Een dag met een kauwer: van ontbijt tot bedtijd

Kauwen en Bijten



Het is kwart over acht, de jas is aan, de tas hangt half om en ja hoor: de mouw zit alweer in zijn mond. Wie een kauwer in huis heeft, kent dit tafereel. Volg een gewone schooldag, dan zie je precies waar het begint.

Kort gezegd: je kind gaat kauwen als het spannend of te druk wordt, omdat kauwen een stevige prikkel geeft waar hij zelf rustiger van wordt, of juist alerter. Net zoals volwassenen op een pen bijten tijdens een lastig telefoontje: even iets vasthouden terwijl alles om je heen wiebelt. Veel ouders merken dat hun kind rustiger wordt zodra het kauwen een eigen plek krijgt, bijvoorbeeld op een bijtketting.





[Bijtketting kauwketting | Spook Octopus | Diverse kleuren]



[Bijtketting Jongens Stoer – Haai Blauw]





Bijtketting Lange Kristal | Basic staafje lang | Diverse kleuren

Gewaardeerd **4.14** uit 5

€9.95

Gaat hij er niet méér door kauwen? Ouders vertellen ons het omgekeerde: de ketting vangt het kauwen op, zodat de mouw droog blijft. Is het niet kinderachtig? Hij kiest er zelf een uit en hij verdwijnt onder de trui. En op school? Op veel scholen mag het, dat lees je bij 10.30 uur.

07.45 uur: waarom gaat mijn kind kauwen als het spannend wordt?

Omdat zijn lijf al voelt dat er iets spannends aankomt, nog voor de dag echt begonnen is. Een toets, een gymles, een nieuwe invaller: er hangt iets in de lucht, en je kind zoekt iets stevigs om op te kauwen.

In de adviezen van Schotse kinderergotherapeuten (de NHS) staat dat gespannen kinderen eerder op dingen gaan kauwen. Meestal doen ze het niet bewust. Je kind bedenkt niet “ik ga mijn mouw bijten”, het gebeurt gewoon.

Dit is het moment om de ketting aan de jas te hangen of om zijn nek te doen, nog vóór de deur uit gaat. Laat hem zelf kiezen welke hij wil. Een kind dat de ketting mooi vindt, draagt

hem met trots.

Begin met een startpakket

10.30 uur: de toets

Er ligt een blaadje, de klok tikt en het is doodstil in de klas. Dit is hét kauwmoment van de dag: pen tussen de tanden, nagels erbij, kraag omhoog.

Een bijtketting valt in de klas bijna niet op en past onder een trui, dus niemand kijkt ervan op. Ouders vertellen dat het helpt juist dan. Romy beschrijft het zo:

> *“Ze gebruikt hem dagelijks als de prikkels haar teveel worden om tot rust te komen. Ook als er iets spannend staat te gebeuren is de bijtketting een oplossing voor haar.”*
> — ***Romy***

Mag dat op school? Op veel scholen wel. Praat vooraf even met de juf: een uitlegkaartje (een kaartje dat je aan de juf geeft, het zit in sommige startpakketten) helpt bij dat gesprek. En het koord? Elke bijtketting heeft een break-away sluiting: blijft het koord ergens achter haken of trekt iemand er hard aan, dan springt de sluiting open. Meer over het gesprek met de juf lees je in de bijtketting op school.

12.15 uur: helpt een bijtketting tegen stress?

Stel je de pauze voor. Op het plein loopt een spelletje net anders af dan hij hoopte, en zijn vriendje stapt over naar een ander groepje. Hij zegt niets.

Een paar maanden geleden ging nu zijn mouw naar zijn mond. Nu voelt zijn hand onder de trui, vindt de ketting en kauwt even, terwijl hij naar de anderen kijkt. Twee minuten later rent hij weer mee.

Zo merken veel ouders het: hun kind wordt er rustiger van, of juist helderder, en de ketting is er op het moment zelf, zonder dat iemand hoeft te vragen. Annes zoon kon er zijn spanning kwijt:

> *“Heel fijn, onze zoon kan er veel spanning in kwijt.” — **Anne***

15.30 uur: hoe help ik mijn kind ontprikkelen na school?

Ontprikkelen is even tot rust komen na een dag vol prikkels. Geef hem bij binnenkomst een rustig kwartier en de ketting binnen handbereik. Dan hoeft zijn spanning niet via zijn mouw naar buiten.

De tas gaat de gang in, de jas op de grond en de tranen komen zomaar. Je kind heeft de hele dag zijn best gedaan en dat moet er ergens uit. Daarom is na school vaak het moeilijkste uur.

Hier zie je ook de natte mouw. Dat is geen ondeugd, dat is een kind dat nog niet weet waar het met zijn spanning heen moet. Tamara kent het:

> *“Mijn zoon van 7 vindt de ketting heel fijn. Zijn innerlijke onrust wordt hierdoor minder.” — **Tamara***

Hangt hij toch weer aan zijn mouw? Verbieden werkt meestal niet. Beter is een ander gebaar aanbieden, dat lees je ook in kauwen op kleding.

Zaterdag: de verjaardag

Een huis vol kinderen, taart, harde muziek en een piñata en veel te veel snoep. Voor een kind dat toch al gevoelig is voor prikkels is dit een lange middag.

Daarom zit de ketting bij veel ouders vast in de tas voor feestjes, net als de schone sokken. Het kost niets om te laten zien dat hij er is, en je kind pakt hem zelf wel als het te veel wordt.

19.30 uur: mijn kind bijt uit frustratie, wat kan ik doen?

Het huiswerk ligt op tafel, het potlood is al half opgegeten en de zucht komt uit de tenen. Leg de ketting naast het schrift, nog voor het potlood of de mouw eraan moet geloven. Zo gaat het kauwen ergens heen voor het de kleren raakt.

Verwacht geen wonder op dag één. De ene avond pakt hij hem meteen, de volgende vergeet hij hem. Dat hoort erbij.

Bedtijd: lang gezocht, eindelijk iets gevonden

Veel ouders hebben lang gezocht naar iets wat de spanning kon wegnemen, soms jarenlang. Dit is wat een klant ons schreef:

> *“Heel lang gezocht naar iets wat de spanning uit onze dochter haar lijfje kon halen. Dit bij toeval ontdekt, en het werkt écht.” — een klant*

Probeer een startpakket

Als het licht uitgaat, gaat de ketting af. Hij ligt klaar op het nachtkastje, voor morgen.

Beneden pak jij de planning van morgen erbij: handtekening voor het uitstapje, gymtas, zwemspullen. Ineens merk je dat je op de dop van je pen zit te kauwen. Zo ver van hem af sta je dus niet. Meer daarover lees je in bijtketting voor volwassenen.

Hoe begin je morgen?

1. **Kies stevig genoeg.** Een te zachte ketting is snel stuk. Twijfel je? Begin met een startpakket met meerdere sterktes.
2. **Laat je kind zelf kiezen.** Mooi vinden helpt bij het dragen.
3. **Hang hem klaar op de spannende momenten:** aan de jas, in de schooltas, bij het huiswerk.
4. [illegible] er dichterbij komt, geef hem dan de ketting.







[Startpakket 3x Bijtketting: Dino T-Rex, Haaientand, Ronde bijtketting]





[Schoolpakket: Bijtketting op School 1]



'.95Huidige prijs is: €37.95.



Startpakket 3x Bijtketting: Dino T-Rex, Army Tag, Ronde bijtketting

~~€45.34~~ Oorspronkelijke prijs was: €45.34.€32.95Huidige prijs is: €32.95.

Kort beantwoord

Waarom gaat mijn kind kauwen als het spannend wordt?

Kauwen geeft een stevige prikkel waar veel kinderen rustig of juist alert van worden. Kinderergotherapeuten zien dat gespannen kinderen eerder op dingen gaan kauwen. Het gebeurt meestal onbewust: zijn lijf zoekt iets, hij doet het niet om je te pesten.

Mijn kind bijt uit frustratie, wat kan ik doen?

Geef het bijten een plek: leg de ketting bij het huiswerk klaar, voor hij aan mouw of potlood begint. Verbieden werkt meestal niet, een alternatief wel. Gaat het om bijten op mensen, dan is dit een ander verhaal; dit antwoord gaat over mouw en potlood.

Helpt een bijtketting tegen stress?

Veel ouders merken dat hun kind rustiger wordt en zijn onrust ergens kwijt kan. Niet elk kind reageert even snel. Kies een sterkte die past en laat hem zelf de ketting uitzoeken, want wat

je mooi vindt, draag je graag.

Hoe help ik mijn kind ontprikkelen na school?

Ontprikkelen is even tot rust komen na een dag vol prikkels. Veel kinderen houden zich op school in en laten het thuis los, vaak met tranen of een natte mouw. Geef hem bij binnenkomst een rustig kwartier en de ketting binnen handbereik.

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.

Benieuwd welke ketting bij jouw kind past? Proberen kost een tientje en de ketting zit de volgende dag in de brievenbus. Bekijk onze bijtkettingen per stevigheid of begin met een startpakket. Meer weten over wat een bijtketting is? Lees wat is een bijtketting of waar helpt een bijtketting tegen.

Bekijk de startpakketten

Waar dit op gebaseerd is

- NHS Ayrshire & Arran (2020). *Sense-able ideas: activities to improve oral motor skills.* Children and Young People's OT.
- NHS Fife (2020). *Oral sensory processing.* Children and Young People's OT.
- Nederlandse Stichting voor Sensorische Informatieverwerking (NSSI). Informatie over de kauwketting (nssi.nl).
- Scholey, A. et al. (2009). Chewing gum alleviates negative mood and reduces cortisol during acute laboratory psychological stress. *Physiology & Behavior*, 97(3–4), 304–312. doi:10.1016/j.physbeh.2009.02.028

- 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
- Reviews: echte reviews van klanten van bijtketting.nl, letterlijk geciteerd.
- Break-away sluiting: `canon/product.md` §4 (ondernemer, 9 okt 2026).

Tags: bijtketting alternatief, kauwbehoefte kind, kind stopt alles in mond, orale fixatie, sensorische prikkelverwerking

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