

Havaintojen tekeminen lasta seksualisoivasta toiminnastani

1. Mitä havaintoja voit tehdä siitä, millaiset tilanteet/asiat ja oma tunnetilasi useimmiten johtavat siihen, että alat toimia lasta seksualisoivalla tavalla?
(Esimerkiksi: *"Aina kun olen stressaantunut tai minulla on ollut huono päivä, menen nettiin ja katselen kuvia. Saatan myös masturboida. Se rauhoittaa minua."*)
2. Mitä havaintoja voit tehdä siitä, millä ajatuksilla useimmin annat itsellesi luvan toimia lasta seksualisoivalla tavalla?
(Esimerkiksi: *"Huomaan usein ajattelevani, että kuvien katselussa ei ole mitään väärää, minähän vain katselen kuvia."*)
3. Mitä havaintoja voit tehdä siitä, mitä myönteisiä asioita lasta seksualisoiva toiminta antaa sinulle?
(Esimerkiksi: *"Minulle tulee hyvä olo, seksuaalista tyydytystä, parempi olo, iloinen mieli"*)
4. Oletko koskaan ollut huolissasi toiminnastasi? Kuinka huolissasi olet ollut (0 = en yhtään huolissani, 10 = erittäin huolissani)
5. Mikä saa sinut huolestumaan omasta toiminnastasi?
6. Mistä syystä et ole huolissasi omasta toiminnastasi?
7. Oletko koskaan yrittänyt lopettaa lasta seksualisoivaa toimintaasi (esim. kuvamateriaalin katselua)? Listaa kolme syytä lopettamiselle.
8. Jos olet yrittänyt lopettaa, miten arvioit onnistumistasi (0 = epäonnistuin täysin, 10 = onnistuin erinomaisesti). Mitkä asiat vaikuttivat onnistumiseen tai epäonnistumiseen?
9. Jos et ole yrittänyt lopettaa lasta seksualisoivaa toimintaasi, listaa sille kolme syytä.
10. Mitä tarvittaisiin, että lopettaisit lasta seksualisoivan toimintasi? Minkälaisia esteitä ja mahdollisuuksia lopettamiselle on? Millaista tukea ja apua koet tarvitsevasi?
(Esimerkiksi: *"Tuntuu, etten yksin saa lopetettua toimintaani, en tiedä haluanko lopettaa. En uskalla puhua kenellekään asiasta, pelkään että siitä seuraa itselleni kielteisiä asioita. Kukaan ei tiedä toiminnastani ja salailu tuntuu kurjalta. Stressaa enemmän ja sitten katson kuviakin enemmän. Olisi hyvä jos voisin jutella jonkun kanssa tästä asiasta."*)