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

*”Jeg har skadet mig selv on-and-off siden, jeg var 11 år gammel og gør det desværre stadig nogle gange.*

*Jeg gør det typisk ved at skære eller kradse i mig selv, hvilket mine forældre også ret hurtigt bemærkede sårene fra i starten (5 år siden). De blev ret skuffede over mig og fik det "stoppet", hvilket vil sige, at de tog alle de knive og skarpe ting og sager, som de kunne finde på mit værelse. Men selvfølgelig stoppede det ikke der, for jeg kunne nemt skaffe flere igen. Jeg holdt det hemmeligt for dem ved mest at skære mig andre steder end armene og gå i langærmede trøjer.*

*Nu er det så uheldigvis blevet sommer igen, og mine nyere ar er tydelige at se, fordi min trang til at skade mig selv er eskaleret lidt de sidste par måneder. Jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre, for jeg ved, at de bliver kede af det og sure, og jeg bliver jo også selv skuffet, når jeg gør det, men jeg kan ikke lade være. Jeg har bare brug for at kunne skære i mine arme, men det kan jeg ikke, og hvis jeg lader være længe, føler jeg bare, at jeg skal gøre det dybere og værre, når jeg så endelig gør det.*

*Jeg har ikke lyst til at dø eller noget, og jeg gør det vel mere som en afhængighed og en meget dum måde at afvikle stress.*

*Nogle af mine venner har set mine ar, men de tør ikke stille spørgsmål, hvilket passer mig fint. Jeg ville være ærlig, hvis de spurgte, men jeg foretrækker, hvis de bare lod som ingenting og ikke dømmer mig for det.*

*Men jeg kan ikke lide, at mine forældre ved det og bekymrer sig om det. Hvad skal jeg sige til dem, hvis de bemærker, at der er flere ar, end der plejede at være? Og hvad hvis jeg skærer mig på armene igen, hvad skal jeg så sige?*

*De gør ikke noget forkert som forældre, og de kan heller ikke gøre noget for at hjælpe. Den hjælp de skaffede mig, da jeg var yngre var spild af tid, og gav mig kun flere ubehagelige oplevelser, som gav mig endnu mere lyst til at skære i mig selv.”*

**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?