

Kauwen op kleding: waarom doet je kind dit en hoe los je het op?

Kauwen en Bijten



Kauwen op kleding: Een natte trui-mouw, doorweekte hoodie-touwtjes en kragen die eruitzien alsof een puppy ze te pakken heeft gehad—klinkt dat bekend? Veel ouders herkennen het: kinderen die op hun kleding kauwen. Niet een beetje, maar echt zó dat de stof eronder lijdt. En als je kind dit regelmatig doet, vraag je je misschien af: waarom? Is het een fase? Moet je er iets aan doen? En zo ja, hoe?

Waarom kauwen kinderen op hun kleding?

Het klinkt misschien gek, maar kauwen is voor veel kinderen een manier om spanning te reguleren. Net zoals sommige volwassenen tikken met een pen, met hun benen wiebelen of op hun lip bijten, helpt kauwen sommige kinderen om zich te focussen, prikkels te verwerken of spanning kwijt te raken.

De meest voorkomende redenen waarom kinderen op hun kleding kauwen:

- **Stress of spanning:** Net zoals nagelbijten kan kledingkauwen een manier zijn om spanning af te voeren.
- **Concentratie:** Kauwen helpt sommige kinderen om beter te focussen, bijvoorbeeld tijdens het maken van huiswerk of in de klas.
- **Sensorische behoeften:** Sommige kinderen (bijvoorbeeld met autisme, ADHD of hooggevoeligheid) hebben extra zintuiglijke prikkels nodig om zich prettig te voelen.
- **Verveling of gewoonte:** Soms is het gewoon een automatisme, zonder dat er echt een onderliggende reden is.

Voor sommige kinderen verdwijnt het vanzelf, maar als het lang aanhoudt of echt een probleem wordt—denk aan kapotte kleding of sociale belemmeringen—kan het zinvol zijn om een oplossing te zoeken.

Hoe leer je je kind af om op kleding te kauwen?

Goed nieuws: er zijn verschillende manieren om kledingkauwen af te leren zonder dat je kind meteen 'gewoon moet stoppen'. Want laten we eerlijk zijn: als het zo simpel was, had je kind het allang niet meer gedaan. Hier zijn een paar strategieën die kunnen helpen.

1. Bied een veilig alternatief

Het is niet zo dat je kind perse moet *stoppen* met kauwen, maar het helpt om iets anders te geven dat hiervoor geschikt is. Een bijtketting is bijvoorbeeld een goed alternatief. Dit is een speciaal ontworpen siliconen hanger die veilig is om op te kauwen, en waar je kind zijn of haar kauwbehoefte op een gezonde manier mee kan reguleren.

2. Herken de triggers

Kijkt je kind televisie en verdwijnt dan meteen de mouw in zijn of haar mond? Of gebeurt het vooral op school, als het druk is? Door de momenten te herkennen waarop het kauwen begint, kun je actief een alternatief aanbieden en kijken hoe je stress of prikkels in die situatie kunt verminderen.

3. Maak het bewust

Veel kinderen doen dit onbewust. Bespreek het zonder te veroordelen: “Ik zie dat je veel op je mouwen kauwt. Voel je je misschien gespannen?” Sommige kinderen realiseren zich niet eens dat ze het doen, en het benoemen kan al helpen. Wil je kind zelf stoppen, maar lukt het niet? Dan is het aanreiken van een alternatief een logische volgende stap.

4. Speel in op sensorische behoeften

Als je kind kauwt vanwege sensorische prikkels, kijk dan of je meer zintuiglijke input kunt geven. Dit kan door vaker te bewegen, iets in de handen te hebben om te friemelen of zelfs door iets met sterke smaken te eten of drinken. Sommige kinderen hebben hier écht behoefte aan.

5. Geef het tijd

Een gewoonte afleren gaat niet van de ene op de andere dag. Blijf geduldig, bied alternatieven en moedig je kind aan als het goed gaat. Straf het kauwen niet af—het is immers een copingmechanisme, en dat los je niet op met een boze blik.

Waarom gebeurt het dat kinderen op hun kleren kauwen, en is dit gerelateerd aan het eten van hun kleding?

Kinderen kauwen vaak op hun kleren uit nieuwsgierigheid of als een manier om stress te verlichten. Dit gedrag kan voortkomen uit sensorische verwerking of een tekort aan bepaalde voedingsstoffen. Voor ouders is het cruciaal om [oplossingen voor eetproblemen kinderen](#) te zoeken, zodat het kauwen niet leidt tot ongezonde eetgewoonten.

Wat als kledingbijten niet stopt?

In de meeste gevallen vermindert kledingkauwen zodra kinderen een goed alternatief krijgen en zich bewust worden van hun gedrag. Maar soms blijft het hardnekkig. Als het kauwen echt invloed heeft op het dagelijks leven—denk aan leerproblemen, sociale ongemakken of extreme sensorische behoeften—kan het goed zijn om advies te vragen aan een ergotherapeut of specialist in sensorische prikkelverwerking.

Waarom kan stimming leiden tot het kauwen op kleding bij kinderen?

Stimming, of zelfstimulerend gedrag, kan onder kinderen leiden tot het kauwen op kleding. Dit gedrag dient vaak als een manier om zintuiglijke prikkels te reguleren of stress te verlichten. Het is belangrijk om te begrijpen [wat is stimming precies](#), zodat ouders en verzorgers beter kunnen inspelen op de behoeften van hun kind.

Een kleine verandering, een groot effect

Of je kind nu kauwt uit spanning, verveling of prikkelverwerking, het goede nieuws is dat er oplossingen zijn. Een bijtketting kan een eenvoudige maar effectieve manier zijn om kleding en nagels te sparen én je kind een prettige manier te geven om spanning te reguleren. Het vergt misschien wat tijd en aandacht, maar vaak zie je snel resultaat—en dat is voor iedereen fijn.

Dus, mocht je kind de volgende keer weer met zijn mouw in de mond zitten: adem even in, pak een alternatief en geef het tijd. Want zeg nou zelf, een bijtketting is toch een stuk handiger dan wéér een nieuwe trui kopen?

Tags: [kauwen op boorden](#), [kauwen op kleren](#), [kleding kauwen](#), [kleren kauwen](#), [mouwen bijten](#), [mouwen sabbelen](#)

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