**Arne**

Arne, 42 år, er enslig. Ingen barn. Han har kontakt med en søster og et par venner. Tidligere vært avhengig av alkohol, men sluttet å drikke for over to år siden. Går på møter i AA hver uke. Han har i perioder depressive plager, med grubling, selvkritikk, tilbaketrekning, tiltaksløshet og følelse av håpløshet. Han har tidligere likt å fiske, bowle, gå på bilstevner med kamerater og hjelpe til hos søsteren. Gjør lite av dette nå.

Var i jobbtiltak som murer i ni måneder. Tiltaket er avsluttet, og Arne har igjen lyst til å komme i jobb. Fikk gode tilbakemeldinger fra arbeidsgiver. Før tiltaket var han arbeidsledig i tre år.

En kveld satt han hjemme og tenkte at det var på tide å begynne å søke jobber igjen, men så skylte alle de negative motforestillingene over ham. Arne har liten tro på seg selv, ser mørkt på fremtiden, diskrediterer tidligere positive hendelser, fokuserer på egne mangler og tenker at andre er mye bedre enn ham. Han har bestemt seg for å ikke drikke mer, men merker suget når han møter motgang og når han får tanker om at ingen ting nytter likevel. Han har noen positive erfaringer fra arbeidslivet tidligere. Selv om sinnsstemningen er nedsatt, er han ikke preget av vedvarende depresjon. Humøret skifter, og han kan i perioder ha det relativt bra.