



Övning: Observationer om mina handlingar som sexualiserar barn

Mål

Du lägger märke till vad ditt eget beteende handlar om och hittar sätt att agera annorlunda.

Anvisning

Läs frågorna nedan. Fundera på svaren för dig själv eller skriv ner dem i rutorna nedan.

1. Vilken typ av situationer, saker eller känslotillstånd får dig oftast att agera på ett sätt som sexualiserar barn?

T.ex. "Alltid när jag är stressad eller har haft en dålig dag går jag online och tittar på bilder. Jag kanske också onanerar. Det lugnar ner mig."

2. Vilka observationer kan du göra om de tankar du oftast använder för att ge dig själv tillåtelse att agera på ett sätt som sexualiserar barn?

T.ex. "Jag märker ofta att jag tänker att det inte är något fel med att titta på bilder eftersom det bara är att titta på bilder."



3. Vilka observationer kan du göra om det positiva som handlingar som sexualiserar barn ger dig?

T.ex. "Det får mig att må bra, jag blir sexuellt tillfredsställd och glad."

4. Har du någonsin oroat dig över ditt beteende?

Hur oroad har du varit?

0 = inte alls oroad

10 = mycket oroad

5. Vad får dig att oroa dig för ditt eget beteende?

6. Av vilken anledning är du inte oroad för ditt beteende?



7. Har du någonsin försökt sluta med handlingar som sexualiserar barn?

Lista tre skäl för att sluta.

8. Om du har försökt sluta, hur tycker du att du har lyckats?

Vilka faktorer bidrog till att du lyckades eller misslyckades?

0 = jag misslyckades helt

10 = jag lyckades utmärkt

9. Om du inte har försökt sluta med handlingar som sexualiserar barn, lista tre skäl till det.

Vad skulle krävas för att du skulle sluta med handlingar som sexualiserar barn?

- Vilka är hindren och möjligheterna för att sluta?
- Vilken typ av stöd och hjälp känner du att du behöver?

T.ex. "Jag känner att jag inte kan sluta med handlingarna ensam. Jag vet inte ens om jag vill sluta. Jag vågar inte prata med någon om saken. Jag är rädd att det skulle leda till negativa saker för mig. Ingen vet om vad jag håller på med, och hemlighållandet känns uselt. Jag blir mer stressad, och då tittar jag på bilderna ännu mer. Det skulle vara bra att prata med någon om detta"