



## Övning: För- och nackdelar

---

### Mål

Du förstår vilka kort- och långsiktiga för- och nackdelar dina handlingar har för ditt liv.

### Anvisning

Fundera på för- och nackdelar med hjälp av bilden nedan. Svara på varje punkt för dig själv eller skriv ner svaren i rutorna nedan.

Med fördelar avses alla positiva saker som ditt intresse och dina handlingar har gett ditt liv. Nackdelar, å sin sida, är de saker som du upplever har en negativ inverkan på ditt liv.

På kort sikt avser en tidsperiod som börjar omedelbart under handlingen eller högst inom några månader. På lång sikt avser en tidsperiod som sträcker sig från två månader till flera år.

Efter att du har funderat på saken, titta på balansen mellan fördelarna och nackdelarna.

- Vilka finns det flera av?
- Hur tror du att ditt liv kommer att se ut om till exempel ett år eller fem år om du inte ändrar på dina handlingar som sexualiserar barn?

---

Fördelar på  
kort sikt

Nackdelar på  
kort sikt

Fördelar på  
lång sikt

Nackdelar på  
lång sikt



Bedöm dina nuvarande handlingar och om det är värt att göra en ändring

Fördelar på kort sikt	Nackdelar på kort sikt
Fördelar på lång sikt	Nackdelar på lång sikt