**Espen – 26 år**

Vokst opp med foreldrene og to eldre søstre. Søstrene klarer seg, men begge har angstlidelse og depresjon. Mor var alkoholiker og far var ofte kritisk, nedvurderende, pessimistisk og sint. Espen prøvde å unngå faren så godt han kunne, men ble ofte fanget i situasjoner der faren kritiserte og nedvurderte ham. Det kunne vare i en time. Moren ble klenget og sutrende når hun drakk, og hun kunne skifte brått i humør og true med å ta livet sitt. Espen orket ofte ikke å være i nærheten av henne. Det ble aldri snakket om mors drikking. Espen skammet seg over familien sin, og han hadde aldri venner på besøk. Fikk angst dersom noen i klassen foreslo at de skulle komme hjem til ham. Han føler at hans problemer i dag skyldes oppveksten, og han er bitter overfor foreldrene. Han tenkte under oppveksten ofte på når han endelig kunne komme seg vekk fra dem.

Espen hadde en kjæreste i fire år, men han tenkte stadig på at det bare var et tidsspørsmål før hun oppdaget hvordan han egentlig var og derfor ikke ville ha noe med ham å gjøre. Han prøvde derfor å unngå å være seg selv, fremsto som lukket. Kjæresten ga flere ganger uttrykk for at han aldri ga noe av seg selv i forholdet. De eneste gangene han klarte å åpne seg var når han drakk. Det gikk greit hvis han bare drakk litt, men hvis det ble for mye kunne han gråte, si for mye, for eksempel at han ikke var god nok for henne og han ikke var noe verd. Han kunne trygle om at hun aldri måtte gå fra ham. Etterpå skammet han seg og ba om unnskyldning, men ble bare enda mer redd for at hun hadde fått nok av ham. Han ble da enda mer lukket, og han var hele tiden på vakt etter tegn på at hun var på vei bort fra ham. Til slutt var det han som gjorde det slutt, fordi han orket ikke å vente på at hun gjorde det.

Espen har nederlagstenkning og føler seg verdiløs. Han har lagt seg til en stil der han unngår utfordringer slik at han ikke risikerer å mislykkes. Prøver å leve mest mulig nøytralt og ikke tenke eller føle noe som helst. Prøver å ikke kjenne ubehag fordi han er redd for at alle de negative følelsene og minnene han bærer på vil overvelde ham og aldri vil ta slutt. Tror 100 % på at andre mennesker bare venter på å kritisere og avvise ham. Espen snakker nesten aldri om noe personlig, og kommer som regel ikke med egne synspunkter eller meninger. Samtidig kverner tankene i det uendelige over detaljer fra sosiale situasjoner: Hva de andre egentlig tenker om han, at han er mislykket og aldri kommer til å få det bedre. Han kan da drikke for å dempe de negative følelsene.

Arbeidet tidligere i en KIWI-butikk, men har vært sykmeldt lenge og er på vei over i arbeidsmessig rehabilitering, noe han blir oppgitt over, og kjenner ubehag og angst når han tenker på det. Hver gang han skal på møte i NAV blir han urolig og sint på innsiden. *«Hvorfor plager de meg sånn? Det kommer aldri til å gå? Jeg har prøvd før, og det nytter ikke hva jeg enn gjør. Kan jeg ikke bare få fred? Jeg trener jo en gang hver dag – det er det jeg makter. Men hvis jeg ikke gjør som de forlanger, så kommer jeg til å miste pengene. Det er helt håpløst. Jeg klarer ingenting.»* Sier imidlertid «*ja*» til alt de foreslår av tiltak, men får tanker om at han er mislykket og verdiløs og at det ikke kommer til å gå. Unnlater å møte opp eller faller raskt fra tiltaket.

Også mer dagligdagse hendelser og forpliktelser synes å være uoverkommelige, for eksempel å si opp mobilabonnementet og gå over til et annet selskap fordi han er redd for at de i selskapet vil bli sint og skuffet, og bebreide ham. Har unngår å dra på fest med klassen fra videregående skole, dra på besøk til søsteren og ta initiativ til å treffe venner. Noen ganger er det vanskelig å dra i butikken. Han tenker om alle sosiale situasjoner at ingen egentlig ønsker at han kommer og vil ha noe med ham å gjøre. Når han ikke får gjort det han hadde tenkt og egentlig har lyst til, kommer en strøm av tanker om å være mislykket og at alt er håpløst.

**Harald**

Pasienten er en 24 år. Han er henvist til behandling på grunn av depresjon og konsentrasjonsvansker som gjør det vanskelig å gjennomføre studier. Holder på med masteroppgave. Jobber mye med studiene, men står ofte fast.

Harald er vokst opp med mor og to eldre brødre. Foreldrene skilte seg da han var 16 år. Harald har ikke hatt kontakt med ham siden. Mye vold og slåssing i barndomshjemmet. Faren kunne være lunefull og straffe ham med slag og ydmykelse på selv små feil eller regelbrudd. Brødrene plaget ofte Harald da han var barn. Han betegner oppveksten med dem som fysisk og psykisk tortur. Når foreldrene ikke var hjemme kunne brødrene stenge ham inne i et mørkt rom i kjelleren. De fortalte ham om uhyrer og spøkelser som kom fram om natten og ville drepe ham eller suge ut sjelens hans, og at insekter kunne komme til å krype inn i kroppen hans mens han sov. Han fortalte faren om dette, men fikk bare beskjed om at det måtte han tåle og at han ble herdet av det. Faren sa også at det var opp til Harald om han skulle ta igjen eller finne seg i behandlingen fra brødrene.

Ungdomstid med hærverk, småkriminalitet. Hevnet seg på en nabo som politianmeldte ham for hærverk. Skar opp naboens bildekk og puttet fyrstikker med lim på i låsen på ytterdøra. Når Harald senere traff på naboen stoppet han opp, smilte svakt og stirret demonstrativt. Naboen ble sjeldnere og sjeldnere å se og flyttet etter et par år. Harald sier at han vet at det var galt, men smiler når han forteller om episodene. Mener at han burde ha vært i fengsel og at han holdt på å bli narkoman og kriminell, men bestemte å ta seg sammen og heller prøve å få en god utdannelse, godt betalt jobb og familie.

Harald hadde først samtaler med en annen behandler som kartla hans problemer og symptomer med standardiserte spørreskjemaer. Mener at han da ble behandlet som et nummer i rekken, at behandleren var inkompetent og ikke var i stand til å forstå hvordan han egentlig hadde det.

Forbannet over at han har dårlig råd som student. Føler seg ofte motarbeidet av andre og dårlig behandlet av samfunnet. Blir krenket av selv dagligdagse hendelser. Blir rasende på innsiden, men kald og arrogant på utsiden. Kverner over bagatellmessige ydmykelser. Kvernetankene slipper taket når han trener. Når han har roet seg ned kan han se at han overreagerer.

Etter at Harald hadde hatt en stressende dag med flere negative hendelser med andre mennesker, trakk han seg tilbake på hybelen og røykte cannabis for å roe seg ned. Kom for sent til forelesning neste dag, syntes at foreleseren tok en ekstra lang pause for å markere at han kom for sent. Var ikke i form til en planlagt kollokviegruppe og droppet den. Fikk en melding fra de andre der det sto at de så han på forelesningen, om han var på vei og at de startet uten ham. Ble forbannet og tenkte «*Til helvete med dem, de er bare gratispassasjerer og ødelegger for meg»*. For å teste ut hvordan de ville reagere skrev han en melding om at han kanskje kom til å trekke seg fra gruppen. Etter en stund kommer et svar om at de vil ha ham med, men at det er vanskelig når han ikke kommer. Blir tilfreds over at de trenger ham og skjønner at han er viktig. Blir forbannet fordi de våger å kritisere ham. Litt senere på dagen tok han amfetamin for å komme i form til trening, ble giret og tok kontakt med en jente. Ble avvist på en høflig måte. Tok seg svært nær av det og stilte seg demonstrativt opp nær henne og søkte henne hele tiden med blikket. Hun klagde til de ansatte, og han fikk beskjed om å gå litt bort. Ble fornærmet over hvordan han ble behandlet, tenkte at hun prøvde å få ham, som bare hadde uskyldige hensikter, hevet ut av treningssenteret. Ga beskjed til personalet om at hun bare innbilte seg ting, men ble likevel bedt om å gå fra senteret. Gikk fra stedet mens han høylytt fortalte hva han synes om dem og at de kunne glemme ham som kunde. Fikk beskjed om at ikke lenger var ønsket der og ville få refundert innbetalt medlemskontingent. Måtte røyke mye cannabis for å roe seg ned og fikk ikke gjort arbeid med studiene som han hadde tenkt.

Røyker hasj nesten hver kveld. Går ikke ut når han er påvirket og svarer ikke på meldinger fra andre. Kan bli både sløv og engstelig hvis han har røykt mye. Han klarer ikke å følge så godt med på forelesninger og kan noen ganger feiltolke hva andre mener, oftest i en negativ retning. Kan bli anspent i sosiale situasjoner og føler at han da ikke helt henger med i hva som skjer. Harald drikker ikke alkohol på grunn av at han reagerer uheldig, med svingende sinnsstemning, depresjon, impulsiv og av og til også aggressiv atferd.