

Kaukette in der Schule? So erklärst du es der Lehrerin oder dem Lehrer

ADHS, Reizüberflutung



„Was ist das? Ein Kind mit einer Kette zum ... Beißen?“ Ja, genau das, was du denkst. Und nein, das ist kein verrückter Trend oder ein Spielzeug, das dein Kind mit in die Schule nimmt. Es ist ein ernstes Hilfsmittel. Und es hilft. Wirklich.

Aber das muss man manchmal erst erklären. Denn nicht jede Lehrkraft, Förderpädagogin oder Schulbegleiterin weiß, was eine Kaukette ist – geschweige denn, warum dein Kind eine benutzt. Und das ist verständlich. Noch vor ein paar Jahren hatte kaum jemand davon gehört. Und plötzlich hängt einem Schüler ein Silikon-Dino oder ein Herzchen um den Hals – da schauen die Leute schon mal zweimal hin.

Dieser Beitrag hilft dir, das Gespräch in der Schule einfacher zu machen. Für dich. Für dein Kind. Und für die Lehrerin oder den Lehrer, der vermutlich mit den besten Absichten denkt: „Was soll das denn sein?“

 **Arbeitest du selbst in der Schule?** Tipp: [Lad unsere praktischen Anleitungen für Lehrkräfte und Förderpädagoginnen herunter.](#)

Erstmal kurz erklärt: Was ist eine Kaukette?

Eine Kaukette – auch Beißkette oder Kausieraad genannt – ist ein flexibler Anhänger, der speziell zum Beißen entwickelt wurde. Ja, das klingt vielleicht seltsam. Aber wenn du weißt, wie viele Kinder auf Ärmeln, Bleistiften, Schnüren, Fingern oder sogar ihren Haaren herumkauen ... dann verstehst du, dass es einen Bedarf an einer sicheren und verantwortungsvollen Alternative gibt.

Eine Kaukette kann unterstützen bei:

- **Nagelkauen stoppen**
- **Sensorische Verarbeitung von Reizen**
- **Stress und Anspannung regulieren**
- **Konzentration fördern**

- **Hyperaktivität dämpfen**
- **Ruhe finden während der Schularbeit oder in Gruppensituationen**

Sie sieht aus wie ein einfaches Schmuckstück – viele Eltern sind überrascht, wie positiv sich das auf ihr Kind und alle um es herum auswirkt.

Aber warum in der Schule?

Zu Hause kannst du als Elternteil noch lenken, erinnern, erklären. Aber in der Schule muss dein Kind selbst mit Trubel, Lärm, Erwartungen und einer Menge Reizen umgehen. Für Kinder mit ADHS, Autismus, Hochsensibilität oder anderen sensorischen Besonderheiten kann ein Schultag sich wie eine Achterbahn ohne Bremsen anfühlen. Manche Kinder werden davon durcheinander, werden unruhig – oder ziehen sich komplett zurück.

Eine Kaukette kann dann ein einfaches, sensorisch unterstützendes Hilfsmittel sein. Kein großer Kopfhörer oder Wackelkissen, das die ganze Klasse ablenkt, sondern etwas Kleines und Unauffälliges, das dein Kind selbst einsetzen kann, um Anspannung zu regulieren. Kurz kauen = kurz reset.

Und dann: das Gespräch mit der Schule

Du hast die Kaukette, dein Kind ist begeistert, es scheint zu helfen. Aber dann kommt der nächste Schritt: **die Schule informieren**. Und das kann sich gar nicht so einfach anfühlen. Was, wenn die Lehrerin es seltsam findet? Oder es nicht erlaubt?

Lass dich nicht entmutigen. Die meisten Lehrkräfte wollen das Beste für ihre Schülerinnen und Schüler – sie müssen nur erst verstehen, *warum* das hilft. Und dabei kannst du helfen.

Hier ein paar Tipps, damit das Gespräch gut läuft:

1. Sei offen und positiv

Fang das Gespräch nicht mit einer langen Verteidigung an, sondern mit einer einfachen Erklärung. Zum Beispiel:

„Mein Kind benutzt seit Kurzem eine Kaukette. Sie hilft ihm/ihr, ruhig zu bleiben und sich besser zu konzentrieren. Dürfte er/sie die auch in der Schule benutzen?“

Zeig, dass du Vertrauen in das Hilfsmittel hast – ohne es aufzuzwingen.

2. Erkläre kurz, was es ist (und was es nicht ist)

Manche Lehrkräfte denken, es sei Spielzeug. Oder unhygienisch. Oder dass andere Kinder dadurch abgelenkt werden.

Erkläre dann zum Beispiel:

- Es ist kein Spielzeug, sondern ein sensorisches Hilfsmittel.
 - Es ist aus sicherem, BPA-freiem Silikon.
 - Dein Kind benutzt es nur bei Bedarf – bei Anspannung, Stress oder Konzentrationsschwierigkeiten.
 - Es gibt ein sicheres Ventil für den Kaubedarf, sodass dein Kind weniger auf Kleidung, Finger oder Bleistifte kaut (was oft viel störender ist).
-

3. Nutz die Erklärungskarte

Bei kaukette.de haben wir eigens eine **„Kaukette Erklärungskarte“** entwickelt. Das ist eine kleine, übersichtliche Karte mit einer Erklärung, was eine Kaukette ist, warum sie hilft und für wen sie gedacht ist. Du kannst die Karte der Lehrkraft mitgeben – oder sogar mehreren Teammitgliedern der Schule. Oft macht so eine Karte das Gespräch auf einen Schlag viel leichter.

Möchtest du diese Karte nutzen? Füge sie ganz einfach zu deiner Bestellung hinzu.

4. Veranschauliche es mit Beispielen

Nichts wirkt besser als ein paar praktische Beispiele. Erzähl, was du zu Hause beobachtest:

„Seit er diese Kette benutzt, sitzt er ruhiger am Tisch. Er kaut weniger auf seiner Kleidung und scheint weniger schnell in Reizüberflutung zu geraten.“

„Ohne Kette wird er schneller frustriert und kommt schwerer ins Arbeiten.“

Lehrkräfte schätzen es, wenn Eltern den Bezug zu Verhaltensweisen herstellen, die sie auch im Unterricht erkennen.

5. Sei offen für Absprachen

Vielleicht hat die Schule Fragen. Oder die Lehrkraft möchte es erst ausprobieren. Das ist völlig in Ordnung. Bleib flexibel, aber halte an dem fest, was zählt: Das hier ist ein Hilfsmittel, kein Modeartikel oder Spielzeug.

Manchmal hilft es, abzusprechen, dass die Kette nur während der Arbeitsphasen benutzt wird, oder nur in den Pausen. Oder dass dein Kind sie in einer kleinen Box aufbewahrt, wenn er/sie sie gerade nicht braucht.

6. Halte es im Förderplan fest

Für Kinder mit sonderpädagogischem Förderbedarf oder zusätzlicher Unterstützung kann die Kaukette problemlos in den Förderplan oder das individuelle Bildungsprogramm aufgenommen werden. Das schafft Klarheit – und gibt dem Ganzen einen offiziellen Rahmen.

Was tun, wenn die Schule sich querstellt?

Ganz ehrlich? Manchmal versteht eine Lehrkraft es nicht sofort. Oder es gibt Widerstand. „Dann will das bald jeder haben.“ Oder: „Wir hätten lieber keine Dinge zum Kauen im Unterricht.“

Lass dich nicht entmutigen. Viele Schulen brauchen etwas Zeit, um sich daran zu gewöhnen. Aber viele Eltern berichten, dass Lehrkräfte schnell überzeugt sind, sobald sie ein ruhigeres Kind, weniger Ablenkung und weniger Unterbrechungen beobachten.

Du kannst außerdem darauf hinweisen, dass:

- Kauketten **hygienisch** sind (im Gegensatz zu Kleidung oder Fingern im Mund).
- Sie sich leicht **reinigen lassen** (Spülmaschine oder heißes Wasser).
- Sie **weniger ablenken** als andere Hilfsmittel zur Reizregulation (wie Wackelkissen oder Kopfhörer).
- Dein Kind damit lernt, **Selbstverantwortung** für die eigene Reizregulation zu übernehmen.

Und übrigens: Du kannst das als Elternteil auch gemeinsam mit der Förderpädagogin oder der Schulberaterin besprechen, wenn das hilft.

Zum Schluss: Gemeinsam ist es einfacher

Du musst das nicht alleine durchkämpfen. kaukette.de steht nicht nur für sichere Produkte, sondern auch für **Unterstützung und Aufklärung**. Ob du diesen Beitrag teilst, die Erklärungskarte mitbringst oder uns kurz fragst: Wir helfen dir gern, das Gespräch zu führen. Denn mal ehrlich: Ein Kind, das sich selbst besser kennenlernt, Anspannung erkennt und selbst damit umgehen kann – das ist doch unbezahlbar.

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

Schlagwörter: ADHS Konzentration verbessern, ADHS Ruhe bei Kindern, Kauen gegen Reizüberflutung, Kaukette ADHS Kind, Sensorische Hilfsmittel ADHS, Wobei werden Kinder mit ADHS ruhig?

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