Stimming: wat is het en waarom doet je kind het?

Sensorische integratie en Prikkelverwerking



Wel eens gehoord van **stimming**? Ook al ken je de term wellicht nog niet, waarschijnlijk heb je het weleens opgemerkt: je kind wiebelt constant met zijn voeten, trommelt met zijn vingers op tafel of kauwt op zijn mouwen. Soms lijkt het alsof ze niet stil kunnen zitten. Dit gedrag heeft een naam: **stimming**. Maar wat is stimming precies? Waarom doen kinderen (en volwassenen!) het? En nog belangrijker: hoe kun je ze op een gezonde manier e uitpluizen.





Bijtketting Lange Kristal | Basic staafje lang | Diverse kleuren





Bijtketting Rond Kauwketting | Cirkel | Round



).95Huidige prijs is: €10.95.



Bijtketting | Puzzel | Puzzelstuk | lichtblauw

Gewaardeerd **5** uit 5

~~€13.95~~ Oorspronkelijke prijs was: €13.95.€11.95Huidige prijs is: €11.95.

Wat betekent stimming eigenlijk?

Stimming is een afkorting van ‘self-stimulatory behavior’ en betekent letterlijk zelfstimulerend gedrag. Dit kan verschillende vormen aannemen, zoals wiebelen, fladderen met handen, neuriën, herhaaldelijk bepaalde geluiden maken of – iets wat veel ouders herkennen – kauwen op kleding of andere voorwerpen.

Iedereen doet het in zekere mate. Denk maar aan volwassenen die met een pen klikken, op hun lip bijten of friemelen met hun haar. Het is een manier om spanning los te laten of om je brein alert te houden. Voor sommige kinderen is stimming een essentiële manier om met prikkels om te gaan, vooral als ze snel overprikkeld of juist onderprikkeld raken.

Wie vertoont stimming en waarom?

Stimming komt vaak voor bij kinderen met ADHD, autisme of een sensorische verwerkingsstoornis, maar ook bij kinderen zonder diagnose. Eigenlijk doet iedereen het, alleen in verschillende mate. Het helpt bij:

- **Stress en spanning**: Kinderen gebruiken stimming om spanning af te bouwen. Net zoals volwassenen met hun voet tikken als ze nerveus zijn, kan een kind gaan wiebelen of kauwen om zich rustiger te voelen.
- **Overprikkeling**: Als er te veel prikkels zijn (geluid, licht, drukte), kan stimming helpen om deze prikkels te verwerken en te reguleren.
- **Onderprikkeling**: Sommige kinderen hebben juist extra stimulatie nodig om alert te blijven. Door bijvoorbeeld te kauwen, kunnen ze hun hersenen activeren en zich beter concentreren.
- **Concentratie**: Kauwen of friemelen helpt sommige kinderen zich beter te focussen, bijvoorbeeld in de klas of bij het maken van huiswerk.
- **Zelfregulatie**: Door stimming kunnen kinderen hun emoties beter onder controle houden, zonder direct te ontploffen bij frustratie of vermoeidheid.

Het is dus geen ‘raar’ gedrag, maar een natuurlijke manier van omgaan met de wereld.

Wanneer wordt stimming een probleem?

In de meeste gevallen is stimming volkomen normaal en zelfs nuttig. Maar het kan problematisch worden als het storend of schadelijk is. Denk aan kinderen die:

- Zo veel wiebelen of tikken dat het hun schoolwerk of sociale interacties belemmert.
- Op hun vingers, nagels of kleding kauwen tot het pijn doet of kapotgaat.
- Zo gefocust raken op een bepaalde beweging dat ze zich niet meer kunnen concentreren op hun omgeving.

In zulke gevallen is het belangrijk om een veilig en effectief alternatief te vinden, zodat het kind nog steeds de nodige sensorische input krijgt, maar zonder negatieve gevolgen.

Waarom kan stimming bij mijn kind een teken zijn van afleiding?

Stimming bij mijn kind kan een teken zijn van afleiding omdat het kan helpen om stress te verlichten of prikkels te reguleren. Voor ouders is het belangrijk om strategieën voor betere concentratie bij kinderen toe te passen, zodat hun kind zich gemakkelijker kan focussen op taken zonder afgeleid te raken.

Hoe helpt een bijtketting bij stimming?

Een bijtketting is een van de eenvoudigste en meest effectieve hulpmiddelen om veilig en gecontroleerd te stimmen. Het biedt een alternatief voor nagelbijten, potloodkauwen of kleding sabbelen en helpt kinderen op een gezonde manier spanning te reguleren. Een bijtketting:

- **Biedt een veilige uitlaatklep**: In plaats van op nagels of kleding te kauwen, kan een kind op een speciaal ontworpen bijtketting kauwen zonder dat het schadelijk is.
- **Reguleert prikkels**: Door te kauwen kunnen kinderen zich beter concentreren, of juist ontspannen als ze overprikkeld zijn.
- **Helpt bij stress en spanning**: Kauwen werkt kalmerend en kan kinderen helpen om emoties beter te reguleren.
- **Is onopvallend**: In tegenstelling tot andere hulpmiddelen, zoals een wiebelkussen of noise-cancelling koptelefoon, is een bijtketting discreet en altijd binnen handbereik.

Veel ouders merken dat hun kind rustiger wordt en zich beter kan focussen zodra ze een bijtketting gebruiken. Het is een kleine aanpassing, maar met een groot effect.

Helpt het gebruik van een bijtketting bij het verminderen van de stimming bij mijn kind?

Het gebruik van een bijtketting kan aanzienlijke voordelen bieden voor kinderen die emotionele of sensorische prikkels ervaren. Door te bijten, kunnen kinderen gemakkelijker omgaan met spanning of stress. De voordelen van bijtkettingen voor kinderen omvatten niet alleen kalmering, maar ook het bevorderen van focus en zelfregulatie in uitdagende situaties.



Bijtketting kauwketting | Pinguin



bijtketting kauwketting vrolijke schildpad | Diverse kleuren



95Huidige prijs is: €9.95.



Bijtketting | Lekker ijsje kauwketting

Gewaardeerd **4** uit 5

~~€12.95~~ Oorspronkelijke prijs was: €12.95.€9.95Huidige prijs is: €9.95.

Een andere kijk op stimming

Stimming wordt soms gezien als ‘lastig’ gedrag, maar dat is het eigenlijk niet. Het is een natuurlijke manier om met prikkels en emoties om te gaan. Het is dan ook niet altijd nodig om het af te leren, maar eerder om het in goede banen te leiden.

Een bijtketting kan helpen om stimming op een gezonde, veilige en effectieve manier te ondersteunen. Het geeft kinderen de ruimte om zichzelf te reguleren zonder dat ze schade aan zichzelf of hun omgeving toebrengen. En dat is uiteindelijk wat telt: een manier vinden waarop een kind zich goed voelt en optimaal kan functioneren in zijn omgeving.

Dus de volgende keer dat je je kind ziet kauwen of friemelen, vraag jezelf niet af hoe je het kunt stoppen, maar hoe je het kunt begeleiden op een manier die werkt voor jullie beiden.

Tags: stimming, zenuwachtig gedrag, zenuwen

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