

Module 7: Verslaving

Het is belangrijk om in de gaten te houden hoe goed je je driften beheerst en welke technieken voor jou nuttig blijken te zijn. Daarbij kan het invullen van onderstaand dagboek je helpen.

Situatie (dag, tijd, stemming, locatie)	Kracht van drift (1= laag, 10 = hoog)	Gebruikte techniek	Kracht van drift érna (1= laag, 10 = hoog)

Dit kan je ook helpen om patronen en stemmingen te herkennen van momenten en situaties waarin je drang om seksueel misbruikbeelden van minderjarigen te bekijken het grootst is. Het bewustzijn hiervan zal je helpen een terugval te voorkomen en om risico's in de hand te houden.