# Bijtketting voor je kind: Zo helpen ze bij concentratie en ontspanning

Overprikkeling, Onderprikkeling



Als ouder van een kind dat vaak onrustig is – of het nu komt doordat het gewoon een druk kind is of autisme, ADHD of een andere sensorische gevoeligheid heeft – heb je vast al veel geprobeerd om je kind te helpen ontspannen en zich beter te concentreren. Misschien is een bijtketting nog nieuw voor je, of heb je het weleens overwogen, maar vraag je je af hoe zo'n ketting precies werkt. In deze blog ontdek je hoe bijtkettingen je kind kunnen helpen met

ing.






[Bijtketting SensoChew Bite | Kauwsieraad | Xtra Sensory]




.95Huidige prijs is: €14.95.

[Bijtketting Jongens Stoer – Haai Blauw]






bijtketting kauwketting vrolijke schildpad | Diverse kleuren

Gewaardeerd **4.5** uit 5

~~€11.95~~ Oorspronkelijke prijs was: €11.95.€9.95Huidige prijs is: €9.95.

## Wat is een bijtketting?

Een bijtketting is een ketting met een bijtbaar hangertje eraan, speciaal gemaakt voor kinderen (en volwassenen) die het prettig vinden om te kauwen of bijten. Dit helpt om spanning te verminderen en biedt een zintuiglijke prikkel die hen kan kalmeren. Een bijtketting kan in verschillende situaties helpen: als je kind gespannen is, zich moeilijk kan concentreren, of juist behoefte heeft aan extra prikkels.

## Hoe werkt een bijtketting?

**Een bijtketting biedt comfort en rust.** Het bijten op een bijtketting helpt om spanning te verminderen. Bij kinderen met autisme, ADHD of sensorische uitdagingen kan de behoefte om te bijten sterk aanwezig zijn. Denk aan momenten waarop je kind nerveus is of overprikkeld raakt door geluiden, bewegingen of andere drukke prikkels. Het bijten op de ketting biedt een rustgevende bezigheid en helpt de zintuigen te kalmeren. Hierdoor kan je kind zich vaak beter ontspannen.

Maar bijtkettingen werken niet alleen bij **overprikkeling**. Ook bij **onderprikkeling** kan de ketting fijn zijn, omdat het juist een extra zintuiglijke ervaring biedt. Voor kinderen die regelmatig wiebelen, friemelen of zichzelf stimuleren, kan bijten een manier zijn om zich beter te concentreren. Het is een veilige manier om de hersenen en het lichaam actief te houden zonder dat het storend is.

## 5 redenen waarom een bijtketting helpt bij concentratie en ontspanning

1. **Geeft gerichte zintuiglijke prikkels**
   Het kauwen en bijten op een bijtketting biedt een constante en voorspelbare prikkel, die helpt om de aandacht te richten. Dit kan vooral fijn zijn bij taken die veel concentratie vragen, zoals huiswerk maken of tijdens lessen op school.
2. **Helpt met spanning loslaten bij overprikkeling**
   Bij drukte, lawaai of andere prikkels kunnen kinderen met autisme zich snel overweldigd voelen. Een bijtketting geeft ze een manier om deze spanning kwijt te raken. Ze kunnen even ‘uit de situatie stappen’ door te focussen op het bijten, waardoor de drukte om hen heen minder intens voelt.
3. **Geeft een veilige uitlaatklep bij onderprikkeling**
   Voor kinderen die continu behoefte hebben aan prikkels, kan de bijtketting helpen om zich rustiger en gefocust te voelen. In plaats van friemelen of wiebelen, biedt de ketting een veilige en onopvallende manier om deze behoefte aan prikkels te vervullen.
4. **Stimuleert zelfregulatie**
   Een bijtketting leert je kind om zelf een hulpmiddel te gebruiken wanneer hij of zij het nodig heeft. Dit kan bijdragen aan hun zelfvertrouwen en zelfregulatie, omdat ze leren hoe ze met hun prikkels om kunnen gaan op een manier die hen helpt in plaats van belemmert.
5. **Ondersteunt ontspanning tijdens spannende situaties**
   Denk aan een spreekbeurt, een druk schoolplein of een bezoek aan een nieuwe plek. Door de bijtketting bij zich te hebben, kan je kind zich veiliger en meer ontspannen voelen. Het is een constante steun die ze zelf kunnen inzetten.

## Voor welke kinderen zijn bijtkettingen geschikt?

Bijtkettingen zijn in niet alleen bedoeld voor kinderen met autisme, ADHD of sensorische verwerkingsproblemen, maar in feite kan ieder kind er baat bij hebben die last heeft van te veel (of te weinig) prikkels of spanningen. Bijtkettingen komen in allerlei vormen, kleuren en materialen, zodat je kind zelf iets kan kiezen dat prettig aanvoelt en hen helpt. Er is altijd iets dat past bij de behoefte van je kind.

## Wanneer kan een bijtketting vooral goed helpen?

Er zijn momenten waarop een bijtketting een waardevolle aanvulling kan zijn voor je kind. Denk aan:

- **Thuis tijdens rustige momenten**: Bijtkettingen kunnen thuis rust geven als je kind zich even moet opladen of ontspannen.
- **In de klas of tijdens huiswerk**: De ketting helpt je kind om zich te concentreren zonder storende bewegingen te maken. De ketting is subtiel en kan ongemerkt gebruikt worden.
- **In sociale situaties**: Een bijtketting biedt troost tijdens momenten van spanning, zoals een verjaardag, feestje of familiebezoek. Het bijten helpt om spanning kwijt te raken zonder dat anderen er hinder van ondervinden.

## Praktische tips voor ouders

1. **Introduceer de ketting positief**
   Bespreek met je kind hoe de ketting kan helpen. Leg uit dat de ketting er is om hen te helpen ontspannen of zich beter te concentreren. Door er samen positief over te praten, ziet je kind de ketting als iets nuttigs in plaats van ‘anders’.
2. **Stimuleer zelf gebruik, maar dwing het niet op**
   Laat je kind zelf bepalen wanneer hij of zij de ketting wil gebruiken. Voor sommige kinderen werkt het al snel, anderen hebben iets meer tijd nodig om eraan te wennen.
3. **Bied opties aan**
   Soms heeft een kind meer dan één bijtketting nodig, afhankelijk van de situatie. Een subtiele ketting voor school, bijvoorbeeld, en een stevigere voor thuis.

Bekijk bijtkettingen per stevigheid







Bijtketting Warrior kauwketting | Sparta Helm | Romeinse krijger







Bijtketting kauwketting – Peperkoek Mannetje – Gingerbread Man – Taai Taai





Bijtketting Toverstaf Staf Harry Potter Hermelien

Gewaardeerd **4** uit 5

€9.95

## Tot slot: een simpele oplossing voor een groot verschil

Een bijtketting lijkt misschien een klein hulpmiddel, maar het kan een groot verschil maken voor kinderen die moeite hebben met prikkelverwerking. Of je kind nu snel overprikkeld raakt of juist prikkels opzoekt, een bijtketting biedt rust, concentratie en houvast. Gun jezelf en je kind de tijd om te ontdekken hoe het werkt – wie weet geeft het hen nét die steun die ze nodig hebben om zich prettiger en rustiger te voelen in hun omgeving. Probeer het gewoon eens uit of het voor jullie werkt.

## 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**