



Övning: Ändra beteendet som sexualiserar barn

Mål

Du lär dig att ifrågasätta de tankar som du har använt för att ge dig själv tillåtelse för barnrelaterade sexuella handlingar. Du lär dig att ersätta dem med alternativa tankar som hjälper dig att agera mer ansvarsfullt.

Anvisning

Använd dig i den här övningen av de saker du behandlade i föregående övning.

Läs frågorna nedan som har att göra med förklaringar och motiveringar. Fundera på svaren antingen för dig själv eller skriv ner dem i rutorna nedan.

Öva på att använda alternativa tankar nästa gång du känner dig frestad att utföra en barnrelaterad sexuell handling.

Efter övningen, fundera för dig själv eller skriv ner hur du lyckades med övningen och vad som kändes utmanande.

1. Börja med att göra en lista över alla tankar du använder för att ge dig själv tillåtelse för barnrelaterat sexuellt beteende

Hur berättigar du till exempel att se på bildmaterial av sexuellt utnyttjande av barn?

Lista minst tre centrala tankar som du oftast använder för att ge dig själv tillåtelse för den handlingen.

T.ex. "Barn under 16 år är redo och villiga att delta i sexuellt umgänge."



2. Ta en titt på listan du har gjort. Fundera på följande frågor för varje förklaring du använder för att berättiga dina sexuella handlingar som riktar sig mot barn

- Var kommer min tanke ifrån? Vad får mig att tänka så här?
- Hur vet jag att det jag tänker är sant?
- På vilka sätt stödjer det jag tänker om barn i sexuell mening barns välbefinnande och rättigheter?

T.ex. "Barn under 16 år delar sina egna sexuellt färgade bilder på webben."

3. Skriv också alternativa tankar efter varje förklaring du använder. De är tankar som skulle få dig att agera mer ansvarsfullt och med respekt för barns rättigheter

Lista och skriv ned alla alternativa tankar du kommer att tänka på.

T.ex. "Åldern för sexuellt självbestämmande i Finland är 16 år. Sexuellt umgänge med ett barn under 16 år kan uppfylla rekvisitet för ett brott."