**Øvelse 6: Hvorfor bruger vi metoder i rådgivningen?**
Case fra rådgivningen Mindhelper til brug i øvelsen:

*”Det er svært for mig at anerkende. Men jeg føler mig ensom. Meget ensom.*

*Det er ikke sådan, at jeg ikke har nogen. Jeg har et par gode veninder, som betyder meget for mig. Og så har jeg en fantastisk familie. Men nogle gange bliver jeg meget ramt. Jeg har en god klasse. Men føler mig ikke som en del af den.*

*Det er bare ikke nemt for mig. De holder ofte fester, hvor jeg ikke rigtigt bliver inkluderet. Bliver ikke rigtigt inviteret med. Det er bare vildt nederen altid at hører på, hvad de har lavet. Mange siger til mig jeg bare skal ignorere det. Men det kan jeg ikke (…).*

*Jeg havde mange flere veninder på et tidspunkt. Fantastiske veninder. Jeg mistede bare en del af dem, efter jeg har kæmpet med noget angst. Jeg havde svært ved at sige, det var det, der var problemet. Jeg var ude for en trafikulykke, og i en periode har jeg haft svært ved at køre bil. Og derfor isolerede jeg mig selv, hvis jeg f.eks. skulle ud til dem, ville jeg ikke ringe afbud. Jeg vidste ikke, hvordan jeg skulle få det sagt. Jeg kan godt se nu, det var forkert af mig. Fordi de fik et indtryk af, at jeg bare bailede, da jeg ikke kom med en egentlig grund.*

*Har et par veninder i min klasse. Men ikke de tætte. Den type veninder, jeg ikke rigtigt ved om egentligt er mine veninder. Det kan godt gøre ondt en fredag aften. F.eks. hvis de sender mig snaps af, at de laver ting, hvor jeg troede, jeg skulle være med, men så inkluderer de mig ikke. Det er enormt anstrengende. Nogle gange er jeg accepteret, andre gange ikke.*

*Og jeg bliver student lige om lidt. Og den eneste gode veninde, jeg virkeligt stoler på, skal ikke med i vognen pga. hun ikke drikker. Jeg ved virkeligt ikke, hvad jeg skal gøre. Får ondt i maven, når jeg tænker på min studentertid. Er bare bange for, at det hele bliver en fiasko. At jeg ingen har at være sammen med. At det bare gør ondt at se alle andre på nettet. Vil også bare have mine forældre er stolte af mig. Og ikke mindst mig selv.*

*Jeg er bare så træt af det hele lige nu. Har den sygeste FOMO. Specielt i weekenden. Føler bare ikke rigtigt jeg slår til.”*

**Spørgsmål, som gruppen skal besvare med udgangspunkt i jeres tildelte metode:**

1. Hvad handler metoden om, og hvad er dens fokus?
2. Hvad får I øje på, når I læser casen med metodens fokus?
3. Hvordan kunne jeres første spørgsmål til brugeren lyde, hvis I skulle bruge metoden?