

Natuur heeft gunstig effect op ADHD-kinderen

NOORD-GRONINGEN - De gunstige effecten van de natuur op het concentratievermogen van kinderen met ADHD zijn moeilijk aan te tonen. Toch zijn ze er wel, denkt Agnes van den Berg van Alterra, onderdeel van Wageningen UR. Zij onderzocht voor EL&I of een verblijf in de natuur een gunstig effect heeft op ADHD-kinderen.

Van den Berg sprak met deskundigen en liet groepen kinderen met ADHD diverse testen maken in zowel een binnentuin als een vergaderruimte. De testen vergen meer of minder aandacht en concentratievermogen. De resultaten zijn niet eenduidig. „Dat ADHD-kinderen zich beter kunnen concentreren in de natuur dan elders kun je niet zo hard stellen”, concludeert Van den Berg. „Voor complexere bewerkingen lijkt een natuurlijke omgeving een voordeel te bieden. Maar de effecten zijn niet zo sterk. Ik ben daarom voorzichtig in mijn conclusies.”

Voor een deel zijn er juist effecten in de omgekeerde richting. Het sterkste effect werd bijvoorbeeld gevonden bij een eenvoudige verbale geheugentest waarbij de kinderen woordjes moeten onthouden. Dat bleken ze beter in een kale vergaderruimte te doen dan buiten in de natuur.

„Vergeleken met eerdere studies naar effecten van natuur bij ‘gewone’ kinderen valt mij op dat ADHD-kinderen minder gevoelig lijken voor de natuur”, vervolgt Van den Berg. „Hun gedrag is heel wisselend, de toestand waarin ze de onderzoeksräume binnenstappen is belangrijker voor hun prestaties dan die ruimte zelf. Ze hebben wel baat bij natuur, maar om-

dat hun gedrag zo wisselend is, valt het minder op dan bij gewone kinderen. ADHD-kinderen hebben bovendien veel behoefte aan structuur; daar reageren ze heel goed op. En de natuur is juist ongestructureerd, minder duidelijk en minder gereguleerd.”

Toch verbeteringen

Dat ouders en opvoeders toch grote verbeteringen zien in het gedrag van hun kind in de natuur wijt Van den Berg vooral aan de vrijheid en ruimte van natuurlijke speelplekken. „Het is lastig om een directe link te leggen tussen de natuurlijkheid van de omgeving en een vermindering van ADHD-symptomen. De winst van natuur zit hem meer in het weg zijn uit de setting van de school met zijn opgelegde regeltjes en gebrek aan bewegingsruimte.”

Toch vindt Van den Berg dat ‘natuur als therapie’ nader onderzoek verdient. „De effecten zijn klein,

maar de problemen van ADHD-kinderen zijn groot. Daarom kan het netto effect van natuur toch belangrijk zijn.”

Volgens Van den Berg zijn er sterke theoretische aanwijzingen dat natuur aangrijpt op dezelfde processen in de hersenen als ADHD. Binnen het palet van alternatieve behandelingen voor ADHD is natuur volgens haar misschien zelfs wel de beste optie.

„Natuur is geen panacee voor alles. Toen ik begon aan dit onderzoek was ik sceptisch. Ik wil graag dat de heilzame werking van de natuur serieus genomen wordt. Maar hier leken me de verwachtingen te hoog gespannen. Ik dacht dat het een fabeltje was. Nu denk ik daar toch anders over. Het is zo'n gek idee nog niet. Natuur heeft een functie en waarde voor kinderen met ADHD, maar het is niet zaligmakend. En de effecten zijn heel moeilijk in kaart te brengen.”

