Kauwen op kleding: waarom je kind het doet en wat écht helpt

Kauwen en Bijten



Om half vier haal je je zoon op. De mouw van zijn trui is kletsnat, het koordje van zijn capuchon is een plat sliertje geworden en de kraag heeft een rafelrand.

Kauwen op kleding is bij kinderen heel gewoon: Britse kinderergotherapeuten noemen het gewoon “binnen de norm”. Je kind kauwt meestal omdat zijn lijf om een stevige prikkel vraagt, vaak bij spanning, drukte of als hij zich moet concentreren. Verbieden helpt zelden. Wat wél werkt: het kauwen een betere plek





Bijtketting | Puzzel | Puzzelstuk | Puzzel Camouflage









[ARK’s Bijtketting Guitar Pick]

Gewaardeerd **1** uit 5

€19.95 - €20.95Prijsklasse: €19.95 tot €20.95

Waarom kauwt mijn kind op zijn kleren?

Kauwen geeft je kaak een stevige, diepe prikkel, en daar wordt een kind rustig of juist wakker van. Je kauwspieren zitten vol kleine sensoren die signalen naar je hersenen sturen. Daarom kauwen ook volwassenen op een pen tijdens een lastig telefoontje.

De momenten zijn vaak goed te herkennen:

- **in de klas**, als het druk is of als hij lang moet opletten
- **bij spanning**, zoals een toets, een verjaardag of een nieuwe juf
- **na school**, als hij zich de hele dag heeft ingehouden
- **voor de tv of bij het gamen**, gewoon uit gewoonte

Bij kinderen met autisme of ADHD zie je het vaker. In onderzoek bij kleuters bleek bijna de helft van de kinderen met autisme op voorwerpen te bijten, tegen een op de twintig kinderen zonder autisme (Al-Sehaibany, 2017). Kinderen die veel kauwen, doen dat dus niet om je te pesten. Hun lijf zoekt iets.

Waarom helpt “stop daar eens mee” niet?

Omdat je kind het meestal niet eens merkt. Bijna alle nagelbijters noemen het in onderzoek een automatisme (Pacan, 2014), en kauwen op een mouw werkt net zo. Straffen, mopperen of bittere spray werken bij dit soort gewoontes slecht (Tanaka, 2008).

Wat wél werkt: iets anders aanbieden. Bij nagelbijten en andere gewoontes vond een analyse van 18 studies een groot effect van een vervangende handeling (Bate, 2011). Voor kleding is dat niet apart onderzocht, maar het principe is hetzelfde: geef het kauwen een plek waar het wél mag.

Hoe leer ik mijn kind af om op zijn kleren te kauwen?

1. Geef hem iets wat wél mag

Een bijtketting hangt om zijn nek, precies waar zijn kraag zat. Zo grijpt hij er vanzelf naar. De Amerikaanse vereniging van kinderartsen schrijft dat een kauwsieraad een kind kan afleiden van kauwen op kleding, handen en vingers (AAP, 2024).

2. Kies stevig genoeg

Kauwt hij gaten in zijn kraag? Dan is hij een stevige bijter. Een te zachte ketting is in een paar dagen kapot en dan valt hij terug op zijn trui. Kies stevig of intensief, zonder uitsteeksels. Twijfel je? Begin met middel, of neem een startpakket met meerdere sterktes.

3. Laat hem zelf kiezen

Een eenhoorn, een legoblokje, een haai: een kind dat zelf mocht kiezen, draagt hem met trots. Laat hem ook zelf bepalen wanneer hij hem pakt. De Nederlandse WOBBLE-onderzoekers raden hulpmiddelen aan die een kind zelf inzet, op het moment dat hij ze nodig heeft (Van der Wurff, 2021).

4. Bied hem aan op de kauwmomenten

Ken je de momenten van hierboven? Zorg dat de ketting er dan is. Leg hem ’s ochtends klaar bij zijn jas, of hang hem om voor het huiswerk. Britse ergotherapeuten adviseren precies dit: geen verbod, maar een alternatief op het moment zelf (York & Scarborough NHS, 2021).

5. Vertel het de juf

Een bijtketting valt in de klas nauwelijks op, maar het is fijn als de juf weet waarom hij hem draagt. Er is een uitlegkaartje voor de leerkracht. Hoe je dat gesprek aanpakt, lees je in de bijtketting op school.

Hoe lang duurt het voordat je verschil ziet?

Dat verschilt per kind. In onderzoek naar “iets anders doen” bij nagelbijten waren de nagels na een maand langer (Ghanizadeh, 2013). Sommige ouders zien het al na een paar dagen:

> *“Onze zoon heeft hem nu een paar dagen en hij kauwt nu niet meer op zijn mouwen. Hij pakt om rustig en spanningen kwijt te raken de bijtketting.” —* ***Sebastiaan***

> *“Zoontje vond het aanvankelijk wat gek, maar was er al snel erg blij mee. Hij pakt de ketting zelf en bijt niet meer op de hals van zijn trui of t shirt.” — een klant*

> *“Sinds de aanschaf geen natte en kapotte kleding meer gehad!” — **Joost***

Bij sommige kinderen duurt het langer. Een nieuwe gewoonte aanleren kost nou eenmaal tijd. Hangt hij toch weer in zijn mouw? Leg de ketting dan gewoon even in zijn hand, zonder er iets van te zeggen. Elke keer dat hij de ketting pakt in plaats van zijn trui, is een stapje.

> *“mijn zoon moest even wennen. Maar hij vraagt er nu zelfs al om, bijt / sabbelt niet meer aan zijn kleding” — **Kim***

En op een dag merkt je kind het zelf. Dat is het mooiste moment:

> *“Mijn dochter kauwt niet meer op haar haren of op andere dingen (dan zegt ze: ik kauwde per ongeluk hier op, waar is mijn bijtketting?)” — **Nadine***

En als hij toch blijft kauwen?

Kauwt hij nog steeds op zijn kleren, ook met een stevige ketting om? Kijk dan eerst naar de sterkte: is de ketting na een paar dagen al flink aangevreten, kies dan een stevigere. Kauwt hij heel veel, op alles en de hele dag? Dan kan een kinderergotherapeut met je meekijken naar wat je kind nog meer nodig heeft, zoals meer bewegen of iets om in zijn handen te









sory Bijtketting, Fidget, Kaartje en Doosje

.95Huidige prijs is: €32.95.





Startpakket 4x Bijtketting: Uiltje, Ster met Maantje, Ronde Bijtketting en Ring Bijtketting

~~€48.29~~ Oorspronkelijke prijs was: €48.29.€32.95Huidige prijs is: €32.95.

Kort beantwoord

Waarom kauwt mijn kind op zijn kleren?

Meestal omdat zijn lijf om een stevige prikkel vraagt. Kauwen geeft de kaak diepe druk, en daar worden veel kinderen rustiger of juist alerter van. Het gebeurt vaak onbewust: in de klas, bij spanning, na een drukke schooldag of voor de tv. Britse kinderergotherapeuten noemen kauwen op mouwen en capuchonkoordjes “binnen de norm”. Bij kinderen met autisme of ADHD komt het vaker voor.

Hoe leer ik mijn kind af om op zijn kleren te kauwen?

Geef het kauwen een betere plek in plaats van het te verbieden. Bij nagelbijten werkt een vervangende handeling in onderzoek goed (Bate, 2011). Een bijtketting hangt precies waar de kraag zat, dus je kind grijpt er vanzelf naar. Kies hem stevig genoeg, laat je kind zelf kiezen en bied hem aan op de vaste kauwmomenten.

Welke bijtketting kies ik voor een kind dat gaten in zijn kraag kauwt?

Kies stevig of intensief, met een vorm zonder uitsteeksels. Een kind dat gaten in zijn kleding kauwt, is een stevige bijter, en een te zachte ketting is dan snel kapot. Twijfel je tussen twee sterktes? Begin met middel of neem een startpakket met meerdere sterktes, dan zie je vanzelf welke het langst heel blijft.

Hoe lang duurt het voordat een kind stopt met kauwen op kleding?

Dat verschilt per kind. Sommige ouders zien het al na een paar dagen; een ouder schreef ons: “Vanaf dag 1 laat hij zijn shirt met rust.” Bij andere kinderen duurt het weken, want een nieuwe gewoonte aanleren kost tijd. Leg de ketting in zijn hand als je hem weer met zijn mouw ziet, en geef het de tijd.

Is een bijtketting veilig in de mond van mijn kind?

Onze bijtkettingen zijn gemaakt van Food Grade siliconen, vrij van BPA, ftalaten, latex en PVC. Ze zijn CE-gecertificeerd en conform EN 71. Niet geschikt voor kinderen van 0 tot 36 maanden; geschikt voor kinderen vanaf 3 jaar. Bij zichtbare slijtage of beschadiging direct vervangen.

Klaar met natte mouwen? Bekijk onze stevige en intensieve bijtkettingen, of begin met een startpakket.

Waar dit op gebaseerd is

- Derbyshire Healthcare NHS (2016). *Chewing or biting non food objects.*
- NHS Fife (2020). *Oral sensory processing* (“to calm or alert ourselves”).
- Kubota, K. & Masegi, T. (1977). Muscle spindle supply to the human jaw muscle. *Journal of Dental Research*, 56(8). doi:10.1177/00220345770560081201
- Al-Sehaibany, F. (2017). Occurrence of oral habits among preschool children with autism spectrum disorder. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 33(5).

doi:10.12669/pjms.335.13554

- Pacan, P. et al. (2014). Onychophagia and onychotillomania: prevalence, clinical picture and comorbidities. *Acta Dermato-Venereologica*, 94(1). doi:10.2340/00015555-1616
- Tanaka, O. et al. (2008). Nailbiting, or onychophagia: a special habit. *American Journal of Orthodontics and Dentofacial Orthopedics*, 134(2). doi:10.1016/j.ajodo.2006.06.023
- Van der Wurff, I. et al. (2021). The influence of sensory processing tools on attention and arithmetic performance in Dutch primary school children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 209. doi:10.1016/j.jecp.2021.105143
- Bate, K. et al. (2011). The efficacy of habit reversal therapy for tics, habit disorders, and stuttering: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 31(5). doi:10.1016/j.cpr.2011.03.013
- Ghanizadeh, A. et al. (2013). Habit reversal versus object manipulation training for treating nail biting: a randomized controlled clinical trial. *Iranian Journal of Psychiatry*, 8(2), 61–67.
- American Academy of Pediatrics — Sarvas, E. et al. (2024). *Pediatrics*, 154(2). doi:10.1542/peds.2024-067603
- York & Scarborough Teaching Hospitals NHS (2021). Advies over kauwen voor ouders.
- Reviews: echte reviews van klanten van bijtketting.nl, letterlijk geciteerd.

Tags: kauwen op boorden, kauwen op kleren, kleding kauwen, kleren kauwen, mouwen bijten, mouwen sabbelen

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