



Een psychedelische trip met Magische Truffels

Disclaimer

Dit e-book werd samengesteld door het TripCoachTeam om geïnteresseerden te informeren. Het is gebaseerd op informatie uit open bronnen, boeken, wetenschappelijke artikels en ervaringen.

Er wordt momenteel volop wetenschappelijk onderzoek gedaan naar *psychedelic assisted therapy*. Het is dan ook onmogelijk om te claimen dat alle informatie in dit e-book absoluut en ontegensprekelijk is.

Psychedelica vroeger

Psychedelica zijn niets nieuws. Zelfs bij archeologisch vondsten worden regelmatig duizenden jaren oude restanten van natuurlijke psychedelische middelen teruggevonden. Ze waren niet alleen populair in Zuid-Amerika en India, maar zelfs in onze contreien.

In het Westen, tijdens het eerste deel van de vorige eeuw was het gebruik van psychedelica zoals Magic Mushrooms en LSD maatschappelijk aanvaard. In de jaren vijftig en zestig werden psychedelica zelfs gebruikt als medicijn voor de behandeling van psychische aandoeningen. Het was toen gebruikelijk om LSD te nemen onder begeleiding van een psychiater. Maar begin de jaren zeventig kwam daar verandering in. Onder invloed van de groeiende "hippiecultuur" werd het gebruik van voornamelijk LSD steeds grootschaliger. Daardoor werd het imago van psychedelica grondig aangetast en werden ze steeds meer gezien als symbool van de tegencultuur. De Amerikaanse president Richard Nixon noemde LSD zelfs staatsgevaarlijk.

Niet veel later werden psychedelica samen met alle andere drugs wereldwijd verboden in de zogenaamde 'War on Drugs'. Ook al het onderzoek naar de mogelijkheden van psychedelische therapie werd "on hold" gezet. Psychedelica veranderden plots van een therapeutisch hulpmiddel naar een verboden drug.

Psychedelica vandaag

Tot voor enkele jaren, was er niet veel aandacht voor het gebruik en de mogelijke toepassingen van psychedelica vanuit wetenschappelijke hoek. De laatste jaren stijgt echter het aantal publicaties over het gebruik van tripmiddelen als therapie. In ons land is het onderzoek nog beperkt, maar dat kan snel veranderen. Aan de Johns Hopkins Universiteit en het Imperial College London werd het onderzoek naar psychedelica opnieuw opgestart. Wetenschappers spreken zelfs over een "psychedelische renaissance".

Op 25 juni 2022 vond ook het eerste Belgische symposium rond psychedelisch onderzoek plaats aan de Vrije Universiteit Brussel, georganiseerd door de Psychedelic Society Belgium. Wetenschappers uit Nederland, het Verenigd Koninkrijk en Frankrijk kwamen er spreken over psychedelica-ondersteunde therapie voor mentale gezondheid.

Uit klinisch onderzoek blijkt dat psychedelica-ondersteunde therapie een positieve invloed kan hebben op depressie, angst, posttraumatische stressstoornis en verslavingen. Momenteel lopen er ook nog onderzoeken die kijken naar de invloed van psychedelica op de ziekte van Alzheimer, eetstoornissen, obsessief-compulsieve stoornis, coma en (chronische) pijn.

De therapeutische effecten van psychedelica-ondersteunde therapie treden veel sneller op en werken veel langer dan de huidige behandelingen.

Er is evenwel nog geen wettelijk kader om psychedelica-ondersteunde therapie te kunnen toepassen in België.

Wat zijn psychedelica?

De term psychedelica is samengesteld uit de Griekse woorden psychè (ziel) en dēloun, (openbaren). Vrij vertaald is dat 'geest-openbarend'. De etymologie van het woord is geen toevalligheid. Vandaag de dag worden psychedelica ook geestverruimende of bewustzijnsverruimende stoffen genoemd.

Psychedelica, hallucinogenen, geestverruimende stoffen of tripmiddelen, telkens wordt er verwezen naar een groep van zowel natuurlijke als synthetische stoffen die een psychoactief bestanddeel bevatten. De inname van deze stoffen zorgt voor een verandering in de beleving van de realiteit, een verruimd bewustzijn en het ervaren van hallucinaties.

Dit zijn de vier 'klassieke' psychedelische stoffen:

- **Psilocybine** is het hallucinogeen bestanddeel van de "Magic Mushrooms" en de "Magic Truffles".
- **LSD** (lysergeenzuurdiethylamide), ook wel gekend als 'acid', is een synthetisch hallucinogeen dat werd ontdekt in een laboratorium in Zwitserland, in 1938.
- **Mescaline** is een psychoactieve stof die voorkomt in de peyote-cactus, een kleine bolvormige cactus die in de zuidelijke Verenigde Staten en Mexico groeit. Daar wordt daar al eeuwen gebruikt bij rituelen.
- **DMT** (Dimethyltryptamine) komt onder andere voor in ayahuasca, een brouwsel afkomstig uit het Amazonewoud. Daar wordt het, onder de begeleiding van een sjamaan, al eeuwen gebruikt als plantmedicijn.

Wat zijn Magische Truffels ?

In België zijn het bezit, de verkoop en de invoer van psychedelica verboden. De wet voorziet gevangenisstraffen van drie maanden tot vijf jaar en hoge geldboetes. Ook het zelf plukken van psychedelische paddenstoelen is bij wet verboden.

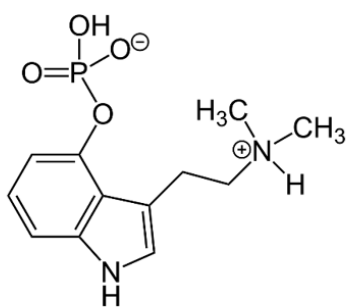
In Nederland is het gebruik van 'Magic Truffles' of 'Magische truffels' wel toegestaan.



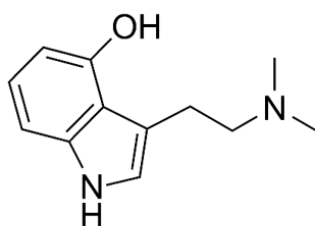
Wat we psychedelische truffels noemen, zijn eigenlijk de sclerotia of zwamvlokken van enkele paddenstoelsoorten die de psychoactieve stof psilocybine bevatten.

De *psilocybe cubensis* is de meest populaire soort in Nederland.

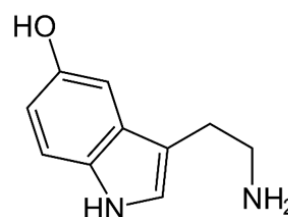
Psilocybine is dus een hallucinogeen dat voorkomt in meer dan 200 soorten schimmels en paddenstoelen. Eenmaal ingenomen, wordt psilocybine door de lever omgezet in psilocine, hetgeen inwerkt op de 5-HT_{2A}- en 5-HT_{1A}-serotoninereceptoren in de hersenen. Dit zorgt voor een verandering in bewustzijn.



Psilocybine



Psilocine



Serotonine

Op hersenscans zien wetenschappers dat psilocine het effect van serotonine in de hersenen benadert. Serotonine is een neurotransmitter met een overwegend stimulerende werking die een invloed heeft op het geheugen, stemming, zelfvertrouwen, slaap, emotie en eetlust. Verder speelt het ook een rol bij de verwerking van pijnprikkels en het beleven van orgasmes.

Wat gebeurt er als je tript?

Psilocybine is een bewustzijnsverruimend middel en heeft dus voornamelijk als gevolg dat het jouw gewone, alledaagse bewustzijn kan veranderen. Alles wat je zintuiglijk kan waarnemen, kan onder invloed van magische truffels vervormen en veranderen. Dat kan zover gaan dat je dingen hoort, ziet, ruikt, voelt of smaakt die er in werkelijkheid niet zijn. Objecten lijken soms te vibreren of te bewegen. Kleuren zijn levendiger. Zelfs je besef van tijd en ruimte verandert.

Zulke psychedelische ervaringen worden ook wel “trips” genoemd. Een trip wordt vaak als een bijzonder transformerende belevenis ervaren. Vaak gaan ze gepaard met versterkte emoties en soms leiden ze zelfs tot mystieke ervaringen.

Veranderingen in zintuiglijke waarneming

Distorsie gebeurt in zo goed als elke psychedelische trip. Je zicht, gehoor, reuk, smaak en tast veranderen en vervormen, daardoor beleef je jouw fysieke omgeving op een heel andere manier. Kleuren, muziek en geuren worden veel intenser. Sommigen zien bewegende en draaiende (geometrische) patronen en oppervlakten (vloeren of muren) lijken te bewegen. Gezichten kunnen vervormen en er ouder of jonger uit gaan zien. Kleuren en patronen gaan in elkaar overlopen en de verhoudingen van voorwerpen in de omgeving kunnen van proportie veranderen.

Ook **hallucinaties**, het waarnemen van dingen die er niet zijn, zijn een vaak voorkomend gevolg van psychedelica. Al komen ze niet voor bij lage of microdoseringen.

Veranderingen in stemming

Een truffeltrip versterkt heel erg elke sensatie, gevoel of emotie die wordt beleefd. Dit kan de ervaring heel erg intens maken. De Set & Setting (zie verder) spelen een belangrijke rol bij een goede, positieve trip. Het is belangrijk dat je goed in je vel zit en je veilig en comfortabel voelt in de omgeving waarin je tript. Anders kun je last krijgen van angstige of verwarde gevoelens.

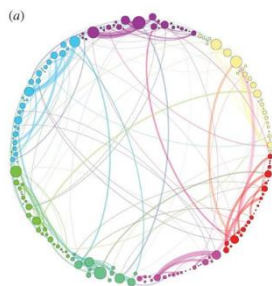
Verandering in de beleving van tijd

Een bijzonder effect is dat jouw beleving van tijd kan veranderen. De meeste trippers ervaren dat de tijd veel langzamer loopt.

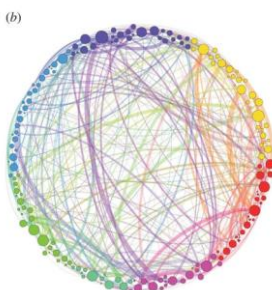
Verandering in gedachtegangen

Bij gebruik van psilocybine wordt een verhoging van de hersenactiviteit vastgesteld, onder meer in de hersenschors. Dit leidt tot een hogere mate van flexibiliteit in het denken of een grotere neuroplasticiteit. Het komt erop neer dat je de ingesleten neurologische paden in je hersenen kan overstijgen. Daarom is het gebruikelijk dat je opeens heel andere verbanden gaat leggen of dat oude overtuigingen en patronen plots nutteloos lijken te zijn. Dit leidt er vaak toe dat mensen tot bijzonder waardevolle inzichten komen tijdens een trip.

Wetenschappers noemen dit fenomeen van verhoogde hersenactiviteit “hyper-connectiviteit”.



In deze afbeelding (a) zie je een schematische voorstelling van de hersenverbindingen van iemand die niet onder invloed is.



Onder (b) zie je een schematische voorstelling van de neurale verbindingen van iemand na inname van psilocybine.

Trippers die een normale dosis truffels innemen, ervaren wel eens dat de grenzen van hun gevoel van ‘zelf’ (de identificatie met je eigen persoon) vervagen. Deze psychedelische ervaring wordt door veel mensen omschreven als een compleet verlies van de eigen identiteit en het samensmelten met ‘alles wat bestaat’ of het ‘groter geheel’. Men heeft vaak een gevoel van verbondenheid met de anderen en met de natuur.

Sommige mensen ervaren het oplossen van hun ‘ego’. Dat is een heel intense ervaring met een sterk spiritueel of zelfs religieus karakter. Na deze mystieke ervaring voelen zij zich ‘als nieuw’ of ‘herboren’, alsof er een neurologische reset-knop ingedrukt is.

Lichamelijke effecten

De inname van psilocybine veroorzaakt ook enkele veranderingen op fysiek (lichamelijk) gebied. Zo zijn er lichte stijgingen in hartslag en bloeddruk, verwijding van de pupillen en een lichte stijging van de lichaamstemperatuur.

Doordat de pupillen groter worden, wordt je gevoeliger voor sterk licht en door de stijging van de lichaamstemperatuur kan het zijn dat je het koud krijgt en rillerig wordt. Zorg daarom voor aangename en warme kleding of een dekentje.

Af en toe gebeurt het dat iemand duizelig en/of misselijk wordt. Vaak gaan deze verschijnselen vrij snel weer weg. Door het verwerken van de truffels in een thee verlaagt het TripCoachTeam de kans op misselijkheid.

Na gebruik van Magische Truffels is dit tot twee dagen lang opspoorbaar in je urine.

Hoe lang duurt een trip?

Een trip met magische truffels duurt gemiddeld 5 à 6 uren en verloopt in verschillende fasen. Nadat je de truffels hebt ingenomen duurt het ongeveer 30 tot 60 minuten eer je de eerste effecten begint waar te nemen. In afwachting daarvan kan je het best wat naar ontspannende muziek luisteren, ademhalingsoefeningen doen of mediteren als je dat wenst.

Langzaamaan zullen de eerste tekenen van de trip zich aandienen. Ontspan je lichaam en geest en laat je meevoeren. Je lichaam zal steeds zwaarder worden en de ervaring zal steeds sterker opkomen. Uiteindelijk ga je je eraan overgeven zoals je dat doet op een rollercoaster. Laat je meevoeren op een stroom van beelden, geluiden en indrukken.

Bij sommige mensen verloopt deze fase wat stug. Als je (onbewust) probeert om controle te houden tijdens een trip dan werkt dat contraproductief. Je kan dan verzeild geraken in een strijd om de controle met als gevolg een teleurstellende ervaring.

De beste ervaring krijg je als je mentaal bent voorbereid op een intense emotionele reis. Het is als in een roller coaster stappen en op voorhand bereid te zijn om de hele rit uit te zitten. Wat je onderweg beleeft, kan ontroerend mooi of brutaal confronterend zijn....het is altijd een waardevolle levensles of kostbaar inzicht.

Ongeveer 2 uur na de inname bereik je de piek van de trip. Op dat moment ben je diep verzonken in een veranderde bewustzijnsstaat. Je bent zowel diep in jezelf gekeerd als

volledig samengesmolten met het universum. Je kan in deze fase ook vragen stellen waarop je een antwoord zou willen.

Als de piek voorbij is, zullen de indrukken minder overweldigend worden en in snelheid afnemen. Eens op dit punt aangekomen ervaren de meeste mensen een groot gevoel van dankbaarheid, liefde en schoonheid. De trip ebt langzaam weg maar zo nu en dan wordt je nog eens door een tripgolf overspoeld. Neem rustig de tijd voor jezelf, om terug naar 'beneden' te komen alvorens je jouw aandacht terug naar de buitenwereld richt.

In de uren en dagen daarna is er ook nog een nawerking. Sommige herinneringen aan de trip komen in vlagen terug. In deze fase is het een goed idee om naar rustige muziek te luisteren en de indrukken neer te schrijven.

Is een trip met psilocybine gevaarlijk?

Wie aan psychedelische middelen denkt, denkt mogelijks aan verslaving. Het zal je misschien verbazen, maar de klassieke psychedelica zijn helemaal **niet verslavend**. Dat komt omdat ze inwerken op heel andere hersengebieden dan verslavende drugs. Sterker nog: psychedelica zullen in de toekomst misschien een rol spelen als medicijn in de strijd tegen verslavingen. Zo onderzoeken wetenschappers of psilocybine kan helpen bij de behandeling van tabaks- en alcoholverslaving.

Heel soms ontstaan er ook nare psychedelische ervaringen of "**bad trip**". Als iemand heel slecht in zijn vel zit, heel achterdochtig is of last heeft van één of andere vorm van langdurig negatieve emoties (zoals borderline) kan dat de kans op een bad trip serieus verhogen. Deze trippers ervaren dan hevige angsten, verwarring of erg sombere gevoelens. Ook hartkloppingen en misselijkheid komen voor.

Heel belangrijk voor het minimaliseren van factoren die een bad trip kunnen uitlokken is wat "**Set and Setting**" wordt genoemd.

"**Set**" staat voor de persoonlijke mentale toestand: je gedachten, verwachtingen, intenties en gevoelens voorafgaand aan de ervaring. Het risico op een slechte ervaring is veel groter als je psychisch kwetsbaar bent of het emotioneel zwaar hebt. Als je je angstig, gestresseerd

of onzeker voelt, kunnen psychedelica dat effect nog versterken. Wees je bewust van jouw mind set.

“**Setting**” dat is het geheel van de omgeving, de omstandigheden, de sfeer,...voor en tijdens de trip. Door de aanwezigheid van een professionele tripcoach of tripsitter kan je gerust zijn dat je er niet alleen voor staat. Best ben je op een rustige plek met niet te veel prikkels, in een aangename, warme ruimte waar geen onverwachte dingen kunnen gebeuren. Psychedelica neem je daarom beter op een veilige, rustige plek en zeker niet alleen.

Onze tripcoaches en tripsitters hebben verschillende strategieën en technieken om ervoor te zorgen dat jij een goede trip kan beleven.

Indien nodig beschikken wij over enkele hulpmiddelen om de trip sneller te doen ophouden.

Er is tot op vandaag **geen enkel geval gekend van overdosis** door inname van psilocybine. Wel zijn er contra-indicaties voor het gebruik van psilocybine:

Fysiek:

- Hoge bloeddruk
- Hart- en vaatziekten
- Hersenbloedingen
- Zwangerschap

Psychisch:

- Angststoornissen
- Bipolaire stoornis
- Mensen met een (familie)geschiedenis van borderline, schizofrenie en Psychose(gevoeligheid).

Psychedelica kunnen niet gecombineerd worden met de onderstaande medicatie:

- SSRI: citalopram (Cipramil®) – escitalopram (Lexapro®) – fluoxetine (Prozac®) – fluvoxamine (Fevarin®) – paroxetine (Seroxat®) – sertraline (Zoloft®) etc...
- SNRI: Venlafaxine (Efexor) – Duloxetine (Cymbalta) etc...

- TCA: mitriptyline (Tryptizol®) – clomipramine (Anafranil®) – imipramine – nortriptyline (Nortrilen®) etc....
- Benzodiazepinen: oxazepam (Seresta), – diazepam (Valium) – alprazolam (Xanax) etc...
- Hart en bloeddrukmedicatie zoals methyldopa, guanethidine, reserpine,...
- Tramadol en gelijkende middelen.
- Lithium
- Opioïden (tramadol, morfine en codeïne)
- TCA en MAO remmers
- ...

!!! Stop nooit met medicatie zonder overleg met de arts die de medicatie voorschrijft !!!!

Voorbereiding op een trip

Het is belangrijk dat je tijdens de weken voorafgaand aan je psychedelische trip geen drugs gebruikt of zware medicatie inneemt. Als je medicatie neemt en van plan bent om daarmee te stoppen om te kunnen deelnemen aan een trip, doe dat dan niet op eigen houtje maar overleg met jouw arts.

Wij raden aan om enkele dagen op voorhad geen alcohol meer te drinken. Als het kan laat dan ook zware maaltijden en supplementen aan de kant.

Op de avond voor de tripdag neem je een licht verteerbare maaltijd.

De volgende dingen breng je zelf mee:

- Comfortabele kledij in neutrale kleuren (wit, grijs, beige,...) en zonder drukke prints of patronen. Houdt er rekening mee dat je makkelijk naar het toilet moet kunnen gaan.
- Een oogmasker indien je dat wenst

Probeer om op de dag zelf voor een licht ontbijt/lunch te nemen. Drink geen koffie of groene thee. Wel water of kruidenthee.

Omdat we jouw en onze veiligheid en privacy belangrijk vinden, vragen we jou om voor aanvang het formulier 'vrijwaringsclausule en privacy' te ondertekenen. Dit formulier wordt jou op voorhand gemaild zodat je het rustig kan doornemen.

Autosleutels, smartphones en andere elektronica worden gedurende de volledige dag apart bewaard en zijn niet beschikbaar voor jou tijdens je trip. Onder geen enkele omstandigheid worden er geluids- of beeldopnames gemaakt.

Zoals eerder vermeld leveren de **Set & setting** een grote bijdrage aan hoe de trip wordt beleefd. Probeer met een positieve mindset naar de dag toe te leven. Je kan naar de ervaring toelevens met een specifieke intentie of je kan een belangrijke vraag in gedachten houden die je graag beantwoord wil zien. Dat is prima. De beste ervaringen blijken echter te ontstaan bij mensen die hun intentie of doel kunnen loslaten om zich dan over te geven aan de beleving. Het blijkt contraproductief te zijn als er een doel wordt gefixeerd of als er halsstarrig geprobeerd wordt om te sturen.

Hou dus een rustige open geest, wees nieuwsgierig en laat de ervaring zich ontplooien

Voor de *Setting* op de dag zelf wordt door ons gezorgd. Want ook dat is belangrijk en draagt bij aan een succesvolle psychedelische trip. We zullen steeds kiezen voor een veilige en discrete locatie. De tripcoach/tripsitter zal ervoor zorgen dat er een rustige, warme en vertrouwelijke omgeving wordt gecreëerd. Meevoerende muziek, een rustgevende sfeer en ademhalingsoefeningen helpen jou om je volledig te ontspannen en over te geven aan je innerlijke belevingswereld.

Ons team staat garant voor jouw veiligheid, en we vragen daarom ook steeds naar een contactpersoon die we in geval van onvoorziene omstandigheden kunnen contacteren.

Wie zit er achter TripCoach.be?

Het TripCoachTeam is een multidisciplinair team van professionals die jou begeleiden zowel vooraf, tijdens als na afloop van jouw psychedelische trip. Wij zijn een groep psychedelische enthousiastelingen met als missie om anderen in contact te brengen met de wonderlijke werking van Magische Truffels.

Afhankelijk van de noden schakelen wij ervaringsdeskundige begeleiders, professionele coaches en/of psychologen in.



Wat hebben we jou te bieden?

Wij bieden twee formules aan om onder begeleiding in een veilige omgeving kennis te maken met de kracht van de Magisch Truffels.

Magic Truffle Explorer

De standaard psychedelische ervaring onder begeleiding

Voor 1 of 2 personen

Prijs: xxx€ all-in (1 of 2 pers)

- Screening en intakegesprek via videocall
- Voorbereidende lectuur
- Relaxatie-oefeningen voor aanvang van de sessie
- Psychedelische sessie onder begeleiding in Nederland
- Lichte maaltijd na afloop van de sessie
- Mogelijkheid tot overnachting
- Ondersteuning achteraf ter integratie

Magic Truffle Voyager

Een volledig coaching traject voor u persoonlijk. Voor mensen die worstelen met een bepaald thema.

Individueel en op maat

- Zelfde aanbod als de Magic Truffle Explorer, met daarbovenop:
- Voorbereidend coachgesprek rond de bestaande problematiek
- Coachgesprekken als opvolging en integratie
- Eventueel in overleg met een psycholoog of arts

Prijs op maat. Gelieve ons te contacteren

Enkele quotes van psychonauten

Om de zoveel tijd wordt een macrodosis psilocybine aangeraden. "Daarvan is wel wetenschappelijk bewezen dat je nieuwe hersenbanen aanmaakt en nieuwe inzichten krijgt," zegt Putseys. Ze nam al twee keer zo'n macrodosis. "Het is mijn afspraak met God. Of de kosmos, of een allesoverheersende kracht. I don't know. Maar het is er wel. Ik heb het gevoeld. Die ervaringen hebben mij ook het ultieme besef gegeven dat we allemaal even hard aan het husselen en wroeten zijn. Ik keek in de spiegel en zag geen ik meer, ik raakte echt los van mijn ego. Ik besepte dat je gedachten over anderen, en wat je denkt dat anderen over jou denken, allemaal made-up zijn. Ik haalde mezelf altijd neer, maar sinds die trip ben ik veel milder voor mezelf. Vroeger was ik de storm, nu ben ik de zee. Ik weet dat ruw weer tijdelijk is."

Haar transformatie is de mensen rond haar niet ontgaan, zegt Putseys. "Mijn vriendinnen van de lagere school herkennen de Sanne van vroeger weer. Ik kan weer de slappe lach krijgen of vol schieten. En ontroerd raken door een film en naar muziek luisteren. Dat kon ik niet meer."

Interview met **Sanne Putseys (Selah Sue)** in Bruzz d.d. 27/4/2022 -

<https://www.bruzz.be/culture/music-nightlife/selah-sue-stelt-haar-nieuwe-album-voor-de-ab-ik-voel-me-fucking-herboren>

"Het is moeilijk om te reproduceren... maar ik heb wel heel veel inzichten gekregen die ik daarvoor niet zag. Dus iets doet mij vermoeden dat er verbindingen zijn ontstaan...of die er al waren maar die gedeactiveerd zijn geweest."

Otto-Jan Ham in Brain Man - [Brain man - Aflevering 4 \(Seizoen 1\) | VRT MAX](#)

Wil je meer lezen?

Boeken en artikels

Pollan, M. (2018). **How To Change Your Mind**. The New Science of Psychedelics. Penguin Books

Roobrouck, J., De Wolf, J., en Van Nuffel, R., (2020) **We moeten af van het verbod op psychedelica**. VRTNWS. <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/01/29/psychedelica/>

<https://www.businessinsider.com/elon-musk-psychedelics-burning-man-journeys-mdma-mushrooms-report-2022-10?international=true&r=US&IR=T>

<https://psychedelictimes.com/?s=psilocybin>

Websites

<https://www.beckleyfoundation.org/>

<https://www.heffter.org/>

<https://maps.org/>

<https://paulstamets.com/>

Video

YouTube - 2-Minute Neuroscience: Psilocybin - <https://youtu.be/XBEas8MGzd0>

YouTube - Psilocybin Medical Trial: The Healing Mushrooms (Medical Documentary) - https://youtu.be/UGN2I-XY_EE

YouTube - The science of psilocybin and its use to relieve suffering - <https://youtu.be/81-v8eXPd4>

Netflix Documentary - How to change your mind

Netflix Documentary - Fantastic fungi

Netflix Documentary - The Mind, Explained: Psychedelics

VRT MAX Docu - Brain man - Aflevering 4 (Seizoen 1) | VRT MAX