# Was jij niet bezig met…?

Onderprikkeling



## Hoe kinderen snel afgeleid raken door prikkels en wat je eraan kunt doen

“Was jij niet bezig met je huiswerk?” vraag je je zoon voor de derde keer in tien minuten. Hij knikt afwezig, ogen half gericht op het huiswerk voor hem op tafel, maar zijn vingers friemelen aan een potlood, en zijn blik dwaalt telkens naar de dingen om hem heen. Binnen een minuut is hij afgeleid door een geluid buiten, een vogel op de vensterbank of zelfs een knisperend papiertje in zijn broekzak. Voor veel kinderen is dit herkenbaar: ze willen zich wel concentreren, maar iets in hun omgeving trekt steeds weer hun aandacht weg van wat ze eigenlijk moeten doen. Afleiding komt overal vandaan: het zijn kleine, dagelijkse prikkels die

je kind uit zijn concentratie halen. Maar soms speelt er meer. Kinderen die gevoelig zijn voor onderprikkeling – te weinig actieve prikkels voor hun hersenen – gaan uit zichzelf zoeken naar afleiding om dat gebrek te compenseren. Dat kan lijken op dagdromen, wiebelen, tikken, of zelfs rondlopen zonder echt doel. In deze blog bespreken we wat onderprikkeling is, hoe het werkt en waarom hulpmiddelen zoals een bijtketting soms precies kunnen helpen







Bijtketting kauwketting – Peperkoek Mannetje – Gingerbread Man – Taai Taai






Bijtketting | Cartoon Vos | diverse kleuren







Bijtketting | Uil | Uiltje Diverse kleuren

Gewaardeerd **4.83** uit 5

~~€13.95~~ Oorspronkelijke prijs was: €13.95.€10.95Huidige prijs is: €10.95.

## Wat is onderprikkeling en waarom raken kinderen daardoor afgeleid?

Onderprikkeling betekent dat de hersenen te weinig stimulatie krijgen om alert te blijven. Onze hersenen hebben een bepaald niveau van activiteit nodig om goed te functioneren. Als die activiteit te laag is, gaan kinderen onbewust manieren zoeken om meer prikkels te krijgen. Ze gaan bijvoorbeeld bewegen, geluiden maken, friemelen met voorwerpen, of zelfs dingen kauwen, gewoon om het brein wat extra activiteit te geven. Bij onderprikkeling zijn kinderen vaak snel verveeld, zoeken ze afleiding in alles om zich heen en vinden ze het moeilijk om hun aandacht vast te houden bij één taak. Wat ze nodig hebben, zijn prikkels die net genoeg zijn om hun hersenen te stimuleren, zonder af te leiden. Dit is een subtiel evenwicht: teveel prikkels kunnen overweldigend zijn, maar te weinig prikkels kunnen leiden tot een afleidbare, rusteloze houding.

## Prikkels in een wereld vol afleiding

Kinderen groeien op in een wereld vol afleidingen: geluiden van buiten, telefoons die trillen, muziek in de achtergrond, en schermen die steeds even oplichten. Het gevolg? Ze raken gewend aan een constante stroom van prikkels, maar die prikkels zijn vaak vluchtig en maken hun aandacht versnipperd. Dit noemen we vaak “een korte aandachtsspanne,” maar het is eigenlijk het resultaat van een voortdurend overschot aan irrelevante prikkels en te weinig gerichte, nuttige stimulatie. Voor sommige kinderen kan een teveel aan prikkels overweldigend werken, maar anderen ervaren juist een tegenovergesteld effect. Kinderen die onderprikkeld zijn, lijken juist rusteloos en ongeconcentreerd in situaties waar prikkels ontbreken, zoals een stille klas of tijdens huiswerk maken aan de keukentafel.

## Hoe herken je onderprikkeling?

Kinderen die onderprikkeld zijn, laten vaak de volgende signalen zien:

1. **Snel afgeleid door kleine dingen** – Elk geluid, elk object in de omgeving trekt hun aandacht weg van de taak.

2. **Behoefte om te bewegen** – Ze wiebelen op hun stoel, lopen vaak rond of friemelen met voorwerpen in hun handen.
3. **Vaak kauwen op voorwerpen** – Pennen, potloden, kleding of zelfs hun eigen nagels.
4. **Dagdromen of “wegzinken”** – Ze lijken afwezig en gaan in hun eigen gedachtenwereld op.
5. **Onrustig en gehaast gedrag** – Ze werken vluchtig aan taken en hebben moeite om ergens echt in te komen.

Als je dit gedrag herkent, kan het zijn dat je kind behoefte heeft aan een manier om die onderprikkeling tegen te gaan zonder dat hij telkens afgeleid raakt door de verkeerde prikkels.

---

## Wat kun je doen aan onderprikkeling?

Om een kind met onderprikkeling te helpen, is het belangrijk om gerichte prikkels te bieden die de hersenen net genoeg activiteit geven om gefocust te blijven. Dit zijn prikkels die kinderen helpen alert en geconcentreerd te blijven zonder afgeleid te raken door alles om hen heen. Hier zijn een paar praktische tips om onderprikkeling te verminderen:

1. **Creëer een omgeving met “nuttige” prikkels** Zet je kind in een omgeving waar er niet te veel afleidingen zijn, maar bied kleine, gerichte prikkels die hen helpen te focussen. Dit kan variëren van zachte muziek op de achtergrond tot een rustige plek met beperkt speelgoed of schermen om hen heen.
2. **Introduceer korte pauzes voor fysieke beweging** Een paar minuten bewegen, zoals even opstaan, springen, of een korte wandeling door de kamer, kunnen helpen om overtollige energie kwijt te raken en weer met frisse focus aan de taak te beginnen.
3. **Gebruik tactiele hulpmiddelen, zoals een bijtketting** Kinderen die vaak kauwen op potloden of kleren, kunnen baat hebben bij een bijtketting. Deze ketting, speciaal ontworpen voor kinderen die behoefte hebben aan orale prikkels, biedt een veilige en hygiënische manier om op iets te kauwen. De actie van kauwen kan de hersenen net dat beetje extra stimulatie geven zonder afleiding, waardoor ze beter gefocust blijven op hun taak.

## Wat is een bijtketting en hoe helpt het?

Een bijtketting is een zachte, veilige ketting die speciaal is gemaakt voor kinderen die behoefte hebben aan tactiele of orale stimulatie. Het is een veilig alternatief voor het kauwen op kleren, potloden of vingers. Deze kettingen zijn vaak gemaakt van stevig, BPA-vrij siliconenmateriaal en zijn speciaal ontwikkeld om de kauwbehoefte van kinderen te ondersteunen. **Voordelen van een bijtketting:**

- **Orale stimulatie** – Kauwen geeft een rustgevend en kalmerend gevoel, dat onderprikkelde kinderen helpt om zich te concentreren.
- **Vermindert afleiding** – In plaats van steeds nieuwe afleidingen te zoeken, biedt de ketting één vaste prikkel waar ze op kunnen vertrouwen.
- **Hygiënisch en veilig** – Anders dan kleren of schoolspullen, is een bijtketting makkelijk schoon te maken en voorkomt het slijtage aan kleding of pennen.

## Waarom kan het moeilijk zijn om te stoppen met duimen als je afgeleid bent?

Het kan lastig zijn om te stoppen met duimen wanneer je afgeleid bent, omdat het een instinctieve reactie is op stress of verveling. Effectieve tips om te stoppen met duimen zijn onder andere het identificeren van triggers en het vervangen van de gewoonte door alternatieve activiteiten die je focus vasthouden.

## De kracht van een bijtketting in de praktijk

Voor veel kinderen met concentratieproblemen, of die bijvoorbeeld gediagnosticeerd zijn met ADHD, is een bijtketting een uitkomst. Door op de ketting te kauwen, krijgen ze de prikkels die hun hersenen zoeken zonder hun focus op andere prikkels te richten. Deze “simpele” oplossing kan verrassend effectief zijn in het bieden van de nodige prikkels die kinderen rustiger en alerter maken. **Voorbeeld uit de praktijk:** Stel, je zoon Teun heeft moeite om zich op zijn huiswerk te concentreren. Elke keer dat hij aan zijn wiskunde begint, is Teun binnen een paar minuten afgeleid. Je merkt dat hij steeds op zijn pen kauwt of met

zijn shirt friemelt. Door hem een bijtketting te geven, kan Teun de nodige kauwprikkels krijgen zonder dat hij afgeleid wordt door andere dingen. Het is een kleine verandering, maar het kan een groot verschil maken in zijn concentratie en de tijd die hij aan zijn taken kan besteden.

## Waarom kunnen studenten met ADHD moeilijk stilzitten en hoe beïnvloedt dat hun participatie in de klas?

Studenten met ADHD hebben vaak moeite met stilzitten door een verhoogde motorische onrust en impulsiviteit. Deze kenmerken kunnen hun participatie in de klas beïnvloeden, doordat ze minder goed kunnen volgen of snel afgeleid zijn. Het toepassen van strategieën voor omgaan met adhd in de klas kan hun focus en betrokkenheid verbeteren.




Bijtketting Eenhoorn Disk | Unicorn Disk Kauwketting



.95Huidige prijs is: €15.95.



[Opbergdoosje Bijtketting | Hygienisch en schoon meenemen]

Gewaardeerd **4.58** uit 5




[Bijtketting SensoChew Bite | Kauwsieraad | Regular]

Gewaardeerd **4.18** uit 5

~~€20.95~~ Oorspronkelijke prijs was: €20.95.€14.95Huidige prijs is: €14.95.

## Afsluitende tips voor ouders

1. **Experimenteer met verschillende prikkels** – Soms werkt muziek, een kauwhulpmiddel, of juist een ander soort sensorische prikkel goed. Probeer samen met je kind te ontdekken wat hem het beste helpt.
2. **Wees geduldig en positief** – Het kan even duren voordat je de juiste balans hebt gevonden. Geef je kind complimenten als hij zich goed weet te concentreren, en moedig hem aan.
3. **Maak het gebruik van de bijtketting normaal** – Leg uit dat de ketting hem helpt om rustig en geconcentreerd te blijven. Op die manier voelt hij zich zekerder over het gebruik ervan, vooral in een klasomgeving.

---

Kinderen hebben vaak net dat beetje extra nodig om zich goed te kunnen concentreren, vooral in een wereld vol afleidingen. Een bijtketting kan een eenvoudig, maar effectief hulpmiddel zijn om ze die focus en rust te geven die ze soms missen. Door deze simpele oplossing te proberen, help je je kind om zich weer op zijn eigen kracht te concentreren, zonder telkens die storende afleidingen om hem heen. Probeer eens of een bijtketting ook werkt voor jouw kind.


### 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