



Číslo případu: 324

Název případu: Hybnerová Jana

Datum založení: 5.12.2022

Datum ukončení: 2.10.2023

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 324 | číslo formuláře: 2576

Datum schůzky: 5.12.2022
Forma služby: Ambulantní
Způsob kontaktu: Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta: NE
Počet jednání:
(v zájmu klienta)
Délka schůzky: 65 minut
Zakázka: posílit sebevědomí
Problematika:
Zápis ze schůzky: 1.IT

5.12.2022

Příchod: Jana na první sezení přichází s mírným předstihem
1.dojem: Jana na mne působí trochu více „mužsky“ (napadá mne, zda nemá partnerku), to se ale v průběhu sezení nepotvrzuje
Vyladování: probíhá velmi rychle, způsob, jakým Jana uvažuje a nakládá s terapeutickým prostorem mi ladí a k napojení tak dochází velmi rychle
Zakázka: **posílit své sebevědomí** (v minulosti často terčem, obětí) dostat se do kontaktu se sebou (znát odpověď na otázku, kdo

jsem)
opustit dysfunkční **strategii uzavřenosti**
překonat strach být sama sebou (už se nepřizpůsobovat automaticky)
vzdát se **obavy, že zklamou** druhé
vztah k sobě – „**asi se nemám ráda**“
Témata za: uzavřenost jako stará nefunkční ochranná strategie
Emoce: pocity viny
stud

projevované více tělesně – průjmy
OA a RA máma je jediná má rodina, přesto m

Výstupy/domluvy: S Janou pracujeme velmi intenzivně. Při kontraktování se nám daří se napojit, dostáváme se ke stávajícím těžkostem Jany, ale i k těm „historickým“. Jana zmiňuje témata jako je **stud ze závislosti na matce** (ani ne tak materiální či finanční, jako emoční a sociální). Rovněž hovoří o své jinakosti a o tom, jak je **nepřijímána okolím**. Jana nahlíží svá další niterná témata jako, jaké motivy se mohou skrývat za její strategií vycházet druhým vstřícně, neprosazovat se, ... napadá ji nejen strach z odporu, že druhé zklame, V závěru Jana pozitivně hodnotí naše napojení, i fakt, že zde byla otevřená. Den po sezení mi Jana posílá hezký email s fotografií (při focení se cítí plně sama sebou, je to její způsob věrného sebevyjádření).

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	2.1.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	65 minut
Zakázka:	pěstovat porozumění vůči sobě
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	2.IT 2.1.23
	Dojezd: po minulém sezení motivace k života a 2 dny pozitivní nastavení a pocit spokojenosti Zakázka: podívat se do dětství po kořenech mého nízkého sebevědomí Emoce: strach jako ústřední téma mého života lítost (Jana pláče při vzpomínkách na tátu, kdy se jej držela a nechtěla od něho nebo při vzpomínce, kdy byl v konfliktu poslána na chodbu, kam poslušně šla, posléze zažívala pocity viny, že ke konfliktu nikoho nepřivolala) RA: rozvod v 5ti letech (do té doby žila s rodiči u tátových rodičů v Praze Počernicích). Táta si začal s rodinou známou, s ní se posléze oženil. Jana se s ním viděla po rozvodu cca 5x, pak až ve 22 letech. Tátovy neměla za zlé, že si kontakt s ní nevymáhal. Prostředí v rodině táty považuje za zdravější než v rodině mámy, kde žila od 5ti let. Tabuizace táty i jeho rodiny – dokonce i z fotek odstraněn (zřejmě babičkou).
Výstupy/domluvy:	i dnes se nám daří dostat k citlivým místům. Např. tendence k únikům. Jana ve svém životě často unikala do světa fantazie (knížky, malování). Fotografie ji oproti tomu kotví v přítomnosti. Dalším tématem je „vztahovačnost“, pocit identifikace se vztekem nebo jinou silnou emocí druhých (v dětství babička, dnes kolegové). Pracujeme s tématem hodnocení a možností tento koncept opouštět. Jana se na sebe dívá kriticky, domnělým pohledem druhých.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 16.1.2023

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 65 minut

Zakázka: zbavit se nefunkčních životních strategií

Problematika:

Zápis ze schůzky: -

Výstupy/domluvy: -

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky: 30.1.2023

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 65 minut

Zakázka: nahlédnout na svůj sklon podléhat manipulacím

Problematika:

Zápis ze schůzky: -

Výstupy/domluvy: -

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky: 13.2.2023
Forma služby: Ambulantní
Způsob kontaktu: Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta: NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)
Délka schůzky: 65 minut
Zakázka: posilovat svoje já
Problematika:
Zápis ze schůzky: 5.IT

13.2.23

Dojezd: Jana je po našich sezeních ostražitá vůči tomu, co se děje (a co s ní „hýbe“) v každodenním životě, s několika takovými postřehy dnes přichází

Zakázka:

Vyjádření vděku ze strany mámy je pro mne velmi příjemné.

(nyní si její Jana užila větší měrou v čase, kdy byla máma nemocná, Jana původně svoji zakázku formuluje otázkou, jak ovlivnit maminku, aby její vyjadřovala častěji, Janu vedu k otázce po významu vyjádření vděku od mámy).

Kdy vnímám své hranice?

Dříve jsem nevěděla, že nějaké mám, teď je registruji, když dojde k jejich překročení.

Jak hodně je znatelná má bázlivost, vnitřní strach, .. z mé neverbality?

Emoce: uspokojení
strach
vzteky

Th vztah: Jana se jeví být ZV otevřená, registruji, jak podněty, které zde zaznívají zpracovává do své každodennosti a je vůči nim vnímavá, terapeutický vztah dnes přímo neoslovujeme

Výstupy/domluvy: **Výstupy:** i dnes Jana zachycuje posuny a pokroky, ke kterým dospívá (např. v oblasti sebevymezování ale i vlastního **nacítění na sebe samotnou**). Jana se ale i pokrokům staví poctivě (sebekriticky) – mluví o tom, jak si někdy **sebevymezování** usnadňuje poukázáním na další argumenty (ač pro ni druhotné). Hovořit sama za sebe (bez potřeby se obhajovat) se učí. Janu v průběhu sezení brzdím, ráda by větší výkony, působí netrpělivě, zaměřuji se na to, aby registrovala, že sebe-uvědomování a upevňování sebe-vědomí se již děje.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky: 27.2.2023
Forma služby: Ambulantní
Způsob kontaktu: Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta: NE
Počet jednání:
(v zájmu klienta)
Délka schůzky: 65 minut
Zakázka: postupně posilovat své sebevědomí
Problematika:
Zápis ze schůzky: 6.IT

27.2.23

Úvod: začínáme o 15 minut dříve (Jana dorazila o víc než 20 minut dříve), dřívější začátek ji nabízím sama

Témata:
pozitivní dozvuky interakce se seniorkou v drogérii (přirozenost, zájem o můj názor)
mé prožívání a vývoj vztahu se Stáňou (aktivně o vztah nepečuje)
můj biorytmus, spánková hygiena a můj postoj k nim

Emoce: závist
vztek
sebeobětování
ukřivděnost

Th vztah: interakce mezi námi vnímám jako uvolněné

Výstupy/domluvy: Jana přináší několik témat z každodenního života, která ji nasvěcují její vnitřní pochody (setkání se seniorkou v drogérii – senioři jako cílová skupina, vztek na mámu – pocit nedobrovolnosti a domácího vězení, (ne)komunikace se Stáňou – měnící se priority, ...)
K tématu sebevědomí se dostáváme z různých situací (respekt vůči biorytmu, pohled na sebe coby uchazečku o zaměstnání)

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	14.3.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	70 minut
Zakázka:	porozumět svému výbuchu vzteku
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Jana se dnes na sezení netěšila, zažila náročnou událost, kterou zde chce/potřebuje sdílet Téma: • výbuch nekontrolovaného vzteku vůči mámě (při něm byla vůči mámě sprostá a rozbila dveře) "<i>něco mě bolí uvnitř, a muselo to ven</i>" • poslušnost x samostatné myšlení - Jana reflektuje situace, kdy v modu "pooslušnosti" má zastřenou mysl a nízkou pohotovost v myšlení Kontext události Jana mámu na základě zcela banálního spouštěče osočila, že je kráva a zkazila ji celý život (obvinila ji tak z toho, že v minulosti podlehla její manipulaci) situace paradoxně napomohla otevřenějšímu hovoru, s mámou nyní více mluví a respektují prostor té druhé Th vztah vnímám jako otevřený Jana říká, že se sem těší na mne (i když ne na těžké téma) je ochotná zde sdílet
Výstupy/domluvy:	s Janou probíráme situaci, její kontext (i ten "historický"), považuji za pokrok, že se Jana posunula z fáze ozavřené tiché trpitelky do fáze otevřenosti (i když v tuto chvíli agresivní) reflektujeme ochotu Jany pokračovat v cestě směrem k vyvažování (emoce průběžně ventilovat, nekumulovat a tím pádem je nenaplnit agresivní intenzitou)
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	27.3.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	65 minut
Zakázka:	prozkoumat svoji ženskost a klukovitost
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: na konci minulého sezení se Jani zmínila o novém muži v jejím životě, tomuto tématu by se ráda věnovala dnes Témata: <i>Jak se chová, když chci projevit ženský zájem o mužem?</i> <i>Jak to mám se svojí ženskostí a klukovitostí?</i> Postřehy: • doma mi byl prezentován upozaděný ZAKRYTÝ způsob prezentace ženství (běžné projevy ženství byly chápány jako nadměru vyzívavé) • klukovitost jako maskování • k projevům ženskosti jsem v minulosti potřebovala "bezpečnou podporu někoho, komu se to líbí" kromě toho pomohla i vzdálenost (VB) Výstupy/domluvy: S Janou pojmenováváme její téma počátečního "lovení" mužů, které iniciuje v čase, kdy cítí "pudovou přitažlivost", která ji vede k tomu, aby muž "patřil ke mně". Následně se dostáváme k tématu její ženskosti x "klukovitosti". Až v závěru pracujeme s podporou Jany v její autenticitě. Jana vyjadřuje obavu, aby nového muže ve svém životě "nevystrašila" zjevností svého zájmu (např. upřené pohledy). Kotvím tak její potřebu být "povzbuzena v procesu být sama sebou". Do budoucna pak Jani vyjadřuje přání přilížit se více ke své ženskosti.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	17.4.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	65 minut
Zakázka:	posilovat schopnost autentického bytí
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Dojezd: až při loučení se Jana zmiňuje o tom, že se jí obvykle na sezeních stává, že, je-li toho na ní moc (emočně) odlétne si, dnes se jí tu podařilo být plně přítomna Aktuality: • víkendové setkání s Ivošem proběhlo uspokojivě, z projevů své ženskosti měla dobrý pocit, ale dává to více do souvislosti s nastavením Ivoše, než se svým vlastním • dnes čeká návštěva ÚP - spojena s pocity úzkosti a studu Témata: • upadání do pochnurných nálad, ve kterých si vyčítám minulost a zpochybňuji se • obava, že bych i dnes opakovala stejné chyby - snažila bych se vyhovět druhým, místo abych stála sama za sebou • strach jako motivující činitel většiny "akcí" • mám hlavu zastrčenou v krunýři, ve kterém je pěkně hnusně ... ráda bych ji měla vystrčenou a uměla unést vše, s čím se můžu setkat Emoce: • výčitky • nenávisť (dříve potlačená, nyní se vrací, aby mohla být odžita) • strach .. z odmítnutí, nepřijetí • vina • nejistota Th vztah: při spolupráci s Janou si častěji dovoluji sebeotevření, vnímám, že je vůči němu Jana vnímavá a je pro ni snadné tuto propojit se svou zkušeností.
Výstupy/domluvy:	• pracujeme dnes s tématem výčitek, pocitů viny, porovnávání se s druhými, nároky na sebe • snažím se posílit Janino sebepřijetí, vnímat své silné (charakteristické) stránky a ty respektovat (např. i při hledání zaměstnání) • rovněž se snažím dopomoci k pěstování větší laskavosti vůči sobě

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	8.5.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	65 minut
Zakázka:	posilovat otevřenost
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Jana přichází cca o 15 minut dříve a čeká v "čekárně" sezení uvádí tím, že 14 dní probíhalo v poklidu a pak se vše dělo v průběhu jediného týdne, dnes by tu ráda posdílela situace, které se děly a které s ní "hýbaly" Aktuality: • rozchod Stáni s parnterkou • hranice mých možností v péči o zdraví kocourka od sousedů • Ivoš a jeho inspirativní přístup k vlastním "selhání" Vhledy: • BLÍZKOST X VZDÁLENOST • nedovoluji otevřenost (mezi mnou a mámou) • do vztahu mě a mámy nepouštím "preventivně" to hezké • volba vlastní svobody jako něco, co mi imponuje (a čeho jsem sama nebyla schopná) • schopnost přijímat své slabiny jako něco, co patří k lidskému bytí Emoce: • lítost • obavy • žárlivost • úleva • obdiv
Výstupy/domluvy:	ve sdílení tří událostí ze života Jany se dotýkáme jejich osobních témat, která ji provázejí. Pozastavujeme se opět u její nepřímé komunikaci a vyhýbání se "přiznání" emocí (úprkem směřuje k řešení a vyhývá se setrvání u prožitků). Stejně tak Jana měla možnost zažít, jak na ni působí lidsky i profesionálně v pořádku, pokud profík "selže" a svoji chybu nahlas přizná. Mezi řádky pak vyvstávala rovněž Janina potřeba "být potřebná" a pečovat. Tu jsme pojmenovaly. Pracovaly jsme rovněž s hranicemi a tématem ovlivnitelného x neovlivnitelného (sousedův kocourek Mates).
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	30.5.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	65 minut
Zakázka:	revidovat některá ze svých
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Aktuality: • spokojenost - kocourovo zdraví se výrazně zlepšilo • aha moment na aviatické poti - čekat na podmínky, které přijdou a až na ně reagovat stojí daleko méně energie a zdá se být efektivnější, než má dřívější tendence připravit se na eventuality a pak plakat nad tím, že věci nešly podle plánu Téma: revize mého dřívějšího nastavení "věnovat se strojově samotné práci bez vědomí a ohledů na sebe" Th vztah: uvědomuji si, že se na sezení poměrně stavím do opozice proti sebedestruktivnímu modelu a Jana tak nedostává plný prostor k tomuto postoji dospět sama.
Výstupy/domluvy:	s Janou se věnujeme revizi jejího nastavení, narážíme ale na překážky - podporující faktory, někde uvnitř si Jana cení "zařatosti, dispicplinovanosti", které ústí v nerespekt sebe sama, snažíme se dívat na to, co toto nastavení Jany podporuje, čím je krmeno
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 324 | číslo formuláře: 3836

Datum schůzky: 16.6.2023

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 65 minut

Zakázka: zreflektovat posuny, ke kterým dochází

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:** Jana přichází levandulovou sůl, kterou sama míchala

Téma: reflexe silného hlubokého zážitku (při vyšetření paměti)

Emoce:

- úleva
- odhodlání

Posuny:

- už se tolik "nemaskuju", méně se stydím za nedokonalost a tak se ji snažím méně kompenzovat (intellektem)
- silněji a odlišně (šířeji) vnímám krásy

"Poselství":

- odteď budu přesně taková, jaká jsem
- teď jsem na řadě já

Výstupy/domluvy: Jana dnes sdílí pro ni velmi silný zážitek, ke kterému došlo v průběhu vyšetření paměti, dozvěděla se, že s jejími kognitivními schopnostmi není nic v nepořádku, to představovalo značnou úlevu, ale i silnou emoční reakci. Ta následně eskalovala po rozhovoru s Edou (zdravotním bratrem), který Janě oslovil témata, na kterých pracujeme i my zde, ale tentokrát "vyzněla" velmi silně a sahala Janě hluboko. Jana vnímá, že se v ní "něco" žádoucím způsobem "přenastavilo". S Janou jsme rovněž hovořily o skupinové terapii, Jana o ni projevila zájem (a z mé strany nebylo třeba cokoli hlouběji domlouvat a vysvětlovat). Souhlasí s tím, že ve správný čas předám kontakty.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	28.6.2023
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	dívat se z odstupu
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Dojezd: • terapeutický vztah a přechod do skupiny • "dostávám se k/v sobě hlouběji než dřív" Aktuality: • čas strávený se Stáňou • "výpadky" v oblasti kognitivních fcí a strach z nich (když nevěnuje pozornost, potíže nejsou výrazné) • snaha nepředbíhat čas (nepředjímat budoucnost) - daří-li se, zažívá Jana osvobozující pocit Témata: • Ivoš jako inspirativní model k nápodobě (nemá nároky na sebe- např. na to, jak udržovat společenskou konverzaci, chová se autenticky, transparentně a spontánně) • ženskost - aktuálně citlivá na svůj proces transformace (dotýkají se poznámky okolí), i zde Jana registruje posuny/pokroky - "jsem pevnější" - nevyhnula se nepříjemné situaci, tím dala znát svou sílu (což postřehla i protistrana) Vhledy a postřehy: • Jana má sklon "šetřit" své blízké a obviňovat druhé (př. ne Standu, ale bývalou, atp.) • "cítím se bezpečněji" a "jsem pevnější"
Výstupy/domluvy:	S Janou se věnujeme událostem posledních dní a na jejich pozadí se dostáváme k jejím tématům. Jana reflektuje přínosy terapie. Dnes tu po ní zůstává "kamínek" křišťálu (nevím, zda jej na stolku zapomněla, nebo to měla být pozornost pro mne vyjádřená nepřímou). Přímo byl náš vztah osloven v úvodu, když se Jana ujišťovala, jak to bude s naším setkáváním v čase skupinové terapie (minule se zdálo z jejich reakcí zjevné, že s ukončením IT a přechodem do ST počítá).
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	10.7.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	65 minut
Zakázka:	přijmout svoji ženskost
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Dojezd: • "jedovatá" něco leze ven • kamínek fluoridu, který tu po ní minule zůstal (zapomněla) • přemýšlela o IT a o tom, co z ní jí bude chybět <i>"jsem tu plně ze své vůle, i když to není vždy příjemné"</i> Emoce: • zášť - občas "vyjede" z minulosti (k jedné ex kolegyni) • "vděk" za těžké momenty v minulosti, které umožnily posun • panika (po ránu) - paměť, ale nejen ta - všezasahující katastrofické myšlenky • pocity viny - spouští mamka a Janě se nedaří jim ubránit (výčitky i za jiný biorytmus) Aktuality: potvrzení od mamky <i>"byla jsi dobrá už předtím, nepotřebuješ th"</i> Téma: <i>"je mi nepohodlně v mém těle"</i> tělo jako pouhá (nevýznamná) schránka Vhledy: • vzpomínky na pocit "nechtěná" v dětství (skupinky v MŠ - nešlo přímo o Janu, ale barvy) • puberta - laskavě podaná informace od babičky <i>"ty nejsi moc hezká, budeš to mít ve vztazích těžký"</i> • celživotně obklopena kritickými ženami, chyběl podporující otcovský princip Výstupy/domluvy: dnes se s Janou vracíme k významnému tématu ženskosti a jejího vztahu k ní, Jana si uvědomuje, že se její postoj k tělu atp. zřejmě vyvíjel pod vlivem ZV ze strany kritických žen (mamky a babičky), vzpomíná na hodného ale upozaděného dědečka, který nebyl výrazným nositelem mužských atributů Jana na sobě nemá ráda zejména nesouhlas mimiky s tím, co cítí (přičítá rozpakům), dále pleť a hrbení se (zdá se, že vyjmenovává věci, které je možné ovlivnit a proměnit). Dostáváme se rovněž k našemu th vztahu. V závěru zde Jana nechává kamínek záměrně. Má tu ještě chvíli zůstat.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	26.7.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	65 minut
Zakázka:	vyrovnat se s možnou ztrátou blízkého vztahu
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Janě to dnes velmi sluší Témata: • strach ze smrti a otázka zdraví - předtucha a smrt maminky Stáni (s tou neměla blízký vztah) • strach ze ztráty blízkého vztahu s Ivošem, ze ztráty perspektivy romentického vztahu Vhledy: • někdy mne druzí potřebují méně, než předpokládám (viz mamka se rychle adaptovala na změnu) • probuzení pocitu nedostačivosti (při změně ve vztahu s Ivošem)
Výstupy/domluvy:	dnes jsme zachytily vynořené téma strachu ze smrti, ale více jsme s ním nepracovaly, dotkly jsme se i vědomí vlastních předností (speciální vlastnosti Jany - projevy opravdového zájmu, empatie, resp. schopnost naslouchat a slyšet) a nejintenzivněji jsme se věnovaly tématu významu možné ztráty blízkosti s Ivošem
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 9.8.2023

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: reflexe svého prožívání

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Aktuality:**

- zdravotně Jana není opět v kondici
- (balí se tu do růžového šátku s motýlky)
- za sebou pohovor do skupiny (příjemný dojem)

Posuny:

- požádala o kapesník při jednání v bance
- řekla si, že se má ráda (prvně v životě)
- něco ve mně je jinak - odlišné reakce 2 zvířat

Témata:

- smysl života (jeho hledání a puštění tohoto hledání) - více žití v přítomnosti s přijetím, než pátrání po tom, co by mělo/mohlo být jinak
- vývoj mého vztahu k Ivošovi
- ukončování individuální spolupráce

Výstupy/domluvy: s Janou se věnujeme jak konkrétním událostem, které se v jejím životě od našeho posledního setkání udály, a tomu jak tyto situace prožívala, tak posunům, které u sebe registruje (v projevu - spontánnějším a "odvážnějším").
Hovoříme také o jejím vztahu k Ivošovi, o tom, jak jej prožívá, jak v něm je, jak jí v něm je. Jana se posunuje k větší volnosti a nechání života jít si jak on sám chce, přičemž jeho krok bedlivě pozoruje a vnímá.
Domlouváme se ještě na 2 ukončovacích sezeních, ptám se Jany, co by během nich ráda. Co ještě potřebuje v rámci individuálního sezení. Jana mne v závěru žádá o možnost ověřit si termín první skupiny (v rozvrhu kolegů jsou rozdílné informace, Jana si ještě zatelefonuje).

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	11.9.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posilování porozumění sobě samé
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Dojezd: Jana reflektuje doznívání sezení mimo th prostor Aktuality: • Jana absolvovala 2 pracovní pohovory • při zkušebním dni (2.kolo) ve Svítání cítila pocit štěstí Témata: • vývoj vztahu vůči Ivišovi - pozice "fanyanky" • mé obrany v oblasti emocí • křehkost mého sebevědomí - <i>"posílené mého já je zatím křehké, pokud by mě nevzali, zažívala bych to opět jako selhání"</i> Posuny: • nepoužila vyhýbavou strategii, ale čelila situaci, kde hrozilo (selhání, ...???) - šla na pohovor • postupné odbřemeňování od pocitů viny •
Výstupy/domluvy:	Jana reflektuje křehkost změn, které se již dějí, ale zatím ještě nejsou dostatečně integrované (např. podmínka zážitku bezpečí pro větší klid, uvolněnost a spontánnost), v opačném případě se dostavuje "křeč" a neautenticita, která může vyznívat rozporupně (viz chová se přirozeněji s klienty než s "novými kolegyněmi"). Janu zastavuji u jejich obran, když hovoří o svých prožitcích, používá výraz "šikovné", přitom je dojatá. Jana potvrzuje, že se nejedná o náhodnou situaci, ale že je pro ni nesnadné být plně otevřená v oblasti přiznávání svých emocí takových, jak je prožívá (např. ani novým kolegyním nepověděla o pocitu radosti). V čem je toto pro Janu ohrožující? S Janou ukončujeme proces individuální terapie. Čeká nás ještě poslední rekapitulační sezení. To Jana potřebuje k završení í a uzavřenprocesu.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 324 | číslo formuláře: 4566

Datum schůzky: 26.9.2023

Forma služby:

Způsob kontaktu:

Jednání v zájmu
klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: minut

Zakázka:

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Výstupy/domluvy:

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	2.10.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	75 minut
Zakázka:	reflexe spolupráce, uzavírání
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: s Janou se setkáváme na závěrečném sezení (několikrát jsme jeho termín přesunovaly) Aktuality: • nastopila do kurzu (do Svítání ji přijali, ale ozvali se později, než jak zněla dohoda, proto si nepláclí) • spokojenost se skupinovou terapeutickou prací • Jana méně doma - maminka aktivnější, dobře přijímá, zlepšuje vztahy a klima Témata: • adaptace na změny - Jana je v procesu adaptace, resp. její tempo • otevřenost v oblasti prožívání - v bezpečném prostředí jde spontánně, v jiném "drhne"- téma za "(ne)důvěra vůči lidem" • "pouštění" - <i>"jediné co musím dělat je nedeřlat nic"</i> (funguje nejen ve vztahu s lvošem) • obavy a sebepodceňování (strach z neúspěchu při zkouškách) • uzavírání spolupráce a její reflexe, loučení Emoce a rozpoložení: • úzkost - nyní silněji a častěji (čelení novým situacím) • obavy • sebepodceňování x sebezpeškování • otevřenost a radost z ní • méně tlaku, více volnosti • dojetí (přímo zde - <i>"můžu to vidět"</i>) Th vztah: s Janou se loučíme naladěné obdobně (synchronicity při předávání závěrečných "poselství"), Jana se ke mně stále vztahuje jako k autoritě (před jméno vkládá "paní" nebo titul)
Výstupy/domluvy:	• Jana ještě sdílí události posledních týdnů a vnímá je jako další posun, ke kterému spontánně a rychle, došlo v důsledku avizovaného ukončení naší spolupráce • Jana reflektuje, že její život nyní nabral značnou rychlost a prochází tak nezbytnou fází adaptace na změny • loučíme se, rekapitulujeme a uzavíráme spolupráci
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová