

# Waar helpt een bijtketting tegen?

Kauwen en Bijten, Nagelbijten



Waar helpt een bijtketting tegen? Kort gezegd: tegen overprikkeling (maar ook onderprikkeling - als je iets moet doen om gefocust te blijven...), nagelbijten, kledingbijten, potlood knagen en alle vormen van onrust die van binnen borrelen en eruit móeten. Het kauwen op een bijtketting geeft een uitweg, zonder dat daar kapotte mouwen, pijnlijke vingers, kapotte spullen of afgeleide klasgenoten voor nodig zijn.

## Een simpele ketting als antwoord op onrust

Een bijtketting - het klinkt misschien wat vreemd als je het voor het eerst hoort. Maar vergis je niet: voor heel veel kinderen (en ook volwassenen) is het een reddingsboei in de woelige

zee van prikkels. Denk aan kinderen die altijd iets in hun mond stoppen. Hun trui, een potlood, vingers, oordopjesnoer... alles moet eraan geloven. Niet omdat ze vervelend zijn, maar omdat hun lijf dat nodig heeft. Kauwen helpt hen om hun hoofd te ordenen. Dat klinkt misschien gek, maar het werkt echt zo.

Een bijtketting biedt dan precies wat ze nodig hebben: een veilig, flexibel hulpmiddel dat je overal bij je kunt dragen en dat je – belangrijker nog – op elk moment kunt gebruiken. Zonder dat je eerst toestemming hoeft te vragen aan de juf of met een rare frons wordt aangekeken door de buurman. Een bijtketting is klein, onopvallend, en past gewoon bij wat je aanhebt. En ja, het kauwen werkt écht. Niet alleen voor kinderen met autisme of ADHD, maar ook voor wie gewoon snel overprikkeld is, snel afgeleid, of simpelweg wat extra houvast zoekt in drukke situaties.

## **Wat je niet ziet, maar wel voelt: prikkels van binnen**

Veel ouders zien vooral het gedrag: een kind dat snel boos wordt, dat zich terugtrekt of juist steeds andere kinderen lastigvalt. Maar daarachter zit vaak iets wat je niet kunt zien: een brein dat overloopt. Te veel geluiden, te veel mensen, te veel moeten opletten, te veel onvoorspelbare situaties. Al die dingen komen keihard binnen. En als je hoofd vol zit, moet dat eruit. Dan ga je bijten. Of wiebelen. Of met je voeten tikken. Wat je ook doet, je zoekt naar iets dat helpt om al die prikkels te verwerken.

Een bijtketting geeft op zo'n moment letterlijk iets om op terug te vallen. Het is een vorm van zelfregulatie – een manier om je eigen rust te vinden, zonder dat iemand anders hoeft in te grijpen. Dat maakt het ook meteen een hulpmiddel waar je kind zelf grip mee krijgt. Het hoeft geen time-out te vragen of eerst op het kussen van de therapeut te liggen. Het hoeft alleen maar zijn ketting te pakken – en het werkt.

## **Voor wie is het eigenlijk bedoeld?**

De bijtketting is er niet alleen voor kinderen met een label. Ja, kinderen met autisme of ADHD hebben vaak baat bij zo'n hulpmiddel. Maar net zo goed het kind dat nagels bijt. Of dat altijd op z'n potlood kauwt. Of dat kind dat thuis ineens ontploft na een dag school,

omdat het z'n spanning de hele dag heeft opgekropt. De bijtketting werkt voor al deze kinderen omdat het inspeelt op iets wat universeel is: de behoefte aan ontlading, rust en controle over wat je voelt.

Het mooie is: het is een subtiele oplossing. Geen grote koptelefoon op je hoofd of een wiebelkussen onder je billen. Gewoon een klein kettinkje dat je onder je trui kunt dragen. Die je uit je broekzak haalt als je hem nodig hebt. Die je in je vuist kunt houden of op kunt kauwen – net wat voor jou werkt.

## **Wat lost het dan precies op?**

Dat is een goede vraag. Een bijtketting lost niet alles op. Het verandert niet de oorzaak van stress of overprikkeling – die blijft gewoon bestaan. Maar het geeft wél een manier om ermee om te gaan. En dat is precies wat zoveel kinderen (en volwassenen) nodig hebben.

Concreet helpt een bijtketting bij:

- *Het stoppen met nagelbijten, potloodkauwen of kledingbijten:* geen beschadigde vingers of truien meer.
- *Het reguleren van prikkels:* minder uitbarstingen, minder overprikkeling, meer rust in het hoofd.
- *Het verbeteren van focus en concentratie:* sommige kinderen kunnen zich gewoon beter concentreren als ze iets te kauwen hebben.
- *Het ontwikkelen van zelfbewustzijn:* kinderen leren herkennen wanneer ze gespannen raken en grijpen dan zélf naar hun hulpmiddel.

Het is een soort brug: tussen wat je voelt vanbinnen, en wat je ermee kunt doen aan de buitenkant. Dat maakt het krachtig. En praktisch. Want je hoeft er niets voor te installeren of aan te passen. Het is gewoon: dragen en gebruiken. Thuis, in de klas, onderweg, op vakantie... waar je ook bent.

## **Even praktisch: hoe kies je de juiste bijtketting?**

Er zijn bijtkettingen in alle soorten en maten. Stoere, zachte, felle en neutrale. Sommige zijn er speciaal voor intensief kauwen, andere zijn meer voor friemelaars. Het allerbelangrijkste is dat je kiest wat past bij jouw kind. Of bij jezelf. Want ja, ook als volwassene kun je er baat bij hebben. Denk aan werkstress, vergaderingen, of gewoon tijdens het lezen van een boek. Kauwen helpt ook dan om prikkels te filteren en je hoofd erbij te houden.

Let bij het kiezen op:

- De **kauwintensiteit**: hoe hard wordt er gekauwd?
- De **vorm en grootte**: wat ligt prettig in de hand of in de mond?
- De **uitstraling**: kies een ketting die iemand graag wil dragen.
- De **veiligheid**: ga voor food grade siliconen, BPA-vrij en zonder schadelijke stoffen.

En ja, elke bijtketting slijt uiteindelijk. Dat is normaal. Maar als je kind er veel gebruik van maakt, is dat alleen maar een teken dat het helpt. Zie het niet als een nadeel, maar als bewijs dat het een behoefte vervult.

## Een stukje grip in een wereld vol prikkels

Je kunt als ouder niet altijd de wereld aanpassen aan je kind. De drukte in de klas, het rumoer van de supermarkt, de spanning van een toets of de chaos van een verjaardag – die blijven bestaan. Maar je kunt je kind wél iets meegeven waarmee het zelf de regie kan nemen. Iets kleins. Iets simpels. Een bijtketting.

Het is geen wondermiddel. Maar wel een hulpmiddel. En soms is dat net wat je nodig hebt om het nét even vol te houden. Of om te voorkomen dat spanning zich opstapelt tot een uitbarsting. En dat is, laten we eerlijk zijn, voor iedereen een verademing. Niet alleen voor je kind. Maar ook voor jou. Voor de juf. Voor de andere kinderen in de klas. Voor de sfeer thuis.

Een bijtketting helpt bij veel kleine dingen. En al die kleine dingen bij elkaar... maken uiteindelijk een groot verschil.

---

**Tags:** [concentratie verbeteren met kauwsieraad](#), [hulpmiddel bij nagelbijten kind](#), [kauwen tegen overprikkeling](#), [prikkelverwerking hulpmiddel kinderen](#), [Waar helpt een bijtketting tegen](#)

## 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**