



Číslo případu: 209

Název případu: Votkeová Dita

Datum založení: 11.8.2021

Datum ukončení: 14.6.2023

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 209 | číslo formuláře: 1458

Datum schůzky:	11.8.2021
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	0
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	cíle, smysl života
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Kl. se objednávala na jaře (4-5/2021) na pokraji kolapsu z covidu. Akt. má pocit, že se z toho nějak dostala. Nyní nepřichází s akutním problémem, ale chce si věci „srovnat“. Měla pocit, že vše končí, vše se mění. Nemá ráda změny, cítila samotu, lockdownem ztratila vidinu do budoucna. Kl. je 50 let, 30 l vdaná, spokojeně, ale začíná se „nudit“, akční je stále ona a dochází jí síly. Děti již mají své partnery, jsou z domu pryč. Pracuje na úřadě, neví, zda umí něco jiného (ale i zda chce). Otec je „svéráz“, máma kamarádka nikdy nebyla, je hodná, ale spíše soupeří a nevyslechne. O rodině ale Kl. hovořit příliš nechce, přijde jí to zbytečné. Hodně se vzdělává v oblasti sebezvoje, poslouchá přednášky, čte knihy.
Výstupy/domluvy:	Přináší zakázku - zamýšlí se nad smyslem života, chybí jí pocity štěstí, nedokáže být spokojená, cítí se ztracená, obd. Covidu ji zlomilo.
Schůzku vedl/a:	Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 209 | číslo formuláře: 1459

Datum schůzky: 1.9.2021

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: 0
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: cíle, smysl života

Problematika:

Zápis ze schůzky: Po minulé konzultaci měla kl. dobrý pocit, že jí konečně někdo poslouchal. Teď je jí dobře, i vzhledem k počasí, možnostem vídání se apod. Kl. mluví o svém studiu na VŠ, kterému se akt. věnuje. Zvedá si tím sebevědomí, studuje velmi pilně a poctivě, i když je to stres, je na sebe pyšná. V práci má pocit, že je toho na ni moc, zaučuje novou kolegyni, ruší jí to od práce. Má obavy z podzimu a zhoršení psych. stavu. Hovoří o svém vztahu s manželem, co jí vadí, jakou by měla představu o dovolené, jaké jsou mezi nimi rozdíly. Těžko snáší omezování kolem covidu, někdy chce ze všeho utéct, chybí jí smysl života, chtěla by nastavit změnu svého postoje k práci. Sebe popisuje: je od rány, dokáže pobavit ostatní, není odstrčená, ostatní z ní mají respekt. Kl. popisuje, že studiem o sobě zjistila mnoho pozitivních věcí, sama sebe hodnotí velmi pozitivně, až nekriticky. V práci jí chybí kariérní růst. Cíl: chce vynikat, umět něco víc, lišit se.

Výstupy/domluvy: Jaké je její očekávání od sebe sama, kam chce směřovat, co očekává od ostatních.

Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 209 | číslo formuláře: 1460

Datum schůzky: 22.9.2021

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: 0
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: cíle, smysl života

Problematika:

Zápis ze schůzky: Na podzimní obd. se chystá aktivitami, cítí „nebezpečí“ z druhých lidí, má obavy ze změn, z nových věcí. Vadí jí, že má výčitky vůči druhým (pocity viny), i když ví, že byla v právu. Myšlenky si formuluje sama pro sebe, nemá vždy připraveno, co přinést na terapii, ale cítí to jako berličku, že kdyby se něco dělo, může to zde probrat. Napsala si poznámky na papír: potřebuje být užitečná, dělat něco, co pomáhá, poradit, dát dobrou radu. Vloni a letos měla pocit, že je neviditelná, chybí jí zájem druhých, nikdo jí neposlouchá, nezeptá se, jak kdyby ji nikdo neslyšel.

Výstupy/domluvy: Příprava aktivit na podzimní "splín", co naplňuje její potřeby být užitečná, jak toho docílit, aby splnila své očekávání.

Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 209 | číslo formuláře: 1461

Datum schůzky: 27.10.2021

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: 0
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: cíle, smysl života

Problematika:

Zápis ze schůzky: „Už to začalo“ – covid, podzimní splín – tlak, všechno jí rozhodí, cítí „útlak“. Popisuje situaci s pouličním osvětlením a její reakcí – cítí opět omezení svobody, stres, tlak. Chce se naučit nebrat si to osobně, nenechat se dostat do stresu okolními vlivy. Kl. vždy přemýšlí, o čem má na terapii mluvit, snaží se připravit. Hovoří o problémech s autoritou a souvislostech s panovačným otcem – o dětství ale nechce mluvit, je to prý vyřešené. Má problémy s autoritou, ale sama chce být autoritou. Chtěla by dělat něco, kde si lidi něco odnesou. Chtěla by školit lidi, ale nevěří si.

Výstupy/domluvy: Otázka možnosti lektorování, kurzů (bylinek), školení (v práci)?

Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 209 | číslo formuláře: 1462

Datum schůzky: 23.11.2021

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: 0
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: cíle, smysl života

Problematika:

Zápis ze schůzky: Nastaly rodinné problémy, řešila je, neměla čas přemýšlet nad terapií. Chce probrat situaci okolo studia a fb skupiny - cítí se z komentáře kolegyně dotčená a uražená, nedokáže zpracovat to, co se jí dotkne, 2t jí z toho bylo špatně. Nedokáže reagovat na špatnou zpětnou vazbu. Hledá nové skupiny pro uznání, nové podněty, chce oživení, nové vztahy - kde může někomu něco dát.

Výstupy/domluvy: Co a proč se jí tolik dotýká (viz fb)? Kde může získat uznání od druhých a proč po něm tolik touží?

Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 209 | číslo formuláře: 1463

Datum schůzky: 15.12.2021

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: 0
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: cíle, smysl života

Problematika:

Zápis ze schůzky: V krizi začne celkově slábnout. Při „narušení“ nezvládá komunikovat s lidmi, rozhazuje jí to, nedokáže se oklepat. Je jí z toho špatně. Co má dělat, aby se cítila sebejistě, neztrácela sebevědomí? Chce to „cvičit, trénovat“ – k tomuto tématu se dlouho vracíme. „Pracuji na sobě dlouho a jsem taková, jaká chci být, mám pak pocit, že mě ostatní nemají rádi.“

Výstupy/domluvy: Ot. co očekává od ostatních i od sebe.

Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 209 | číslo formuláře: 1557

Datum schůzky: 20.1.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: 0
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: cíle, smysl života

Problematika:

Zápis ze schůzky: Kl. akt. nejvíce trápí starosti její dcery – během kr. doby přišla o partnera (rozchod), bydlení (u něj), zaměstnání (výpověď). Od SŠ prý trpí depresemi (bez dg., u psychiatra nebyla, obv. lék. vystavil žádanku teď v prosinci). Kl. cítí selhání, že to jako matka nezaznamenala, nechápe, proč si „mladá generace“ nedokáže v životě poradit, když dceři šla vždy vzorem (zároveň souhlasí, že je dcera povahově spíše po manželovi). Cítí (sobecký dle jejích slov) strach, že si dcera nenajde partnera, nebude mít rodinu.

Výstupy/domluvy: Ot.: Co kl. od dcery očekává (vs. Jak by si ji sama představovala a jakou by ji chtěla mít)? Co dcera teď skutečně potřebuje – vzor a nasměrování, nebo bezpodmínečné přijetí? Rozpor mezi „jsem a nechci být neviditelná, chci být vidět, být užitečná“ (z min. konz.) vs. „chci zůstat v anonymitě“ (na fb, odmítá nahrávku do supervize atd.)

Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 209 | číslo formuláře: 2966

Datum schůzky: 9.2.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: cíle, smysl života

Problematika:

Zápis ze schůzky: Klientka začíná tím, že jí odminula vrtá hlavou odmítnutí nahrávky. Zvažuje, zda je to strách z toho být viděna nebo zda má vyniknout. Cítí se rozpolcená. Dříve byla často vůdce party, ale ne tak, ja by chtel ana.
Co klientka potřebuje, co má ještě vyzkoušet a čeho se vzdát?
Reflexe terapie: nemusím skončit v práci; potřebuji jistotu (i za cenu stereotypu); smysl života přenést do dílčích cílů jako smysl každho dne a jeho naplnění.

Výstupy/domluvy: Shrnujeme spolupráci a domloubení obnovení terapie za cca půl roku.

Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 209 | číslo formuláře: 2967

Datum schůzky: 1.9.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: cíle, smysl života

Problematika:

Zápis ze schůzky: Setkáváme se po domluvě po půl roce (z mých rodinných důvodů – MD). Klientka si myslela, že již nepřijde. Když ale vidí, co se děje, má záchvaty paniky, popisuje to slovy „stresující zlo kolem“. Ráda by si v terapii ujasnila věci, ve kterých má zmatek, proč se kdy jak chová. Nerozumí tomu, proč chce být vidět a přitom chce být schovaná – je rozhozená, že to tak má. Má subj. pocit, že s věkem ztrácí sebevědomí, nikam se jí nechce. Mluví o strachu jezdit autem kvůli bezohlednosti druhých lidí. Vnímá se jako „dvě osobnosti“ – stáří x mládí; energie x lenost; touha po dobrodružství a změně x nechce se do toho. Mluvíme o tužbách a potřebách a jak se nebát uspokojovat obě „osobnosti“.

Výstupy/domluvy: Jaké jsou mé potřeby a touhy? Co pro mě znamená být sama se sebou spokojená?

Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 209 | číslo formuláře: 2968

Datum schůzky: 20.9.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: cíle, smysl života

Problematika:

Zápis ze schůzky: Dita popisuje situaci doma – rekonstrukce, nemá čas se zastavit a přemýšlet. Má pocit štěstí z hotové kuchyně (třídění, hotovo, ukončená činnost) – tvoření nového. Naplňuje ji tvoření, je rozhozená z práce, ubíjí ji to. Má pocit, že jí utíká život, nic nestihne a za chvíli umře. Velmi jí trápí rozchod syna s přítelkyní. Cítí se zahlcená starostma a myšlenkama. Klientka má potřebu se všem zalíbit, být za dobře, velmi těžko zpracovává a nechápe, proč ji někdo může podrazit (v jejích očích). Velké téma je „strach, že mě někdo nebude mít rád.“

Výstupy/domluvy: Domluvena dlouhodobá spolupráce, prav. 14 dní.

Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 209 | číslo formuláře: 2969

Datum schůzky: 4.10.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: cíle, smysl života

Problematika:

Zápis ze schůzky: Dita popisuje situaci doma – rekonstrukce, nemá čas se zastavit a přemýšlet. Má pocit štěstí z hotové kuchyně (třídění, hotovo, ukončená činnost) – tvoření nového. Naplňuje ji tvoření, je rozhozená z práce, ubíjí ji to. Má pocit, že jí utíká život, nic nestihne a za chvíli umře. Velmi jí trápí rozchod syna s přítelkyní. Cítí se zahlcená starostma a myšlenkama. Klientka má potřebu se všem zalíbit, být za dobře, velmi těžko zpracovává a nechápe, proč ji někdo může podrazit (v jejích očích). Velké téma je „strach, že mě někdo nebude mít rád.“

Výstupy/domluvy: Domluvena další konzultace

Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová

Datum schůzky:	18.10.2022
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	cíle, smysl života
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Klientka se vrací ke knížce, četla 5 j. lásky. Hovoří dnes hodně o systematičnosti, potřebě strategií, plánů vs. aktuální „plavání ve vzduchoprázdnu“, vnímá, že potřebuje systém. Opět se velmi výrazně střídá to, co si klientka myslí že potřebuje a co chce nebo naopak nechce ztratit. Vnímá sama výrazně vnitřní rozpor a je z toho nešťětná.
Výstupy/domluvy:	Domluv. další spolupráce
Schůzku vedl/a:	Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 209 | číslo formuláře: 2971

Datum schůzky: 1.11.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: cíle, smysl života

Problematika:

Zápis ze schůzky: Dita začíná tím, že se cítí dobře, snaží se na nic nemyslet. Ale zároveň mluví o pocitu samoty. V práci si prý nechává ubližovat, nechce nikoho ranit, nechce do konfliktu a zbytečně argumentovat – při těchto slovech v řeči výrazně zrychlí a přidá na dikci a celkově dynamice projevu. Vrací se k rodině – z rodiny vyšla jak „zpráskanej pes“ – jejími slovy. Má pocit, že se nedokáže bránit a máma jí ubližuje.
Z mého pohledu celý život hledá matku ale se svým jazykem lásky

Výstupy/domluvy: Zakázku sama formuluje tak, že se potřebuje naučit, jak zpracovat samotu, kt. Vychází z původní rodiny.
Přemýšlí nad vzorce chování, jakým by ulevila od stresu, zda se lze naučit nějakou frází.

Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 209 | číslo formuláře: 2972

Datum schůzky: 15.11.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: cíle, smysl života

Problematika:

Zápis ze schůzky: Klientka začíná tím, že se poslední dobou cítí dobře, má větší klid, pomáhá jí vyslovovat myšlenky při terapii. Popisuje trápení s tím, jak obtížné pro ní jsou nové situace, podruhé je vždy zvládá prý lépe. Snaží se uklidnit od chaosu, odpoutávat se od toho, co se jí netýká. Chce se posunout dál a cítit se sebevědomě. Opět se vrací téma změny práce – akt. nechce, ale neví zda proto, že se má opravdu dobře, nebo že je „srab“. Pere se v ní, zda je její život „klidný nebo nudný“. Mluvíme o připravenosti, jak by se mělo reagovat – o čem to vypovídá? Dita svými slovy usiluje o pocit vítězství nechce být poražená, chce mít na všechno odpověď. Svůj akt. cíl popisuje: „chci umět dobře reagovat na věci, kt. Se mi stanou“.

Z mého pohledu je zde velká obava ze zklamání druhých v jejich očích, resp. v představě klientky, a velká touha zalíbit se, splnit očekávání od společnosti, získat uznání, ale neriskovat a vyhnout se jakémukoli riziku selhání a neúspěchu.

Výstupy/domluvy: Domluv. další konzultace

Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 209 | číslo formuláře: 2973

Datum schůzky: 13.12.2022

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: cíle, smysl života

Problematika:

Zápis ze schůzky: Klientka má skleslou náladu, popisuje minulý měsíc jako „krutý“, cítí se sama a opuštěná, dochází jí energie s manželem, vnímá to jako krizi, má pocit, že vše musí táhnout sama – znovu se objevuje pocit jako před 2 r, kdy se cítila v krizi – pocit že je na vše sama. Opět se vrací vnitřní konflikt mezi tím, že Dita nechce být vidět, nebýt na očích a odhalená vs. potřebuje někoho potkat, chce aby si ji lidi všimli. Blízké vztahy: má jednu nejbližší kamarádku, ale na tu nechce hrnout své starosti, aby o ni nepřišla; manžel se neprojevuje, má velmi málo energie; děti mají své starosti; o ostatní kamarády časem přišla. Po minulém setkání se setkala s rodiči, ale došlo k hádce, nechce o nich už v terapii mluvit. Připojujeme aktivitu kreslení – dvě postavy: neviditelná (klid, ticho, MÁM STRACH), viditelná (vítěz, energie, CHCI. Strach je z odsouzení a hodnocení. Chce zkusit něco nového, ale má strach.

Výstupy/domluvy: Pojmenováváme rozdíl mezi plány a představami – hledat z čeho strach pochází vs. naučit se s tím pracovat.

Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová

Datum schůzky:	3.1.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	cíle, smysl života
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Přes vánoční svátky měla manželova nemoc vliv na celkovou náladu. Začátek nového roku je ale pro Ditu skvělý - hodně čte, sleduje nová videa. Od r. 2023 má velká očekávání, čeká velké změny, bude to zlomový rok (ale neví ještě v čem), ale intuitivně cítí velkou změnu. Pomáhá jí plánování, např. letní dovolené. Vnímá v sobě chaos, subj. jí pomáhají sebezvojové knihy. Manžel má susp. deprese, klientku to ubíjí. Potřebuje být potřebná.
Výstupy/domluvy:	Sezení uzavíráme tím, že klientka potřebuje mít nějaký zdroj pro manžela/manželství. Znovu kladu důraz na činy, ne přemýšlení.
Schůzku vedl/a:	Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 209 | číslo formuláře: 2975

Datum schůzky: 17.1.2023

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: cíle, smysl života

Problematika:

Zápis ze schůzky: Kl. přichází v dobré náladě, popisuje, že spokojené období přetrvává, je jí v tom dobře, nepotřebuje nikam spěchat. Jediné co potřebuje je nyní překlenout zimu do jara. Opět se vracíme k tomu, zda chce/nechce realizovat nějaký svůj projekt – kl. popisuje nakonec to, že nestojí o nový projekt ale chce si udělat hezké to, co je teď.
Spontánně pracujeme s kartami žen – s otázkami Kdo jsem (na cestě, někam jdu), Jak se cítím (kolem je hojnost, stačí natáhnout ruku) a Kam chci dojít (za duhou, za štěstím a láskou + vnitřní naplnění a klid).
Posl. 5 let prý ví, kudy by chtěla jít – cílem je být spokojená, obklopená lidmi, kt. Ji mají rádi, nechce ustrnout, chce něco nového, poznat nové lidi.

Výstupy/domluvy: Další konzultace

Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová

Datum schůzky:	1.2.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	cíle, smysl života
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Klientka popisuje uplynulých pestrých 14 dnů, prý „do toho šlápla“. Šla za vedoucí, aby jí přidali – neúspěch, ale pocit vítězství, zároveň byla další dny špatná z toho, že je „v područí systému“. Cítí se podceňovaná a nedoceněná. Má pocit bezmoci v kontextu své práce. Pracujeme s technikou dereflexe s cílem zmírnit fokus na práci jako takovou, neupínat na ni tolik pozornost.
Výstupy/domluvy:	Další konzultace
Schůzku vedl/a:	Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství**Evidenční číslo případu: 209 | číslo formuláře: 3474**

Datum schůzky: 15.2.2023**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:**
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 60 minut**Zakázka:** cíle, smysl života**Problematika:**

Zápis ze schůzky: Klientka přichází s tím, že dnes ani nechtěla mluvit, připadá si jako blázen, cítí chaos, pokaždé má jiné téma. Přináší opakující se problém – tématem je manželova rodina. Klientka má pocit, že ji rodina chce vyšachovat, před 10l měli spor, přestali se vídat, ona jim odpustila, vídají se teď cca 1x/rok. Nedávno proběhla návštěva, kam byl pozván její syn, ale ona ne, dotklo se jí to. Vztek necítí, ale chaos a rozhořčení ano, je přesvědčená o své pravdě. Hovoříme o tom, co se skutečně děje uvnitř ní vs. jak to působí na druhé lidi. Klientka se potýká v rozporu jak pracovat s křivdou – zda má odpustit, zapomenout nebo křivdu potlačit. Nedokáže to pochopit, vnitřně jí to užírá. Dnešní terapie je hodně o chrlení, popisu aktuálního dění a zmatku, v té souvislosti rekonstruujeme a mluvíme o hloubce psychoterapie a jejím potenciálu.

Výstupy/domluvy: Aby se klientka více zaměřovala na to, co cítí ona sama a byla v situacích, ve kterých se nachází, více „sama za sebe“

Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová

Datum schůzky:	28.2.2023
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	cíle, smysl života
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Z minulého sezení si odnesla zejm. to, aby myslela více na sebe, jak se tady a teď cítí, zvl. jí utkvěla v paměti fráze „být za sebe“. Jsme u tématu vzteku, jak se s ním vypořádává. Popisuje sebe jako „psa, který štěká, ale nekouše“. Mapujeme znovu oblast práce a volného času. V rámci práce vstoupila do odborů, aby měla další aktivitu a mohla více prosazovat názory a zájmy své a ostatních. Ve volném čase se snaží více věnovat koníčkům, objednala si další materiál na tvoření, uvědomila si, že jí kreativita chybí. Ze svého nasazení se teď cítí „nabitá“. Vnímá velkou touhu po změně, hledání smyslu. Snaží se přijít na to, co chce, pracovat s tím. Opět se klientka dostává k tomu, zda nezabírá někomu v terapii místo, ale „sobecky“ chce pokračovat. Občas ji i v terapii něco rozčílí, reflektujeme to.
Výstupy/domluvy:	Důležité zvědomění: Chce něco dokázat, aby ji druzí ocenili vs. aby někomu pomohla a byla s tím sama spokojená.
Schůzku vedl/a:	Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 209 | číslo formuláře: 3476

Datum schůzky: 14.3.2023

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: cíle, smysl života

Problematika:

Zápis ze schůzky: Na začátku setkání se opět ptám na možnost nahrávat sezení a klientka opět odmítá. Hovoříme krátce o tom, co to pro ni znamená. Klientka vrací téma k sobě, je jí dobře, věnuje se kreativním činnostem, vyrábění. Shrnujeme dosavadní spolupráci (iniciativa klientky), vypichuje a reflektuje pro ni důležité momenty, uvědomění.
Aktuálně se jí nejvíce týká a také popisuje touhu něco tvořit. Pomáhá jí zaměřovat se na „dílčí smysly života“ – měnící se hodnoty, to co je pro ni důležité, co jí v daném období (a vývojové etapě) dává smysl.
Technika dereflexe – náhled zevnitř vs. zaměření na ostatní. Chci nebo nechci se zaměřovat na knihy, poučky, rady a tipy. Náhradní cíl, náhradní zaměření pozornosti může vést k nalezení a následně i naplňování smyslu (života) v kontextu aktuální situace a životního období.

Výstupy/domluvy: Domlouváme další termín ale bavíme se o variantě blížícího se ukončení spolupráce, vzhledem k naplňování původní zakázky (touha po změně, nalezení něčeho smysluplného, zaměření se na to).

Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová

Datum schůzky:	29.3.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	cíle, smysl života
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Klientka přichází s úsměvem, má se prý teď dobře. Popisuje, že se kolem ní začíná všechno přetáčet, proměňovat. V rodině má pocit bezpečí, není už sama proti všem. Zalekla se minule toho, že by měla terapie končit. Popisuje, že by jí chybělo tzv. „hluboké naslouchání“, může říct, co cítí, při terapii má pocit, že není sama – přepadl ji proto strach ze samoty. V případě skončení terapie má pocit, že by se ztratila, nevěděla k čemu a kam jít. Bojí se, že si nebude vědět rady, kdyby se cokoli stalo. Zatím převládá nedůvěra ve vlastní zdroje a schopnosti, pracujeme na jejich posílení a zároveň na oslabení vazby klient-terapeut, která se pro klienta může stát rizikem pro vznik závislého vztahu.
Výstupy/domluvy:	Domluven další termín.
Schůzku vedl/a:	Terezie Špeldová

Datum schůzky:	24.5.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	50 minut
Zakázka:	cíle, smysl života
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Klientka přichází plná energie, živě popisuje naskytnutí možnosti změny práce (jiné oddělení na stejné budově úřadu). Toto téma i dle klientky aktuálně zakrývá všechny ostatní situace a témata, kterými prochází. Převládá velká nejistota, dilema, zda vyzkoušet výběrové řízení, zda do toho jít, jestli se má chopit příležitosti. Hovoříme o tom, že i právě rozhodování je pohyb, nezůstává stát na místě ale rozpohybovává se, zvažuje konkrétní krok, posun. Otázka Proč o sobě pochybuje? Rozebíráme a pojmenováváme, zda její rozhodování je rozhodování mezi variantou A a variantou B (rovnocenné varianty s jinými možnostmi a příležitostmi), nebo zda se jedná o pracovní variantu A vs. klientčin strach, bubák (změna, krok k novému, od jistého k nejistému)
Výstupy/domluvy:	Domluven pravděpodobně poslední termín ukončující spolupráci.
Schůzku vedl/a:	Terezie Špeldová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 209 | číslo formuláře: 4089

Datum schůzky: 14.6.2023

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: cíle, smysl života

Problematika:

Zápis ze schůzky: Začínáme rozhovor ihned tématem navazující na minule - možnost nové/jiné práce. Klientka se rozhodla absolvovat výběrové řízení, příští týden ji čeká pohovor a přezkoušení. Cítí se osvobozena tím, že se rozhodla první krok udělat. Ovládá ji teď velmi obava a strach z toho, co si bude kdo myslet, jak bude hodnotit její výkon ve VŘ, co si pomyslí, když neobstojí a případně hodnocení toho, jak zvládá na novém místě. Úspěch ve VŘ by pro ni velmi znamenal, pro její sebehodnotu a sebevědomí. Přerámováváme obavu místo nepřítele do kabátu kamaráda nebo trenéra.

Výstupy/domluvy: Domlouváme se na ukončení, klientka by se emailem ráda podělila ohledně výsledku VŘ a v případě potřeby se ještě v září ozve, jinak je spolupráce ukončena.

Schůzku vedl/a: Terezie Špeldová