ADHD en concentratie: waarom kauwen kan helpen

ADHD



Je kent het vast wel: een kind dat continu met een pen in de mond zit, op een mouw kauwt of bijna gedachteloos nagels bijt terwijl het huiswerk maakt. Of misschien herken je het bij jezelf: je kauwt op een dopje, friemelt met iets in je hand of tikt met je voet onder tafel. Dit soort gewoontes komen vaak voor bij kinderen en volwassenen met ADHD. Maar waarom cht helpen om beter te concentreren?





[Bijtketting kauwketting Fototoestel]

Gewaardeerd **4** uit 5





[Bijtketting Game On | Game Disk | Intensieve Kauwketting]



.95Huidige prijs is: €15.95.



Bijtketting | Lekker ijsje kauwketting

Gewaardeerd **4** uit 5

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

Waarom concentreren met ADHD zo lastig is

Voor mensen met ADHD is aandacht vasthouden soms als proberen een ballon onder water te houden: het lukt even, maar voor je het weet, schiet hij weer omhoog. Geluiden, bewegingen, gedachten – alles concurreert om aandacht. Het brein werkt net wat anders, waardoor focus moeilijker is vast te houden en impulsen sneller de overhand nemen.

Wat hierachter zit, heeft te maken met hoe prikkels worden verwerkt. Het brein van iemand met ADHD zoekt voortdurend naar stimulatie. Als er te weinig prikkels zijn, kan het brein zelf afleiding creëren (dromen, friemelen, rondkijken). Zijn er te veel prikkels, dan kan het juist lastig zijn om ze te filteren. Hierdoor kan iemand met ADHD afgeleid raken door een kletsende klasgenoot, een voorbijrijdende vrachtwagen of gewoon een gedachte die ineens oppopt.

De rol van kauwen bij concentratie

Kauwen is misschien niet het eerste waar je aan denkt bij concentratie, maar het kan een verrassend effectieve manier zijn om prikkels te reguleren. Onderzoek wijst uit dat kauwen de doorbloeding in de hersenen stimuleert, waardoor je alerter wordt en beter kunt focussen. Daarnaast helpt het bij de afgifte van dopamine – een stofje dat bij ADHD juist in lagere hoeveelheden aanwezig is en een grote rol speelt bij aandacht en motivatie.

Voor veel mensen met ADHD werkt kauwen als een soort ‘natuurlijke ruisonderdrukking’. Het helpt om achtergrondprikkels te verminderen en voorkomt dat het brein op zoek gaat naar afleiding. Kauwen kan ook impulsief friemel- of bijtgedrag omleiden naar iets dat niet schadelijk is, zoals een bijtketting in plaats van nagels of potloden.

Een bijtketting als hulpmiddel voor betere focus

Een bijtketting biedt een praktische en veilige manier om de voordelen van kauwen te benutten. Het is een flexibele hanger, vaak van siliconen, die speciaal is ontworpen om op te kauwen. Voor kinderen (en volwassenen) met ADHD kan dit een ideaal hulpmiddel zijn, omdat het altijd beschikbaar is en helpt om overbodige prikkels te reguleren.

Waarom is een bijtketting dan zo effectief? Hier zijn een paar redenen:

- **Het vermindert onbewust afleidingsgedrag:** In plaats van nagelbijten, tikken of op een potlood kauwen, biedt de bijtketting een doelgericht en onschadelijk alternatief.
- **Het helpt bij prikkelverwerking:** ADHD’ers kunnen zich snel overprikkeld voelen, vooral in drukke omgevingen zoals de klas. Een bijtketting helpt om deze prikkels beter te reguleren.
- **Het ondersteunt zelfregulatie:** Kauwen helpt bij het reguleren van stress en energie. Dit maakt het makkelijker om je hoofd erbij te houden, zowel in de klas als thuis.
- **Het is een discreet hulpmiddel:** In tegenstelling tot een wiebelkussen of koptelefoon is een bijtketting subtiel en eenvoudig te gebruiken zonder uitleg aan anderen.

Wanneer en waar een bijtketting kan helpen

Het fijne aan een bijtketting is dat hij op verschillende momenten kan helpen. Op school bijvoorbeeld, waar kinderen met ADHD vaak moeite hebben om stil te zitten en de instructies te volgen. Door te kauwen op een bijtketting kunnen ze hun lichaam en brein actief houden zonder storend gedrag te vertonen. Ook thuis, tijdens huiswerk of tv-kijken, kan het helpen om rustiger en meer gefocust te blijven.

Ook onderweg, in de auto of bij drukke sociale gelegenheden, kan een bijtketting ondersteuning bieden. De extra zintuiglijke input zorgt ervoor dat iemand minder overweldigd raakt door de omgeving. Zelfs volwassenen met ADHD merken dat een bijtketting helpt bij het filteren van prikkels, bijvoorbeeld tijdens lange vergaderingen of bij werk dat veel concentratie vraagt.

Is een bijtketting geschikt voor iedereen met ADHD?

Niet iedereen met ADHD heeft baat bij hetzelfde hulpmiddel. Sommigen vinden beweging (zoals wiebelen of lopen) fijner om focus te behouden, terwijl anderen meer hebben aan tactiele prikkels, zoals friemelen of kauwen. Een bijtketting is vooral een uitkomst voor mensen die de neiging hebben om te bijten op nagels, kleding of andere voorwerpen.

Voor wie twijfelt, is het slim om het gewoon eens te proberen. Vaak duurt het een paar dagen voordat iemand gewend is om de bijtketting bewust te gebruiken in plaats van bijvoorbeeld op een potlood te kauwen. Ouders kunnen hun kind hierbij helpen door de bijtketting actief aan te bieden op momenten dat ze anders op iets ongewensts zouden
.





Bijtketting Kauwketting | Happy Waves | diverse kleuren



95Huidige prijs is: €9.95.

Bijtketting Dinosaurus | Cartoon Blauw

Gewaardeerd **5** uit 5





Bijtketting kauwketting | Panda Beer

Gewaardeerd **4.25** uit 5

€11.95

Een eenvoudige oplossing met groot effect

ADHD en concentratieproblemen kunnen een uitdaging zijn, maar kleine aanpassingen maken vaak al een groot verschil. Kauwen op een bijtketting kan een simpele, effectieve manier zijn om focus en prikkelverwerking te verbeteren. Het biedt een veilig alternatief voor nagelbijten en ander kauwgedrag, helpt om afleidingen te verminderen en ondersteunt het brein op een natuurlijke manier.

Of je nu een ouder bent van een kind met ADHD, een leerkracht die merkt dat sommige leerlingen moeite hebben met concentratie, of een volwassene die op zoek is naar manieren om beter te focussen – een bijtketting kan het proberen waard zijn. Soms zit de oplossing in iets simpels als kauwen!

Tags: ADHD concentratie, bijtketting ADHD, hulpmiddel concentratie, kauwen en focus, prikkelverwerking ADHD

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