**Haldis**

Haldis, 33 år, ble skilt for ett år siden. Hun har to barn, en jente på syv og gutt på fem, som det går bra med. Delt omsorg med faren. Utdannet som ingeniør og jobber i teknisk etat i hjemkommunen. Har vært sykemeldt i seks måneder på grunn av depresjon. Symptomer i form av nedsatt energi og overskudd, grubling omkring livssituasjonen, depresjonen og ekteskapet og skilsmissen. Bekymrer seg for framtiden. Hun har mange negative tanker om seg selv, har trukket seg tilbake fra sosiale situasjoner, har økt irritabilitet og hun har søvnproblemer. Haldis har tanker om at livet er et ork, men ingen suicidale planer eller impulser. Hun vet at hun har noe å leve for.

Haldis beskriver oppveksten som stort sett god uten traumatiske hendelser, men at faren drakk en del i helgene. Han gjorde aldri noe ubehagelig eller forandret humør, men han kunne bli full og sovne i stuen. Hun turte ikke å ha venninner på overnattingsbesøk på grunn av dette.

Hun har ofte en følelse av å ikke være god nok. Hun mener at denne følelsen driver henne i mye av det hun gjør. Strekker seg ofte langt og gjør sitt beste. Når hun først går i gang med noe skal hun gjøre så godt hun kan. Det holder ikke å gjøre ting halvveis. Hun unnviker og utsetter oppgaver på grunn av alt slitet med å måtte gjøre ting perfekt. Haldis blir ofte sint på seg selv fordi hun stiller så store krav til seg selv.

Det var mannen som tok initiativ til skilsmisse, og selv om det var tungt og vondt, mener Haldis at hun kom seg overraskende godt gjennom den. Hun hadde imidlertid et håp om at de kanskje kunne finne sammen igjen, noe mannen hadde vært åpen for. Det kom derfor som et sjokk da han flyttet sammen med en annen kvinne bare noen måneder etter skilsmissen. Det ble en markert økning av negative tanker og følelser etter dette. Hun er fortsatt bitter og ydmyket over hva som skjedde. Hun tenker at hennes godvilje ble utnyttet. Hun har ikke truffet en ny mann, og hun synes at hun må konsentrere seg om barna slik at de har det bra.

Haldis har flere venner og god støtte i egen familie. Hun er interessert i friluftsliv, trening, sying og dans, men gjør lite av disse aktivitetene nå.

Det er andre gang at Haldis er deprimert. Første gang var da hun flyttet hjemmefra for å gå på høyskole. Hun hadde da en blanding av angst og depresjon. Hun måtte flytte hjem, og det tok ett år før hun var ordentlig i gang igjen. Brukte da antidepressiver, men vil aller helst slippe å ta medikamenter nå på grunn av bivirkninger i form av følelsesmessig flathet og svetting. Hun opplevde dessuten seponeringsubehag forrige gang.