Stoppen met Duimen

Duimen



Hoe zorg ik dat mijn kind stopt met duimen? *Mijn kind stopt maar niet met duimen. Wat kan ik als ouder doen om dit te stoppen?* Wanneer je merkt dat je kind nog steeds vaak duimt als ze geen peuter meer zijn, kan het zijn dat je je zorgen maakt over mogelijk sociale gevolgen (“Duim jij nog? Wat kinderachtig!”) of over de tandheelkundige problemen die dit kan veroorzaken. Heb je al van alles geprobeerd om het duimen af te leren maar loop je steeds tegen dezelfde muur aan? Hoe kan het toch dat je kind blijft duimen? We gaan er in deze blog dieper op in. Voordat we overstappen op ideeën hoe je **duimen kan afleren**, is het belangrijk om te begrijpen **waarom een kind duimt**. Duimen is voor veel kinderen een bron van comfort en **zelftroost**. Zeker in onbekende situaties of momenten van onrust kunnen kinderen terugvallen op deze vertrouwde gewoonte – vergelijkbaar met een gewoonte als nagelbijten. Het kan een manier zijn om **zichzelf te kalmeren** en een veilig

gevoel te geven. Dit begrip is cruciaal, omdat het je in staat stelt om met inlevingsvermogen









Pennendop potlooddop kauwdop bijtdop | Gezicht | Paaseiland | Diverse kleuren

Gewaardeerd **4.25** uit 5

~~€8.95~~ Oorspronkelijke prijs was: €8.95.€7.95Huidige prijs is: €7.95.





Bijtketting Game On | Game Disk | Intensieve Kauwketting

Gewaardeerd **4.71** uit 5

~~€20.95~~ Oorspronkelijke prijs was: €20.95.€15.95Huidige prijs is: €15.95.

De Kracht van Alternatieven

Sommige aanpakken om duimen te stoppen gaan uit van het **afstraffen van duimen**, of er een negatieve lading aan geven – zoals het gebruik van vies-smakende nagellak. Dit is vooral een **negatieve aanpak**, die voorbij gaat aan het feit dat het kind een doel heeft met het



Meisje met Bijtketting (Gouden Round)

duimen. Voor het afleren van de duimgewoonte lijkt het vinden van een **positieve aanpak** die zoekt naar een geschikt alternatief voor het duimen een slimmere strategie. Hier komt het belang van bijvoorbeeld bijtkettingen kijken, omdat deze een echt alternatief bieden voor het duimen. Een bijtketting kan voor jouw kind een veilige en comfortabele vervanging zijn, die helpt bij het overbruggen van de behoefte om te duimen. Het biedt een manier om zelf troost en **kalmering te vinden zonder het duimen**. Naast het bieden van een fysiek alternatief, is het nuttig om andere strategieën te verkennen. Dit kan variëren van het versterken van zelfvertrouwen tot het leggen van de focus op momenten waarop jouw kind zich ontspannen en veilig voelt zonder te duimen. Herken de momenten en situaties die duimzuigen uitlokken en probeer daar bewust andere vormen van comfort in te brengen.

Positieve Versterking en Aanmoediging

Niets werkt zo goed als positieve versterking en aanmoediging wanneer het gaat om het veranderen van gedrag van kinderen. Wanneer je ziet dat je kind niet aan het duimen is op momenten dat het dat normaal wel zou doen, laat dan merken dat je dit opmerkt en dat je trots bent. Een hug, een high five of een compliment kunnen wonderen doen. Je zult verbaasd zijn over hoe effectief deze kleine momentjes van **positieve aandacht** kunnen zijn. Het gaat niet alleen om het belonen van het niet-duimen, maar ook om het erkennen van de inspanningen die jouw kind doet om zichzelf te kalmeren op andere manieren. Als

een bijtketting deel uitmaakt van deze strategie, laat dan zien dat je het waardeert dat je kind de ketting gebruikt als een manier om het comfort te vinden dat het nodig heeft. Het gaat hier om de erkenning dat je kind zelf het duimen kan verminderen, maar stimuleert ook het bewustzijn van en controle over zijn/haar behoefte om te zuigen of bijten.

Geduld en Begrip

Veranderen van gedrag **kost tijd** en dit proces kan soms frustrerend zijn, zowel voor jou als voor je kind. Het is daarbij van belang om je bewust te zijn van je eigen reacties. Probeer geduld te behouden en de focus te leggen op het ondersteunen van je kind in plaats van het gedrag simpelweg te veroordelen of te verbieden. Ga het gesprek aan, bespreek waarom duimen niet ideaal is en wat jullie samen kunnen doen om andere manieren te vinden die troost bieden. Een empathische benadering waarin je aangeeft dat je **begrijpt** dat het soms moeilijk kan zijn om met een dergelijke gewoonte te breken, zorgt ervoor dat je kind zich gesteund voelt. Dit creëert een omgeving waarin het zich comfortabel voelt om nieuwe gedragingen te proberen en waarin het makkelijker wordt om duimgewoontes te laten varen.

Duimen stoppen: Een Gezamenlijk Plan

Kinderen voelen zich vaak meer betrokken en gemotiveerd om hun gedrag te veranderen als ze deel uitmaken van het opstellen van het **plan**. Dit geeft ze een **gevoel van controle** en eigenaarschap over de situatie. Samen met je kind kun je afspreken op welke momenten de bijtketting wordt gebruikt en welke andere strategieën er ingezet kunnen worden als alternatief voor het duimen. Bespreek open wat je kind denkt dat hem of haar zou kunnen helpen en probeer samen tot ideeën te komen. Het is hierbij ook belangrijk om realistische en haalbare doelen te stellen. Begin klein, bijvoorbeeld door de bijtketting te gebruiken tijdens een specifiek moment op de dag, en bouw dit rustig uit. Het creëren van een visueel plan, zoals een kalender waarop je kind stickers kan plakken voor elke dag zonder duimen, kan ook enorm motiverend werken. Het afleren van duimgedrag is bovendien makkelijker als het hele gezin op de hoogte is en hetzelfde doel voor ogen heeft. Wanneer broertjes, zusjes en zelfs grootouders begrijpen waarom het belangrijk is en hoe ze kunnen helpen, wordt een ondersteuningssysteem gecreëerd dat zeer effectief kan zijn. Zorg dat iedereen weet welke strategieën worden ingezet en hoe ze je kind kunnen aanmoedigen om hier gebruik van te

maken.

Consistent Zijn

Consistentie is belangrijk in elk veranderingsproces. Wanneer je eenmaal een strategie hebt gekozen, zoals het gebruik van een bijtketting, is het van cruciaal belang om deze regelmatig en **consequent toe te passen**. Dit betekent niet dat je geen flexibiliteit kunt tonen – er zullen momenten zijn waarop terugval voorkomt en dat is ok. Toon begrip en herinner je kind vriendelijk aan het plan en de tools die beschikbaar zijn, zoals de bijtketting. Om consistent te blijven is het soms nuttig om reminders in te stellen. Dit kan variëren van een klein briefje in de broodtrommel tot een gezamenlijke herinnering op een whiteboard of koelkastdeur thuis. Wees creatief en vind manieren die passen bij jou en je gezinsleven.

Waarom is het belangrijk om te stoppen met duimen als een bijtketting niet meer werkt?

Stoppen met duimen is cruciaal wanneer een bijtketting niet meer werkt. Het langdurig duimen kan leiden tot ongewenste gewoonten en tandheelkundige problemen. Door te investeren in bijtketting repareren tips, kunnen ouders en verzorgers effectievere strategieën ontwikkelen om deze gewoonte te doorbreken en het zelfvertrouwen van het kind te versterken.

Stoppen Leuk Maken

Hoewel het afleren van duimgedrag een serieus doel kan zijn, kan de aanpak ervan met een beetje licht en speelsheid worden benaderd. Kind zijn is vooral spelen, ontdekken en lachen, en het afleren van een slechte gewoonte als duimen **mag ook leuke elementen bevatten**. Door speelse activiteiten te gebruiken die handen en mond bezig houden, zoals tekenen, kleien of het spelen met een fidget toy, kan je kind op een ongedwongen manier het duimen verminderen. Muziek, dans en andere bewegingsgerelateerde activiteiten zijn ook geweldig om de aandacht weg te halen van het duimzuigen. Veel kinderen ervaren het **samen uitkiezen** van een **bijtketting** ook als een bewuste **leuke en actieve stap in stoppen met duimen**. Het is een **positieve** en zichtbare actie om **samen** iets te doen aan het

duimen, die niet neer komt op afstraffen of het duimen direct in de medische hoek trekt – terwijl er eigenlijk nog geen groot probleem is (*bij langdurige of ernstige problemen, geldt uiteraard wel dat het aan te raden is om een zorgspecialist in te schakelen*). Stoppen met





[Pennendop potlooddop kauwdop bijtdop | Gezicht | Paaseiland | Diverse kleuren]

Gewaardeerd **4.25** uit 5



Huidige prijs is: €7.95.



Bijtketting Warrior kauwketting | Sparta Helm | Romeinse krijger



Bijtketting Rond Kauwketting | Cirkel | Round

Gewaardeerd **4.82** uit 5

~~€12.95~~ Oorspronkelijke prijs was: €12.95.€10.95Huidige prijs is: €10.95.

Stoppen Met Duimen

In deze blog hebben we onderzocht wat we als ouders kunnen doen om kinderen te helpen stoppen met duimen. We hebben besproken hoe belangrijk het is om te begrijpen waarom kinderen duimen en hebben gekeken naar het belang van het bieden van geschikte alternatieven, zoals bijtkettingen – waarbij het troostende effect van duimen in stand kan blijven. Een bijtketting kan hierbij als (tijdelijk) hulpmiddel worden ingezet om het duimen af te leren en zo totaal te stoppen met duimen. Een positieve aanpak voor het oplossen van een negatieve gewoonte werkt het beste. We hopen dat je dit een nieuwe aanpak kan geven om effectief te stoppen met duimen.



Startpakket SensoChew Bijtketting: Regular Bijtketting, Fidget, Kaartje en Doosje



.95Huidige prijs is: €32.95.



[Bijtketting Kauwketting Wolf | Wolventand]

Gewaardeerd **3.43** uit 5





[STEVIGE BIJTKETTINGEN Game On Pakket: Game On Bijtketting, Camo Druppel, Bijtdop, incl. Uitlegkaartje]

Gewaardeerd **3** uit 5



.95Huidige prijs is: €35.95.



[Bijtketting Game On | Game Disk | Intensieve Kauwketting]





[Intensief pakket 3x Bijtketting: Hartje Bijtketting, Druppel, Koekje en Uitlegkaartje]



.95Huidige prijs is: €35.95.



Warrior pakket 3x Bijtketting: Helm, Ronde bijtketting, Army Tag, incl. Opbergdoos en Uitlegkaartje





Intensief pakket 3x Bijtketting: Dino T-Rex, Ronde bijtketting, Puzzelstuk, incl. Uitlegkaartje



.95Huidige prijs is: €34.95.



Schoolpakket: Bijtketting op School 2





Schoolpakket: Bijtketting op School 1



'.95Huidige prijs is: €37.95.



Startpakket 3x Bijtketting: Dino T-Rex, Haaientand, Ronde bijtketting

Gewaardeerd **4** uit 5

~~€46.34~~ Oorspronkelijke prijs was: €46.34.€32.95Huidige prijs is: €32.95.

Wat is een bijtketting?

Een bijtketting is een stevige siliconen hanger om de nek, gemaakt om op te kauwen. Voor kinderen vanaf 3 jaar, tieners en volwassenen die kauwen op hun kleding, nagels, potloden of vingers.

Veel ouders merken dat hun kind er rustiger van wordt en beter bij de les blijft, en dat mouwen en nagels heel blijven. Food Grade siliconen, BPA-vrij, in vier sterktes.

BEKIJK DE BIJTKETTINGEN