

Kaukette für dein Kind: So fördern sie Konzentration und Entspannung

Reizüberflutung, Unterstimulierung



Als Elternteil eines Kindes, das oft unruhig ist – ob es einfach ein lebhaftes Kind ist oder Autismus, ADHS oder eine andere sensorische Empfindlichkeit hat – hast du wahrscheinlich schon viel ausprobiert, um deinem Kind zu helfen, sich zu entspannen und besser zu konzentrieren. Vielleicht ist eine Kaukette noch neu für dich, oder du hast sie schon einmal in Betracht gezogen, fragst dich aber, wie so eine Kette genau funktioniert. In diesem Blog erfährst du, wie Kauketten dein Kind bei der Sensorischen Verarbeitung, der Konzentration und der Entspannung unterstützen können.

Was ist eine Kaukette?

Eine Kaukette ist eine Kette mit einem kaubaren Anhänger, speziell für Kinder (und Erwachsene) gemacht, die es angenehm finden zu kauen oder zu beißen. Das kann helfen, Anspannung abzubauen, und bietet einen sensorischen Reiz, der beruhigend wirken kann. Eine Kaukette kann in verschiedenen Situationen hilfreich sein: wenn dein Kind angespannt ist, sich schwer konzentrieren kann oder gerade extra Reize braucht.

Wie funktioniert eine Kaukette?

Eine Kaukette bietet Komfort und Ruhe. Das Kauen auf einer Kaukette kann helfen, Spannung abzubauen. Bei Kindern mit Autismus, ADHS oder sensorischen Herausforderungen kann das Bedürfnis zu beißen sehr ausgeprägt sein. Denk an Momente, in denen dein Kind nervös ist oder durch Geräusche, Bewegungen oder andere intensive Reize in Reizüberflutung gerät. Das Kauen auf der Kette bietet eine beruhigende Beschäftigung und kann die Sinne zur Ruhe bringen. Dadurch kann dein Kind sich oft besser entspannen.

Aber Kauketten wirken nicht nur bei **Reizüberflutung**. Auch bei **Reizmangel** kann die Kette hilfreich sein, weil sie genau dann eine zusätzliche sensorische Erfahrung bietet. Für Kinder, die regelmäßig zappeln, nesteln oder sich selbst stimulieren, kann Kauen eine Möglichkeit sein, sich besser zu konzentrieren. Es ist ein sicherer Weg, Gehirn und Körper aktiv zu halten, ohne dabei störend zu sein.

5 Gründe, warum eine Kaukette bei Konzentration und Entspannung helfen kann

1. Gibt gezielte sensorische Reize

Das Kauen und Beißen auf einer Kaukette bietet einen gleichmäßigen und vorhersehbaren Reiz, der helfen kann, die Aufmerksamkeit zu lenken. Das kann besonders hilfreich sein bei Aufgaben, die viel Konzentration erfordern, wie Hausaufgaben machen oder im Unterricht.

2. Kann helfen, Anspannung bei Reizüberflutung loszulassen

Bei Trubel, Lärm oder anderen Reizen können Kinder mit Autismus sich schnell überfordert fühlen. Eine Kaukette gibt ihnen eine Möglichkeit, diese Spannung

loszuwerden. Sie können kurz „aus der Situation heraustreten“, indem sie sich auf das Kauen fokussieren – so fühlt sich der Trubel um sie herum weniger intensiv an.

3. **Bietet ein sicheres Ventil bei Reizmangel**

Für Kinder, die ständig Reize brauchen, kann die Kaukette helfen, sich ruhiger und fokussierter zu fühlen. Statt zu nesteln oder zu zappeln, bietet die Kette eine sichere und unauffällige Möglichkeit, dieses Kaubedürfnis zu erfüllen.

4. **Unterstützt die Selbstregulation**

Eine Kaukette kann dein Kind darin unterstützen, selbst ein Hilfsmittel einzusetzen, wenn es es braucht. Das kann zum Selbstvertrauen und zur Selbstregulation beitragen, weil Kinder lernen, mit ihren Reizen so umzugehen, dass es ihnen hilft statt sie einzuschränken.

5. **Unterstützt die Entspannung in aufregenden Situationen**

Denk an ein Referat, ein belebtes Schulgelände oder einen Besuch an einem neuen Ort. Wenn dein Kind die Kaukette dabei hat, kann es sich sicherer und entspannter fühlen. Sie ist eine verlässliche Stütze, die es selbst einsetzen kann.

Für welche Kinder sind Kauketten geeignet?

Kauketten sind nicht nur für Kinder mit Autismus, ADHS oder Problemen mit der Sensorischen Verarbeitung gedacht – eigentlich kann jedes Kind davon profitieren, das unter zu vielen (oder zu wenigen) Reizen oder Anspannungen leidet. Kauketten gibt es in allen möglichen Formen, Farben und Materialien, sodass dein Kind selbst etwas auswählen kann, das sich gut anfühlt und ihm hilft. Es ist immer etwas dabei, das zum Bedarf deines Kindes passt.

Wann kann eine Kaukette besonders hilfreich sein?

Es gibt Momente, in denen eine Kaukette eine wertvolle Ergänzung für dein Kind sein kann. Zum Beispiel:

- **Zuhause in ruhigen Momenten:** Kauketten können zuhause für Ruhe sorgen, wenn dein Kind kurz auftanken oder entspannen muss.

- **Im Unterricht oder bei den Hausaufgaben:** Die Kette kann deinem Kind helfen, sich zu konzentrieren, ohne störende Bewegungen zu machen. Sie ist unauffällig und kann unbemerkt genutzt werden.
- **In sozialen Situationen:** Eine Kaukette kann Trost bieten in anspannenden Momenten, wie einem Geburtstag, einer Party oder einem Familienbesuch. Das Kauen kann helfen, Anspannung abzubauen, ohne dass andere davon gestört werden.

Praktische Tipps für Eltern

1. Führe die Kette positiv ein

Besprich mit deinem Kind, wie die Kette helfen kann. Erkläre, dass sie da ist, um ihm zu helfen, sich zu entspannen oder besser zu konzentrieren. Wenn ihr gemeinsam positiv darüber spricht, sieht dein Kind die Kette als etwas Nützliches – und nicht als etwas „Komisches“.

2. Ermutige zur eigenständigen Nutzung, aber zwing es nicht auf

Lass dein Kind selbst entscheiden, wann es die Kette benutzen möchte. Bei manchen Kindern klappt es schnell, andere brauchen etwas mehr Zeit, um sich daran zu gewöhnen.

3. Biete verschiedene Optionen an

Manchmal braucht ein Kind mehr als eine Kaukette, je nach Situation. Zum Beispiel eine unauffällige Kette für die Schule und eine festere für zuhause.

Zum Schluss: eine einfache Lösung mit großer Wirkung

Eine Kaukette mag wie ein kleines Hilfsmittel wirken, aber sie kann einen großen Unterschied machen für Kinder, die Schwierigkeiten mit der Sensorischen Verarbeitung haben. Ob dein Kind schnell in Reizüberflutung gerät oder eher Reize sucht – eine Kaukette kann als sensorisches Hilfsmittel Ruhe, Konzentration und Halt unterstützen. Gib dir und deinem Kind die Zeit herauszufinden, wie es funktioniert – vielleicht ist es genau die Unterstützung, die es braucht, um sich wohler und ruhiger in seiner Umgebung zu fühlen. Probier es einfach aus und schau, ob es für euch passt.

Für den diagnostischen oder therapeutischen Einsatz bei ADHS oder Autismus liegen keine medizinischen Studien vor. Das Produkt ist kein Medizinprodukt.

Was ist eine Kaukette?

Eine Kaukette ist ein fester Silikonanhänger zum Kauen, den man um den Hals trägt. Für Kinder ab 3 Jahren, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhtem Kaubedarf, die sonst auf Kleidung, Nägel oder Stifte kauen.

Ein sicheres und geeignetes Ventil zum Kauen, für Kinder mit erhöhtem Kaubedarf oder sensorischen Bedürfnissen. Lebensmittelechtes Silikon, BPA-frei, in vier Stärken.

KAUKETTEN ANSEHEN