

# Is een bijtketting geschikt voor een kind met ADHD?

ADHD

---



Is een bijtketting geschikt voor een kind met ADHD? Ja, een bijtketting is voor veel kinderen met ADHD een verrassend effectief hulpmiddel. Het biedt een veilig en praktisch alternatief voor nagelbijten, kauwen op kleding of het kapotbijten van potloden. Het helpt om prikkels te reguleren en draagt bij aan meer rust en focus – thuis, op school of onderweg.

## Waarom kauwen zo'n krachtige functie heeft bij ADHD

Kinderen met ADHD hebben vaak een hoofd dat altijd 'aan' staat. Het is alsof er een constante stroom van gedachten, prikkels en ideeën door hun hoofd raast. Concentreren op

één ding tegelijk? Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. En wat blijkt? Kauwen helpt.

Het lijkt misschien een beetje gek, maar denk eens aan hoe vaak je zelf op een pen kauwt tijdens het nadenken. Of dat je merkt dat je op je lip bijt als je gespannen bent. Voor kinderen met ADHD is dat niet anders – alleen is het vaak net wat extremer. Ze kauwen op nagels, kleding, potloden, of wat ze ook maar in de buurt hebben. Dat kauwen is geen ‘gewoonte’, het is hun manier om spanning kwijt te raken en de aandacht weer terug te brengen. Kauwen werkt als een soort zelfhulpmiddel om alle prikkels in het hoofd te kanaliseren.

Daar zit dus ook direct de kracht van een bijtketting. Het is een specifiek ontworpen hulpmiddel dat inspeelt op die behoefte. Geen kapotte mouwen meer, geen nagels tot op het bot – maar een stevig, veilig en hygiënisch alternatief dat je kind zelf kan gebruiken wanneer het voelt dat de onrust oploopt.

## **Waarom snoep of kauwgom eigenlijk niet zo’n goed idee is**

Sommige ouders proberen het eerst met iets anders: een lolly, een kauwgompje, of een zuurtje. En eerlijk is eerlijk, dat werkt soms best even. Het kauwen op iets zoets leidt de aandacht af, geeft rust en zorgt voor een tijdelijke vorm van ontspanning. Maar... het is allesbehalve een duurzame oplossing.

Allereerst is er de praktische kant. Je kunt moeilijk de hele dag door kauwgom blijven geven. Niet op school, niet in bed, niet op momenten dat een kind al gespannen is. En laten we het ook even over gezondheid hebben: continue suikers of zelfs suikervrije kauwgom (met xylitol of sorbitol) kunnen laxerend werken en zorgen voor buikpijn, winderigheid of diarree. Daarbij leert een kind op die manier eigenlijk dat onrust ‘weggesnoept’ moet worden – terwijl het juist zou moeten leren om die spanning zelf te reguleren.

Een bijtketting biedt dat wel. Het is een onopvallend hulpmiddel dat altijd beschikbaar is. Geen plakkerige handen, geen afleiding met eten, geen extra troep of afval. Je kind kan op elk moment van de dag zelf kiezen om de ketting te gebruiken – en daarmee controle houden over zijn of haar gedrag.

## **Wat maakt een bijtketting geschikt voor kinderen met ADHD?**

Wat een bijtketting zo krachtig maakt, is dat het inspeelt op iets wat voor veel kinderen met ADHD essentieel is: beweging én zintuiglijke prikkelverwerking. Een kind dat wiebelt, tikt, springt of met alles friemelt, heeft vaak simpelweg een fysieke uitlaatklep nodig voor wat zich allemaal vanbinnen afspeelt. Een bijtketting is dan niet zomaar 'iets om op te bijten', het is een manier om letterlijk spanning los te laten via de mond – een plek die bij veel kinderen toch al gevoelig is.

Daarnaast zijn bijkettingen er in allerlei vormen, maten en sterktes. Voor de 'krachtige kauwers' zijn er extra stevige modellen. Voor kinderen die vooral sabbelen, zijn er zachtere en soepelere varianten. En je kunt samen met je kind kiezen voor een vorm of kleur die echt bij hem of haar past – van stoer tot subtiel, van dino tot donut.

Wat ook prettig is: een bijtketting is onopvallend. Zeker vergeleken met andere hulpmiddelen zoals een verzwaringsdeken of een noise-cancelling koptelefoon. Je kind hoeft niet eerst naar de juf toe om iets te pakken. De ketting hangt al om zijn nek. Zelfregie dus – iets waar kinderen met ADHD vaak extra bij gebaat zijn.

## **Een bijtketting helpt óók de omgeving**

Het mooie van een bijtketting is dat het effect merkbaar is voor het kind zelf, maar óók voor de mensen eromheen. Thuis merk je misschien dat de eindeloze stroom van "hou eens op met op je mouw kauwen" verandert in rustiger gedrag. Op school kan het betekenen dat een kind minder friemelt aan anderen, minder opvalt door storend gedrag, en meer mee kan doen in de groep.

En laten we eerlijk zijn: als ouder kun je soms ook best moedeloos worden van een kind dat continu aan zijn kleren sabbelt of alles kapot kauwt. Het geeft een gevoel van controleverlies, alsof je constant op moet letten, corrigeren en achter de feiten aanloopt. Een bijtketting kan daarin echt verlichting bieden. Niet als wondermiddel, maar wel als concrete stap in de goede richting.

## Wat als je twijfelt?

Twijfel je of een bijtketting geschikt is voor jouw kind? Dan is de kans groot dat je kind al kauwgedrag vertoont – of het nou op zijn nagels, mouwen, potloden of kabeltjes is. Dat gedrag zegt eigenlijk al genoeg: er is een behoefte. En die wil serieus genomen worden. Door die behoefte te negeren, of te hopen dat het vanzelf overgaat, loop je het risico dat de gewoonte zich vastbijt (pun intended).

Het mooie is dat je het niet groot hoeft te maken. Een bijtketting is een laagdrempelig hulpmiddel. Je hoeft geen diagnoses of uitgebreide trajecten. Je kunt het gewoon eens proberen. En als je kiest voor een stevige, veilige en goedgekeurde bijtketting (zoals bijtkettingen van Food Grade siliconen – BPA-vrij, latexvrij, hypoallergeen), dan weet je ook nog eens zeker dat het geen kwaad kan. Integendeel zelfs.

## Wat je meeneemt uit dit verhaal

Een bijtketting is een bijzonder effectief hulpmiddel voor kinderen met ADHD. Niet omdat het alles oplost, maar omdat het inspeelt op iets wat vaak over het hoofd wordt gezien: de kracht van kauwen als zelfregulerend mechanisme. Het helpt kinderen om spanning kwijt te raken, hun hoofd tot rust te brengen en zich beter te kunnen concentreren.

Alternatieven zoals snoep of kauwgom werken misschien even, maar zijn op lange termijn geen oplossing – niet voor de gezondheid, niet voor de gewoontevorming, en niet voor de zelfstandigheid van je kind. Een bijtketting is veilig, duurzaam, makkelijk schoon te maken en door het kind zelf te gebruiken wanneer dat nodig is.

Of je nu te maken hebt met gesabbelde trui-mouwen, een kind dat nergens zijn aandacht bij kan houden of gewoon op zoek bent naar wat meer rust in huis of in de klas – een bijtketting zou zomaar eens het verschil kunnen maken.

---

**Tags:** [ADHD concentratie verbeteren](#), [alternatief nagelbijten ADHD](#), [bijtketting ADHD](#), [is een bijtketting geschikt voor een kind met ADHD](#), [kauwen bij ADHD kind](#), [kledingkauwen ADHD](#)

## 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**