

## FIDGET CUBE - PRODUKTBLATT

Unser 3D-Druck Projekt ist ein vielfältig anwendbarer Fidget Cube.

Zu seinen verschiedenen Oberflächen gehören:

- eine Mulde („Worry Stone“)
- Stacheln
- quetschbare Kugeln
- kleine „Stifte“
- Armband (zum Schnipsen)
- Zahnräder
- ein Drehverschluss

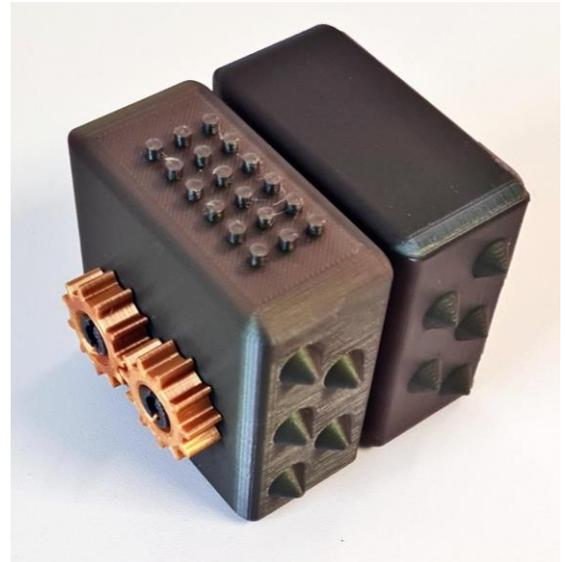


Abbildung 1 – Fidget Cube aus dem 3D-Drucker  
(eigenes Bildmaterial)

### Für wen eignet sich der Fidget Cube?

Gadgets wie der Fidget Cube eignen sich grundsätzlich für jede/n. Beispielsweise für Menschen mit Angstzuständen, Borderline, ADHS oder für Menschen, die sich gestresst fühlen.

### Was kann der Fidget Cube?

Er kann beispielsweise ...

...als Trainingsgerät für die Fingerfertigkeit dienen.

...dabei helfen von Zwangshandlungen wie Skin Picking abzulenken und die Aufmerksamkeit beziehungsweise die Handlung stattdessen auf den Würfel zu richten.

Insbesondere unter dem Aspekt, dass von Skin Picking Betroffene sich selten Hilfe suchen, beispielsweise aufgrund sozialer Verlegenheit (Grant et al. 2012).

...Menschen mit ADHS die Möglichkeit geben ihre Energie auf den Würfel zu richten.

Betrachtet man das „Zappeln“ welches als charakteristisches Merkmal von Menschen mit ADHS angesehen wird als eine potentielle Konzentrations- und Aufmerksamkeitshilfe, können Betroffene von einem Fidget Cube profitieren, um die Aufmerksamkeit neu zu fokussieren (Williams et al. 2019).

...bei Angst- und Stresszuständen der Beruhigung dienen.

Durch die Möglichkeiten zur taktilen Stimulation wirkt er beruhigend und kann dabei helfen, Stressoren auszublenden und die eigene Konzentration zu fördern.

...dabei helfen die Körperwahrnehmung bei Menschen mit Borderline Persönlichkeitsstörung in bestimmten Situationen zu unterstützen.

Hierzu eignen sich besonders die stachelige Oberfläche sowie das Armband, welches gegen das Handgelenk geschnippt werden kann. Es gibt dazu nicht besonders viele Untersuchungen. Jedoch gibt es Hinweise auf nozizeptive Hyposensitivität, wobei die Wahrnehmung von Schmerzen eng im Zusammenhang mit Fertigkeiten zur Emotionsregulation zu stehen scheint. Die Schmerzwahrnehmung korreliert positiv mit der allgemeinen Körperwahrnehmung (Becker-Sadzio 2019).

...zudem zeigte eine Pilotstudie aus dem Jahr 2006 eine signifikante Steigerung der Aufmerksamkeit bei Sechstklässlern, die mit Stress-Tools gearbeitet haben (Biel 2017).



SCAN ME