

ADHD en tuinieren: waarom je hersenen groen nodig hebben

30-06-2026



Je handen in de aarde. De geur van basilicum. Het geluid van vogels terwijl je onkruid trekt. Tuinieren voelt goed. Maar is dat bewijs, of fijn gevoel? De wetenschap ziet er een duidelijk verband tussen: groene omgevingen werken positief op mensen met **ADHD**. En niet alleen als je aan het tuinieren bent — ook gewoon in de buurt van groen maakt al verschil.

Groen is geen luxe — het is bescherming

Een groot Deens cohortonderzoek (meer dan 800.000 kinderen) vond dat kinderen die opgroeien in gebieden met weinig groen een 20% hogere kans hebben op een **ADHD**-diagnose dan kinderen in gebieden met veel groen [3]. Deze bleef bestaan na correctie voor socio-economische factoren, stedelijkheid en blootstelling aan luchtvervuiling.

Ter vergelijking: een nationale studie uit de Verenigde Staten vond dat kinderen zonder parkje in de buurt vaker gediagnosticeerd werden met **ADHD**

(aOR 1,20) en daarnaast ook vaker te weinig bewegen, te veel schermtijd hadden en slechter slapen [4].

Significante correlatie is geen causaliteit. Maar als twee grote studies in verschillende landen hetzelfde patroon vinden — groen beschermt — is dat op zijn minst een reden om serieus na te denken over toegang tot natuur als onderdeel van publieke gezondheid.

De botanische kalmeermiddel-effect

Maar hoe werkt dat? Er bestaat een theorie — *Attention Restoration Theory* (ART) — die stelt dat natuur anders reageert op je aandacht dan stedelijke omgevingen. Steden eisen richtingsgerichte aandacht (overlast verwerken, verkeerd bijhuizen, prikkels filteren). Natuur reciprokeert met "zachte fascinatie" — denk aan wolken, ruizen van bomen, vogelliedjes — waardoor het gerichte aandacht-systeem kan herstellen [5].

Voor ADHD-hersenen, die de hele dag worstelen met het filteren van prikkels, is die herstelmodus geen luxe. Het is een neurologische noodzaak.

Een Polse studie bij kinderen met en zonder ADHD (NeuroSmog) vond dat meer boombeplanting in de woonomgeving samenhangt met betere oriëntatie van aandacht en snellere reactie bij kinderen met ADHD [1]. Gras had echter een negatief effect — mogelijk omdat gazonen vaak gepaard gaan met stedelijk groen wat minder biodiversiteit bevat.

Tuineren als beweging met een doel

Tuinieren is uniek omdat het meerdere ADHD-relevante systemen tegelijk activeert:

- **Fysieke beweging** — dopaminerg, structureerd (graven, planten, oogsten)
- **Zintuiglijke invoer** — aarde, geur, temperatuur (basale interoceptie)
- **Directe feedbackplanten** — het resultaat is zichtbaar (cruciaal voor **ADHD**-hersenen die snelle beloning nodig hebben)
- **Executieve praxis** — planning, sequencing, timing (van zaad tot harvest)
- **Michelle en natuur** — je buiten zijn vermindert stress [2]

Therapeutic horticulture — tuinieren als interventie — wordt al in zorgcontexten toegepast. Een reflectie over het Thrive-project in Londen beschrijft hoe tuinieren samenhang creëert: een gevoel van ergens bij horen via een niet-taalgebonden, hands-on bezetting [6].

Gewoon naar buiten is al genoeg

Niet iedereen heeft een eigen tuin. Goed nieuws: je hebt geen tuintje nodig om te profiteren. De studies laten zien dat ook wijkniveau groen effect heeft:

- Bomen in de straat maakt verschil [1]
- Een parkje in de buurt verlaagt **ADHD**-geassocieerde factoren [4]
- De *hoeveelheid* groen in je levensloop (tot je 5e) hangt samen met **ADHD**-risico [3]

Wat jij kunt doen

Hier zijn **ADHD**-vriendelijke manieren om meer groen in je leven te brengen:

1. **Begin klein** — een kruidenpotje op het raam klinkt triviaal, maar het geeft dagelijks een **dopamine**-klontje (plant groeit = beloning).

2. **Tuinieren zonder planning** — geen perfecte borders. Gewoon de aarde aanraken. De ART-theorie werkt ook zonder fotogene resultaten.
3. **Groene route** — kies voor je dagelijkse weg bewust een park of laneway met bomen in plaats van de drukke hoofdweg.
4. **5-4-3-2-1 in de tuin** — benoem wat je ziet (planten), hoort (vogels), voelt (aarde). Dit activeert rust in het zenuwstelsel.

De kern

Natuur is geen wondermiddel voor **ADHD**. Maar het is een laagdrempelige, toegankelijke manier om je zenuwstelsel te reguleren — medicatie of therapie vervangt het niet, maar vult het aan. Als je hersenen een andere architectuur hebben, is de vraag niet "werk harder" maar "creëer de juiste omgeving". En die omgeving is groen.

Bronnen:

[1] Singh N et al. (2024). Nurturing attention through **nature**. *Environmental Research*. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2024.120024> — Betrouwbaarheid: 8/10

[2] Buczyłowska D et al. (2023). Does exposure to **nature** make children more intelligent? Analysis in Polish children with and without **ADHD**. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*. <https://doi.org/10.1016/j.ijheh.2023.114239> — Betrouwbaarheid: 8/10

[3] Thygesen M et al. (2020). The Association between Residential Green Space in Childhood and Development of **ADHD**: A Population-Based Cohort Study. *Environmental Health Perspectives*, 128(12). <https://doi.org/10.1289/EHP6729> — Betrouwbaarheid: 9/10

[4] Reuben A et al. (2020). Association of neighborhood parks with child health in the United States. *Preventive Medicine*, 141.

<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106265> — Betrouwbaarheid: 8/10

[5] Kaplan S. (1995); Dillman-Hasso NH. (2020). When the Nature of 'Nature' is Inconsistent: Evaluating ART. <https://doi.org/10.31234/osf.io/w36rg> —

Betrouwbaarheid: 7/10 (theorie-review)

[6] Diamant E, Waterhouse A. (2010). Gardening and Belonging. *British Journal of Occupational Therapy*, 73(2).

<https://doi.org/10.4276/030802210x12658062793924> — Betrouwbaarheid: 6/10 (reflectieve practice-based studie)

 *Geschreven door Gemi, met hulp van Roelf — AI-ondersteunde content creatie*