Is een bijtketting geschikt voor een kind met ADHD?

ADHD



Je zoon zit aan zijn huiswerk. Zijn voet tikt, zijn stoel wiebelt en zijn potlood heeft inmiddels meer tandafdrukken dan letters op papier.

Ja, een bijtketting is voor veel kinderen met ADHD een fijne plek voor hun kauwbehoefte. Kinderen met ADHD bijten vaker op nagels en potloden dan andere kinderen. Een bijtketting geeft dat kauwen een veilige plek, die je kind zelf kan pakken. Ouders van kinderen met ADHD vertellen dat hun kind er rustiger van wordt en beter bij zijn werk blijft.

Bekijk de intensieve bijtkettingen



[Bijtketting | Puzzel | Puzzelstuk | Roze]

Gewaardeerd **5** uit 5



[Bijtketting Hartje kauwketting | Hart]

Gewaardeerd **4.63** uit 5

~~€17.95~~ Oorspronkelijke prijs was: €17.95.€13.95Huidige prijs is: €13.95.





Bijtketting kauwketting | Skelet Schedel Skull Ketting

Gewaardeerd **5** uit 5

€17.95

Waarom kauwen kinderen met ADHD zo veel?

Omdat ze prikkels anders verwerken dan andere kinderen. Dat zie je terug in onderzoek naar hoe ze tast, beweging en ook hun mond gebruiken (Ghanizadeh, 2011; Little, 2018). Ze bijten ook aantoonbaar vaker op nagels en potloden dan kinderen zonder ADHD (Sabuncuoglu, 2014).

Bewegen hoort daar bij. In onderzoek bij kinderen met ADHD ging meer bewegen tijdens een denktaak samen met een béter werkgeheugen (Sarver, 2015). Onderzoekers beschrijven ook dat een omgeving met te weinig prikkels bij ADHD vaak wordt goedgemaakt met beweging (Sikström & Söderlund, 2007). Het kind dat in een saaie les gaat wiebelen, zoekt dus eigenlijk prikkels om erbij te blijven. Wiebelen en tikken is geen onwil. Een bijtketting geeft die drang een rustige plek.

Wat doet een bijtketting dan?

Hij geeft al die beweging een plek die niemand stoort. In plaats van op zijn mouw, zijn nagels of het potlood van zijn buurman, bijt je kind op een stevig stukje siliconen om zijn nek.

Het grote voordeel: hij hoeft er niemand om te vragen. Understood, het Amerikaanse platform voor ouders van kinderen die anders leren, raadt een kauwobject aan voor kinderen die beter opletten als hun mond iets te doen heeft (Understood, 2024). En ouders zien het dagelijks:

> *“De bijtketting geeft mijn zoon veel ondersteuning op school. Hij kan zich beter concentreren op zijn schoolwerk en is minder impulsief.” — een ouder*

> *“Onze zoon met adhd heeft er naast zijn medicijnen veel baat bij” — **Kim***

> *“[…] hij bind het zelf wel heel prettig tot nu toe. Beter dan onrustig bewegen en druk doen waardoor hij zichzelf en anderen in de weg zit.” — **Maja***

Waarom geen kauwgom of snoep?

Kauwgom mag in veel klassen niet, plakt overal en is na tien minuten smaakloos. Snoep is slecht voor de tanden en je wil niet dat je kind de hele dag suiker in zijn mond heeft. Een bijtketting is altijd bij de hand, mag mee de klas in en is na schooltijd zo schoongemaakt. De Amerikaanse kinderartsen noemen kauwsieraden bovendien veilig voor het gebit (AAP, 2024).

Hoe kies je een bijtketting voor een kind met ADHD?

Kies stevig. Kinderen die veel kauwen, bijten vaak stevig door. Een te zachte ketting is dan in een paar dagen kapot. Kies stevig of intensief, met een vorm zonder uitsteeksels.

Laat hem zelf kiezen. Een dinosaurus, een legomannetje of een stoere zwarte: een ketting die hij zelf uitkoos, draagt hij ook echt. Kijk voor jongens eens bij de stoere bijtkettingen.

Begin met twee. Eentje voor school en eentje voor thuis, of een voordeelpakket met meerdere sterktes. Dan zie je vanzelf welke het best bevalt, en ligt er altijd een schone klaar.

Vertel het school. Een bijtketting valt in de klas nauwelijks op. Het helpt als de juf weet waarom hij hem draagt; daarvoor is er een uitlegkaartje voor de leerkracht.

Helpt het ook de rest van de klas?

Ja. Een kind dat onrustig is of prikkels zoekt, zoekt die vaak bij anderen. Hij tikt op de tafel van zijn buurman, pakt diens gum, draait zich om of vraagt steeds aandacht van de juf. Dat haalt niet alleen hem uit zijn werk, maar de halve klas. Het WOBBLE-onderzoek van de Open Universiteit noemt het precies zo: “Praten door de klas”, “Lopen door de klas”, “Tikken met potlood op de tafel”. Het stappenplan raadt leerkrachten zelfs aan om kinderen die rust nodig hebben “niet bij prikkelzoekers” te zetten.

Een kind dat zijn prikkels uit zijn eigen kaak haalt, hoeft ze niet bij de buurman te halen. Een bijtketting geeft die onrust een stille uitlaatklep, om zijn eigen nek. Hij kauwt in plaats van te friemelen aan een ander, en hij hoeft daarvoor niet van zijn plek. Rustiger voor hem, voor zijn tafelgenootjes en voor de juf.

> *“Blij kind. Blije moeder, blije juf.” —* ***Jacq***

> *“Mijn zoontje wordt er mooi wat rustiger van in de klas. Dus 3x voordeel. Voor hem, de juf en de andere kinderen.” —* ***Jeanet***

Hoe je dit met de juf bespreekt, lees je in de bijtketting op school. Meer ideeën voor een druk [illegible] DHD rustig van.





[Schoolpakket: Bijtketting op School]





[aantje, Ronde Bijtketting en Ring Bijtketting]

.95Huidige prijs is: €32.95.





Startpakket 3x Bijtketting: Army Tag, Camouflage Puzzel en Haaientand + Opbergdoos

Gewaardeerd **5** uit 5

~~€42.83~~ Oorspronkelijke prijs was: €42.83.€32.95Huidige prijs is: €32.95.

Kort beantwoord

Helpt een bijtketting bij ADHD?

Ouders van kinderen met ADHD vertellen dat hun kind rustiger wordt en beter bij zijn werk blijft met een bijtketting, thuis en in de klas. Kinderen met ADHD bijten vaker op nagels en potloden dan andere kinderen. Een bijtketting geeft dat kauwen een veilige plek die je kind zelf kan pakken, zonder kapotte mouwen of afgekloven potloden.

Waarom bijt mijn kind met ADHD op alles?

Omdat kinderen met ADHD prikkels anders verwerken, ook in de mond. In onderzoek bijten ze vaker op nagels en potloden dan andere kinderen. Wiebelen, tikken en kauwen zijn dus meestal geen onwil. Het werkt beter om dat een plek te geven dan om het te verbieden.

Welke bijtketting is het beste voor een kind met ADHD?

Kies een stevige of intensieve bijtketting zonder uitsteeksels, want kinderen die veel kauwen, bijten vaak stevig door. Laat je kind zelf een vorm kiezen, dan draagt hij hem ook echt. Begin het liefst met twee: een voor school en een voor thuis, of een voordeelpakket met verschillende sterktes.

Mag een bijtketting mee naar school?

Dat bepaalt de school, maar veel scholen laten het toe. Een bijtketting maakt geen geluid, valt nauwelijks op en je kind pakt hem zelf zonder de les te storen. Vertel de juf vooraf waarom je kind hem draagt. Daarvoor is er een handig uitlegkaartje voor de leerkracht.

Klaar om het te proberen? Bekijk de intensieve bijtkettingen of begin met een voordeelpakket.

Waar dit op gebaseerd is

- Sabuncuoglu, O. et al. (2014). *Breastfeeding Medicine*, 9(5), 244–250. doi:10.1089/bfm.2014.0014
- Ghanizadeh, A. (2011). Sensory processing problems in children with ADHD, a systematic review. *Psychiatry Investigation.* doi:10.4306/pi.2011.8.2.89
- Little, L. et al. (2018). Sensory processing patterns in autism, ADHD, and typical development. *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*, 38(3). doi:10.1080/01942638.2017.1390809
- Sarver, D. et al. (2015). Hyperactivity in ADHD: impairing deficit or compensatory behavior? *Journal of Abnormal Child Psychology.* doi:10.1007/s10802-015-0011-1
- Sikström, S. & Söderlund, G. (2007). Stimulus-dependent dopamine release in attention-deficit/hyperactivity disorder. *Psychological Review*, 114(4). doi:10.1037/0033-295X.114.4.1047
- Meijs, C., Van der Wurff, I. et al. (2020). *De WOBBLE studie: het Wiebelkinderen Onderzoek naar Betere Breinprestaties en LeerEffecten.* Onderzoeksverslag, Open Universiteit (NRO 405-18-644).

- Open Universiteit (2020). *WOBBLE-stappenplan en poster sensorische prikkelverwerking in de klas.*
- Walters Wright, L. (2024). *6 types of fidgets for kids with ADHD.* Understood.org
- American Academy of Pediatrics — Sarvas, E. et al. (2024). *Pediatrics*, 154(2). doi:10.1542/peds.2024-067603
- Reviews: echte reviews van klanten van bijtketting.nl, letterlijk geciteerd.

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 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