berättar om hur de kan stanna upp i situationer i vardagen och se sig själva utifrån och aktivt välja hur de vill agera istället för att fastna i gamla mönster. En ökad uppskattning för nuet lyfts av flera och att inte ta livet för givet.

> Jag har liksom lyckats bli mycket mer närvarande. [...] Tidigare har jag varit såhär; ”ja, jag behöver vara lite mer närvarande i det jag gör under dagarna”, men nu har jag liksom en

> väldigt stark upplevelse bakom det här som gör det mycket enklare och det är så mycket mer nära till hands på något sätt. (R4)

Undertema 3: Mer viljestyrd. Alla respondenter förutom två beskrev en ökad klarsynthet i relation till vad de vill i tillvaron. Efter den psykedeliska erfarenheten har flera deltagare fått tillgång till en tydligare riktning i livet och en starkare känsla för vad som känns viktigt och lustfyllt. I kombination med den minskade oron verkar många av deltagarna ha lättare att bejaka detta luststyrda fokus. Respondenterna berättar att de har lättare att känna efter vad de faktiskt vill, känner och behöver och att uttrycka och agera på detta. Intervjudeltagare beskriver hur de känner att livet är lättare att leva, att de har roligare och bejakar nya intressen, nyfikenhet och kreativitet. Intervjudeltagarna beskriver hur de exempelvis funderar mer aktivt kring vilka uppdrag de tycker skulle vara kul att arbeta med och om de till exempel känner för att gå tidigt från jobbet för att träffa en vän och att de i sådana situationer inte längre oroar sig för vad andra på jobbet ska tycka utan helt enkelt agerar på vad de känner för. En stor andel av deltagarna uppger att de med lätthet kunde göra beteendeförändringar efter den psykedeliska erfarenheten. Beteendeförändringarna var ofta kopplade till hälsa, till exempel att sluta röka, snusa, dricka, få bukt med sockerberoende samt att börja yoga, meditera, träna och gå i terapi. I många fall hade deltagarna länge velat göra förändringarna men tidigare haft svårt att få till dem men efter retreatet så skedde de utan större ansträngning.

> Jag prioriterar det som är kul. Och jag gör roliga saker hellre än att - förut var det liksom bara måsten att ”åh nu måste jag göra det och det och det” men nu, jag känner efter; ”vad vill jag göra nu” förr så tänkte jag bara; ”ja jag borde, eller jag ska göra det och det” men nu tänker jag; ”vad vill jag?” (R9)

Tema 4: Mer relationsorienterad

Alla intervjupersoner utom en beskriver att deras nära relationer är ännu viktigare för dem efter den psykedeliska upplevelsen. Som beskrivits tidigare under temat *omvälvande* kom flera personer att omvärdera sina relationer i mötet med vardagen efter retreatet. Denna omvärdering innebar en klarhet i vilka relationer som är de viktiga; de nära relationerna. Intervjupersonerna beskriver återkommande hur de kommit att värdera och prioritera dessa relationer mer. Med detta kommer också en önskan att fördjupa relationerna och en ökad uppskattning av dem. Flera respondenter beskriver att deras nära relationer har förbättrats efter den psykedeliska upplevelsen. Exempel på relationer som förbättrats är relationen till sina barn, föräldrar, vänner och sin partner. Flera respondenter härleder förändringar i relationerna till det faktum att de själva har förändrats och att detta påverkar relationerna positivt. Många respondenter har fått höra av närstående att de upplevs ha förändrats efter den psykedeliska erfarenheten, till exempel genom att ha blivit lugnare, öppnare eller gladare. Flera respondenter beskriver att de nu prioriterar djupa samtal med sina nära och att de är mer öppna och sårbara i sina nära relationer. Ytterligare en förändring som flera respondenter beskriver i sina relationer är att det blivit mindre viktigt för dem att ha rätt och att vinna diskussioner, de beskriver återkommande att de har blivit öppnare för andras perspektiv.

> Jag känner mig så otroligt rik. Som har nära vänner och min familj och så [...] Och det för mig är det jag värderar nästan högst i livet. Att; har jag bra relationer, nära relationer, så har jag allt. Det känns som det är det viktigaste. (R12)

Tema 5: Mer kärleksfull

> Under trippen så fick jag ju känna riktig glädje eller kärlek, riktig kärlek och det… Alltså kärlek till, till livet och det påverkar ju liksom allting man gör. Kärlek till att laga mat, eller kärlek till familjen, kärlek till naturen, kärlek till när man möter andra människor. (R10)

Tio av tolv intervjupersoner beskriver en upplevelse av ökad kärlek för sig själva, sina närmaste och för ”alltet”. Flera deltagare beskriver en ökad självmedkänsla, att de blivit snällare mot sig själva och uppskattar sig själva mer. Många har en upplevelse av en extremt stark kärlek till sina närmaste. Ett mönster i intervjuerna är att respondenterna upplevt att de är del av en större helhet, att alla människor, djur och naturen är del av ett ”allt” som respondenterna känner en stark kärlek för. Flera lyfter en upplevelse av kärlek för livet i sig och naturen. Många prioriterar att vara i naturen mer och en respondent har flyttat från stan till landet.

> Jag fick känna hur det var att vara en del av allt. Jag ställde en fråga ”hur är det att vara vatten”? För att jag fick liksom visat för mig hur allting gick ihop och då var jag vatten. Det är ju som en sån grej att, det går inte att förklara men jag var vatten, jag var ånga, jag var hav, jag var regn, jag var liksom i jorden, jag var uppe i växter, det är som såhär; ”va?” Och att förstå det att vi liksom hänger ihop så, det gör något med en. (R11)

Övrigt

Det finns vissa aspekter av intervjuerna som inte fångats upp av våra teman men som likväl känns viktiga att lyfta. Som diskuterats tidigare upplevde de flesta respondenter att det fanns en utmaning i att komma tillbaka till vardagen och försöka integrera den psykedeliska erfarenheten i tillvaron. Det var dock fyra respondenter som upplevde att integreringen inte var utmanande för dem och att den skedde mer eller mindre automatiskt. Två respondenter upplevde att det under intervjuerna var svårt att prata om integration för att begreppet integration känns svårgreppbart och otydligt.

En respondent var tydlig med att den psykedeliska upplevelsen var spännande och positiv men att den inte lämnat något markant avtryck i form av stora insikter eller förändringar i tillvaron och att det finns andra aspekter av livet som gjort mycket större avtryck hos respondenten.

> Så jag vill bara måna om att kunna prata om att så här; ”ja, det var en stor händelse. Det hände viktiga grejer. Det var häftigt och spännande. Men nej, för Guds skull, det förändrade inte mitt liv och det var inte som att det var något sådär, det är liksom inte i samma skala, inte samma bok, som att såhär fostra barn”. (R6)

En respondent beskrev upplevelser av övernaturliga fenomen i form av syner och fysiska förnimmelser som varade i några månader efter retreatet. Respondenten tolkade dessa upplevelser som paranormal aktivitet. Respondenten berättar att hen upplevt kontakt med en annan dimension tidigare men att denna intensifierats efter den psykedeliska erfarenheten. Respondenten upplevde inte detta som något större problem och upplevelserna avtog efter några månader.

En respondent beskrev att hen lidit återkommande depressioner sedan tonåren och att den psykedeliska erfarenheten nu förändrat allt;

> För mig har det här blivit, det är ju egentligen verkligen livsavgörande. Det känns som att jag har fått en andra chans i livet. Så nu har jag ju tillbaka hoppet. Nu vet jag ju att jag behöver inte må sådär dåligt. (R12)

Teman som helhet

”Livet har blivit så mycket lättare. Jag har ett helt annat liv.” (R9)

Individer upplever sin vardag efter en psykedelisk erfarenhet med psilocybin under ett retreat som *omvälvande, utmanande, lustdriven, relationsorienterad och kärleksfull* (Figur 1).

Mötet med vardagen efter den psykedeliska erfarenheten beskrivs som omvälvande och utmanande. Förändringarna i intervjupersonernas tillvaro efter den psykedeliska erfarenheten består av att tillvaron blivit mer lustdriven, relationsorienterad och kärleksfull. Se Figur 1 för illustration av relationen mellan teman och underteman.

Att känna sig förändrad i hur man relaterar till sig själv, andra och sin omgivning kan både upplevas som en spännande och omvälvande nystart men också som utmanande. Utmaningen ligger till stor del i att försöka ta till vara på de insikter man fått genom den psykedeliska upplevelsen och implementera dessa i vardagen. Detta är en process som kräver arbete och som underlättas av att ha tillgång till olika typer av resurser. Ytterligare något som påverkar hur utmanande mötet med vardagen upplevs är omgivningens bemötande. En stöttande omgivning kan vara en viktig resurs och en oförstående omgivning kan leda till känslor av utanförskap och försvåra för möjligheten att begripliggöra det man varit med om. Att uppleva sig som mer i kontakt med sig själv och ens behov verkar kunna leda till en upplevelse av klarsynthet och en möjlighet att vara mer lustdriven och närvarande i sin tillvaro, att leva mindre på autopilot och mindre drivet av rädslor och oro. Något som denna klarsynthet tycks leda till är att respondenterna upplever sina nära relationer som det viktigaste i livet. Respondenterna vill prioritera och fördjupa sina nära relationer, är mer selektiva kring vilka de umgås med och är ointresserade av ytliga relationer. Förutom kärleken till sina närmaste präglas tillvaron av en ökad kärleksfullhet till sig själv, omvärlden och naturen. En känsla av att allt hänger ihop och en stor uppskattning och kärlek inför detta ”alltet”.

> Det är som att jag har kommit in i en 2.0 version av mig själv. [...] förut så var det endimensionellt och nu är det så här tredimensionellt. Jag ser mig själv och jag ser andra människor på ett helt annat sätt. Och det är nog alltså det största. (R2)

Diskussion

Syftet med denna studie var att undersöka hur individer upplever sin vardag efter en psykedelisk erfarenhet med psilocybin på ett retreat. Resultatet visar att majoriteten av respondenterna upplevde mötet med vardagen efter den psykedeliska erfarenheten som *omvälvande.* Det upplevdes som omtumlande, som en möjlighet till en nystart och innebar ett tillfälle för omvärdering. Mötet med vardagen upplevdes också som *utmanande* vilket kännetecknades av att mötet påverkades av omgivningens bemötande, krävde arbete och tillgång till resurser så som tid för integration och tillgång till stöd från sin omgivning. Respondenterna beskrev att de upplevde sin tillvaro efter den psykedeliska erfarenheten som *lustdriven, relationsorienterad* och *kärleksfull*. Det faktum att den var lustdriven kännetecknades av att de upplevde mindre rädsla, ökad närvaro och i högre utsträckning gjorde det de ville. Respondenterna beskrev att deras relationer kändes som det viktigaste i tillvaron och att de upplevde en ökad kärlek inför sig själva, sina nära, naturen och inför hur allt hänger samman.

Resultatdiskussion

Tema 1: Omvälvande

Resultatet visar att elva av tolv intervjupersoner upplevde mötet med vardagen efter den psykedeliska erfarenheten som omvälvande. Detta är i linje med forskning inom fältet vars resultat visar att individer klassar sina upplevelser av att ta psilocybin som något av det mest personligt meningsfulla de varit med om (Griffiths et al., 2008). I linje med Nordin med kollegors studie (2024) som beskriver att vissa kan uppleva en förvirring kopplat till vem man själv är och hur man ska hantera att ha fått en ny världsbild efter dosering av psilocybin visar våra resultat visar att de flesta av deltagarna upplevde mötet med vardagen som omtumlande och att detta

kunde handla om att de upplevde sig själva och deras förhållningssätt till omgivningen som förändrade. Deltagarna beskrev att deras prioriteringar och värderingar förändrats efter psilocybinet och att detta lett till en omorientering i tillvaron, en nystart. Uppskattning av nya sidor hos sig själva så som ökat lugn, närvaron och acceptans syns både i våra resultat och i tidigare forskning (Belser et al., 2017). Precis som Belser och kollegors forskning visar våra resultat en minskad prioritering av materiell framgång och av ett intensivt arbetsliv. Våra deltagare beskrev också hur de kommit att omvärdera sina relationer och börjat fokusera mer på vissa relationer och välja bort andra. Våra respondenter beskrev skiftet i prioriteringar som positivt men för vissa kunde det upplevas som frustrerande att inte kunna agera på de nya värderingarna fullt ut. Det kunde till exempel upplevas som påfrestande att behöva vara kvar på ett krävande arbete och jobba heltid trots att man kommit till insikt om att man inte längre bryr sig om pengar och status och snarare skulle vilja ha tid att umgås med sina nära, ägna sig åt kreativa projekt och vara i naturen. Även om detta inte var något som beskrevs av våra respondenter så är en potentiell risk med att välja bort relationer som inte känns relevanta längre ett minskat socialt nätverk och ensamhet. Att omvärdera sin tillvaro kan med andra ord förstås som ett tveeggat svärd där det å ena sidan kan göra att man kommer mer i kontakt med vad som känns viktigt och söker sig till det man vill, å andra sidan blir mer kritisk till det i ens liv som inte längre känns rätt. För vissa blir det då viktigt att kunna förändra konkreta aspekter av tillvaron och för andra kan ett förändrat förhållningssätt vara nyckeln till hur tiden efter den psykedeliska erfarenheten upplevs. Flera av våra respondenter beskrev en ökad acceptans inför sina livssituationer.

Tema 2: Utmanande

Resultatet visade att de flesta respondenterna upplevde det som utmanande att försöka integrera upplevelsen i vardagen. Detta är i linje med tidigare forskning som lyft potentiella hinder för integrationen så som en oförstående omgivning eller begränsade möjligheter att agera på de insikter man fått efter den psykedeliska upplevelsen (Lutkajtis & Evans, 2023; Nordin et al., 2024). I våra resultat framkommer att integrationsprocessen påverkas av vilket stöd man får från sin omgivning. Flera beskrev olika utmaningar kopplat till att dela med sig av sin erfarenhet. Flera respondenter upplevde att det finns ett stigma kring psykedelika i samhället och att detta kan försvåra integrationen. Forskning har tidigare bekräftat att samhällets attityder gentemot psykedelika kan påverka upplevelsen hos dem som använder psykedelika (Wallace, 1959). Det faktum att psykedelika är olagligt i Sverige kan tänkas bidra till stigmatisering. I linje med Belser och kollegors (2017) forskning kring att psykedeliska erfarenheter ofta upplevs som svåra att beskriva i ord visar våra resultat också att detta är något som upplevs försvåra möjligheten att söka stöd från omgivningen. Majoriteten av respondenterna beskrev att integrationen kräver aktivt arbete och inte skedde automatiskt. Flera respondenter beskrev en upplevelse av att det fanns en risk att de skulle falla tillbaka i gamla mönster om de inte aktivt arbetade för att implementera insikter och nya prioriteringar i sin tillvaro. Detta kunde exempelvis ske genom yoga, meditation eller genom att åka på ytterligare retreat. Resurser som verkade underlätta integrationen var till exempel möjligheten att ägna sig åt integrationsarbete och att ha stöd i sin omgivning. Som tidigare nämnt så beskrev några respondenter att de upplevde det som frustrerande att inte kunna agera på sina nya värderingar i den utsträckning de hade önskat. Vissa av våra respondenter hade mer flexibla arbeten och större möjlighet att anpassa sin vardag så som de önskade, dessa personer beskrev mindre konflikt i att ha omvärderat aspekter av hur man vill leva sitt liv. Detta skulle i vissa fall också kunna handla om tillgång till ekonomiska resurser, att till exempel att ha den ekonomiska möjligheten eller inte att byta sysselsättning, justera sin

arbetstid eller flytta. Detta betyder att den större livssituationen spelar en avgörande roll för möjligheten att tillgodogöra sig de positiva effekterna av den psykedeliska erfarenheten och minimera eventuella risker. Betydelsen av ens livskontext har bland annat lyfts av Eisner (1997) genom hennes forskning om betydelsen av matrix.

Tema 3: Att tillvaron är mer lustdriven

I resultatet framkom att alla respondenter utom en upplever att tillvaron blivit mer lustdriven efter den psykedeliska erfarenheten. Att vara mindre rädd, mer närvarande och att i större utsträckning agera på det sätt man vill bidrog till denna upplevelse av att vara lustdriven. Upplevelsen av minskad rädsla och ökad närvaro har beskrivits även i andra studier med psilocybin (Alshaikhli, 2021; Belser, 2017; Malone et al., 2018). Respondenterna i vår studie beskrev att de upplevde minskad rädsla kopplat till flera olika saker, bland annat inför att bli lämnad, att dö, bli deprimerad, göra fel eller bli negativt bedömd av andra.Våra resultat visade även att flera upplevde en ökad uppskattning av att ”bara vara”, en uppskattning av livet och nuet precis som det är, det vill säga en ökad medveten närvaro. Förändringar i livsstil och ökad livskvalitet efter dosering av psilocybin har också noterats i tidigare studier vilket överensstämmer med resultatet vi sett gällande att respondenterna börjat agera mer i linje med hur de faktiskt vill leva (Belser, 2017). Exempel på större förändringar respondenterna gjort var att avsluta en relation, ta upp kontakten med en släkting, börja studera, flytta ut på landet och börja uttrycka sig kreativt. Respondenterna beskrev också förändringar i sitt vardagliga liv som varit betydelsefulla så som att lyssna på sina behov och sin lust vad gäller olika vardagliga saker som att äta när man är hungrig, sova när man är trött, ta en promenad när man vill ha frisk luft och gå tidigt från jobbet när man har det behovet. Kvantitativa studier har visat att psilocybin-assisterad terapi potentiellt kan fungera effektivt som behandling för olika beroenden (van der Meer et al., 2023). Vår studie innehåller inga kvantitativa mått, dock beskrev många av våra respondenter att de hade gjort stora beteendeförändringar kopplat till hälsa så som att avsevärt minska sin alkoholkonsumtion, sluta röka, snusa, äta mindre socker och träna mer. Ett observandum relaterat till detta är att flera av respondenterna beskrev att saker som att exempelvis sluta dricka alkohol eller röka skedde mer eller mindre av sig självt. De beskrev det som saker de länge velat förändra men haft mycket svårt att få bukt med. Efter retreatet skedde dessa förändringar i princip automatiskt och utan större ansträngning.

Tema 4: Att tillvaron är mer relationsorienterad

Alla respondenter utom två uppgav att de blivit mer fokuserade på sina nära relationer efter den psykedeliska upplevelsen. De beskrev en ökad vilja att prioritera och fördjupa dessa relationer. Återkommande var också att de fått en klarhet kring vilka relationer de önskade prioritera och vilka relationer som inte upplevdes som lika betydelsefulla. Respondenterna beskrev tendensen att tydligare välja, och välja bort vissa relationer som något positivt som gick hand i hand med att leva så som man själv vill. Detta ökade fokus på de nära relationerna har även tidigare studier visat på (Belser, 2017). Flera av våra respondenter beskrev att de fått lättare att fördjupa sina relationer för att de själva fått lättare att öppna upp och vara sig själva och att detta bidragit till att människor i deras närhet i sin tur börjat öppna sig mer och att detta lett till en positiv cirkel av ökad närhet. Intervjupersonerna beskrev förbättrade relationer till sina barn, vänner, föräldrar och till sina partners och att detta bidragit till en upplevelse av förbättrad livskvalitet. Förbättrade relationer bidrar till ett stärkt matrix vilket enligt Eisners studier (1997) spelar en stor roll för individers tillvaro, förmåga att ta tillvara på vidare förändringsarbete, såsom terapi och vidare självutveckling, och att hantera utmaningar.

Tema 5: Att tillvaron är mer kärleksfull

I resultatet framkom att de flesta upplevde att deras tillvaro präglas mer av kärlek efter den psykedeliska upplevelsen. Detta innefattar kärlek för sig själv, för sina närstående och för ”alltet”. Sammankopplat med dessa upplevelser återkom beskrivningen om att vara ”en del av något större”, dessa teman är i linje med vad som framkommit i tidigare studier (Watts et al., 2017). Beskrivningarna angränsar också till ett ämne som återkommer inom forskningen; förekomsten av mystika upplevelser och insikter av en spirituell natur (Griffiths et al., 2008). Mystika upplevelser har visat sig vara den starkaste prediktorn för positiva utfall (McCulloch et al., 2022). Våra respondenters beskrivningar av att vara en del av något större snuddar vid detta men det är endast en respondent som faktiskt använder begreppet mystika upplevelser. Avsaknaden av mystika upplevelser är något som sticker ut med våra resultat i relation till tidigare forskning, exempelvis Griffith med kollegors (2008) studie där hela 58% av deltagarna uppgav att de haft starka mystika upplevelser under sin tripp (Griffiths et al., 2008). En tänkbar förklaring till att våra respondenter generellt inte rapporterar mystika upplevelser kan vara faktumet att Sverige i stor grad är ett sekulärt land vilket eventuellt kan påverka människors benägenhet att erfara och tolka den psykedeliska upplevelsen i spirituella termer. Forskning pekar på att mystiska upplevelser är den starkaste prediktorn för positiva utfall, men trots att våra respondenter inte beskriver mystika upplevelser så beskriver de generellt positiva upplevelser tiden efter den psykedeliska erfarenheten. Ett tänkbart sätt att förstå detta är att respondenterna i denna studie faktiskt hade upplevelser som motsvarar det som vissa kallar mystiska upplevelser men beskrev det med andra ord så som att ”vara en del av något större”. Eventuellt är det inte den faktiska upplevelsen som påverkas av ens kulturella kontext utan snarare vilka ord man använder för att beskriva denna upplevelse. Begreppet ”mystika upplevelser” är etablerat inom psykedelisk teori men eventuellt inte ett begrepp som gemene man använder sig av.

Övrigt

Trots att retreaten organiserade av Nysnö inte syftar till att behandla psykisk ohälsa så har flera deltagare beskrivit en upplevd förbättring av deras psykiska hälsa. Svårigheter som deltagare upplevt som lindrade efter retreatet var till exempel depression, ångest, kontrollbehov och utmattning. Tidigare forskning kring psilocybin-assisterad terapis potential som behandling av psykiska besvär som depression och ångest har visat lovande resultat (Goldberg et al., 2020; Zeiss et al., 2021). I våra resultat framkom även att den psykedeliska upplevelsen kunde vara ett startskott för att söka hjälp, till exempel i form av terapi eller att ta andra droger i terapeutiskt syfte. Tidigare forskning visar att psilocybin-assisterad terapi kan göra att människor kommer i kontakt med känslor kopplade till tidigare trauman (Belser et al., 2017; Watts et al., 2017), detta var något som vissa av våra respondenter också upplevde och som bidragit till att de påbörjat terapi.

En av intervjudeltagarna beskrev att upplevelsen av psilocybin var spännande och kul men att det inte lett till några stora eller livsomvälvande förändringar eller insikter. Respondenten betonade vikten av att den psykedeliska upplevelsen placeras i relation till andra livshändelser och att upplevelsen då inte går att jämföra med att till exempel ha en fin sommar med sin familj. Ett genomgående mönster i våra övriga resultat är att respondenterna upplever erfarenheten som mycket betydelsefull på ett positivt sätt och att de upplever att deras liv är förändrade till det bättre. Trots att vi explicit ställde frågor kring om respondenterna upplevt svårigheter vid hemkomsten och om det varit svårt att integrera upplevelsen så framkom få tydligt negativa upplevelser även om aspekter av erfarenheten kunde upplevas som utmanande. Vilken intention

deltagare har inför psykedeliska erfarenheter tycks kunna påverka upplevelsen och mötet med vardagen. Våra deltagare hade överlag tydliga intentioner med sitt deltagande på retreatet och detta kan tänkas ha bidragit till deras positiva upplevelse. Det faktum att ett gediget för- och efterarbete görs i samband med intaget väcker också frågor kring vad som var de faktiskt verksamma mekanismerna. Ett antal träffar där människor diskuterar förändringar de vill göra i sitt liv, delar en kraftfull upplevelse i grupp och sedan har uppföljande samtal och gruppträffar skulle potentiellt kunna ha terapeutiska effekter även utan intag av psilocybin.

Metoddiskussion

Styrkor

Studien har flera styrkor. En första styrka är att den kvalitativa metoden och deskriptiva analysen gör att respondenternas upplevelser fångas på ett nyanserat sätt. Valet av semistrukturerade intervjuer istället för till exempel kvalitativa enkäter ökar flexibiliteten och gör att unika individuella erfarenheter och dess nyanser fångas upp med hjälp av möjligheten att ställa fördjupande följdfrågor och att relevant data inte missas. Det är en fördel att ha en öppen ansats i ett fält som är relativt tidigt i sin teoretiska utveckling (Braun & Clarke, 2019). En andra styrka är att vi är två personer som har kodat och analyserat materialet och ofta kodat varandras intervjuer vilket har bidragit till fördjupad bearbetning och förståelse av materialet. En tredje styrka är att studien innehöll relativt många deltagare och en jämn könsfördelning.

Svagheter och begränsningar

Studien har också vissa svagheter och begränsningar. En första svaghet är att respondenterna själva anmälde intresse för att delta i studien vilket påverkar urvalet och potentiellt också resultatet. Potentiellt är man mer benägen att delta i en studie efter en positiv eller negativ upplevelse än vad man skulle vara om man haft en mer neutral upplevelse. En andra svaghet kan potentiellt vara intervjuformatet. Semistrukturerade intervjuer innebär som sagt en möjlighet att fråga vidare kring det som kommer upp och att som intervjuare vara följsam gentemot respondenten. Detta innebär dock också att respondenterna till viss del får olika frågor beroende på vad de säger och hur den som intervjuar tolkar det. Under kodningen kunde vi urskilja vissa nyansskillnader i vad som kommit upp beroende på vem av författarna som utförde intervjun vilket tyder på att vi potentiellt själva kan ha påverkat resultatet till viss del. Till exempel förekom ordet *acceptans* oftare i intervjuerna som den ena av författarna genomförde. En tredje potentiell svaghet är faktumet att vi använde oss av begreppet *integration* under intervjuerna vilket vissa respondenter upplevde som ett svårgreppbart ord. Eventuellt kan det ha funnits skillnader i hur respondenterna förstod och använde detta begrepp vilket också kan ha påverkat resultatet. En begränsning som är värd att notera gällande våra resultat är att de är subjektiva beskrivningar av individers upplevelser och att vi inte intervjuat personer i deltagarnas omgivning. Detta gör att vi inte vet hur deltagarnas närstående har upplevt hur individerna har förändrats eller till exempel hur personerna som deltagarna har valt att ta avstånd ifrån upplevt detta.

Generaliserbarhet

Gällande generaliserbarheten av våra resultat vill vi lyfta det faktum att denna studie gäller personer som intagit psilocybin i en specifik kontext. Kontexten utgörs i detta fall av ett retreat där intaget sker under ordnade former, där man aktivt jobbar med för- och efterarbete och där professionellt stöd finns att tillgå. Utifrån det vetenskapliga stöd som finns för betydelsen av set och setting kan dessa resultat därmed inte antas gälla vid intag av psilocybin under andra

former som exempelvis vid privat bruk (Hartogsohn, 2017). Privat bruk av psilocybin är idag olagligt i Sverige men i och med att det förekommer och eventuellt ökar i takt med det ökade intresset för området anser vi att det är viktig att lyfta att vårt resultat inte går att generalisera till andra sammanhang än organiserade och professionellt ledda retreat (Haijen et al., 2018).

Utöver kontexten för intag delar våra respondenter vissa andra gemensamma nämnare. En av dessa gemensamma nämnare är som tidigare nämnts att de aktivt har valt att delta i vår studie vilket eventuellt kan innebära att personer med neutrala upplevelser är mindre benägna att delta. Man kan också tänka sig att det faktum att man valt att investera tid och pengar på att åka på detta retreat gör en mer benägen att vilja se upplevelsen som positiv och meningsfull för att minska potentiell kognitiv dissonans (McGrath, 2017) vid utebliven önskad effekt. En av våra respondenter uttryckte dock att upplevelsen inte inneburit några större insikter eller lett till stora livsförändringar. Det faktum att respondenterna kunnat bekosta att åka på retreat kan också innebära att de har tillgång till vissa resurser (ekonomiska, sociala, etc). I vårt resultat framkom vikten av resurser för att kunna integrera den psykedeliska upplevelsen i vardagen, till exempel i form av att kunna ta ledigt från jobbet efter retreatet för att ha tid att ägna sig åt reflektion kring och implementering av insikter samt att ha ett stöttande socialt nätverk. Att respondenterna i stor utsträckning delade vissa omständigheter kan alltså eventuellt ha påverkat resultatets generaliserbarhet. Det är tänkbart att individer som inte har tillgång till ovan nämnda resurser skulle uppleva tiden efter en psykedelisk erfarenhet som mer utmanande. Värt att notera är dock att typ av sysselsättning varierade stort bland respondenterna vilket gör att urvalet är något mindre homogent och mer generaliserbart.

Slutsatser och framtida forskning

Denna studie har bidragit med fördjupad kunskap kring hur vardagen upplevs efter en psykedelisk erfarenhet. I linje med tidigare forskning beskriver respondenterna att mötet med vardagen kan upplevas som omvälvande. Respondenterna upplever det som utmanande att inkorporera sina nya erfarenheter i vardagen vilket knyter an till tidigare forskning om integrationsprocesser. Omgivningens bemötande och tillgången till olika typer av resurser beskrivs som avgörande för integrationen vilket belyser vikten av individens kontext och livssituation, dvs deras matrix. Att respondenterna upplever sin nya tillvaro som lustdriven, relationsorienterad och kärleksfull går också hand i hand med mycket tidigare forskning inom området. I kontrast till tidigare forskning lyfter dock mycket få av våra respondenter förekomsten av mystika upplevelser som en viktig aspekt av den psykedeliska erfarenheten.

Att omgivningens bemötande och tillgången till resurser spelar en avgörande roll för möjligheten att tillgodogöra sig upplevelsen är en viktig aspekt att lyfta. Respondenterna nämnde framförallt resurser i form av tid att ägna sig åt att arbeta med integrationen och att detta kunde uppnås genom att exempelvis ha ett flexibelt arbete. En resurs som inte nämndes explicit men som också kan antas påverka integrationen är ens ekonomiska situation. Möjligheten att ta ledigt från jobbet för att ägna sig åt integrationsarbete, att jobba vidare med sina insikter i terapi eller på fler retreats och att kunna göra förändringar i livet utifrån sina nya insikter kommer oundvikligen att påverkas av hur ens ekonomiska situation ser ut. Vikten av resurser och av att ha en stöttande omgivning där man kan dela med sig av sina erfarenheter är ett exempel på hur stor roll ens övriga liv både före och efter den psykedeliska erfarenheten spelar (jämför med diskussion om matrix betydelse, Eisner, 1997).

I och med de lovande resultaten i studier kring att använda psilocybin som behandling vid psykisk ohälsa finns potential att så småningom kunna använda substansen i kliniska kontexter. Med tanke på hur betydelsefull den övriga livssituationen är för upplevelsen efter intag av

psilocybin blir det viktigt att undersöka implikationerna av mer eller mindre resursstarka förutsättningar. Det finns en risk att många av de som söker hjälp för psykisk ohälsa inte kommer att besitta samma resurser som respondenterna i vår studie i och med sambandet som finns mellan mental ohälsa, ekonomiska svårigheter och social isolering (Ljungqvist et al., 2016). Detta innebär att de då potentiellt saknar flera av de aspekter som tycks underlätta integrationen såsom tillgång till stöd från andra, tid att ägna sig åt integrationsarbete och möjlighet att söka professionellt stöd i att jobba vidare med sina insikter. För personer som upplever sig ha hamnat utanför samhället på olika sätt kan man tänka sig att stigmatiseringen kring användandet av psilocybin kan bli extra påfrestande.

Att ens livssituation kan påverka effekten av en behandling stämmer generellt och gäller inte enbart behandling med psilocybin. En specifik egenskap hos psilocybin och andra substanser som påverkar det serotonerga systemet i hjärnan är dock att de leder till ökad neural plasticitet (Doss et al., 2021). Det har forskats mycket på de positiva effekterna av neural plasticitet men den ökade mottagligheten för förändring kan även leda till ökad sårbarhet (Branchi, 2011). Mot bakgrund av detta kan man tänka sig att en svår livssituation kombinerat med intag av psilocybin i värsta fall kan få negativa konsekvenser. Framtida forskning bör undersöka hur dessa risker ser ut och hur de kan motarbetas. En möjlig väg att gå är att satsa mycket på integrationsarbete inom den kliniska kontexten som ett sätt att stärka de patienter som av olika anledningar skulle ha svårt att göra detta på egen hand. En potentiellt effektiv del av detta kan ligga i att jobba för att involvera anhöriga till patienterna genom exempelvis informationsträffar och på så sätt bidra till att patienterna får mer stöd av sin omgivning. Vad gäller intag av psilocybin på retreats är det viktigt även för dessa verksamheter att kontinuerligt utvärdera och utveckla hur de jobbar med integrationen. Våra resultat tyder till exempel på att en rekommendation om att ta ledigt en tid direkt efter retreatet skulle kunna vara hjälpsamt för flera deltagare.

Det skulle kunna bidra med ett intressant kompletterande perspektiv att undersöka hur anhöriga till individer som tagit psilocybin upplever det. Det skulle även kunna vara av intresse att utforska hur individers matrix påverkar individers upplevelse av livet efter psilocybin och integrationsprocessen. I och med att studier har visat att mystika upplevelser är en stark prediktor för positivt utfall skulle det kunna vara relevant att undersöka hur kulturell och religiös kontext eventuellt påverkar förekomsten och upplevelsen av mystika upplevelser. Ett möjligt fokus för framtida forskning är att undersöka om Sveriges sekulära kultur gör att individer i mindre hög utsträckning upplever eller tolkar sina upplevelser under psilocybin som religiösa eller mystika och ifall detta påverkar hur tiden efter en psykedelisk erfarenhet upplevs. Ytterligare ett intressant fokus för framtida studier skulle kunna vara att jämföra effekterna av retreats med och utan intag av psilocybin för att undersöka vilka de verksamma komponenterna är.

Sammanfattningsvis har denna studie gett insyn kring hur individer upplever sin tillvaro efter en psykedelisk erfarenhet. Upplevelser av att förhållningssättet till sig själv och ens omgivning förändrats på ett positivt sätt bekräftar tidigare fynd inom forskningsfältet. Vikten av omgivningens bemötande och av den övriga livssituationen i form av tillgång till resurser lyfts av respondenterna som avgörande för integrationen av deras erfarenhet. Detta knyter an både till forskning kring integrationsprocesser och belyser också vikten av att se till individers matrix, utöver set and setting, för att bättre förstå deras upplevelser av psykedelika. Vi eftersöker i framtida studier ett fortsatt fokus på dessa aspekter. Detta blir särskilt viktigt med tanke på förhoppningar om att så småningom kunna implementera psykedelisk behandling i vården. Att då ta hänsyn till människors livssituation och tillgång till resurser är avgörande för att ta till vara på psilocybins positiva effekter och minimera eventuella risker.

Referenser

Alshaikhli, H., Al-Naggar, R. A., & Erlam, G. (2021). Effectiveness of psilocybin on depression: A qualitative study. *Electronic Journal of General Medicine*, 18(3), 1-7. https://doi.org/10.29333/ejgm/10862

Anderson, B, Danforth, A, & Grob, C. (2020). Psychedelic medicine: Safety and ethical concerns. *The Lancet Psychiatry*, *7*(10), 829-30. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30146-2

Belser, A. B., Agin-Liebes, G., Swift, T. C., Terrana, S., Devenot, N., Friedman, H. L., Guss, J., Bossis, A., & Ross, S. (2017). Patient experiences of psilocybin-assisted psychotherapy: An interpretative phenomenological analysis. *Journal of Humanistic Psychology*, *57*(4), 354-388. https://doi.org/10.1177/0022167817706884

Branchi, I. (2011). The double edged sword of neural plasticity: Increasing serotonin levels leads to both greater vulnerability to depression and improved capacity to recover. *Psychoneuroendocrinology*, *36*(3), 339–351. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2010.08.011

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, *3*(2), 77-101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, *11*(4), 589-597. https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806

Braun, V., & Clarke, V. (2021). Can I use TA? Should I use TA? Should I not use TA? Comparing reflexive thematic analysis and other pattern-based qualitative analytic approaches. *Counselling and Psychotherapy Research*, *21*(1), 37-47. https://doi.org/10.1002/capr.12360

Carbonaro, T. M., Bradstreet, M. P., Barrett, F. S., MacLean, K. A., Jesse, R., Johnson M. W., & Griffiths, R. R. (2016). Survey study of challenging experiences after ingesting psilocybin mushrooms: Acute and enduring positive and negative consequences. *Journal of Psychopharmacology*, *30*(12), 1268-1278. doi:10.1177/0269881116662634

Doss, M. K., Považan, M., Rosenberg, M. D., Sepeda, N. D., Davis, A. K., Finan, P. H., Smith, G. S., Pekar, J. J., Barker, P. B., Griffiths, R. R., & Barrett, F. S. (2021). Psilocybin therapy increases cognitive and neural flexibility in patients with major depressive disorder. *Translational Psychiatry*, *11*(1), 574. https://doi.org/10.1038/s41398-021-01706-y

Earleywine, M., Low, F., Lau, C., & De Leo, J. (2022). Integration in psychedelic-assisted treatments: Recurring themes in current providers' definitions, challenges, and concerns. *Journal of Humanistic Psychology*, *0*(0). https://doi.org/10.1177/00221678221085800

Eisner, B. (1997). Set, setting, and matrix. *Journal of Psychoactive Drugs*, *29*(2), 213–216. https://doi.org/10.1080/02791072.1997.10400190

Goldberg, S. B., Pace, B. T., Nicholas, C. R., Raison, C. L., & Hutson, P. R. (2020). The experimental effects of psilocybin on symptoms of anxiety and depression: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, *284*. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112749

Griffiths, R., Richards, W., Johnson, M., McCann, U., & Jesse, R. (2008). Mystical-type experiences occasioned by psilocybin mediate the attribution of personal meaning

and spiritual significance 14 months later. *Journal of Psychopharmacology*, *22*(6), 621–632. https://doi.org/10.1177/0269881108094300

Haijen, E. C. H. M., Kaelen, M., Roseman, L., Timmermann, C., Kettner, H., Russ, S., Nutt, D., Daws, R. E., Hampshire, A. D. G., Lorenz, R., & Carhart-Harris, R. L. (2018). Predicting responses to psychedelics: A prospective study. *Frontiers in Pharmacology*, *9*, 1-20. https://doi.org/10.3389/fphar.2018.00897

Hartogsohn, I. (2017). Constructing drug effects: A history of set and setting. *Drug Science, Policy and Law*, *3*(0), 1-17. doi:10.1177/2050324516683325

Kargbo R. B. (2020). Psilocybin therapeutic research: The present and future paradigm. *ACS Medicinal Chemistry Letters*, *11*(4), 399–402. https://doi.org/10.1021/acsmedchemlett.0c00048

Karolinska institutet. (26 november 2024). *PSIPET: Effekten av psilocybin på depressionssymptom och synaptisk densitet.* https://ki.se/cns/forskning/centrum-for-psykiatriforskning/johan-lundbergs-forskargrupp/psipet-effekten-av-psilocybin-pa-depressionssymptom-och-synaptisk-densitet

Krediet, E., Bostoen, T., Breeksema, J., van Schagen, A., Passie, T., & Vermetten, E. (2020). Reviewing the potential of psychedelics for the treatment of PTSD. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, *23*(6), 385–400. https://doi.org/10.1093/ijnp/pyaa018

Lesch, K. P., & Waider, J. (2012). Serotonin in the modulation of neural plasticity and networks: implications for neurodevelopmental disorders. *Neuron*, *76*(1), 175-191. http://dx.doi.org/10.1016/j.neuron.2012.09.013

Ljungqvist, I., Topor, A., Forssell, H., Svensson, I., & Davidson, L. (2016). Money and mental illness: A study of the relationship between poverty and serious psychological problems. *Community Mental Health Journal*, *52*(7), 842–850. https://doi.org/10.1007/s10597-015-9950-9

Lutkajtis, A., & Evans, J. (2023). Psychedelic integration challenges: Participant experiences after a psilocybin truffle retreat in the Netherlands. *Journal of Psychedelic Studies*, *6*(3), 211-221. https://doi.org/10.1556/2054.2022.00232

Madden, K., Flood, B., Young Shing, D., Ade-Conde, M., Kashir, I., Mark, M., MacKillop, J., Bhandari, M., & Adili, A. (2024). Psilocybin for clinical indications: A scoping review. *Journal of Psychopharmacology*, *38*(10), 839-845. doi:10.1177/02698811241269751

Malone, T. C., Mennenga, S. E., Guss, J., Podrebarac, S. K., Owens, L. T., Bossis, A. P., Belser, A. B., Agin-Liebes, G., Bogenschutz, M. P., & Ross, S. (2018). Individual experiences in four cancer patients following psilocybin-assisted psychotherapy. *Frontiers in Pharmacology*, *9*(256). https://doi.org/10.3389/fphar.2018.00256

McCulloch, D. E., Grzywacz, M. Z., Madsen, M. K., Jensen, P. S., Ozenne, B., Armand, S., Knudsen, G. M., Fisher, P. M., & Stenbæk, D. S. (2022). Psilocybin-induced mystical-type experiences are related to persisting positive effects: A quantitative and qualitative report. *Frontiers in Pharmacology*, *13*(841648). https://doi.org/10.3389/fphar.2022.841648

McGrath, A. (2017). Dealing with dissonance: A review of cognitive dissonance reduction. *Social and Personality Psychology Compass*, *11*(12). https://doi.org/10.1111/spc3.12362

Mertens, L. J., Koslowski, M., Betzler, F., Evens, R., Gilles, M., Jungaberle, A., Jungaberle, H., Majic, T., Ströhle, A., Wolff, M., Wellek, S. & Gründer, G. (2022). Methodological challenges in psychedelic drug trials: Efficacy and safety of psilocybin in treatment-

resistant major depression (EPIsoDE)–Rationale and study design. *Neuroscience Applied*, *1*, 100104. https://doi.org/10.1016/j.nsa.2022.100104

Nichols, D. E. (2016). Psychedelics. *Pharmacological Reviews*, *68*(2), 264–355. https://doi.org/10.1124/pr.115.011478

Nichols, D. E. (2020). Psilocybin: From ancient magic to modern medicine. *Journal of Antibiotics*, *73*(11), 679–686. https://doi.org/10.1038/s41429-020-0311-8

Nordin, M., Hlynsson, J. I., Håkansson, J., & Carlbring, P. (2024). A double-edged sword: Insights from practitioners on the short and long-term negative effects of psilocybin-assisted psychological interventions. *Journal of Psychedelic Studies*, *8*(2), 196-203. https://doi.org/10.1556/2054.2024.00337

Nysnö. (5 december 2024). www.nysno.se

Pilecki, B., Luoma, J. B., Bathje, G. J., Rhea, J., & Narloch, V. F. (2021). Ethical and legal issues in psychedelic harm reduction and integration therapy. *Harm Reduction Journal*, *18*, 1-14. https://doi.org/10.1186/s12954-021-00489-1

Sharma, P., Nguyen, Q. A., Matthews, S. J., Carpenter, E., Mathews, D. B., Patten, C. A., & Hammond, C. J. (2023). Psilocybin history, action and reaction: A narrative clinical review. *Journal of Psychopharmacology*, *37*(9), 849–865. https://doi.org/10.1177/02698811231190858

Smigielski, L., Kometer, M., Scheidegger, M., Krähenmann, R., Huber, T., & Vollenweider, F. X. (2019). Characterization and prediction of acute and sustained response to psychedelic psilocybin in a mindfulness group retreat. *Scientific Reports*, *9*(1). https://doi.org/10.1038/s41598-019-50612-3

Sodhi, M. S., & Sanders-Bush, E. (2004). Serotonin and brain development. *International Review of Neurobiology*, *59*, 111–174. https://doi.org/10.1016/S0074-7742(04)59006-2

Swift, T. C., Belser, A. B., Agin-Liebes, G., Devenot, N., Terrana, S., Friedman, H. L., Guss, J., Bossis, A. P., & Ross, S. (2017). Cancer at the dinner table: Experiences of psilocybin-assisted psychotherapy for the treatment of cancer-related distress. *Journal of Humanistic Psychology*, *57*(5), 488-519. https://doi.org/10.1177/0022167817715966

Szigeti, B., & Heifets, B. (2024). Expectancy effects in psychedelic trials. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*. *9* (5), 512-521. https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2024.02.004

van der Meer, P. B., Fuentes, J. J., Kaptein, A. A., Schoones, J. W., de Waal, M. M., Goudriaan, A. E., Kramers, K., Schellekens, A., Somers, M., Bossong, M. G., & Batalla, A. (2023). Therapeutic effect of psilocybin in addiction: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, *14*. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1134454

Wallace, A. F. C. (1959). Cultural determinants of response to hallucinatory experience. *A.M.A. Archives of General Psychiatry*, *1*, 58–69. https://doi.org/10.1001/archpsyc.1959.03590010074009

Watts, R., Day, C., Krzanowski, J., Nutt, D., & Carhart-Harris, R. (2017). Patients' accounts of increased "connectedness" and "acceptance" after psilocybin for treatment-resistant depression. *Journal of Humanistic Psychology*, *57*(5), 520-564. https://doi.org/10.1177/0022167817709585

Yaden, D. B., Yaden, M. E., & Griffiths, R. R. (2021). Psychedelics in psychiatry - Keeping the renaissance from going off the rails. *JAMA Psychiatry*, *78*(5), 469-470. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.3672

Yerubandi, A., Thomas, J. E., Bhuiya, N. M. M. A., Harrington, C., Villa Zapata, L., & Caballero, J. (2024). Acute adverse effects of therapeutic doses of psilocybin: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open*, *7*(4). https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.5960

Zeiss, R., Gahr, M., & Graf, H. (2021). Rediscovering psilocybin as an antidepressive treatment strategy. *Pharmaceuticals*, *14*(10). https://doi.org/10.3390/ph14100985

Bilaga 1.

Intervjuguide

1. Beskriv hur du upplevde det att komma hem efter retreatet.
    - Upplevde du några svårigheter när du kom hem efter retreatet?
2. Hur har den psykedeliska upplevelsen påverkat dig och din vardag? Upplever du att du kunnat använda dig av den psykedeliska upplevelsen i vardagen? På vilket sätt?
    - Har det varit lätt att integrera de psykedeliska erfarenheterna i din tillvaro? På vilket sätt?
    - Har det varit svårt att integrera de psykedeliska erfarenheterna i din tillvaro? På vilket sätt?
3. Gav den psykedeliska erfarenheten dig nya *insikter*? Vilken/vilka? Använder du dig av insikterna i din vardag och hur påverkar det i så fall dig?
4. Har du gjort några *förändringar i din vardag* till följd av den psykedeliska erfarenheten? Vilka?
5. Upplever du *att du har förändrats* till följd av den psykedeliska erfarenheten? Hur har du förändrats och hur har det i så fall påverkat din tillvaro?
6. Upplever du att dina *relationer* har påverkats till följd av den psykedeliska erfarenheten?
    - Har du delat med dig av dina erfarenheter med personer i din närhet?
    - Hur upplever du omgivningens bemötande av det du har varit med om?
    - Har det hänt att du velat dela med dig av dina erfarenheter men låtit bli på grund av rädsla för hur människor ska reagera?
    - Uppfattar du att människor omkring dig upplever att du har förändrats sedan den psykedeliska erfarenheten?
7. Upplever du att din relation till din *sysselsättning* påverkats? Hur?
8. Har din uppfattning om vad som är *meningsfullt* i tillvaron påverkats av den psykedeliska erfarenheten?