

Waarom werkt een bijtketting?

Kauwen en Bijten, Sensorische integratie en Prikkelverwerking



Hoe werkt een bijtketting? Een uitleg voor ouders

Nog nooit eerder gehoord van een bijtketting? We geven je hier alle ins-en-outs. Als ouder is het geen onbekend fenomeen dat kinderen vaak op hun nagels bijten, op pennen kauwen of zelfs aan hun kleding sabbelen. Deze gewoonten kunnen frustrerend zijn, maar ze wijzen vaak op een behoefte aan zintuiglijke stimulatie of zelfregulatie. Hier komt de bijtketting, ook bekend als [kauwketting](#) (bekijk die website voor veel achtergrond informatie) of kauwsieraad, om de hoek kijken. Maar wat is een bijtketting precies en hoe kan het helpen?

Wat is een bijtketting?

Een bijtketting is een flexibel, zacht sieraad dat kinderen en volwassenen kunnen dragen en erop kunnen kauwen. Meestal gemaakt van siliconen, is het ontworpen om veilig en hygiënisch te zijn. De ketting kan in verschillende vormen en kleuren worden geleverd, zoals dieren, geometrische vormen of zelfs objecten als sterren en dino's. Het biedt een discrete manier om aan de kauwbehoefte te voldoen zonder dat dit leidt tot beschadigde kleding of potloden.

Waarom werkt een bijtketting?

Iedereen kent wel het gevoel van stress of spanning waarbij je onbewust begint te friemelen of kauwen. Voor kinderen met ADHD, autisme, HSP of zelfs gewoon drukke kinderen, kan deze behoefte aan kauwen intens zijn. Kauwen kan kalmerend werken. Het geeft directe feedback aan de zintuigen en kan helpen om externe prikkels te verminderen, de focus te verbeteren en rust te brengen aan de gebruiker. Dit maakt het een bijzonder nuttig hulpmiddel voor mensen die moeite hebben met sensorische verwerking, of die last hebben van over- of onderprikkeling.

Sensorische integratie

Bijtkettingen kunnen ondersteunen bij sensorische integratie, wat verwijst naar de manier waarop het brein informatie uit de zintuigen verwerkt en op de juiste manier reageert. Voor kinderen met sensorische verwerkingsproblemen kan de constante input van kauwen helpen bij zelfregulatie en de verwerking van prikkels optimaliseren.

Wanneer gebruik je een bijtketting?

Bijtkettingen zijn voor veel situaties geschikt. Denk aan momenten van stress, zoals bij het maken van huiswerk, tijdens lange autoritten of in drukke omgevingen zoals een supermarkt. Maar ze kunnen vooral ook nuttig zijn op school om te helpen bij het concentreren op lessen zonder de afleiding van nagelbijten of ander ongewenst gedrag. En doordat de bijtketting rust geeft, helpt dat niet alleen de drager, maar vaak ook de rest van de klas.

Voor wie is een bijtketting geschikt?

Hoewel vaak geassocieerd met kinderen, en de meeste gebruikers ook kinderen van 4 tot 12 jaar zijn, kunnen bijtkettingen ook nuttig zijn voor tieners en volwassenen. Mensen die hyperactief zijn, zich rusteloos voelen of extra hulp nodig hebben in het focussen, kunnen baat hebben bij een bijtketting. Denk aan studenten, professionals die lange uren achter de computer werken, of zelfs mensen die veel telefoneren en daarbij onbewust op hun pen kauwen. Maar zoals gezegd zijn de meeste bijtkettingen gericht op basisschoolkinderen.

Probeer het eens

Als je geen ervaring hebt met bijtkettingen, kan het de moeite waard zijn om er eens een uit te proberen. Het kan een eenvoudige en effectieve manier zijn om te zien of het voor jouw kind (of jezelf) werkt en kan bijdragen aan een rustigere en meer gefocuste omgeving. Veel kinderen en volwassenen hebben baat bij de kalmerende werking die een bijtketting biedt, zonder de onaangename gevolgen van beschadigde voorwerpen of nagels.

Een bijtketting werkt daarmee als eenvoudig hulpmiddel, vooral als je merkt dat je kind (of jijzelf) regelmatig op zoek is naar manieren om spanning te ontladen of beter te focussen. Probeer het gewoon eens uit en kijk of het verschil maakt in jullie dagelijkse leven.

Wat is een bijtketting?

Een bijtketting voorkomt nagelbijten (en bijten op kleren, potloden, etc.), geeft rust bij spanning en verwerking van prikkels (o.a. vormen van hooggevoeligheid, ADHD, ADD, autisme, etc.) en verhoogt de concentratie. Zowel voor kinderen als volwassenen.

De bijtketting is een flexibele hanger, gemaakt om op te bijten bij spanning of prikkels. De ketting helpt iedereen met verhoogde kauwbehoefte, snel is afgeleid, gevoelig is voor prikkels of altijd zit te wiebelen. Maar ook potlood-, kleding- of nagelbijten is met een bijtketting verleden tijd.

PROBEER NU EEN BIJTKETTING