**Silje, 37år**

Silje er gift og har to barn på 13 og 8 år. Hun er sykepleier, og er tilbake i 100 % jobb etter å ha vært sykmeldt i fire uker på grunn av nedsatt stemningsleie, tretthet, irritabilitet, muskelspenninger og søvnproblemer. Symptomene er nå mindre plagsomme, og hun ønsker hjelp til å mestre å være i jobb.

Silje plages av en følelse av å ikke gjøre en god nok jobb og tanker om at hun kan ha gjort en feil som kan gå utover andre. Hun har imidlertid aldri fått beskjed om at hun gjør en dårlig jobb – tvert om har hun heller fått positive tilbakemeldinger. Likevel kommer usikkerheten og de negative tankene stadig tilbake og hemmer henne i jobbutførelsen. Hun forsøker å passe på at hun har gjort alt riktig og bruker derfor ofte for lang tid på rutineoppgaver. Hun blir stresset av det og kan bli ukonsentrert, noe som forsterker bekymringene. Hun kan gi altfor detaljerte rapporter på møter på jobben. Hun merker at andre mister interessen etter hvert som hun snakker, og hun blir redd for at de ikke får med seg det som er viktig. Det kan føre til at hun gjentar ting hun allerede har sagt, slik at hun bruker enda mer tid.

Hun har skyldfølelse for at hun ikke er en god nok mor for sine barn og kan få katastrofetanker om at det derfor kan komme til å gå galt med dem senere i livet. Slike tanker kommer vanligvis av seg selv, men særlig når ungene er i dårlig humør, ikke så pratsomme eller ser triste ut. Hun kan da bli veldig spørrende for å finne ut hva som er galt. Ungene sier at alt er greit eller reagerer med å bli irriterte og sure. De trekker seg tilbake til rommene sine. For Silje er dette bare en bekreftelse på at ungene ikke har det bra og at alt hun gjør er feil. Hun søker beroligelse hos ektefellen, som sier at hun må slutte å bekymre seg og ta det mer med ro. Silje blir litt beroliget, men tenker så at hun er håpløs som lager problemer av alt og at ungene kan ta etter henne og få ødelagt livet.

Silje føler at skyldfølelsen og uroen aldri gir helt slipp. Hun blir sliten og irritabel av alle de tunge og plagsomme tankene. Da kan hun bli irritert og glefse etter mannen og ungene. Slike episoder setter raskt i gang nye runde med tanker om at hun er udugelig og bare gjør feil.

**Guttorm, 28 år**

Guttorm er plaget av tanker om at han ikke er god nok. Han kan ikke forstå at noen kan være i glad ham. Når han er sammen med venner speider han etter tegn på de ikke liker ham. Når han blir invitert ut på noe, hender det ofte at han sier «ja», men trekker seg i siste liten. Han kan også la være å svare på henvendelser fra kamerater. Han tar sjelden initiativ til å være sammen med andre. Alt henger sammen med tanken om at han ikke strekker til som menneske. Kameratene tar etter hvert sjeldnere kontakt, men Guttorm ser på Facebook at de gjør ting sammen.

Guttorm er overbevist om at samboeren Astrid umulig kan være glad i en person som ham. Han prøver derfor å skjule hvem han egentlig er. Astrid kan si at hun føler at han ikke gir nok av seg selv i forholdet. Han tenker da at det bare er bare et tidsspørsmål før hun går lei og forlater ham. Da blir han ekstra på vakt og leter etter tegn på at hun er på vei ut av forholdet. Dersom Astrid for eksempel lager litt bråk i et annet rom blir han livredd for at hun er misfornøyd med ham. Tanken på dette gjør ham samtidig passiv og lammet, innadvendt og fjern. Astrid forsøker å få ham i bedre humør, men gir opp etter en stund. Hun sier oftere og oftere at hun ikke gidder å forsøke å få ham i bedre humør når han alltid er sur. Guttorm føler seg da avvist og misforstått. Han blir lei seg, redd og oppgitt over seg selv. Han tenker at han har ødelagt alt. Dagen etter kan han be om unnskyldning, og Astrid sier at det er greit. Hun later som ingenting, men blir fåmælt og gir lite kontakt.

Guttorm kan få sjalusitanker om Astrids tidligere kjærester. Han er særlig plaget av tankene på en av dem som det virker som om hun ikke helt har kommet over. Han spør henne derfor mye ut om hun fortsatt er glad i ham. Han kan spørre om hvor hun har vært og hvem hun har truffet når hun er ute med jobben eller venninner. Astrid prøver å berolige ham, men mister tålmodigheten, blir mutt og trekker seg vekk. Guttorm blir lei seg, og tenker igjen at han er håpløs og har ødelagt alt. Han får dårlig samvittighet over hvordan han oppfører seg og tenker at han er en pest og en plage.

Guttorm har alltid følt at han ikke er god nok. Han mener at lillebroren var favorittbarnet til foreldrene – penere, flinkere og mer utadvendt. Guttorm fikk ofte høre av foreldrene at han var så sur og at han skulle prøve å være litt mer som lillebroren.