

Hvers vegna ertu í vanda?

Tímalína

Þessi æfing horfir til baka yfir líf þitt til að hjálpa þér að velta fyrir þér hvernig óviðeigandi nethegðun byrjaði.

Að búa til tímalínu

Fyrsta þarf að fá skýra sýn á hvernig hegðun á netinu þróaðist í að skoða ólöglegar myndir. Skrifðu í hvern kassa á tímalínunni stutta lýsingu á lykilatburði í þínu lífi sem varð til þess að þú steigst skrefi lengra í kynhegðun þinni og leiddi að lokum að ólöglegu efni. Skoðu dæmið hér fyrir neðan til að sjá hvernig þetta er gert. Gott er að fylla inn í tímalínuna í eftirfarandi röð:

- Núverandi staða (lengst til hægri).
- Fyrsta skipti sem þú komst í kynni við ólöglegar myndir af börnum (undirstrikaðu þennan punkt á tímalínunni, eins og sýnt er í dæminu).
- Fyrsta minning þín um kynferðislega örvun, hvort sem það var með klámi eða eitthvað annað (líklegast lengst til vinstri).
- Á milli þess hér að ofan, fylltu inn aðra atburði sem þú telur hafa fært þig yfir ákveðin mörk og í átt að áhættumeiri hegðun á netinu.

Mundu að þetta er tímalínan þín – ef þú þarft fleiri kassa til að fylla út, bættu þeim við.

1. Fyrsta minning um kynferðislega örvun:



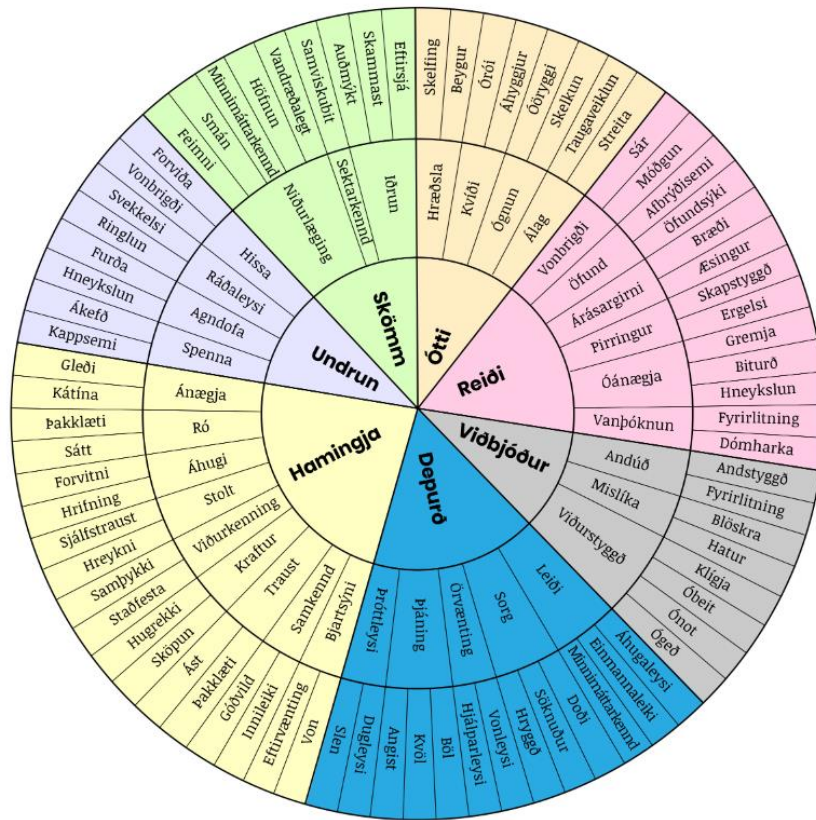
Fæðing

Núverandi aldur

8. Núverandi staða:

Að grafa dýpra

Til að skoða tímalínu þína nánar og velta henni fyrir þér er gott að fylla út töfluna hér að neðan í eins miklum smáatriðum og hægt er. Það getur hjálpað að skoða *Tilfinningahjól* til að finna orð yfir tilfinningar.



Dæmi:

Atburður	Aldur	Aðstæður eða lífsreynsla. Hvað hafði áhrif á að hegðunin þróaðist og fór yfir ákveðin mörk og á annað stig?	Hegðun. Hvað varstu að gera? Lýstu hegðuninni.	Hvernig leið þér á þessari stundu?	Hafði netnotkun áhrif á hvernig þú hugsaðir? Hvernig þá? Skráðu niður hugsanirnar sem fylgdu hegðuninni.
1	5	Fyrsta skipti sem ég sá berbrjósta konu í bíómynd.	Upplifði eitthvað nýtt, man tilfinninguna vel.	Spenntur.	Hugsaði ekki mikið um þetta, en vissi að þetta var öðruvísi og að mér fannst það gott.
2	12-18	Á kynþroskaskeiðinu, forvitinn um kynhegðun. Horfði annað slagið á klám, en ekki stöðug notkun. Var meira einhleypur en með kærustu.	Sjálfsfrón, forvitni í tengslum við kynhegðun. Gerði það í einrúmi.	Ótti við það að vera gómaður.	Vissi að þetta var ekki rangt, en líka að þetta væri tabú í fjölskyldunni (töluðum sjaldan um kynlíf).
3	19-24	Flutti út frá fjölskyldunni og leigði með öðrum. Einn í herbergi. Fyrsta skipti með aðgang að interneti inn á herberginu mínu.	Fór að vafra á netinu í leit að klámi og stundaði reglulegri sjálfsfrón.	Naut frelsisins og næðisins.	Ekki að gera neitt ólöglegt – enginn skaði skeður.
4	22-25	Vafasamt fólk sem notar kannabis flutti inn í sameiginlegu íbúðina.	Fór að nota vímuefni annað slagið og stunda sjálfsfrón yfir klámi. Einangraði mig, fór ekki mikið út að hitta vini. Byrjaði að ánétjast þessari hegðun.	Togstreita milli skammar, eftirsjár og kvíða, á móti mikilli vellíðan. Leið oft eins og ég væri flatur.	Fór að hugsa að ég gæti átt við vandamál að stríða, en hunsaði það þar sem ég taldi mér trú um að ég væri með stjórn.
5	25	Hætti í sambandi, átti erfitt með að takast á við það.	Skráði mig sem meðlim á vafasamri klámsíðu sem ég hafði áður forðast. Mér var orðið alveg sama.	Tilfinningalega dofinn. Ekki að hugsa. Þunglyndur.	Var eiginlega orðið sama.
6	29	Giftist og bý í húsi með tölvuherbergi/skrifstofu. Konan vann mikið og ég gat varið miklum tíma í tölvunni	Einangraður, notkun kláms á netinu jókst og varð áhættusamara. Fór að safna klámi.	Mjög svipað og í skrefi 3 og 4.	Ég gat staðist freistingar og stjórnað netnotkuninni minni. Fannst samt stundum eins og ég væri að missa stjórn

7	32-34	Konan missti föstur. Vinnustress og pressa frá fjölskyldunni í tengslum við barneignir.	Fór að skoða og deila barnaníðsefni á netinu. Safnaði efni en eyddi því svo þegar ég áttaði mig á hvað ég væri að gera. Lét af því í smá tíma en byrjaði svo aftur. Svona gekk þetta aftur og aftur	Sektarkennd, skömm, ógeð, ótti.	Mikil togstreita á milli tilfinninga og gilda, þróaði með mér hugsanaskekki og réttlætningar.
8	34	Konan uppgötvar hegðun mína á netinu og ég er handtekinn	Upplýsti fjölskyldu og vini strax, fór til heimilislæknisins míns, leitaði hjálpar.	Berskjaldaður, ótti, frelsi, hjálparleysi.	Sleppi tökunum og sé að ég þarf aðstoð. Er núna í bataferli að vinna með vandann

Atburður	Aldur	Atburður eða lífsreynsla. Hvað hafði áhrif á að hegðunin þróaðist og fór yfir á annað stig, yfir ákveðin mörk?	Hegðun. Hvað varstu að gera? Lýstu hegðuninni.	Hvernig leið þér á þessari stundu?	Hafði netnotkun áhrif á hvernig þú hugsaðir? Hvernig þá? Skráðu niður hugsanirnar sem fylgdu hegðuninni.
1					
2					
3					
4					

5					
6					
7					
8					

Að skilja hegðunina yfir tíma

Spurningar til að svara á meðan horft er á tímalínuna.

1. Hversu mikla stjórn hafðirðu á atburðunum sem urðu til þess að þú fórst að sýna áhættumeiri hegðun? Þegar þú lítur til baka, hvað hefðir þú getað gert öðruvísi?

Engin stjórn 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Full stjórn

2. Hversu mikla stjórn hafðirðu á þeim ákvörðunum sem leiddu að frekari brotahegðun? Hvers vegna?

Engin stjórn 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Full stjórn

3. Hvers konar mynstri tekur þú eftir hjá þér í þróun kynferðislegra hugaróra?

Hugsaðu um þegar þú fórst að nota netið reglulega.

4. Hvers vegna fórstu að nota netið?
5. Finnst þér netnotkun þín hafa áhrif á hugsunarhátt þinn? Ef svo er, hvernig?
6. Hvaða áhrif hefur áframhaldandi netnotkun haft á alvöru líf þitt?
7. Hvernig myndi þú lýsa „lífi þínu á netinu“?

Veltu fyrir þér atburðinum sem varð til þess að þú náðir í ólöglegt efni í fyrsta sinn.

8. Hvers vegna heldurðu að þessi atburður hafi orðið til þess að þú sóttir ólöglegt efni í fyrsta sinn? Hvers vegna ekki fyrr?
9. Var eitthvað annað að gerast í lífinu sem þú hefur ekki minnst á sem gæti hafa haft áhrif á ákvörðun þína að sækja ólöglegar myndir af börnum?
10. Hvers vegna heldurðu að þú hafir haldið hegðuninni áfram?
11. Af listanum hér fyrir neðan, merktu við þá hegðun sem þú hefur stundað:

- a. Hlaðið niður ólöglegu efni eða myndum af börnum.
- b. Deilt efni eða myndum með öðrum.
- c. Spjallað við aðra fullorðna á netinu um misnotkun á börnum (til dæmis deilt hugarórum).
- d. Spjall eða vídjóspjall við börn á netinu af kynferðislegum toga.
- e. Sýnt af þér kynferðislega hegðun fyrir framan barn í gegnum vefmyndavél.
- f. Framleitt ólöglegt efni eða myndir af börnum.
- g. Notað falda myndavél til að fylgjast með nekt eða kynferðislegum athöfnum.
- h. Kynferðislegar athafnir með börnum.

Sérðu hvernig hegðun þín hefur breyst með tímanum og hvernig hún hefur falið í sér ólíkar athafnir?

12. Hefurðu einhvern tímann reynt að hætta að ná í ólöglegt efni á netinu? Ef svo er, hversu oft? Af hverju heldurðu að það hafi ekki gengið?

13. Hver er helsti hvati þinn í að takast á við hegðun þína núna? Hversu mikilvægt er það fyrir þig?

Ef þú vilt ræða eitthvað sem kom fram í þessari æfingu, hefur átt erfitt með að komast í gegnum verkefni eða vilt fara í gegnum verkefni með meðferðaraðila ekki hika við að hafa samband með tölvupósti á taktuskrefid@taktuskrefid.is.

