Wat is een alternatief voor een bijtketting?

Kauwen en Bijten



Is er een alternatief voor een bijtketting? Zie je jouw kind voortdurend sabbelen op zijn mouw, op een potlood knagen of steeds maar weer aan zijn hoodie trekken met zijn tanden? Of betrap je jezelf erop dat je wéér nagel zit te bijten zonder dat je het doorhebt? Je bent niet de enige. Dat onbewuste kauwen of bijten is iets wat heel veel mensen – kinderen én volwassenen – doen als ze gespannen zijn, zich vervelen, of juist even extra focus nodig hebben. En tja, dat bijten op dingen is vaak geen toeval, maar een vorm van zelfregulatie. Alleen… niet altijd de meest handige.

Dus wat zijn de opties als je dat gedrag wilt ombuigen naar iets gezonders, veiliger en – laten we eerlijk zijn – minder slopend voor je kleding, je vingers of je tanden? Veel mensen zoeken een **bijtketting alternatief**, maar draaien het eigenlijk om: ze willen vooral af van dat ongezonde bijtgedrag. De bijtketting *is* dan juist het alternatief. Maar goed, er zijn meer



Startpakket 3x Bijtketting: Eenhoorn, Koekje, Druppel



.95Huidige prijs is: €32.95.







Intensief pakket 3x Bijtketting: Hartje Bijtketting, Druppel, Koekje en Uitlegkaartje

~~€49.83~~ Oorspronkelijke prijs was: €49.83.€35.95Huidige prijs is: €35.95.

Kauwgom, snoep of stressbal? Niet zonder nadelen

Laten we de meest gehoorde “oplossingen” eens onder de loep nemen. Kauwen op kauwgom bijvoorbeeld. Of zuigen op snoepjes. Het lijkt logisch: je vervangt het bijten op nagels of kleding door iets anders dat in je mond mag. Alleen… het werkt vaak maar even. Want laten we eerlijk zijn: hoe vaak geef je een kind nou écht bewust een kauwgom op het moment dat hij begint te bijten op zijn trui? En wil je dat überhaupt wel?

Snoep en kauwgom hebben bovendien een hele rits nadelen: suikers, verslavende zoetstoffen, laxerend effect bij overmatig gebruik en – jawel – het verdwijnt binnen vijf minuten in de prullenbak. En dan begint het gedrag gewoon weer opnieuw. De alternatieven werken niet of maar kort – en zijn niet ideaal als dagelijks hulpmiddel.

Dan zijn er nog mensen die iets proberen als een stressbal of friemelspeeltje. Dat kan soms prima werken – vooral bij wiebelen of friemelen – maar het vervangt niet de *orale behoefte*. En daar zit nou precies het punt: sommige mensen hebben nu eenmaal die **kauwbehoefte**. Geen pen of stressballetje gaat dat oplossen.

Waarom een bijtketting eigenlijk zelf het alternatief is

Het klinkt misschien een beetje omgekeerd, maar een bijtketting *is* het alternatief. Voor kinderen (en volwassenen) die kauwen op potloden, sabbelen op mouwen of nagelbijten, biedt de bijtketting een veilig en duurzaam alternatief. Je kunt ermee kauwen zonder schade, zonder suiker en zonder dat het op is na vijf minuten.

En belangrijker nog: het werkt. Omdat een bijtketting áltijd bij de hand is – om je nek, in je jaszak of aan je tas – is het een hulpmiddel dat je op elk moment van spanning of onrust meteen kunt gebruiken. In tegenstelling tot die ene rol kauwgom die net leeg is. Bovendien is het veel minder opvallend dan bijvoorbeeld een grote koptelefoon of wiebelkussen. Kinderen kunnen het zelf inzetten, zonder dat ze eerst de juf om toestemming moeten vragen. Dat geeft niet alleen rust, maar ook autonomie.

En nee, het is geen “quick fix” die alles in één klap oplost. Maar dat doet niks dat écht werkt. Een bijtketting zorgt er wél voor dat het bijtgedrag niet langer schadelijk is. Nagels blijven heel, kleding gaat langer mee, en kinderen (en volwassenen!) krijgen grip op hun gedrag en

hun prikkels.

Wat je liever wilt vermijden

Sommige ouders kiezen ervoor om het bijten of kauwen streng af te leren: “Niet doen!” “Handen uit je mond!” “Hou op met kauwen op je trui!” En soms lijkt dat even te werken. Maar vaak verplaatst het gedrag zich gewoon. Van nagelbijten naar potloodbijten. Van trui naar koordjes. Of het komt later juist weer heftiger terug. Want het onderliggende gevoel – spanning, onrust, concentratieverlies – is er nog steeds.

Wat veel beter werkt, is het bijtgedrag niet te verbieden, maar om te buigen naar iets veiligs. Iets wat de functie van het bijten behoudt (want die is er écht) maar zonder alle nadelen. En dat is dus precies waar een bijtketting voor bedoeld is. Net als hoe een stressbal werkt voor wiebelen met handen, werkt een bijtketting voor kinderen die hun rust vinden via de mond. En die zijn er verrassend veel.

Dus ja, je kunt blijven zoeken naar een alternatief voor een bijtketting – maar je eindigt vaak bij oplossingen die óf tijdelijk zijn, óf hun eigen nadelen hebben. En dan kun je net zo goed het alternatief zélf inzetten: de bijtketting.

Wat past bij wie?

Niet iedereen heeft dezelfde behoefte. De één sabbelt zachtjes op een trui, de ander zet zijn kiezen vol op een potlood. Daarom zijn er ook bijtkettingen in allerlei vormen, sterktes en maten. Voor kinderen die vooral friemelen zijn er kettingen met structuren. Voor harde bijters zijn er stevige modellen zonder uitsteeksels. Voor wie liever iets subtiels wil, zijn er bijtkettingen die bijna niet opvallen. En ja – er zijn ook hele stoere, speciaal voor jongens die “geen ketting willen”.

Het mooie? Een kind kan zélf kiezen wat past. Wat aanspreekt. En dat is cruciaal, want alleen als een kind de bijtketting ook daadwerkelijk wil dragen én gebruiken, gaat het effect hebben. Het hoeft niet altijd groot, fel of opvallend – als het maar werkt.

Het belangrijkste is dat het past bij het kind, bij de intensiteit van het kauwen en bij de momenten waarop die behoefte zich aandient. En als je het een paar keer probeert en het nog niet direct werkt? Geen paniek. Nieuwe gewoontes aanleren kost tijd. Bijten op nagels of





[Schoolpakket: Bijtketting op School]

Gewaardeerd **5** uit 5



.95Huidige prijs is: €32.95.



STEVIGE BIJTKETTINGEN Game On Pakket: Game On Bijtketting, Camo Druppel, Bijtdop, incl. Uitlegkaartje



Sensopakket 3x Bijtketting: Cactus, Schildpad en Dinosaurus

~~€39.34~~ Oorspronkelijke prijs was: €39.34.€32.95Huidige prijs is: €32.95.

Wat je uit dit verhaal kunt meenemen

Een **bijtketting alternatief** zoeken, is eigenlijk een beetje als het wiel opnieuw uitvinden. Want een bijtketting *is* het alternatief. Voor nagelbijten. Voor kledingkauwen. Voor potloodbijten. Voor stress of overprikkeling. Andere alternatieven – kauwgom, snoep, sussende woorden – zijn meestal kortdurend en hebben vaak hun eigen nadelen.

Een bijtketting is simpel, veilig en altijd beschikbaar. Het helpt spanning te reguleren, vergroot de concentratie en voorkomt schade aan tanden, spullen of vingers. En het mooie: het werkt niet alleen voor kinderen, maar net zo goed voor tieners en volwassenen. Mits je een ketting kiest die past bij wie je bent en hoe je bijt.

Dus mocht je denken: “Wat kan ik nou doen tegen dat eeuwige gekauw op mouwen of nagels?” Dan weet je nu: er is iets beters. En dat iets heet gewoon: de bijtketting.

Tags: bijtketting alternatief, kauwbehoefte kind, kledingbijten stoppen, nagelbijten afleren, veilig kauwhulpmiddel

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