Waar worden kinderen met ADHD rustig van?

ADHD, Overprikkeling



Waar worden kinderen met ADHD rustig van? Structuur, voorspelbaarheid, beweging en... iets te doen hebben met hun handen en mond. Want kinderen met ADHD verwerken prikkels net even anders, en hebben vaak iets extra’s nodig om tot rust te komen. Maar hoe werkt





[Bijtketting Rond Kauwketting | Cirkel | Round]

Gewaardeerd **4.82** uit 5





[Bijtketting kauwketting | Panda Beer]





Potlood kauwdop / bijtdop Legoblokje | Diverse kleuren

Gewaardeerd **4.62** uit 5

€8.95

Waarom rust vinden bij ADHD niet vanzelf gaat

Een kind met ADHD is niet per se altijd druk. Maar wat wel vaak speelt: het hoofd staat nooit stil. Alsof er continu een storm van gedachten, ideeën, geluiden en gevoelens rondraast. En dan moet je ondertussen ook nog stilzitten in de klas, luisteren naar instructies, niet wiebelen, niet storen, niet door elkaar praten. Simpel gezegd: voor kinderen met ADHD is ‘gewoon meedoen’ soms allesbehalve gewoon.

Hun brein werkt net even anders: het filtert prikkels minder goed en raakt sneller overprikkeld. Tegelijkertijd hebben deze kinderen vaak een sterke behoefte aan beweging, aan zintuiglijke input, aan iets om op te kauwen of mee te friemelen. En laat dat nou precies iets zijn waar ze zélf mee kunnen werken: een hulpmiddel dat rust geeft door iets actiefs te doen. Denk aan kauwen op een bijtketting – een simpel en effectief hulpmiddel waarmee een kind zelf grip krijgt op die innerlijke onrust.

De kracht van kauwen: een natuurlijke kalmeerder

Het klinkt misschien gek, maar kauwen is een onderschatte manier om spanning te reguleren. Kijk maar eens goed om je heen: mensen kauwen op pennen tijdens een vergadering, op nagels in spannende films of op hun mouw als ze zenuwachtig zijn. Kinderen met ADHD doen dat net zo – maar vaak veel vaker en intensiever. En niet voor niets. Want kauwen doet iets met je brein.

Bij het kauwen wordt namelijk het parasympathisch zenuwstelsel geactiveerd – het deel van je zenuwstelsel dat zorgt voor ontspanning. Je hartslag daalt, je ademhaling wordt rustiger en je lijf geeft als het ware het seintje: “Het is oké, je mag even zakken.” Precies wat een kind met ADHD zo hard nodig heeft op een drukke schooldag of tijdens een uitdagende thuissituatie.

Een bijtketting (ook wel kauwketting of kauwsieraad genoemd) maakt van die behoefte iets veiligs en constructiefs. In plaats van op mouwen te kauwen, nagels kapot te bijten of potloden te verpulveren, biedt een bijtketting een alternatief waar geen tandarts van gruwt en waar je als ouder blij van wordt.

ADHD en sensorische prikkelverwerking: een onderbelicht duo

Bij ADHD denken mensen vaak vooral aan druk gedrag, maar wat minder bekend is: veel kinderen met ADHD hebben ook een andere sensorische verwerking. Dat betekent dat ze prikkels uit hun omgeving anders waarnemen of verwerken dan anderen. Geluiden kunnen harder binnenkomen, kleding kan kriebelen, het is snel “te veel”. Of juist: te weinig – dan zoeken ze juist meer input. Dat is onderprikkeling.

En hier komt het interessante deel: kauwen voorziet op een directe manier in die sensorische input. Het is alsof je brein een ‘te veel’ of ‘te weinig’ aan prikkels kan reguleren via de mond. Je vult als het ware een intern tekort aan – of je haalt de scherpe randjes van een overvloed aan prikkels af.

Daarom helpt een bijtketting bij kinderen met ADHD op meerdere vlakken: het is een directe uitlaatklep voor spanning, een tool om zich beter te kunnen focussen én een manier om

ongewenst gedrag (zoals kledingbijten of nagelbijten) te vervangen door een gezonder alternatief. In tegenstelling tot grote of opvallende hulpmiddelen, is een bijtketting klein, draagbaar en zélf te gebruiken zonder hulp van een volwassene. Dat geeft ook nog eens zelfvertrouwen.

Wat ouders en leerkrachten vaak teruggeven

Veel ouders merken dat hun kind rustiger wordt zodra het een bijtketting gaat gebruiken. Niet per se stil – maar wél meer gefocust. Minder afgeleid. Minder geneigd om klasgenootjes aan te stoten of door de kamer te rennen. En ja, dat maakt ook het klaslokaal of de woonkamer een stukje rustiger.

Leerkrachten zien ook dat kinderen die voorheen veel friemelden, op hun mouwen kauwden of met alles in de weer waren, met een bijtketting hun handen en mond op een constructieve manier bezighouden. Het geeft ruimte – letterlijk en figuurlijk. Niet alleen voor het kind zelf, maar ook voor de rest van de klas. Want minder onrust bij één kind, betekent vaak meer rust voor iedereen.

En wat kinderen zelf zeggen? Dat is vaak verrassend eenvoudig. “Het helpt gewoon.” “Ik voel me rustiger.” Of: “Ik weet niet waarom, maar ik wil hem gewoon bij me hebben.” En eigenlijk is dat al reden genoeg.

Wat helpt nog meer bij rust en focus?

Een bijtketting is geen wondermiddel – en dat hoeft ook niet. Het is een hulpmiddel. Een onderdeel van een bredere aanpak die bestaat uit dingen als duidelijke routines, heldere verwachtingen, regelmatige pauzes en een omgeving die niet overstroomt van prikkels. Het helpt om het kind te leren herkennen wat hij of zij voelt: ben ik gespannen? Moe? Afgeleid? Een hulpmiddel zoals een bijtketting kan dan een concrete actie worden: “Ik voel me druk, ik pak even mijn ketting.”

Daarnaast kan het fijn zijn om andere sensorische hulpmiddelen in te zetten, zoals een wiebelkussen, een verzwaarde knuffel of een fidget. Maar let op: waar veel van deze hulpmiddelen vragen om toestemming of begeleiding (van juf of ouder), is een bijtketting





[Bijtketting Toverstaf Staf Harry Potter Hermelien]

Gewaardeerd **4** uit 5





[Bijtketting Hartje kauwketting | Hart]



[Bijtketting Kauwketting | Olifant! | Diverse kleuren]

€10.95

Samenvattend: wat geeft écht rust bij ADHD?

Kinderen met ADHD hebben baat bij structuur, voorspelbaarheid en iets te doen met hun zintuigen – iets tastbaars. Kauwen, bijvoorbeeld. Het inzetten van een bijtketting kan helpen bij het reguleren van overprikkeling én onderprikkeling. Het maakt kauwen op nagels, kleding of potloden overbodig, verhoogt de concentratie en geeft kinderen een gevoel van controle. In combinatie met andere ondersteunende factoren – zoals een rustige omgeving, regelmaat en empathie – draagt het bij aan meer rust. Niet alleen in het hoofd, maar ook in de klas, thuis en daarbuiten.

Tags: ADHD concentratie verbeteren, ADHD rust bij kinderen, bijtketting ADHD kind, kauwen tegen overprikkeling, sensorische hulpmiddelen ADHD, Waar worden kinderen met ADHD rustig van?

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