



HANDOUT - PRAKTISCHE HILFE

DEINE NEXT STEPS ZUR FREIHEIT:



ONLINEKURSE KÄMPFERHERZ UND REIN.

Die Onlinekurse helfen dir auf deinem Weg in die Freiheit von sexueller Gebundenheit wie Pornografie und Selbstbefriedigung. Öffne dein Herz und wachse in deiner Identität, komm näher an Gottes Herz und lebe als Nachfolger Jesu.

Jungs



Mädels



SUCHTTEST

Du fragst dich, ob du dich schon in einer Sucht befindest? Mach den kostenlosen Test und sei ehrlich vor dir selbst. Gesteh dir deine Schwäche ein. Das ist der erste Schritt in die richtige Richtung!



SOS APP

Der SOS-Button im Moment der Versuchung!
01 - Erfahre praktische **Unterstützung** im Moment der Versuchung.
02 - Durch **gute Entscheidungen** neue Gewohnheiten etablieren, die dein Leben positiv beeinflussen.
03 - Orientiere dich an **Gottes Wort**, der Bibel, um deine Gedanken erneuern zu lassen.



FILTER & BLOCKER

Wusstest du, dass du ganz easy auf deinem Handy Filter installieren kannst? Du kannst auch die Jugendschutzeinstellungen aktivieren und mit Passwortschutz von einer anderen Person sichern lassen. Dadurch werden nur noch jugendfreie Inhalte auf deinem Handy angezeigt. Die einzelnen Programme haben verschieden Einstelloptionen.

RECHENSCHAFTSSOFTWARE

Das sind keine Filter und erlauben alles. Aber sie listen die Webseiten auf, auf denen sich jemand im Netz befindet und schickt einen täglichen Report an einen Rechenschaftspartner (bspw. Elternteil). Es nimmt die Anonymität aus dem Netz raus und hilft einen gesunden Umgang mit freiem Internet zu erlernen





WIE GEHE ICH MIT VERSUCHUNG & SEXUELLEN ABHÄNGIGKEITEN UM?

Hier findest du konkrete Ansatzpunkte, um sowohl akut als auch langfristig ausgerüstet zu sein.

AKUT



Sei Ehrlich!

- *Gib Scham keinen Raum
- *Jakobus 5,16
- *Hilfe annehmen (einen Freund/ eine Freundin mit dazunehmen)



Wovon muss ich mich trennen?

- *Triggerpunkte erkennen
- *aktiv Schritte gehen
- *Filter und Blocker



Onlinekurs

- *Kämpferherz/ REIN.-Kurs mit Rechenschaftspartner
- *Kurs mit einer Freiheitsgruppe



Umgang mit Gedanken

- *Du bist kein Opfer deiner Gedanken
- *Fokus auf Gott richten

LANGFRISTIG



Kenne Gottes Herzschlag!

- *Welches Vaterbild (Gott als Vater) hast du?
- *Welches Bild hast du von dir?



Vertraue Gott deine Sexualität an!

- *Vertraust du Gott auch im Bereich der Sexualität?



Umgang mit Bedürfnissen

- *Kennst du deine Bedürfnisse?
- *Was sind deine Bewältigungsstrategien?



Aufarbeitung

- *Wo darf innere Heilung passieren?