

Anleitung DIY Fidget-Ring



Materialien:

- Draht (z.B. 1 mm silberner Aludraht ist gut geeignet und biegsam)
- Perlen

Wichtig ist, dass Innendurchmesser und Dicke des Drahtes gut zusammenpassen!

- Auswahl runder Stifte mit Durchmesser von Fingern
- Drahtscheider
- Drahtzange zum Biegen



Schritt für Schritt:

1.



Drahtstück abschneiden (3-4 cm länger als ein Stift)

2. Ende so einrollen, dass man sich nicht am Draht verletzen kann und ein schöner Schnörkel entsteht.



3.



Stift entsprechend der Dicke des Fingers, an dem der Ring getragen werden soll, auswählen.

Draht mehrfach eng um den Stift wickeln.

4.

3-4 Perlen auffädeln.
Ggf. überschüssigen Draht abschneiden.



5.



Ende wie den Anfang einrollen.

Therapeutische Einbettung:

- Schöner Inhalt für ein Helferlein-Döschen oder -Täschchen
- Unterschiedlich farbigen Perlen kann eine Bedeutung zugeschrieben werden
- Das Hin- und Herschieben kann mit Atemtechniken kombiniert werden.

