

Bijtketting op school? Zo leg je het uit aan de juf of meester

ADHD, Overprikkeling



“Wat is dat? Een kind met een ketting om te... bijten?” Ja, dat is precies wat je denkt. En nee, het is geen gekke rage of speelgoedje dat je kind mee naar school neemt. Het is een serieus hulpmiddel. En het helpt. Echt.

Maar dat is soms even uitleggen. Want niet elke leerkracht, intern begeleider of klassenassistent weet wat een bijtketting is, laat staan waarom jouw kind er één zou gebruiken. En da's begrijpelijk. Tot een paar jaar geleden had niemand er ooit van gehoord. En nu hangt er ineens een siliconen dino of hartje om de nek van een leerling – en dan kijken mensen toch even op.

Deze blog helpt je om dat gesprek op school makkelijker te maken. Voor jezelf. Voor je kind. En voor de juf of meester die waarschijnlijk met de beste bedoelingen denkt: “Wat is dit nou weer?”

📄 **Werk jij zelf in het onderwijs?** [Tip: download onze handige handleidingen voor docenten en IB-ers.](#)

Eerst even dit: wat is een bijtketting?

Een bijtketting – ook wel kauwketting of kauwsieraad genoemd – is een flexibele hanger die speciaal is ontworpen om op te bijten. En ja, dat klinkt misschien gek. Maar als je weet hoeveel kinderen kauwen op mouwen, potloden, koordjes, vingers of zelfs hun haar... dan snap je dat er behoefte is aan een veilig en verantwoord alternatief.

Een bijtketting helpt bij:

- **nagelbijten stoppen**
- **sensorische prikkels verwerken**
- **stress en spanning reguleren**
- **concentratie verbeteren**
- **hyperactiviteit temperen**

- **rust vinden tijdens schoolwerk of groepsmomenten**

Hij ziet eruit als een simpel sieraad, maar het effect ervan is vaak enorm – voor je kind én voor de omgeving.

Maar waarom op school?

Thuis kun je als ouder nog sturen, herinneren, uitleggen. Maar op school moet je kind zelf dealen met drukte, lawaai, verwachtingen en een heleboel prikkels. Voor kinderen met ADHD, autisme, hooggevoeligheid of andere sensorische gevoeligheden kan een schooldag aanvoelen als een achtbaan zonder rem. En sommige kinderen raken daarvan in de war, worden druk, of sluiten zich juist helemaal af.

Een bijtketting kan dan een simpel maar krachtig hulpmiddel zijn. Geen grote koptelefoon of wiebelkussen dat de hele klas afleidt, maar iets kleins en onopvallends dat je kind zélf kan inzetten om spanning te reguleren. Even kauwen = even resetten.

En dan: het gesprek met school

Je hebt de bijtketting binnen, je kind is enthousiast, het lijkt te helpen. Maar dan komt de volgende stap: **school informeren**. En dat kan best spannend zijn. Want wat als de juf het maar vreemd vindt? Of het niet toestaat?

Laat je niet uit het veld slaan. De meeste leerkrachten willen het beste voor hun leerlingen – ze moeten alleen even snappen *waarom* dit helpt. En daar kun jij bij helpen.

Hieronder wat tips om het gesprek soepel te laten verlopen:

1. Wees open en positief

Begin het gesprek niet met een lange verdediging, maar met een simpele uitleg.

Bijvoorbeeld:

“Mijn kind gebruikt sinds kort een bijtketting. Het helpt hem/haar om rustig te blijven en zich beter te concentreren. Zou hij/zij die ook op school mogen gebruiken?”

Laat merken dat je vertrouwen hebt in het effect – zonder het op te dringen.

2. Leg kort uit wat het is (en wat het níet is)

Sommige leerkrachten denken dat het speelgoed is. Of dat het onhygiënisch is. Of dat andere kinderen erdoor afgeleid worden.

Vertel dan bijvoorbeeld:

- Het is géén speelgoed, maar een sensorisch hulpmiddel.
 - Het is gemaakt van veilig, BPA-vrij siliconen rubber.
 - Je kind gebruikt het alleen wanneer nodig – bij spanning, stress of concentratieproblemen.
 - Het helpt voorkomen dat je kind op zijn/haar kleding, vingers of potloden kauwt (wat vaak veel storender is).
-

3. Gebruik het uitlegkaartje

Bij Bijtketting.nl hebben we speciaal een ‘[Bijtketting Uitleg Kaartje](#)’ ontwikkeld. Dat is een klein, duidelijk kaartje met uitleg over wat een bijtketting is, waarom het helpt en voor wie het bedoeld is. Je kunt het kaartje meegeven aan de leerkracht of zelfs aan meerdere teamleden van school. Vaak maakt zo’n kaartje het gesprek ineens een stuk makkelijker.

Wil je dit kaartje gebruiken? Voeg het stevige kaartje eenvoudig toe aan je bestelling.

4. Licht het toe met voorbeelden

Niets werkt beter dan een paar praktijkvoorbeelden. Vertel wat jij thuis merkt:

“Sinds hij deze ketting gebruikt, zit hij rustiger aan tafel. Hij bijt minder op zijn kleding en lijkt minder snel overprikkeld.”

“Zonder ketting raakt hij sneller gefrustreerd en komt hij moeilijker tot werken.”

Leerkrachten waarderen het als ouders de vertaalslag maken naar gedrag dat ze ook in de klas herkennen.

5. Wees bereid tot overleg

Misschien heeft de school wat vragen. Of wil de leerkracht het eerst even proberen. Prima. Stel je flexibel op, maar houd vast aan het uitgangspunt: dit is een hulpmiddel, geen mode-item of speeltje.

Soms helpt het om af te spreken dat de ketting alleen gebruikt wordt tijdens werkmomenten, of juist in de pauzes. Of dat je kind hem opbergt in een speciaal doosje wanneer hij/zij hem niet nodig heeft.

6. Zet het in het handelingsplan

Voor kinderen met een rugzakje, IHB-begeleiding of extra ondersteuning, kan de bijtketting prima worden opgenomen in het ondersteuningsplan of OPP. Dat geeft duidelijkheid én legitimiteit.

Wat als school moeilijk doet?

Heel eerlijk? Soms snapt een leerkracht het niet meteen. Of is er weerstand. “Straks wil iedereen zo’n ding.” Of: “We hebben liever geen dingen om op te sabbelen in de klas.”

Laat je niet ontmoedigen. Veel scholen moeten even wennen, maar zodra ze het effect zien – een rustiger kind, minder afleiding, minder onderbrekingen – zijn ze vaak snel om.

Je kunt eventueel nog benoemen dat:

- Bijtkettingen **hygiënisch** zijn (in tegenstelling tot kleding of vingers in de mond).
- Ze makkelijk **schoon te maken** zijn (vaatwasser of heet water).
- Ze **minder afleiden** dan andere prikkelregelaars (zoals wiebelkussens of koptelefoons).
- Je kind hiermee **zelfregie** leert nemen over zijn/haar prikkels.

En o ja: je kunt er als ouder ook voor kiezen om het samen met de intern begeleider of zorgcoördinator te bespreken, als dat helpt.

Tot slot: samen doen is sterker

Je hoeft het niet alleen te doen. Bijtketting.nl staat niet alleen voor veilige producten, maar ook voor **ondersteuning en uitleg**. Of je nu deze blog deelt, het uitlegkaartje meeneemt of ons nog even raadpleegt: we helpen je graag het gesprek aan te gaan. Want laten we eerlijk zijn: een kind dat zichzelf beter leert kennen, spanning leert herkennen en daar zélf iets mee kan doen – dat is toch goud waard?

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 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