

## Langanir

### Markmið

Þessi æfing skoðar og aðstoðar við að skilja:

- Hvernig núverandi kynhegðun er.
- Hvernig kynhegðun þróaðist yfir í ólöglega hegðun.
- Löngunina á bak við hegðunina.
- Hvort það sé mynstur í núverandi netnotkun þegar kemur að klámi og notkun ólöglegs efni og mynda.

### Löngunin til að skoða ólöglegt efni og myndir af börnum

Ef þú hefur áhyggjur af því að sækjast einhvern tímann í kynferðislegt efni eða myndir af barni, eða þú hefur skoðað slíkt efni og langar að hætta, er mikilvægt að læra eins mikið um þig og þína hegðun eins og mögulegt er. Fyrsta skrefið er að skilja hvers vegna fólk sækist í þetta.

Hér er listi yfir algengar ástæður sem einstaklingar sem hafa sóst í ólöglegt efni og myndir af börnum hafa sagt frá:

- Leiði
- Lágt sjálfsmat
- Streita
- Forvitni
- Lítill örvun út frá klámeftni með fullorðnu fólki
- Kynferðisleg örvun
- Einmanaleiki
- Stunda lítið eða ekkert kynlíf
- Spenna
- Að laðast að börnum
- Vellíðan
- Áhættusækni
- Vandamál í sambandi
- Kynlífsfíkn

### Byrjunarreitur

Merktu við skilning þinn á hvernig notkun þín er á ólöglegu efni eða myndum af börnum.

1 = mjög lítt skilningur

2 = einhver skilningur

3 = mikill skilningur

Ég hef skilning á kynhegðun minni á netinu.	1	2	3
Ég veit hvaða lykilatburðir í mínu lífi höfðu þau áhrif að ég fór að sýna áhættumeiri kynhegðun með tímanum.	1	2	3
Ég hef skilning á því hvers vegna ég notaði fyrst ólöglegt efni eða myndir af börnum á netinu.	1	2	3
Ég þekki hegðunarmynstur mitt á netinu og hvenær sé líklegast að ég noti ólöglegt efni.	1	2	3

Ef þú merktir við 1 eða 2 mun næsti hluti vera hjálplegur til að auka þekkingu á því hvers vegna þú sækist í kynferðislegt efni eða myndir af börnum.

Nú gætirðu skilið betur hvers vegna þú hefur notað efni eða myndir af börnum, og hefur jafnvel komið auga á einhvern hvata, eins og talað var um hér að ofan. Aftur á móti getur það reynst erfitt að skilja eigin hegðun. Við ætlum að sýna tvær leiðir sem þú getur notað til að auka skilning þinn.

Í fyrsta lagi er gott að skoða hvenær þú ferð á netið og hvernig þér líður á þeirri stundu.

Góð leið til þess að skoða þetta er að halda dagbók. Fyrir neðan er skráningarblað (dagbók). Að fylla það út getur hjálpað við að koma auga á mögulegt hegðunarmynstur.

## Skráningarblað – Dagleg netnotkun

Þessi æfing aðstoðar við að koma auga á mynstur í hegðun og getur sýnt hvenær er gott að skipuleggja hjálplegar jákvæðar athafnir.

- Á hverjum degi: fylltu út í dálkinn með heiti á degi þann tíma sem þú eyðir á netinu.
- Á hverjum degi: fylltu út í dálkinn við hliðina á og merktu inn með eftirfarandi litum þegar notað er kynferðislegt efni á netinu: ólögleg hegðun í rauðu, óviðeigandi hegðun í gulu og minni áhættuhegðun í grænu.
- Einnig er gott að skrá í dagbókina hvaða tilfinningar maður finnur fyrir.

Kl.	Mán	Prið	Mið	Fimmt	Föst	Laug	Sun
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							
24.00							

## Til umhugsunar

---

Veltu fyrir þér hvað þú hefur lært um hegðun þína og notkun á ólöglegu efni.

1 = mjög lítil skilningur

2 = einhver skilningur

3 = mikill skilningur

Ég hef skilning á kynhegðun minni á netinu.	1	2	3
Ég veit hvaða lykilatburðir í mínu lífi höfðu þau áhrif að ég fór að sýna áhættumeiri kynhegðun með tímanum.	1	2	3
Ég hef skilning á því hvers vegna ég notaði fyrst ólöglegt efni eða myndir af börnum á netinu.	1	2	3
Ég þekki hegðunarmynstur mitt á netinu og hvenær sé líklegast að ég noti ólöglegt efni.	1	2	3

Veltu fyrir þér eftirfarandi spurningum:

- Hafa einhver svör hjá þér farið úr 1 yfir í 2 eða úr 2 yfir í 3 eftir að þú byrjaðir á þessari æfingu?
- Á hvaða hátt telur þú að skilningur þinn hafi breyst?
- Hvaða hluti af þessari æfingu hafði mestu áhrif á skilning þinn? Hvers vegna?
- Hefur eitthvað úr þessari æfingu hvatt þig til að takast á við hegðun þína? Ef svo er, hvað þá? Á hvaða hátt getur þú látið verða að því?
- Hefur þessi æfing vakið upp nýjar spurningar eða kveikt á löngun hjá þér til að kanna nýjar hugmyndir nánar? Hvernig ætlar þú að gera það?

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