



PSYKEDELISK PORTAL

Efter oplevelsen

En guide til integration, med øvelser og spørgsmål til dig selv

NATALIE JUUL OG TOBIAS DINESEN

Til dig, der har haft en oplevelse

Måske er oplevelsen få dage gammel. Måske er det måneder siden. Måske var den smuk, måske svær, måske begge dele.

Uanset hvad er det almindeligt, at en stærk psykedelisk oplevelse bliver ved med at arbejde i én, længe efter den er slut. Tanker, følelser og fornemmelser i kroppen kan dukke op igen i dagene og ugerne efter. Det er ikke et tegn på, at der er noget galt med dig.

Denne guide er til tiden bagefter. Du får et enkelt overblik over, hvad integration er, nogle råd til de første dage og uger, øvelser til kroppen og nervesystemet og spørgsmål, du kan skrive i, når du har lyst. Du behøver ikke læse den på én gang. Tag det, der giver mening for dig nu, og vend tilbage til resten senere.

Sådan kan du bruge guiden

- **Side 3 og 4** giver dig et overblik: hvad integration er, og hvad du kan gøre i hverdagen.
- **Side 5 til 7** handler om kroppen: hvorfor den kan være urolig, og øvelser, der kan hjælpe dig med at lande.
- **Side 8 til 10** er spørgsmål til dig selv, med plads til at skrive. Brug dem gerne flere gange over tid.
- **Side 11** fortæller, hvornår det er vigtigt at søge hjælp.

Guiden er skrevet til dig, der allerede har haft en oplevelse. Den hjælper ikke med at planlægge brug og giver ikke råd om substans, dosis, sted eller tidspunkt. Den er ikke behandling og erstatter ikke lægefaglig rådgivning.

Hvad er integration?

Integration er den proces, hvor du vender tilbage til din oplevelse og gradvist forstår, bearbejder og finder plads til den i dit liv.

Forskere beskriver integration som noget, der foregår på flere planer på én gang (Bathje m.fl. 2022):

- **I sindet:** de tanker, indsigter og spørgsmål, oplevelsen har sat i gang.
- **I kroppen:** det, du mærker, og hvordan dit nervesystem har det.
- **I det eksistentielle:** spørgsmål om mening, om liv og død, og om hvem du er.
- **I relationer:** hvordan du er sammen med andre, og hvem du kan dele det med.
- **I hverdagen:** den måde, du lever på, dag for dag.

Integration er ikke noget, man bliver færdig med på en weekend, og det er ikke en præstation. For nogle handler det om at forstå en smuk eller betydningsfuld oplevelse og holde fast i den. For andre handler det om at lande igen efter noget, der var svært. Begge dele er integration.

En oplevelse kan være både svær og meningsfuld

I en undersøgelse af knap 2.000 mennesker, der beskrev deres sværeste oplevelse med psilocybinsvampe, placerede 39 % den blandt de fem mest udfordrende oplevelser i deres liv. Samtidig mente 84 %, at de på en eller anden måde havde haft gavn af den (Carbonaro m.fl. 2016).

De første dage og uger

Det meste af integrationen sker i det helt almindelige liv. Små, blide skridt hjælper ofte mere end store forandringer.

- **Giv dig selv tid.** Integration sker sjældent på et par dage. Det er normalt, at det tager uger eller længere.
- **Søvn, mad og rytme.** Faste rammer kan hjælpe et uroligt nervesystem.
- **Bevægelse og natur.** Gåture, frisk luft og at mærke jorden under fødderne.
- **Skriv det ned.** Det, du husker, og det, du mærker nu, uden at skulle forstå det hele. Spørgsmålene på side 8 til 10 kan hjælpe dig i gang.
- **Vær forsigtig med alkohol og andre rusmidler.** De kan gøre det sværere at lande.
- **Undgå store beslutninger lige efter** en stærk oplevelse, hvis du kan. Giv det, du har oplevet, tid til at finde sin plads.
- **Del det med et menneske, du stoler på.** Det behøver ikke være hele historien. Mange, der har haft det svært efter en oplevelse, beskriver at føle sig alene med den. At blive mødt uden at blive dømt kan i sig selv gøre en forskel (Argyri m.fl. 2025).

Du skal ikke skamme dig

Mange holder en oplevelse for sig selv, fordi de er bange for at blive dømt, eller for at "have gjort det forkert". Hos os bliver du ikke dømt, hverken for din nysgerrighed eller for det, der skete. Din læge har også tavshedspligt, så du kan trygt fortælle, hvad der er sket, hvis du har brug for hjælp.

Når kroppen ikke er landet

Tankerne kommer og går, men kroppen husker.

Under en stærk eller svær oplevelse kan nervesystemet gå i alarm: hjertet banker, musklerne spænder, vejrtrækningen bliver hurtig, eller man fryser og føler sig fjern. Når oplevelsen er forbi, finder nervesystemet ikke altid tilbage til ro med det samme.

Toleransevinduet

Inden for traumearbejde bruger man ofte en model, der kaldes *toleransevinduet*. Den beskriver den zone, hvor vi kan mærke vores følelser og stadig føle os nogenlunde trygge (Corrigan m.fl. 2011).

- **Over vinduet** bliver vi overaktiverede: uro, angst, hjertebanken, tankemylder.
- **Under vinduet** bliver vi underaktiverede: tomhed, træthed, følelsesløshed og en fornemmelse af at være langt væk.

Det er en model, ikke en målbar grænse, men mange kan genkende sig selv i den. Efter en svær oplevelse kan vinduet blive smallere for en tid. Det skal mindre til, før man ryger op i uro eller ned i tomhed.

Almindelige reaktioner bagefter

Hos mennesker, der havde vanskeligheder i lang tid efter en psykedelisk oplevelse, var de hyppigste (Evans m.fl. 2023): angst og frygt, også uden at man ved hvorfor, eksistentiel uro, en følelse af at være alene med det, man har oplevet, og en følelse af at være uden for sig selv, eller at verden føles uvirkelig.

For de fleste går det over. Men det er vigtigt at tage det alvorligt, hvis det ikke slipper. Se side 11.

Øvelser, der kan hjælpe dig med at lande

Øvelserne er enkle. De er ikke behandling, og de skal ikke fikse noget. De kan hjælpe dig med at komme lidt tilbage i kroppen og i nuet. Gå langsomt frem, og stop, hvis det bliver for meget.

I Mærk underlaget

Sæt dig, så du kan mærke stolen under dig og fødderne mod gulvet. Læg mærke til trykket. Hvor er du i kontakt med underlaget? Lad vægten synke lidt ned. Bliv her i et minut.

At rette opmærksomheden mod konkrete fornemmelser her og nu kan give nervesystemet et signal om, at du er i sikkerhed lige nu.

2 Orientér dig i rummet

Lad blikket langsomt vandre rundt i rummet. Find tre ting, du kan se, to ting, du kan høre, og én ting, du kan mærke med hånden. Lad hovedet dreje med.

Når vi er i alarm, bliver opmærksomheden smal og indadvendt. At orientere sig udadtil kan hjælpe dig med at mærke, at du er her, og at faren er forbi.

3 En længere udånding

Træk vejret roligt ind gennem næsen. Lad udåndingen være lidt længere end indåndingen, f.eks. ind på fire og ud på seks. Fortsæt i et par minutter, uden at presse.

Forskning tyder på, at langsom vejtrækning kan påvirke nervesystemet i retning af mere ro (Zaccaro m.fl. 2018). Gør åndedrætsøvelser dig mere urolig, så spring denne over.

Flere øvelser

Øvelserne kan bruges hver for sig. Vælg den, der føles rar for dig, og vend gerne tilbage til den.

4 Skift mellem det svære og det trygge

Find et sted i kroppen, der føles nogenlunde neutralt eller roligt, f.eks. hænderne eller fødderne. Mærker du noget svært et andet sted, så lad opmærksomheden gå et kort øjeblik dertil og så tilbage til det rolige sted. Frem og tilbage, i dit eget tempo.

Det kan hjælpe dig med at være med det svære i små doser uden at blive opslugt af det.

5 Voo-lyden

Træk vejret ind gennem næsen, og lad udåndingen blive til en lang, dyb lyd: "vooooo", så den vibrerer nede i maven. Gentag et par gange, og mærk efter bagefter.

Øvelsen kommer fra Peter Levine, der grundlagde Somatic Experiencing. Ifølge Levine hjælper vibrationerne i maven med at regulere nervesystemet (Levine 2010).

6 Tapping

At banke let og rytmisk på bestemte steder på kroppen kan hjælpe dig tilbage i kroppen og i nuet. Sådan viser Natalie tapping: Bank let med to eller tre fingerspidser i cirka 10 sekunder på hvert sted. Mærk fornemmelsen under fingrene, og lyt til den lille lyd, det giver.

- | | |
|--|--|
| 1. Bagsiden af hånden , mellem knoerne på ringfingeren og lillefingeren | 5. Smilerynken , linjen mellem næsen og mundvigen |
| 2. Ydersiden af hånden , den bløde kant under lillefingeren | 6. Lige over overlæben , mellem næsen og læben |
| 3. Tindingerne , ved siden af øjnene | 7. Lige under kravebenet |
| 4. Kindbenene , lige under øjnene | 8. Nederst på ribbenene , på siden af brystkassen |

Tag dig god tid, og træk vejret roligt undervejs. Mærk efter bagefter: Hvad har ændret sig i kroppen? Bliver noget ubehageligt, så stop, og vend tilbage til at mærke underlaget.

Punkterne kommer fra EFT-tapping, hvor man banker på punkter, der i akupunkturen ligger på meridianbanerne. Tapping bruges til at hjælpe med at regulere nervesystemet.

De første dage

Skriv frit. Det behøver ikke give mening, være pænt eller hænge sammen. Du kan også bare skrive et enkelt ord.

Hvad husker jeg fra oplevelsen? Også det, der virker usammenhængende.

Hvad mærker jeg i kroppen lige nu?

Hvilke følelser fylder mest i dag?

Hvad har jeg brug for i de næste dage, f.eks. hvile, natur, ro eller selskab?

Efter nogle uger

Læs gerne det, du skrev de første dage, før du svarer. Hvad er det samme, og hvad har flyttet sig?

Hvad står stadig tydeligt for mig fra oplevelsen?

Har noget ændret sig i den måde, jeg har det med mig selv eller med andre på?

Hvad er stadig uklart, svært eller uafsluttet?

Hvordan sover jeg, spiser jeg og har jeg det i hverdagen?

Over tid

Integration handler ikke om at nå frem til et facit. Det handler om, hvordan det, du har oplevet, kan leve videre i dit liv på en måde, der føles god for dig.

Hvad vil jeg gerne tage med mig ind i min hverdag?

Hvilket lille skridt kan jeg tage i denne uge?

Hvem kan jeg tale med om det, jeg har oplevet?

Hvad vil jeg gerne forstå bedre?

Hvornår skal du søge hjælp?

Det er ikke et nederlag at søge hjælp. Du har ret til at blive mødt uden at blive dømt.

Tal med en terapeut med erfaring i psykedeliske oplevelser, hvis:

- angst, uro eller en følelse af uvirkelighed ikke aftager efter nogle uger
- store spørgsmål om liv og virkelighed bliver ved med at fylde
- det går ud over søvn, arbejde eller relationer
- du føler dig alene med det, du har oplevet

Søg læge, hvis:

- du har fysiske symptomer, f.eks. hjertebanken eller smerter, der ikke går over
- du næsten ikke kan sove eller spise i flere dage

Hvis du har tanker om selvmord, så ring til Livslinien på 70 201 201, eller kontakt din læge eller lægevagten. Ved akut fare: ring 112.

Mange fagfolk kender ikke meget til psykedeliske oplevelser, så fortæl gerne konkret, hvad der er sket, og hvordan du har det nu. Spørgsmål om medicin og helbred hører altid til hos din læge.

Hvem står bag guiden?

Psykedelisk Portal er skrevet af to danske terapeuter. Vi samler nøgtern, kildebelagt viden om psykedelika: forskning, tradition, risici, forberedelse og integration.

Natalie Juul

Traumeterapeut. Forberedelse og integration af psykedeliske oplevelser, med udgangspunkt i kroppen og nervesystemet. psykedeliskportal.dk/natalie-juul

Tobias Dinesen

Psykoteraapeut. Arbejder med tanker, følelser og krop, bl.a. med metakognitiv terapi (MCT), ACT, CFT og breathwork. psykedeliskportal.dk/tobias-dinesen

Har du brug for at tale med nogen?

Har du haft en oplevelse, du gerne vil forstå bedre, eller har du spørgsmål og tanker om psykedelika, du vil tale med nogen om? Du kan booke en gratis, uforpligtende samtale på 30 minutter med Natalie eller Tobias. Læs om os begge, og mærk efter, hvem du har lyst til at tale med.

Samtalerne handler om tanker, spørgsmål og risici, aldrig om at planlægge en konkret oplevelse. Vi udleverer ikke psykedelika og hjælper ikke med at skaffe dem.

psykedeliskportal.dk/samtaler

Du får guiden, fordi du har tilmeldt dig nyhedsbrevet fra Psykedelisk Portal. Du kan altid framelde dig via linket nederst i hver mail.

Kilder

- Argyri EK m.fl. Navigating groundlessness: an interview study on dealing with ontological shock and existential distress following psychedelic experiences. PLOS ONE 2025. doi.org/10.1371/journal.pone.0322501
- Bathje GJ, Majeski E, Kudowor M. Psychedelic integration: an analysis of the concept and its practice. Front Psychol 2022. doi.org/10.3389/fpsyg.2022.824077
- Carbonaro TM m.fl. Survey study of challenging experiences after ingesting psilocybin mushrooms. J Psychopharmacol 2016. doi.org/10.1177/0269881116662634
- Corrigan FM, Fisher JJ, Nutt DJ. Autonomic dysregulation and the Window of Tolerance model of the effects of complex emotional trauma. J Psychopharmacol 2011. doi.org/10.1177/0269881109354930
- Evans J m.fl. Extended difficulties following the use of psychedelic drugs: a mixed methods study. PLOS ONE 2023. doi.org/10.1371/journal.pone.0293349
- Levine PA. In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness. North Atlantic Books 2010.
- Zaccaro A m.fl. How breath-control can change your life: a systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. Front Hum Neurosci 2018. doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353

Guiden er til oplysning og er ikke en opfordring til at bruge ulovlige stoffer. Den erstatter ikke lægefaglig rådgivning. Psykedeliske stoffer er ulovlige i Danmark uden for godkendt forskning og medicinsk brug. Tal med din læge, hvis du har spørgsmål om dit helbred.