



Číslo případu: 376

Název případu: Pátková Karolína

Datum založení: 28.2.2023

Datum ukončení:

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 376 | číslo formuláře: 3108

Datum schůzky: 28.2.2023
Forma služby: Ambulantní
Způsob kontaktu: Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta: NE
Počet jednání:
(v zájmu klienta)
Délka schůzky: 70 minut
Zakázka: zbavit se svých strachů
Problematika:
Zápis ze schůzky: 1.IT

28.2.23

1.dojem: Kája přichází s mírným předstihem, který akorát stačí k pročtení a vyplnění vstupních materiálů, přijímá nabídku ovocného čaje

Téma: kontraktování (1/4 sezení)
strachy „všeho se bojím .. (jít do obchodu, mluvit před lidmi, ...)“
sebepřijetí a vztah k sobě

Témata za: „**potřebuju, aby mě měli všichni rádi**“
jiný metr pro sebe a pro druhé
porovnávání se s druhými
nedůvěra, že taková, jaká jsem, jsem pro druhé akceptovatelná, proto „studium“ toho, co mají druzí rádi a stylizace

Emoce: nervozita
sebelítost – pocit, že mě nikdo nemá rád
sebeobviňování
vztek
stud

Th vztah: s Kájou vnímám rychlé napojení, vyjadřuje překvapení, že zde neměla problém vyložit, co ji tíží, a i pře svoji introverzi, byla otevřená
Nedaří se nám však domluvit další termín, Kája se ozve.

Výstupy/domluvy: Káju do EN centra objednala sestra. V rámci prvního sezení se nám podařilo se vyladit na sebe i na spolupráci, kontraktovat, mapovat aktuálně nejpalčivější témata. Ta do značné míry souvisí s vývojovým obdobím, ale také se zážitky **nepřijetí či odmítání** v různých kolektivech (v minulosti), které Kája zmiňuje.

Nyní je iniciativa na Kájině straně (ozvat se kvůli termínu).

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:	65 minut
Zakázka:	zreflektovat křivdy minulosti a jejich vliv n
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Dojezd: po minule více energie a lepší nálada o tématech, o nichž zde hovořila, přemýšlí i normálně (v tomto změna nenastala) Téma: "co se dělo doma a co mě ovlivňuje do teď" pocity křivdy a nespravedlnosti vůči ségře Áně "vždy jí všechno projde" "mámu nezajímám, jsem jí jedno" "táta mě vyslechl, ale nezastal" Kontext : rodinná zátěž - táta schizofrenie, zbytek rodiny (máma, sestra) deprese rodiče se po tátově úraze (při sychiz. atace) rozešli, Kája neví, zda jsou rozvedeni, nepamatuje si, že by spolu kdy žili, táta bydlí blízko, navštěvuje ho Emoce: křivda, nespravedlnost žárlivost My: i dnes vnímám s Kájou velmi dobré napojení, dnes je hovornější
Výstupy/domluvy:	Káje poskytuji prostor, který se odhodlávala využít. Doptávám se, Káju evidentně těší můj zájem. zachycuji témata, která se týkají prožívání nejbližších vztahů, které Kája nezažívala jako bezpečné (sestra, máma, táta) společně se zastavujeme u nezdravých vzorců uoevňovaných v rodině máma: <i>"lepší nechat věci být, ony se někdy vyřeší samy"</i> ségra: citové vydírání, něco za něco, ... Bavíme se o tom, že příště můžeme pracovat s fotografiemi z minulosti (zachycujícími významné milníky, osoby, ...)
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 376 | číslo formuláře: 3270

Datum schůzky: 27.3.2023

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 5 minut

Zakázka: omluva ze sezení

Problematika:

Zápis ze schůzky: Kája se pár dní předem omlouvá ze sezení. Žádá o náhradní termín.

Výstupy/domluvy: Domluva náhradního termínu.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	29.3.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	65 minut
Zakázka:	nahlížel na citlivé oblasti mého života
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: podařilo se nám sejít velmi záhy po zrušeném sezení Témata: • ranní rituály (Káji i rodiny) • finanční limity rodiny • rodinné hodnoty (plnění snů víc než ekonomická prosperita) • "hromadění" a upínání víry v to, že přijde s dopomocí zvenku (rekonstrukce) Emoce: nejsou dnes tématem, málo se na ně doptám, přitom tu Kája musela překonávat stud
Výstupy/domluvy:	s Kájou cítím spontánní napojení a vyladění přes témata, která se týkají chodu rodiny, rodinných vztahů a rituálů se dostáváme k tématu nepořádku v bytě, který je dán hromaděním Káji. Věnujeme se různým významům hromadění (viditelná stopa za mnou, připomínka mé minulosti, připomenutí vytěsněných vzpomínek a jejich řetězení, ..) Kája samu sebe vnímá ve fázi odhodlávání se vykročit ke změně.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	18.4.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	65 minut
Zakázka:	nepotlačovat své emoce
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Kája dnes přichází s ostychem, proto využívám příležitosti a ptám se jí na to, jak jí tu je Th vztah: se tak stává tématem již v úvodu, Kája říká, že se stydí o poznání méně, než na počátku spolupráce, rozpaky zažívá jen při zvonění (nejistota, jak/zda používat mluvítko), mluvit zde o věcech, o kterých nemluví s jinými má spojený s významem terapie a tak říká, že je nijak zvlášť neprožívá Témata: • mamčiny depresivní rozlady a jejich vliv na Káju • Káji nepřímá komunikace s mamkou (snaha "řešit" věci, které se týkají mamky oklikou - přes výchovno poradkyni, přes sestru, ...) • vztah s mámou a ségrou "ta třetí" - žárlivost na sestru, pro mámu • jak cítím chování ze strany mámy a její přístup ke mně "nevyhovuju, ... nemá mě ráda, .. myslí si, že bych jí nerozuměla" • pocity vůči mámě, která odmítá své potíže řešit • zveličování zdravotních potíží jako cesta k získání si máminy pozornosti a zájmu Emoce: • obavy o mámu • obavy o vztah s mámou • žárlivost na sestru • vztek na mámu • rezignace
Výstupy/domluvy:	S Kájou dnes probíráme její obavy o mámino zdraví/život (strach, aby nechtěla spáchat sebevraždu). dotýkáme se tématu nepřímé komunikace vůči mámě, mapujeme překážky v přímé komunikaci ("máma to nemá ráda"), podporuji Káju v autenticitě a přímé komunikaci (bez ohledu na to, jak s ní máma naloží) pracujeme rovněž se vztahy v rodině (s mámou, se ségrou)
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 17.5.2023

Forma služby: Ambulatní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 5 minut

Zakázka: klientka nedorazila bez omluvy

Problematika:

Zápis ze schůzky: Kája nepřišla na domluvené sezení.

Výstupy/domluvy: -

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 376 | číslo formuláře: 3738

Datum schůzky: 31.5.2023

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: posilování sebevědomí

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:** potkáváme se po šesti týdnech a v úvodu se vracím k tomu, jak se to stalo, tím se dostáváme k poměrně významnému tématu, u kterého zůstáváme cca třetinu sezení

Témata:

- jak mi **pochybnosti o sobě** a strach, jak budu vypadat brání chovat se spontánně, ... podle společenských konvencí
- mé **strachy** (křik a tréma)
- **vyhýbavé strategie** a jejich místo v mém životě

Emoce:

- Káje se daří pojmenovat emoce jen velmi zřídka, pomáhám ji tak kartičkami, kde jsou emoce vypsány
- podrobně spolu procházíme několik situací spojených s prožitkem - když nereagovala na moji SMSku, následně dnešní strach, že na ni bude učitelka křičet (význam křiku) a prožitky spojené s trémou
- křik - pozor nebezpečí! - pocity: stísněnost, rozrušení
- tréma - nebezpečí (více tělo - třes) - pocit: napětí
- obavy - spojené s plánovanou dovolenou ve třech

Výstupy/domluvy: v příjemné atmosféře se nám daří zpracovat Káji vyhýbavé chování (nereagování na SMS), dostáváme se tak k tématu, se kterým se Kája hojně potýká pracujeme s tématem vnímaného nebezpečí (křik, tréma), dochází k podpoře Káji při uvědomování si a pojmenovávání svého prožívání vyvstává rovněž téma citlivosti až přecitlivělosti (ve smyslu vztahování si proti sobě) - viz vztahy v rodině (máma, sestra, já - pocit, že mě sebou nechtějí)

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky: 14.6.2023

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 5 minut

Zakázka: klientka nedorazila bez omluvy

Problematika:

Zápis ze schůzky: -

Výstupy/domluvy: -

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky: 28.6.2023

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 5 minut

Zakázka: omluva ze sezení

Problematika:

Zápis ze schůzky: Kája

Výstupy/domluvy: -

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 376 | číslo formuláře: 4266

Datum schůzky: 1.8.2023

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 65 minut

Zakázka: posilovat sebevědomí

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:** dnešní termín jsem Kája nabídla spontánně, poslední náš kontakt byl v čase, kdy se Kája omlouvala ze sezení kvůli školnímu výletu, téma spolupráce a se tak znovu stává tématem konzultace

Aktuality:

- potíže ve škole spojené s **nedůvěrou v sebe** - promítly se v neúspěchu při klauzurách a i při panických atakách po odmítnutí prezentovat referát

Téma: má **zodpovědnost a kompetentnost** a můj postoj k ní

Emoce:

- pocity nespravedlnosti (ze strany učitelů)
- vztek na sebe, že se za sebe nepostavím
- více v těle - panické ataky, problém nadechnout se, pocity na zvracení, když se mám "pustit" do práce na projektu (klauzura)
- ve škole jsou potlačovány kantory "*brečení vám nepmůže*" - pak těžké přeladit se a pustit ven v čas, kdy je bezpečno

Th vztah:

- očišťujeme případné bariéry (teamtizujeme Káji trvající **strategii vyhýbání**)
- Káju oceňuji, poskytuji ji i pozitivní ZV - mluvím o tom, jak příjemně na mě působí její hlas (ve chvíli, kdy mluví o tom, jak je pro ni těžké vystupovat před třídou)

Výstupy/domluvy: pracujeme s vyhýbavou strategií Káji (ta pramení z velké nedůvěry v sebe samu) a hledáme konkrétní způsoby, jak na ni (např. co Kája udělá, až se jí příště nebude hodit termín sezení)
posiluji prožitek významu vlastní volby a uvědomění možnosti volby - např. mluvíme o tom, jak by Kája mohla ovlivnit svůj pocit při prezentaci referátu před třídou (vyhovuje jí rozhovor - kreativně rozvíjíme možnosti, jak referát pojmout) s posilováním vědomí vlastních kompetencí pracujeme v mnoha rovinách, Kája si zvědomuje, že se své zodpovědnosti často zříká (nechá za sebe mluvit kamarádku), společně tady nahlas uvažujeme o balancování mezi podporou (a žádáním o ohledy) a mezi exponováním se a ovlivňováním podmínek, za kterých k exponování dochází.
příště se potkáme až po opravných klauzurách

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 376 | číslo formuláře: 4430

Datum schůzky: 5.9.2023

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 70 minut

Zakázka: hledat cesty, jak posílit vztah s mámou

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Aktuality:

- na 1. školní den se Kája nedařilo usnout
- má po opravných klauzurách - bez pocitu úlevy
- nejlepší kamarádce umřela maminka

Téma:

- **"vztahovačnost"** - pocit, že druhým způsobuju, že jsem pro ně otravná, ..
- "často něco špatně pochopím"
- vztah s mámou - *přála bych si, abych byla vážně nemocná, to bych pak snad cítila její lásku; zraňují mě její vtipy, dělá je, i když řeknu, že se mě dotýkají*

Pozitivní zážitky s mámou

Kdy Kája máminu lásku cítila, si nevybavuje. Máma Káju objímá, ale objetí Kája cítí jako plnění mateřských povinností, necítí v něm cit. Kája si jako cituplný výjev v souvislosti s mámou vybavuje cca rok starou příhodu, kdy ji máma řekla, že může být vděčná sestře, že dodělala ročník (výkresy na velkých stolech u ségry v práci). Na to, ji Kája odpověděla, že ale výkresy kreslila sama. Máma ji následující den donesla medovník s dovětkem, že Kája skutečně ty výkresy kreslila sama. V této příhodě Kája necítí máminu lásku, ale **"bere mě na vědomí"**.
(Obyčejně Kája ze strany mámy cítí ignoraci, zlehčování, ...)

Pocity a rozpoložení:

- vyčerpanost (po klauzurách)
- trapnost (často i před spolužáky)
- lítost (máma)
- pochybnosti o sobě

Výstupy/domluvy:

S Kájou se dnes od každodenních prožitků trapnosti a sebezpochybňování, včetně nejistoty, jak jsem vnímána druhými, dostáváme opět ke vztahu s mámou, u které Kája tuto pochybnost zažívá nejvíce (a nejdéle).
V závěru hovoříme o možnosti společného sezení s mámou, kde by jí Kája mohla povědět, jak touží po její lásce a podpořit její kapacitu řešit deprese s dopomocí (aby měla kapacitu i na to být emočně na příjmu a dávat).
Mezi námi jsem vnímala velmi dobré napojení.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	18.9.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	65 minut
Zakázka:	posílit odvalu a zmapovat strach
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Dojezd: kdy Kája pustila myšlenku na rozhovor s mámou a její pozvání na společné sezení Témata: • vztah s mámou a co pro něj mohu ještě udělat • odvaha a strach ve mně Emoce: • bezmoc (pokud bych neudělala nic pro změnu) - slzy • strach (že budu tlačena do konfrontace, strach, že přibude další důvod, proč mě máma nemá ráda,) Th vztah a my: pro Káju je stále obtížné plynule hovořit v průběhu celého sezení. Snažím se najít optimální vyváženost mezi podporou a prostorem (tichem), což je proces (stále hledám).
Výstupy/domluvy:	Dnešní sezení vnímám jako silné. Mapujeme, kde sídlí v Kájině já strach a kde odvaha (pracujeme i s koncentrací na tělo). Dále se zaměřujeme na otázku, kde se Kája nachází v procesu "sbírání odvahy". Pojmenováváme její pozici v rodině, kterou nazvala "narušitel předstírání, že je vše v pořádku". Daří se nám zachytit sebemotivační věty, které se v Káje za určitých okolností odehrávají "To musím zvládnout, protože chci" nebo "Jdu do toho!" Kája má rovněž v plánu některé své prožitky vyjádřit kresbou.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 376 | číslo formuláře: 4638

Datum schůzky: 9.10.2023

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: posilování respektu vůči sobě samé

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Dojezd:** rozhovor s mámou a její pozvání sem "pustila"

Aktuálně: stres ze školních povinností - odsunování

Témata:

- **odsunování** a prokrastinace (za nimi sebezpochybňování)
- tréma
- požadavky okolí x **respekt k sobě**

Emoce:

- naštvaní na sebe
- zklamání ze sebe
- stres a úzkost

Vhledy: za vším mám pochybnosti o sobě a potřebu vejít se do škalutek, které připravil někdo jiný

Výstupy/domluvy: s Kájou se i dnes dotýkáme vztahu k sobě a k požadvkům světa, které stojí za jejím nesebevědomým projevem, za strategií odsouvání, atp. Zachycujeme společně vztah k vlastní nedokonalosti - odmítání, doprovázení pocity studu a provinilosti (zakazování si např. projevu, který bude zdlouhavý, se zadhrháváním,). Posilujeme tak respekt k sobě a ke svým "nedostatkům". Pracujeme na jejich přijímání. K tomu používám sebeotevření (příklady ze svého života, ale i kazuistiku z praxe).

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 376 | číslo formuláře: 4720

Datum schůzky: 23.10.2023

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: reflektovat můj životní prostor

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:** Kája přichází na sezení jako obvykle ještě před začátkem školního vyučování (je ale sova)

Témata:

- autoškola a její význam pro Káju (v budoucnu - svoboda, možnost být SAMA v příjemném prostředí;,, aktuálně - stres)
- prostor rodiny (3 psy, 5 koček ve 3+1)
- životní prostor Káji (mezi mámou a sestrou ta třetí; ve svém pokoji hromadí; v bytě "přecpáno")
- spánek a spánkový režim

Emoce: stres a úzkost

- Kája reflektuje, jak jí je po těle, kde emoce cítí i jak jí je právě tady a teď (ztuhlá ramena, svěšená směrem dolů "hrbím se")

My: dnešní téma prostoru uvnitř i vně vyvstává přirozeně, Káju vnímám napojenou (i když stále méně hovornou)

Výstupy/domluvy:

- projevuji zájem o Káji život, což (jak předpokládám) posiluje sebeuvědomování, vědomí vlastní hodnoty a posiluje to Káji "já"
- pracujeme s tématem prostoru vnitřního i toho, který Káju obklopuje
- zachycujeme rovněž Káji potřeby a přání, sebeaktualizační tendence Káju vede k **překonávání překážek** (čelí stresu v autoškolě, aby mohla řídit, být nezávislá a "zažít si" způsob trávení času, dle sebe), toto posilujeme
- v závěru se objevuje "edukační okénko" - **spánková hygiena** a možnosti, jak pracovat s tím, co Kája nedá v noci spát (stres z referátu). Nabízím oblast praktickou i emoční. To je nakonec to, s čím Kája "odchází".

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	14.11.2023
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posílit sebe-vědomí
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: ani dnes Kája nepřijímá kávu ani čaj, sezení otevíráám dotazem, jak sama sebe opečovává v každodennosti, jak si dělá radost Témata: VZTAHOVÁNÍ SE K SOBĚ • oblast péče "nechám se odpočinout" • kritický, resp. nárokový přístup k sobě VZTAHOVÁNÍ SE K DRUHÝM • blízkost ve vztahu se sěgrou • blízkost a nejistoty ve vztahu s kamarádkou JAZYKY LÁSKY a respekt Emoce: • tlak • stud a pocit trapnosti
Výstupy/domluvy:	• s Kájou dnes probíhá první část sezení v "narativním modu", nechávám ji vyprávět příběhy jejich oblíbených seriálů a zajímám se pak o to, jak se mají k jejímu životu - ta vnímá vztyčný bod v rodinných vztazích • Kája se vrací do minulosti ke vztahu se sestrou, která je pro ni vždy obrádkyní před vnějším světem (jinak to je v rámci rodiny), reflektuje i proměnu ve vztahu, dy už j sestře "parťákem", kterému se rovněž svěruje • nároky na sebe a odbřemeňování od nich pak tvoří poslední část sezení • přijetí z mé strany a pozitivní ZV na to, jak se s Kájou cítím vnímám jako významnou část procesu
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 376 | číslo formuláře: 5024

Datum schůzky: 12.12.2023

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: zvládnout nával stresu

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:** Kája se SMSkou omlouvá za zpoždění

Aktuálně:

- "šílený" - stres "nabaluje se to na sebe" (zpěv, sbor, autoškola, škola, ..)
- nezbytnost čelit tlaku autorit (škola, učitelka hudby)

Téma:

- přetlak - jak se do něho dostávám, jak s ním nakládám
- uvědomování vlastních potřeb - např. den odpočinku, kdy nemusím vstávat na budík a vše si řídím sama

Emoce a rozpoložení:

- stres, tlak
- úzkost
- tendence k vyhýbavým strategiím

Výstupy/domluvy:

- sezení je laděno podůrně, Kája ventiluje (emotivně) přetlak, je si přitom vědoma svých potřeb, které společně legitimizujeme
- posilujeme Kájinu "moc" (nikoli bezmoc), vybíráme tu část "příběhu", se kterou má možnost něco dělat, na kterou má vliv, hovoříme také o možnostech poskytování ZV
- posilujeme konstruktivní a nahlížíme vyhýbavé strategie

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky: 16.1.2024
Forma služby: Ambulantní
Způsob kontaktu: Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta: NE
Počet jednání:
(v zájmu klienta)
Délka schůzky: 60 minut
Zakázka: posílit odvalu a proaktivní strategie
Problematika:
Zápis ze schůzky: **Úvod:** Kája přichází k budově v předstihu společně se mnou

- Aktuality**
- kamarádce (po smrti maminky) zemřel při autonehodě ještě její kamarád
 - blíží se čas uzavírání pololetí - větší studijní tlak
 - "nechala jsem to vyhnít ... teď se blíží čas, kdy je třeba odevzdávat"

- Témata:**
- zaujetí nápomocného přístupu vůči kamarádce (být podporou, být tam, ..)
 - **strach z chyby** - paralyzující (vede Káju k vyhýbání nebo zamrznutí)

- Emoce:**
- úzkost
 - strach
 - odevzdanost
 - nedůvěra v sebe i v možnost lepších zítřků

Příhoda:
"Do místa, kde probíhal koncert jsme se měli dostat po vlastní ose. Vyhodnotila jsem, že se tam dostanu rychleji MHD, ale autobus měl 16 minut zpoždění. Když jsem dorazila před budovu, nikoho jsem nepotkala, tak jsem ještě 10 minut čekala před, pak jsem vešla dovnitř, ale nikoho jsem neviděla a neslyšela, tak jsem zase vyšla ven a volala mamce, co mám dělat, ta mi řekla, ať se tam jdu podívat znovu, šla jsem a ostatní zrovna vycházeli z šatny"

Výstupy/domluvy: s Kájou jsme pracovaly s katastrofickým scénářem (co se stane, pokud nedokončí studijní úkoly, co se stane v pololetí, co se může stát na konci, co by se dělo po vyhazovu ze školy, ...), také jsme propátrávaly vnější i vnitřní motivaci, dotýkaly jsme se specifických přesvědčení, názorů a postojů Káji o/k sobě i o/k životě (např. nejraději bych nechodila ani do školy, ani do práce, malovala bych si doma a zdokonalovala se v tom, co by mě právě bavilo). Pracovaly jsme rovněž s příhodou z Káji života, která nám sloužila jako metafora pro její nastavení - nedůvěra v sebe (víc věří něčemu z venku, než sama sobě - MHD), hledání opory venku (potkám ostatní, volám mamce), rovněž řetězcí se nejistota (nikoho nevidím, a tak začnu pochybovat, zda jsem tu neměla být až za hodinu). V závěru jsme podporovaly aktivní kroky a orientovaly se na řešení, co pro sebe udělat, aby se Kája cítila připravenější překonávat překážky a čelit běžným výzvám (zvednout telefon, udělat referát, ...). Zatím se zdá, že se bez pomoci z venku neobejde (kontrola ze strany mámy), později by se ráda dobrala posilování samostatnosti.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	12.2.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	45 minut
Zakázka:	porozumět (případně vhodně řešit) své projevy
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Kája mi v čase začátku sezení posílá SMSku, že dorazí se zpožděním Témata: • projevy pravděpodobné poruchy pozornosti a to jak, Káje ztrpčují život • "pomalost", zaspávání, potíží věnovat se úkolu, ... • vlastní postoj k sobě (s těmito "specifiky") - naštvanost Emoce: • agresivita a vztek • bezmoc a bezradnost • naštvanost na sebe a výčitky Vhledy: • Kája sama již na ADHD myslela, když o něm vyprávěla kamarádka ze škola, která jej má diagnostikován • medikaci ani návštěvě dalšího odborníka se nijak nebrání
Výstupy/domluvy:	V souvislosti se zpožděním Káji se dnes otevírá téma podezření na poruchu pozornosti. Na sezení pracujeme jak s tématem přijímání sebe sama (výčitky, pocity selhávání, bezmoci, atp.) tak s tématem možných cest pomoci. Zavazuji se zjistit nejvhodnější postup v této situaci (Káje již bylo 18 let). A napsat jí jej ještě před naším příštím setkáním.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	26.2.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	zbavit se tlaku z autoškoly
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Dojezd: sestra Káju plánuje objednat k psychiatrovi Dr. Blažkovi Aktuality: - Kája neudělala jízdy v autošcole (ač předtím netrpěla trémou a důvěřovala si) - viděla se s tátou, dědečkem, tetou z USA, bylo to pro ni příjemné setkání Témata: - možný vliv potlačeného stresu na neúspěch při zkoušce - rodinné vztahy, které se neudrží ani z jedné strany (máma se s rodinou vídá 1x za rok na vánoce kvůli traumatům z dětství, táta se s některými členy své rodiny vídá sám, Káju sebou nebere (K. neví, kolik sourozenců má táta) - úzkost ze samostatnosti - tlak - finanční (autoškola), od sestry (podněcování k samostatnosti) Emoce: - úzkost - stres - strach (nejen) ze selhání (a vyhýbání se)
Výstupy/domluvy:	Kája přichází posdílet zážitek "selhání" při zkoušce v autošcole. Popisuje stav vystresovanosti, která se dostavila nečekaně a jeho dopad na výkon. Pracujeme s tématem přijetí x potlačování emocí. Posilujeme vhléd na to, že potlačování a vyhýbání se může stát za mnoha potížemi, se kterými se Kája potýká. Kája reflektuje i tlak ze strany sestry (z mého pohledu "zdravý") na přijetí zodpovědnosti a podnikání samostatných kroků. Úkol pro mne - informovat Dr. Blažka, že k němu Káju posílám.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	11.3.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	zbavit se tlaku
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: - všímám si dnes na Káje nových nehtů (poprvé, co něco takového "má") - info o spolupráci s Dr. Blažkem Aktuality: - před dalším pokusem (zkouška) v autoškole - zítra - ve škole klauzury - narozeniny kamarádky - plán na výrobu dárku - přesazování kytkek Témata - jak se zbavit stresu před dalším pokusem a vyladit se - nadšení x ztráta zájmu - aktuální záliba v živých kamenech (malý kopeček štěstí) Emoce a rozpoložení: - stres a tlak před zítřejší zkouškou - nadšení a zápal
Výstupy/domluvy:	- s Kájou se věnujeme práci se stresem (práce s dechem, vyladění se na své potřeby a vyladění - např. poslech hudby, ranní zpěv, protažení se, věnování pozornosti sobě tomu, co K. těší, ..) - pracujeme také s tím, co Káju baví a těší, Kája si zvědomuje sebe sama, je podpořena v péči o sebe, v koncentraci na tady a teď a v "pouštění" toho, co není pod jejím vlastním vlivem
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 25.3.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: posilovat proaktivní přístup

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:** Kája se zdá být v optimistickém rozpoložení

Aktuality:

- 2. pokud v autoškole nevyšel, ale z jiných příčin, Kája má ze svého výkonu lepší pocit
- dozvuk: oceněná a pochválená i komisařem, neví, co by dělala jinak (situaci rozebíráme)

Témata:

- jak si **(ne)dovoluji chybovat nebo nebýt pohotová**
- **"já hromotluk"** - a jak moje projevy ADHD (ne)přijímá mé okolí
- brzdy proaktivity - dnes se objednává Kája tady na místě k MUDr. Blažkovi

Emoce:

- stud a pocit trapnosti (že jsem nebyla pohotová, že jsem kopla do stolu v nevhodnou chvíli, že jsem mámě nezavřela tašku, že zapomínám klíče, ..)
- radost z posunů a překonávání překážek

Th vztah: dnes jsem vnímala jako významný můj dotaz, zda by Káje pomohlo, kdyby se k psychiatrovi objednala rovnou tady, odpověděla, že ano. Objednání neproběhlo bez komplikací, telefon jsem na chvílku vzala já (abych podala info, že MUDr.Blažek o Káje ví), pak jsem ho znovu předala Káje. Vnímala jsem, že má přítomnost Káje dodala odvahu, současně bylo patrné, že ve chvíli, kdy se dostala ke slovu ZS se skutečně nezmohla na slovo a měla problém se prosadit.

Výstupy/domluvy:

- pracujeme dnes s tématem nároků na svoji pohotovost, ale i na další oblasti svého "fungování"
- dále pak podporujeme Káji proaktivitu přímo zde a mapujeme, co této podpoře pomáhá (příprava, přítomnost někoho dalšího, možná "nápověda", ..)
- Kája odchází nejen s termínem konzultace k psychiatrovi, ale také s dobrým pocitem ze sebe samé

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	8.4.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	podpořit zodpovědný přístup k sobě
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Aktuality: • únava po včerejší brigádě • další 2 jízdy s jiným instruktorem • potíže se spánkem Témata: • "otrkávání se" - kdy se mi daří v sociálním kontaktu (a kdy jsem dokonce sama iniciativní) - viz brigáda • zodpovědnost - "<u>chtěla bych být ještě malinkatá</u>" • vyhubavý přístup k překážkám (raději bych uhla, couvla, vyhnula se) • osobní time management a stres management Emoce a rozpoložení: • dnes se pozastavujeme u emocí, které vyvstaly na brigádě a při jízdách s novým instruktorem • potřeba bezpečí (a hledání ho) • úlek • potřeba ujištění zvenku • naděje • nejistota • strach ze selhání • tendence vyhnout se mu
Výstupy/domluvy:	• dnes s Kájou pracujeme na zcela čerstvých tématech, která se týkají práce s úkostí, překonávání překážek • Kája dnes sama pojmenovává svoji tendenci k nezralému chování, když rozněžnělým hlasem konstatuje "<u>chtěla být ještě malinkatá</u>" • na sezení posilujeme náhled na tendenci k uhýbavým strategiím a "dětským" strategiím, současně ale zachycujeme zdary a situace, ve kterých Kája překonává překážky a to s úspěchy a příjemným pocitem ze sebe (brigáda, když sama převezme iniciativu a něco zařídí) • edukace - proběhla v oblasti mapování spánkové hygieny a doporučení, jež se týkají práce s check listy (úkoly) a odkládání si (reflexe dne) - tam se Kája odkazuje na starý rodinný rituál, který nyní "spí" "nejlepší" • vyváženost mezi podporou a povzbuzením považují za stěžejní v naší dnešní práci
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 376 | číslo formuláře: 6013

Datum schůzky: 29.4.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: (v zájmu klienta)

Délka schůzky: 70 minut

Zakázka: posilovat nezávislé sebevědomí

Problematika:

Zápis ze schůzky: Úvod: dnes přichází Kája nervózní, protože by ráda otevřela téma, ke kterému se chystá

Témata:

- podezření Káji, že trpí autismem
- celoživotní pocit, že **"je se mnou něco špatně, a já nevím co"** - zážitky odmítání či zavržení v dětském kolektivu (pocit, že je zná od MŠ), následně šikana jednou konkrétní spolužačkou na ZŠ, která byla "hvězdou party" a měla tak vliv na třídní kolektiv
- komunikace s kamarádkami Nel a Elsou - nejspíše jde psaná
- "nevím" a jeho význam** - často skutečně nevím, někdy se bojím, že o věci začnu přemýšlet nahlas a řeknu tak něco, co si ve skutečnosti nemyslím z toho mám pak nepříjemný pocit

Téma za: závislé sebevědomí - sebehodnocení K. je závislé na tom, jak se k ní vztahují ostatní

Emoce:

- osmělost
- zavrženost, pocit nepřijetí či odmítání
- pochybnosti o sobě

Ještě ze sezení:

- ZV mámy, ségry a jedné kamarádky, že je to K., kdo vysílá odstrašující neverbální signály (její výraz prá působí na první pohled nepříjemně) a druzí pak stažením na toto reagují, jejich "odmítání kontaktu" tak je až sekundární
- žádné reakce dospělých K. nevnímala jako dostatečné (ptám se, jakou reakci by považovala za dostatečnou), na to neumí odpovědět

Výstupy/domluvy:

- sezení s Kájou se dnes týkalo věci, která ji zjevně dost zneklidňuje (hovořila o ní naposledy v počátku spolupráce)
- Kája popisuje své vzhovávání se k lidem a lidí k ní, přičemž klade důraz na jinakosti, má tendenci vyděvat sebe od zbytku světa, snažím se ji ukázat širokospektrálnost (bez dobře - špatně)
- dostáváme se tak k hodnocení Káji, strachu z hodnocení druhými (toho důkazem může být i její časté zadrhávání či odpovědi "nevím" či dlouhé pauzy), Kája zdůrazňuje, že její dlouhodobou strategií přežití v kolektivu bylo a zůstává **"nikoho neštvať"**, což vedlo k tomu, že mnohdy sama neví, co je "její"
- pracujeme také s traumatickou vzpomínkou z dětství, do které se vracíme a K. podporuji k "doplnění" toho, co tehdy potřebovala

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky: 13.5.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: (v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: zpracovat na

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Dojezd:** pocit, že se zde nevyjádřila přesně

Aktuality:

- návštěva psychiatra - proběhla jinak než čekala, doprovodila ji máma (to byla ráda)
- nasazena medikace na ADHD

Témata:

- kolik energie v sobě vlastně potlačuju?
- obtíž vybrat podstatnou informaci (při učení, referátu, u MUDr.)
- vyhubavá strategie - kterou "startuje" sebekritik
- podošlosti:
 - 1) KRITIK
 - 2) STRESAŘ (ten má strach projevit se, být sám za sebe, snaží se utéct, když to nejde, rozpláče se)

Téma "za":

- **strach z lidí, z hodnocení druhými**, "že neobstojím před druhými a že to nepoznám že všichni vědí něco, co já ne" (strach, že na mě budou druzí křičet jako češtinářka)

Emoce:

- strach z hodnocení druhými
- strach z odsouzení, nepřijetí, zapuzení
- pocit, že mi něco uniká "ostatní vědí a já ne"

Výstupy/domluvy:

- Kája dnes reflektuje svoji první návštěvu u psychiatra, své dojmy, očekávání, která byla nenaplněna, přípravu. Hovoří také o prvních reakcích na medikaci
- Následně se dostáváme i k niternému tématu STRACH Z HODNOCENÍ DRUHÝMI (z odmítnutí), který zřejmě stojí v pozadí většiny Kájiných potíží "se světem"
- Kája má náhled, zvědomuje si možné "kořeny" svých potíží i to, co je oživuje v přítomnosti (která ale není totožná s minulostí), pracujeme s emocemi, které Kája rozeznává a formuluje (daleko přesněji, než se jí to dařilo v minulosti)

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	23.5.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posilovat sebeuvědomování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: s Kájou se setkávám po cestě do EN Dojezd: po minule těžký den, rozplakala se v autě při autošколе Aktuality: • nový instruktor v autošcole ji vyhovoval (zájem, kreativní formy výuky) • autoškolu neudělala ani na potřetí, teď odložila, dokud se nezmění její prožívání stresujících událostí a nakládání se zátěží Témata: • co přineslo rozhodnutí nepokračovat nyní v cestě k získání ŘP? • životní rytmy Káji - narušené ve všem? spánek, jídlo, ... • co v životě Káji funguje skvěle? zpěv a kreativita jako zdroje Emoce: • úleva (odložení ŘP) • pocit prohry nad stresem • lítost z investice (finanční i energetické) • polichocení (že na ni myslím i mimo sezení nevyjádřeno přímo) Výstupy/domluvy: • dnes s Kájou pracujeme v něčem jinak, než obvykle, říkám Káje o tom, že jsem na ni (a na způsob práce s ní) myslela před pár dny a sděluji v jakém kontextu • dnes propátráváme několik malých oblastí Káji já a já se pokouším vracet ji bezpečně k sobě, nechávám si (znovu a tentokrát trochu jinak) povyprávět, co se s ní děje při zpěvu, Kája je "zanesena" metodou a technikou, na co má při zpěvu myslet a co si má vizualizovat, tedy opět "plní" a je málo se svým nitrem. Dozvídám se ale, že jí je nejlépe v ALTU, i když ve sboru vždy zpívá soprán (její já se ale přirozeně cítí právě v altu) • i tento objev považuji za významnou součást sebeuvědomění, snažím se Káje zprostředkovat zážitek bezpečného prostoru, kde je v pořádku tak, jak je a není třeba, aby plnila jakákoli očekávání
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 376 | číslo formuláře: 6257

Datum schůzky: 10.6.2024

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

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 376 | číslo formuláře: 6378

Datum schůzky: 1.7.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: posilovat sebedůvěru

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:**

- minule vynechané sezení - následoval stud, že zaspala /a neměla tak ospravedlnění/
- vyjasňování budoucí spolupráce - nabízení na rychlo uvolněných termínů

Aktuality:

- s dokončením povinností do školy pomohla kamarádka (prostor a "pošťouchnutí")
- za sebou brigáda, práce do školy do pozdních večerních hodin - odpadla
- klauzury si dobrovolně nechala na prázdniny, zbytek "dotáhla"
- snaha se revanžovat kamarádce
- zážitek vlastních liitů - sudy s krmením na táboře, kdy se x krát vracela a znovu ptala, který sud to je (slzy)

Témata:

- prostor doma - nejde v něm aktivita, jen "lehnout"
- vlastní kapacita - odolnost x klid
- příště - příprava na návštěvu psychiatra (body) odlišit podstatné
- vztah k sobě x vztah s druhými

Emoce a rozpoložení:

- stud za sebe
- kritický pohled na sebe "pocit, že jsem blbec", "...že obtěžuji ostatní"
- *pocit nepatřičnosti vymykám se, jediná nerozumím*

Výstupy/domluvy:

- sezení s Kájou se nese v podpůrné atmosféře porozumění, ale současně se sledováním záměru Káju posunovat kupředu, nekotvit její pasivitu a pocit nemocné, předávat jí odpovědnost, ale do té míry, aby jí nezastrašila a Kája před ní zase neuhnula - o to se snažím v našem vztahu
- téma sebe-vědomí a vnímání sebe samé jako jiné /horší/ oproti ostatním, je pro Káju dominantní, pláče při vzpomínkách na situace, ve kterých svoji jinakost zažívá
- také se dotýkáme jejích fantazií, o tom, jak je druhými vnímána - domýšlení si toho, že obtěžuje druhé

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	30.7.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	stabilizovat se
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Káje den předem nabízím narychlo uvolněný termín, Kája jej přijímá, z mé strany již nepřichází potvrzení, což Káju znejistuje a ještě ráno se ujišťuje, zda má dorazit Aktuality: • v létě se zhoršily Káji potíže se spánkem • každou středu brigádníčí u mámy • plán věnovat se o prázdninách přípravě na maturitu vzal za své • červenec Kája "proflákala", týden byla u příbuzných, kde ji provokovala sestra • chystá se na dodělávání školní práce (nechává na srpen) Témata: • aktivita x pasivita v mém životě • únava x lenost • spánek a spánková hygiena)
Výstupy/domluvy:	Kája dnes přichází (dle naší domluvy) na narychlo nabídnuté sezení. Jedním ze stěžejních témat je spánková hygiena, později tendence k pasivitě (Kája vždy upřednostní pasivní program před aktivním). Pracujeme se zvědomováním toho, co na K. "funguje" jako podnětné a zdrojové (režim). Sama si jej ale není ochotná zařídit. Cílím na vydefinování toho, co K. žádá, ta reflektuje, že aktuálně nemří "na řešení", ale spíše se nachází ve fázi prekontemplace.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	24.9.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	podpořit sebepřijetí
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: • Káje opět nabízím na rcyhlo uvolněný termín (na minulou nabídku nereagovala vůbec) • Kája na SMS odpovídá relativně rychle a termín přijímá • ihned po příchodu pozoruji, že K. není v dobrém rozpoložení, působí, že má slzy na krajíčku Aktuality: • pocit únavy ... z nároků školy, z častých zpoždění MHD • spolužačka se v lavici roztahuje, a když jí na to K. upozorní, "utrhne se" na ni • "začal školní rok a já už teď nestíhám" Témata: • komunikace (nejen) mezi námi a další krok, který by byl pro K. únosný a nevedl k úniku - příště se pokusí odpovědět na SMS sama (dnes přepsala kamarádka) • právo na sebevymezení (viz hranice - v lavici, osobní věci i prostor) • pocit smysluprázdnosti, chybějící motivace (nejen) pro studium • strach z budoucnosti • medikace Emoce a rozpoložení: • anhedonie • strach z budoucnosti • tíseň, obavy • nedůvěra v sebe • nedůvěra, že mi někdy bude dobře Výstupy/domluvy: • jednalo se o velmi těžké sezení, Káje poskytují prostor pro sdílení (ta dnes hovoří víc, než obvykle), a hovoří celou svojí bytostí, ze které vyzařuje sklíčenost • snažím se poskytnout dostatečný prostor pro vyjádření bolesti, skepse a obav, které v sobě Kája nosí, Kája nemá motivaci ke studiu, ale potažmo (nepřímo vyplývá, že ani k životu), suicidální v tuto chvíli není • nabízím Káje perspektivy a ukazuji další možnosti (hovoříme o možnostech profesní budoucnosti) a také o medikaci (ptám se, zda Dr. Blažek o jejich stavech ví), K. odpovídá, že nikoli, nebyla tam, neozvala se, domlouváme se, že priorotou bude kontaktovat jeho
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	14.10.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posilování sebepřijetí
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: • Káje nabízím koncem týdne termín uvolněný na pondělní ráno, K. mi odpovídá • dnes navíc posílá SMS, že bude mít zpoždění (to nakonec nemá) Aktuality: • K. na psychologii ve škole uvedla příklad, učitelka ji pochválila (K. výklad učitelky ještě doplnila) • k psychiatrovi se zatím neobjednala Témata: • objednání k psychiatrovi (dosud ne, co by pomohlo, ...) • reflexe změn v mém přístupu: •větší zaměření na ostatní, větší vnímavost vůči světu a druhým lidem (dříve jen na sebe) •zaměření na téma zlo v nás Emoce: • spokojenost a radost ze sebe • zaujetí a zájem o druhé Výstupy/domluvy: • s Kájou dnes v úvodu popracováváme téma komunikace, mapuji, kdy se K. komunikuje lépe a snáze a jak to pozná, podporuji, aby takové rozpoložení využila např. ke kontaktování psychiatra • následně pracujeme s posuny, které sama K. vnímá jako pozitivní - větší zájem o okolí a lidi, inicitiva, promluvení před třídou, • pracujeme také s tématem vzteku a zloby, s mapováním, zda je K. nemá potlačované, jak s nimi zachází, kde si je dovoluje (doma) atp. • další termín tentokrát nabízím rovnou za týden (mám volné okénko v ranním čase)
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 376 | číslo formuláře: 7040

Datum schůzky: 23.10.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 35 minut

Zakázka: získat podporu při základní péči o sebe

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:**

- Kája na sezení nepřichází, posílám jí SMSku s určením času, do kdy mám prostor a s výzvou, že do té doby může klidně dorazit
- Kája na SMS reaguje, píše, že zaspala a že se pokusí co nejdřív dorazit
- přichází tak, že máme prostor něco přes 0,5 hodiny

Témata:

- **objednání k psychiatrovi** - stále neproběhlo, stanovujeme termín, do kdy se Kája objedná (o prázdninách)
- znejišťování ze strany učitelky (klauzury) - poskytuje nekonkrétní kritickou ZV, je nejednoznačná, protřečí si, ...

Témata "za":

- pocity studu (že opět zaspala - zde, že se dlouho neozvala - psychiatr, ...)
- vyhýbavé strategie (úvahy o změně psychiatra, oddalování kontaktu, ...)

Emoce a rozpoložení:

- úzkost, tlak, nejistota (škola)
- stres
- výčitky svědomí a pocity studu

Výstupy/domluvy:

- snažím se vůči Káje volit pevný, ale laskavý a přijímající přístup (SMS s ujištěním, že a do kdy může dorazit)
- konzultace má část edukační (práce s námitkami o tom, jak to chodí a jak to nechodí u psychiatra), snažím se ale také zjistit, co K. potřebuje pro vystoupení z bludného kruhu a nabízím možnost to zprostředkovat - např. "popostrčení" k objednání na psychiatrii právě teď (K. opakovaně odmítá), vedu tedy k tomu, aby si K. sama stanovila termín, do kdy zavolá (o prázdninách)
- snažíme se také analyzovat "**brzdy**" např. **pocity studu a pocity viny** ... ty se objevují i při našem loučení (kdy se K. znovu omlouvá za dnešní zpoždění), těm by bylo třeba se věnovat někdy v budoucnu
- sezení tak bylo zaměřeno na zvědomování si vlastních potřeb a hledání cest k jejich naplnění (plus mapování překážek)

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	13.11.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posilovat sebekřepití a laskavost vůči sobě
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Kája mi nepsala, protože se k psychiatrovi neobjednala Aktuality: při běžné návštěvě ORL (kdžy šla na nové místo) - 3 možnosti vstupu a nezvolila správně hned na poprvé - panická ataka a pocit "jsem idiot" Témata: • motivace a brzy - návštěva psychiatra (naděje na změnu k lepšímu x nezabraly dobře - spavost i přes den, strach, že budu zase nečitelná • "mimo mísu" - opakující se pocit v interakci s druhými •častější ve formálních situacích •když je druhý naštvaný, pocit, že jsem to zavinila já - "jsem blbec" (i když hlava ví, že to není moje vina) • horší v interakci s dospělými - opakovaně postoj "to by se nemělo stávat" ... <i>jak bych to dělala naschvál</i> Práce s převědčenm o sobě: náhradní/zdravá "Když se mi něco nepovede, jsem pořád stejně chytrá." "Když jsem svědkem výbuchu emocí někoho jiného, není to moje vina/věc."
Výstupy/domluvy:	Kája sama se hned v úvodu zmiňuje o "DÚ". Tzn., že přímo čelí nepříjemné situaci, nevyhýbá se, nevyčkává (volí přímý přístup). Probíráme vše, co může souviset s její motivací (i brzdami), které mohou hrát roli s návštěvou psychiatra. Tak se dostáváme ke strachu Káji z retraumatizace, kteoru zažívá, vždy, když znovuprožívá pocit "MIMO MÍSU" (což se nejčastěji/a nejvíce "bolestivě" děje v kontaktu s autoritami/dospělými). To pak umocňuje Káji pocit, že je zodpovědná za emoce druhých nebo, že je nepřijatelná tak, jak je. My zde pracujeme s hledáním zdravějších a platných přesvědčení o sobě ... <i>"chyba je chybou, za kterou přijímám zodpovědnost, ale nedělá ze mne hlupáka"</i>. Stejně tak <i>"nejsem zodpovědná za emoce druhých"</i>.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 376 | číslo formuláře: 7398

Datum schůzky: 7.1.2025

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: posilovat sebepřijetí

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:** Kája přichází na novoroční sezení, které jsme naplánovaly téměř po 2 měsících s mírným předstihem

Aktuality:

- včera složila klauzury, dostala za 4, ale je ráda
- necítí, že by byly prázdniny tak dlouhé
- před vánoci mnoho koncertů, mnoho stresu a úzkostí
- psychiatra nekontaktovala, akt. se nechystá (zdá se, že i náročné časy zvládla bez medikace)

Témata:

nenaplněný potenciál

- K. dostává opakovaně ZV, že by mohla podávat lepší výkony, to K. vede k frustraci a bezmoci "a já se tak snažím"
- K. u tématu zůstává "hlavou", chce rizikovat, co je chybějící přísadou ... co ještě má dělat
-profesní budoucnost (učit zpěv?)

Téma "za": (ne)přijímání vlastních limitů

- i na koncertech - snaha potlačit projevy trémy a úzkosti - někdy vede "jen" ke klepání kolen, jindy v těle, jindy přijde o hlas - předchází snaha potlačit trému

Emoce a rozpoložení:

- radost a potěšení (z pozitivní ZV), pak bezmoc a frustrace
- pochybnosti a sebezpochybování
- úzkost, úzkost i v těle, snaha ji potlačit (udržet v ohradě)

Výstupy/domluvy:

- dnešní sezení se celé točí kolem tématu PŘIJÍMÁNÍ LIMITŮ, také se dotýkáme tématu POTENCIÁLU, jak K. pozná, že jej naplňuje, kdy cítí flow, ...
- posilování sebepřijetí i s limity je v dnešním sezení ústředním "poselstvím"
- rovněž podporuji vnímavost Káji vůči jejím pocitům (často utíká do racia) a oceňuji její vnímavost a prosociální emaptické vyladění, podporuji rovněž Káji sebeuvědomění (co ji baví, přináší radost, co prožívá jako "bylostně své")

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	21.1.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	65 minut
Zakázka:	posilovat respekt k sobě
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Kája na sezení přichází s velmi mírným zpožděním, vysvětluje mi, že se jí nepodařilo vystoupit na zastávce a byla nucena jet o zastávku dál, tak vyvstalo téma pro celé dnešní sezení Témata: • potíže při SEBEPROSAZENÍ (a naopak, kdy mi sebeprosazení jde snáz) • respekt k druhým x k sobě • vzory k nápodobě - vyhledává kdekoli kolem Prožívání a rozpoložení: • vztek (na ty, odpojené, kteří ji neumožnili vystoupit) • objevování vnitřní síly a motivace
Výstupy/domluvy:	celé dnešní sezení s Kájou věnujeme tématu sebeprosazení (jak k němu přistupuje, kdy se jí daří, kdy ne, koho ve svém okolí vnímá jako toho, kdo se umí zdravě prosazovat, ..), ukazuje se, že v Kájině bezprostředním okolí není žádný stabilní model k nápodobě, ale Kája si "vyzobává" z okolí, popisuje interakci při pomoci mamince s kočárkem (pomohla až na vyzvání, protože nevěděla jak) Mapujeme spolu možné souvislosti její zdrženlivosti (nejistota), ale nikoli zranitelnost (K. nemá strach z odmítnutí). Kája odchází s možným scénářem svého způsobu sebeprosazení. Ten vnímám jako zcela stěžejní. Káju nemotivuji k asertivnímu projevu jako takovému, jen k odstranění zábran, projevovat respekt i vůči sobě samé.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 4.3.2025

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: udržet stabilitu v předmaturitním čase

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Aktuality:

- blíží se maturita, v některých předmětech již probíhá opakování
- sama Kája se na maturitu systematicky nepřipravuje
- Kája doposud neukládala učivo do dlouhodobé paměti, učí se na písemnky a za týden to neví
- začala s Duolingem čínštinu
- od kamarádky zjistila, že se dá čínština studovat na VŠ a podala si přihlášku do Oloumouce (následně od táty zjistila, že jeho bratr čínštinu studoval taky)

Témata:

- stávající přístup "**nějak to dopadne**" jako rodinné nastavení (Kája, máma ani ségra nejsou systematické a podle K. žijí vcelku spokojený život)
- dilema - vyžaduje stávající situace změnu přístupu? "měla bych" x "chci"
- maturita jako milník: "**už to bude na mně**"

Rozpoložení a prožívání:

- klidný odstup a menší zúčastněnost
- možné potlačené emoce stresu?
- pocit nevyhnutelnosti (ale nikoli skázy)
- pocit stresu z toho, co bude "po", z nové životní role a nároků

Výstupy/domluvy:

Kája dnes přichází s tím, že "bude muset" změnit přístup k přípravě na maturitu. Když docházíme k odkrývání, vyjevuje se, že K. nic měnit nechce, není dokonce přesvědčená o tom, že by musela. Stres ostatních na sebe nenechá příliš přenášet. To, co by se stalo v případě neúspěchu (opakování maturitní zkoušky) pro K. nepředstavuje nic nemyslitelného. Více ji znepokojuje blížící se konec jednoho životního období a začátek nového, které bude spojené s větší mírou zodpovědnosti.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	25.3.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	reflexe životní strategie
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Aktuality: • pokračují předmaturitní přípravy • ve škole cvičné didaktáky (zatím jediná příprava na maturitu, kterou K. podstupuje a to v hodinách výuky) • škola dlouho nepodávala informace o maturitách (termínech), info přinesla až učitelka psychologie Témata: • zneklidnění vlastní nečinností • revize strategie "nějak to dopadne" a "vše na poslední chvíli" - strach, že dostanu vynadáno (pocit shození ... nevybavuje si prožitek pod) • touha po svobodě a zpěčování se pravidlům (i ostatní členové rodiny) • zodpovědnost a vůle - neaktivní • dvě podosobnosti - "<i>lenoch, prokrastinátor, pohodář, který věří, že to nějak dopadne</i>" (<i>silný</i>) x "<i>úzkostlivec, který přináší obavy a nejistotu</i>" Rozpoložení a prožívání: • znejištění vlastním klidem • stres a úzkost (ne dost velký) • lenost • strach • strategie odporu
Výstupy/domluvy:	Kája dnes přichází posdílet, jak prožívá a reaguje na stres přicházející v předmaturitním čase. Popisuje své OM. Úzkost přichází jen po ránu, odpoledne už nad přípravou mávne rukou. Bezcílnost je něco, co nepojmenovaně vystupuje na pozadí K. vyprávění i života. Vzpomíná, jak nechtěla ani na SŠ (nechtěla nic). Tento aspoket na sezení vnáším metaforou až v závěru sezení, kdy pojmenováváme absenci třetí podosobnosti, která by do prostoru vstoupila právě s vědomím smyslu. (V průběhu sezení se mi vybavují vzpomínky na konzultaci o pocitech absence životního smyslu a víry ve spokojený život). Káje dávám další termín rovnou (nečekám, zda se uvolní, ale otevřeně to sděluji).
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 376 | číslo formuláře: 7978

Datum schůzky: 8.4.2025

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:	9.4.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	70 minut
Zakázka:	posilovat sebeuvědomování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: potkáváme se po včerejším promeškaném sezení v náhradním termínu Aktuality: • Kája se mobilizovala a plní školní povinnosti • jedna učitelka šíří stres a nevraživost (sama studuje VŠ, na studenty je příkrá a nefér - to zvedlo vlnu koheze i podporu od třídního) Témata: • negativní motivace - strach (nejsilnější motivace pro K.) • "zodpovědná Kája" - vytrvalost, cílevědomost, schopnost překonávat překážky (nově objevené vlastnosti - zná jen z času, kdy skutečně teče do bot - viz hrozící 5ka z Che na ZŠ) • chladný vztah k nově objeveným vlastnostem a potenciálu Rozpoložení a prožívání: • stres, neférovost (postoj učitelky) ... K. živě popisuje (i když má sama odevzdáno) • pocit sounáležitosti (třídní kolektiv - poprvé psala do skupiny) • radost, pobavenost (ale ne větší propojování se zodpovědnější částí svého já)
Výstupy/domluvy:	Kája přichází posdílet proces, ve kterém reaguje na blížící se uzavírání ročníku a maturity. Kromě koheze, kterou vyvolal nespravedlivý přístup jedné z učitelek, Kája popisuje objevení vlastní zodpovědnosti. "<i>Mám nejlépe uzavřené pololetí za celou dobu studia</i>". Objevujeme společně sílu negativní motivace, která musí značně vyeskalovat. To je i důvod, proč se K. více nepropojuje se "zodpovědnou" částí svého já. Vnímá ji pouze jako dočasnou návštěvu a proto se z ní více neraduje, ani se jí nesnaží více poznat a upevnit. To společně reflektujeme.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	28.5.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	reflexe změn v daném životním období
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: s Kájou se setkáváme týden po maturitě, ještě ji nedochází, že má úspěšně "po" Aktuality: • učit se začala a o svaťáku • odmaturovala 2-1-2 a z projektu 3 • už 3 měsíce má přítele Honzu z Olomouce • včera se byli podívat na byt, plánují společné bydlení • od září nastupuje Kája na VŠ japoštinu do Olomouce Prožívání a rozpoložení: • radost • nadšení z rozrostající se budoucnosti před sebou • zamilovanost • napětí i těšení • jistota a klid ve vztahu s H. • obavy ze ztráty • výzva a obava, zda v ní obstojím • stud - za nepořádek doma (řekla, že je to doma strašný, ale nebyla konkrétní)
Výstupy/domluvy:	Kája dnes přichází posdílet krásné období velkých životních změn (odmaturovala, našla si přítele, plánují společné bydlení, od září VŠ). Kája i já vnímáme proměnu její energie - mluví rychleji, energičtěji. Je si vědoma i výzev blížícího se období - např. vytvořit jinou domácnost než je ta stávající (hrmadění a nepořádek). Ve spolupráci pokračujeme, Kája se bude do Pardubic nadále vracet (máma, zpěv).
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	29.10.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	zrekapitulovat životní období
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: • s Kájou se setkáváme na můj popud, dlouho se neozvala, čekalo ji stěhování do Olomouce, tak jsem ji pozvala na rekapitulační/závěrečné sezení • Kája po příchodu říká, že by ráda, aby se nejednalo o poslední sezení, sděluje mi své stávající časové možnosti a zjišťuje, zda je možné dále docházet/dojíždět • až v závěru sezení (při loučení) zjišťuji, že aby se dostala na dnešní sezení, vstávala ve 4 ráno a přijela z Olomouce Aktuality: • bydlí v cenově přijatelném bytě v Olomouci společně s Honzou • vztahově se cítí spokojená • přáli si psa, ale majitel si to rozmyslel a psa nepovolil (obava ze štěkání) • do školy Kája přestala chodit, kamarádka ze třídy už ani nejezdí • škola - příliš rychlé tempo, motivace není tak silná • našla si brigádu (trdelníky) • s rodiči předem nedomluvili, jak ji budou přispívat na školu • táta slíbil, že ji pošle jednorázově 200 tisíc, pak si to rozmyslel, poslal 50 a ještě Káju obvinil, že si je kvůli ní musel půjčit • ve středu jezdí Kája do Pardubic na sbor Témata: • zvládání nároků "dospělého světa" <i>"všechno je moc dospělé, moc to nezvládám"</i> • tendence k vyhýbavému chování a jeho překonávání (brigáda, cestování, ...) Rozpoložení a prožívání: • tlak (nároky, povinnosti) • lenost a touha ji překonávat • zklamání, zrada, lítost (pes) - oplakala • <i>"ignoruju, odkládám"</i>
Výstupy/domluvy:	s Kájou se setkáváme po 5ti měsících. Kája se ohlíží více za událostmi posledního měsíce, kdy intenzivněji čelí nárokům "dospělého světa" a o kterých říká, že jsou na ní někdy moc. Reflektuje svoji tendenci k vyhýbavosti, ale také spolu kotvíme situace a oblasti, kdy Kája čelí (např. vybrala psa, reagovala na inzerát, našla si brigádu a na směny chodí, je tam sama, dnes vstávala ve 4 ráno, ...). Prostor zde chce Kája využívat k sebeuvědomování a sebeposilování.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	19.11.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posilovat sebe-uvědomování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Aktuality: • Kája se stále vyhýbá kontaktu s lidmi, tam, kde to jde (např. jde si pro kafe k samoobslužnému automatu v Burger Kingu, než aby mluvila s obsluhou) • přímo na brigádě Kája se zákazníky mluví • Káje se stalo, že zapoměla zavřít stánek (vliv ADHD na běžné činnosti) Témata: • KOMUNIKACE SE SVĚTEM • snadnější s cizími zákazníky, obtížnější přede svědky, které znám • mluvení Káju vysiluje (proto se mu snaží vyhnout) • DOSPĚLOST • "nemám tušení, co chci dělat, ale už něco dělat musím, jsem dospělá!" • ani jedna varianta se mi nelíbí - meziprostor Rozpoložení a prožívání: • vyčerpanost ze sociálního kontaktu • frustrace, pocit vynaloženého úsilí, které přišlo vniveč • "vyděšenost z velkého rizika selhání" - "může se to stát kdykoli a já to nezaregistruju" • absence motivace k akci (VŠ nebo práce) • "nucení se" do všeho
Výstupy/domluvy:	dnes se věnujeme tématu, která souvisí se specifiky Káji - sociální staženost a ADHD. Kája popisuje svoje strategie i prožívání (nezavření stánku, chybovovst v provozu na brigádě, vyčerpanost ze sociálního kontaktu a mluvení s lidmi). Následně Kája reflektuje svoji obavu ze zodpovědnosti, která jde ruku v ruce s dospělostí a povinností s nimi spojenými ("užvit se", "zapojit se").
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 1.12.2025

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 70 minut

Zakázka: aktivizovat se

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:** i dnes Kája přijela z Olomouce

Aktuality:

- nyní přichází "rozbitá" díky narušení biorytmu - Honzovy noční - Kája spolu s ním vstává, snaží se nerušit jeho mělké spaní a tak se přizpůsobit jeho režimu a jet jej s ním
- mluvila se svojí učitelkou zpěvu, která ji přivedla k přemýšlení o oboru radiologický asistent (má to úskalí - náročné přijímačky, nutnost doučit se biologii a matematiku), K. neví, zda by ji bavilo studium, práce by nemusela být špatná
- u K. přetrvává nechuť do čehokoli **"jako by byla přede mnou fólie, odpor, který musím překonávat i když jdu na WC"**

Témata:

- dělám si problém i tam, kde ho primárně nemám ("směnný provoz")
- zvažování budoucnosti
- neurodivergence a moje nakládání s ní - zodpovědnost za ...

Rozpoložení a prožívání:

- vysílenost
- apatie
- strach z toho, že nemám dg, že jsem jen líná
- strach z budoucnosti mé, vztahu, ...

Výstupy/domluvy: s Kájou zachycujeme téma přebírání potíží druhého na sebe (viz při nočních směnách H. sama dobrovolně nespí). Následně se dostáváme opět k tématu "zaseknutí se" - paralýzy, která Káje znemožňuje rozhodování a podnikání aktivních kroků. Dotýkáme se Kájiny obavy, že se zjistí, že za jejími potížemi nestojí neurodivergence, ale lenost. Káju podporuji v kontaktování psychiatra a předání zprávy o jejím vnitřním stavu (třeba písemně, když to nejde ústně). Pracujeme s tématem zodpovědnosti. Sezení je náročné, otevírám rovněž prostor k přemýšlení o tom, co by se stalo kdyby K. situaci neřešila (jaké by to mělo dopady na její život, včetně vztahu s Honzou). Kája má na sezení slzy v očích (vnímám jako důležitý moment). Před odchodem říká, že se aktuálně cítí nastavená sepsat to, co chce sdělit psychiatrovi, dávám ji papír a tužku, aby to mohla udělat neprodleně.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	7.1.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	50 minut
Zakázka:	posilovat sebe-uvědomování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: • Kája dnes přichází se zpožděním, od rána mi posílá SMS z vlaku (hned za Olomoucí se vlak na 2 hodiny zastavil), od 11.hodiny je objednaná na trhání moudráků • nakonec stíhá Kája dorazit cca na 50 minut sezení • je dnes komunikativnější než obvykle (jak po zprávách, tak slovně) Aktuality: • Kája má ovázanou levou ruku, vykukující palec je zcelý rudý, na pravé ruce má rovněž fleky (očividně "bolavé") • trpí bolestmi kolen a kyčlí (po celodenních směnách na nohách) • zajišťuje si praktika v Olomouci • zvládla zatelefonovat zubaři kvůli přeposlání snímků (náročná bylo odhodlávání se před) • v zásilkovně vyzvedávala balík pro Honzu, pán nepříjemný - obivňoval K., že špatně přečetl kód, vylučoval možnost, že by on špatně rozuměl Témata: • viník - snáze uleví od vnitřní agrese (zlobit se na strojvůdce kvůli zpoždění vlaku) • zdravotní potíže (pokožka, kyčle, zuby) • "zasloužím si být peskovaná" - "za to, že vůbec existuju" ... iracionální pocit (ratio ví, že to tak není) - zřejmě z dětství, kdy byla v kolektivech ostrakizovaná a nenašla zastání - <i>"kdyby to nebylo v pořádku, tak by to přeci někdo zarazil"</i> - možná i proto potíží postavit se za sebe (ale jde alespoň ex post, promyšlením reakce, se kterou by K. byla spokojená) Rozpoložení a prožívání: • stres (dnešní cesta) • strach z bolesti • strach z nelaskavosti druhých Výstupy/domluvy: dnes Káju zažívám energickou a komunikativní. Pracujeme zejména s jejím nastavením <i>"zasloužím si být peskovaná za to, že vůbec jsem"</i>. To není racionální, ale vychází z opakovaných zážitků v dětství, kdy se Káje děla příkoří a zastání od dospělých nebylo dostatečné. Oslovujeme tak Káji přístup k vlastním právům a omezenou schopnost se sama za sebe postavit.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	28.1.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posilovat sebe-uvědomování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Káje to moc sluší, má dva pletené culíky, svetr, který jsem na ní dosud neviděla a pod ním rolák. Působí žensky křehce Aktuality: • VŠ nastolila nová pravidla - status studenta bude končit v březnu • na brigádě méně směn (pustili jeden stánek) • nucena najít zaměstnání - již hledá • Vánoce OK, s Honzou jí je hezky ve vztahu • obavy z konce zpěvu (jde jen po dobu, kdy je studentkou) • kožní problémy již řeší - k Dr. se dostala před týdnem - nasadil kortikoidovou mast (ale dřívější návštěvu si nezařídila Kája, ale náhoda) • Dr. Blažka dosud nekontaktovala (má sepsáno), ale zatím to není priorita Témata: • životní nastavení "samo se mi to vyřeší, nemusím vůbec nic" (i to dnes zaznívá víckrát) • proaktivní přístup (zaměstnání, brigáda) Rozpoložení a prožívání: • proaktivita • spokojenost • obavy a nejistota - pouze jemně v pozadí Výstupy/domluvy: Káju dnes zažívám ve velmi aktivním rozpoložení. Působí spokojeně, stabilně a to i přesto, že čelí tlaku zodpovědnosti. Věnuje se hledání zaměstnání, uvažuje o pozici recepční, o které si dovede představit, že by jí seděla. Současně počítá i s provizorními variantami brigád. Narážíme na "nevýchovné" cesty jejího života, ve kterých opakovaně naráží na zkušenost, že se vše vyřeší samo i bez Kájina aktivního přičinění. To pojmenováváme. Současně vnímám, že Kája se momentálně aktivně (v rámci jejího nastavení) projevuje.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 376 | číslo formuláře: 9811

Datum schůzky: 25.2.2026

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 80 minut

Zakázka: posilovat sebe-uvědomování

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Aktuality:

- na dnešek spala jen 3 hod., od maturitního plesu bratrance ještě více narušený spánkový rytmus (ten si stále nechá narušovat nočními H.)
- zasláná CV zatím bez odezvy
- kamarádka našla brigádu/práci, K. zjišťovala, jak se jí povedlo, že byla vůbec přizvána k pohovoru - kamarádka ji poslala své CV a Kája se inspirovala a své přepracovala
- zítra ji čeká poslední směna na brigádě
- zažila i "strašnou" směnu (tu následně analyzujeme)

Témata:

- konfliktní situace v zaměstnání - řešení dilematu, co je v této situaci správné řešení
- jak si nastavit hranice pro sebe OK, abych se mohla chovat jako profesionál a zajistit si podmínky pro práci
- vztek - kdy jsem se svým vztekem v kontaktu? (většinou až později "v bezpečí")

Téma "za": "nevím, zda mám právo myslet i na sebe"

Rozpoložení a prožívání:

- zmatek (Kája nemá jasno, jak by bylo na místě jednat - viz nával u trdelníků, velká objednávka jednoho páru, další čekající, kteří se vrátili v čase, který K. udala a špatně odhadla)
- snaha vyhovět všem a přitom není v kontaktu s reálnými možnostmi
- naděje (že po úpravě CV může přijít nějaká pracovní nabídka)
- nejistota (tu vnímám více já ze situace, kterou K. nastiňuje, K. o ni nemluví)

Výstupy/domluvy:

s Kájou se dnes zastavujeme u náročných situací z její brigády, kdy se dostává do stresu ve snaze vyhovět požadavkům. Situaci analyzujeme a zachycujeme v ní některá témata pro Káju. Např. myslet na svoji sebeochranu a zajištění vhodných podmínek pro práci, tvořit vědomí hranic mezi tím, co je moje x co druhých. V závěru se pak dostáváme k tématu POTLAČENÉHO VZTEKU. Kája nahlíží, že vztek jako emoci velmi málo projevuje, v řadě situací (kdy by byla na místě) ji dokonce ani necítí, někdy je "vytlačena" strachem a vztek přichází až později v bezpečí. K tématu se chceme vrátit.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	16.3.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posilovat sebe-uvědomování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Kája přichází s velkou modřinou na pravé tváři, je od trvhaní zubu moudrosti (v pátek). dnes už je Káje lépe, popisuje, že bezprostředně po zákroku se jí udělala i podlitina pod okem ("pytel") Aktuality: • s prodejem trdelníků již skončila, dosud nedostala formální vyrozumění ani nebyla odebrána ze skupiny na WhatsApp • má za sebou 2 pohovory, v obou případech má ze sebe dobrý pocit (v první případě nikoli z pohovoru), na druhém místě dělala i test na pozornost, který zvládla velmi dobře • dnes jde na interní pohovor Honza • ve středu čeká pohovor do banky, tam by ráda uspěla kvůli jistotě a prestiži (i když práce v Excelu není nic, co by ji přímo lákalo) • práce ve fabrice za 18 tisíc měsíčně a vstáváním po 4.hod. ráno jako varianta, kterou může zavrhnout? Témata: • pocit ze sebe při pohovorech - radost, volnost, • proces vrůstání do dospělosti - zohledňování svých zájmů i zájmů "my" Rozpoložení: • radost ze sebe • napětí a obavy z budoucnosti x snaha na sebe netlačit a jednat pod tlakem
Výstupy/domluvy:	Kája přichází reflektovat proces snahy uplatnit se na pracovním trhu. Byla na dvou pohovorech, ve středu má před sebou další, v bance. Společně registrujeme její vnímavost vůči sobě samé i závazek vůči společnému bydlení. Konstatujeme tak, jak Kája prochází dalšími fázemi "dospělosti". Z toho má Kája sama velkou radost. Radost ze sebe je dnes emoční stav, který Kája zmínila ve více situacích. Máme z něho společně radost.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 376 | číslo formuláře: 10068

Datum schůzky: 8.4.2026

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: posilovat sebe-uvědomování

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:** Kája posílá SMS z vlaku, mají zpoždění, nakonec dorazila o 3 minuty dříve

Aktuality:

- v jednání jsou 3 pracovní pozice (učení AJ pro dospělé, reklamační odd. v Datart a asistenta přes ségřiny známé)
- nejvíce si Kája věřila v pozici učitelky aj, ale v testu nedsáhla potřebného počtu bodů, což ji velmi překvapilo a znejistilo
- z Datart čeká, pohovor proběhl velmi příjemně, zdálo se, že s ní pracovník počítá (ptal se i na možnost obsadit ji na jinou pracovní pozici na sousední pobočku)
- Honza ve VŘ neuspěl (stejně jako nikdo z jeho kolegů), přijali na pozici nezkušeného absolventa, vedoucí pak oznamoval výstup osobně každému zvlášť, což překvapilo Honzu i Káju (nepříjemně)
- Kája se s Honzou nudí, čas Velikonoc, kdy byl doma i Honza přinesl nudu (málo podnětů zvenku i zevenů - oba dva pasivní)

Témata:

- jistoty a nejisoty
- bezpečí komfortu = stagnace x nebezpečí neznámého a nepříjemného = růst
- iniciativa x pasivita

Rozpoložení a prožívání:

- nuda
- napětí, netrpělivost, vyčkávání
- pasivita
- nedůvěra v sebe

Výstupy/domluvy: s Kájou pracujeme s její motivací pro různé pracovní pozice. S tendencí k vyhybavým reakcím a nevystaování se diskomfortu. Viz hledání cesty nejmenšího odporu, nejnižších nároků. Pozastavuji se také u jejího (a Honzova) údivu nad tím, že po ukončení interního VŘ u H. na firmě šéf hovořil s každým z uchazečů osobně (K. i H. se divili, proč šéf neposlal raději mail). V ztávěru sezení K. zmiňuje nudu, kterou zažívá i ve vztahu s Honzou (chybí podněty z práce) a oba dva jsou pasivní.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky: 5.5.2026
Forma služby: Ambulantní
Způsob kontaktu: Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta: NE
Počet jednání:
(v zájmu klienta)
Délka schůzky: 60 minut
Zakázka: posilovat sebe-uvědomování a vědomí vlastní s
Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:**
1. Kája dnes přichází s velkým kufrem (cestuje z Olomouce se zastávkou v Pardubicích a večerním pokračováním do Prahy)
2. vlak měl opět zpoždění, ale i tak Kája sezení stihla na čas

Aktuality:
1. Káje se podařilo získat zaměstnání - učitelka Aj, dnes cestuje na vlastní kurzy do Prahy, tam bude docházet v průběhu celého měsíce, předpokládala, že bude bydlet u sestry Aničky, ale ta se netvářila tak jednoznačně, Kája dosud neví, se kterými dny může počítat s nocováním u sestry a se kterými ne (na ty má příslibeno, že může být u táty)
2. Kája působí vesele, radostně až rozzářeně, také je oblečená nalehko a poprvé ji vidím v těsném tričku, ve kterém vyniká její krásná ženská postava
3. Anička Káje velmi aktivně nabízí možnosti společenských kontaktů v novém městě (city questy)

Témata:
1. **význam ocenění** - pochvala ze strany ředitelky a to, že si o Káje myslí, že je "fajn" blahodárně působí na Káji psychiku
2. "fungování" v dyádě - ve vztahu s Honzou - "*musíme být od sebe, aby nám bylo líp spolu*" - význam "chybění"
3. **společenský kontakt**, udržování vztahů, navazování nových vztahů v Olomouci (zatím v tom K. není aktivní) - pro Káju je příjemnější udržovat již navázané 2 blízké vztahy od dětství, než jít naproti novým (a to i v případě, že jí je někdo sympatický - např. kolegyně z Trdla - není iniciativní, neosloví, nenavrhne kafe)
4. **role hostitelky** - první zkušenost s ní - Kája vnímá nároky, má v tom "křeč", chybí jí spontánnost,

Rozpoložení:
1. radostné, veselé
2. naděje
3. energičnost

Výstupy/domluvy: Kája se dnes přichází podělit o radostnou událost, získala zaměstnání, které si přála (učení AJ) a navíc pozitivní ZV od ředitelky, které se líbila osobnostně. Pracujeme pak s tématem Kájiny sociální nesmělosti, s její tendencí "upnout se" na jisté, známé a bezpečné vztahy a nevystupovat z komfortní zóny. Kája poprvé zažila roli hostitelky (při Honzových narozeninách), ve které se cítila nesvá (nemá zkušenost ani zprostředkovanou). Je tak vystavena novým výzvám, do kterých se jí příliš nechce, ale které přicházejí ze života.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	10.6.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	70 minut
Zakázka:	posilovat sebe-uvědomování a vědomí vlastní s
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Aktuality: - jak bylo u Áni - bezohlednost (byla hlučná a svítila lampičkou, i když věděla, že Kája potřebuje spát) - korektivní vztah s Honzou - <i>"když byl problém s mámou, nikdy se nic nevyřešilo, s Honzou se potíže řeší, změna je možná"</i> Témata: vztah se sestrou Áňou - bezohlednost, zistiťnost, nadřazenost a zneužívání moci jako nedílná součást Áni a jejího vztahování se k druhým - ale, když se nemají dobře, volají si a tam jsou jedna pro druhou, A. umí vyslechnout a podpořit 1. máma a její vztahování se k oběma dcerám <i>"mamka má radost, že má chytrou dceru"</i> (Áňu) - letos o vánocích K. poprvé od mámy slyšela slova uznání, že A. přístup není zdravý - koalice mámy a Áni (Kája se vždy cítila bokem) - máma před problémy a konfrontacemi vždy uhýbala, K. se nezastala K. by se mámy bála zeptat, čeho si na ni cení (není "přes emoce"), její jazyk lásky je péče Rozpoložení a prožívání: - satisfakce (když máma uznala, že se A chová sobecky) - nespravedlnost, lítost (Áňa, máma) - vděk (Honzá)
Výstupy/domluvy:	dnešní sezení se celé nese jen na vlně jediného tématu a tím je vztah s Áňou (s přesahem do vztahu s mámou). Na sezení obě prožíváme plno emocí, já mám husí kůži, obě jsme dojeté a máme slzy v očích. Vracíme se k těžkým momentům, nespravedlnostem, chybějící podpoře, ale také k limitům i zdrojům všech zúčastněných. Končíme optimisticky, korektivní zkušeností, kterou Kája zažívá až mimo svůj domov (ve vztahu s Honzou, v zaměstnání).
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 30.6.2026
Forma služby: Ambulantní
Způsob kontaktu: Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta: NE
Počet jednání:
(v zájmu klienta)
Délka schůzky: 60 minut
Zakázka: posilovat sebe-uvědomování a vědomí vlastní s
Problematika:
Zápis ze schůzky: **Úvod:** dnes Kája přijíždí z Olomouce, je tu v předstihu

Aktuality:
1. má po 4denním kurzu v Brně, který ji hradil zaměstnavatel, kurz byl zaměřený na komunikaci a jistotou v komunikaci, Kája tam 4 dny vstupovala do živé přímé interakce s druhými, do modelových situací, atp.
2. při první cestě měla doprava zpoždění, dorazila o 20 minut později, telefonovala a omlouvala se

Témata:
výstupy ze sebezpoznávacího kurzu:
1. **sebeakceptace**
2. **neposkytuji si dostatek času** (spěchám na sebe - viz zážitky z dětství, že jsem byla vždy ještě daleko za posledním) to umocnilo pocit, že "*obtěžuji ostatní svojí pomalostí*", což vyvolalo tlak Káji na sebe a to i dnes v situacích, kdy není rychlost důležitá
3. **neumím se pochválit a radovat se ze svých pokroků** a úspěchů - nemám radost ze sebe, jen z toho, že mám nepříjemnou situaci už za sebou

Rozpoložení a prožívání:
1. posilování hrdosti na sebe a vědomí úspěchů
2. zvědomování
3. zpřítomňování se (na kurzu i zde)

Výstupy/domluvy: s Kájou dnes "vytěžujeme" její 4denní seberozvojový kurz zaměřený na komunikaci (placený zaměstnavatelem). Kája se dělí o dojmy a výstupy, které si z kurzu odnesla ve smyslu informací o sobě samé. Zachycujeme např. **tendenci definovat sebe samu z pohledu minulosti** (jako uzavřenou, vyhýbající se sociálním situacím, ...). Dále se Kája přistihla (a dostala i ZV) na to, že na sebe samu tlačí, **nepřijímá svoje tempo** (a jen to), což vede k nepřirozenosti v jejím projevu nebo nepřiléhavosti nebo množené chyb. Pracujeme také s otázkou, jak se zpřítomnit a prožívat radost a flow v přítomnosti (a ne jen úlevu z toho, že mám úkol za sebou). Hledáme porozumění tomuto mechanismu (nejen cestu z něj). Kája si jej propojuje právě s vnímáním svého života skrze původní vzorec ("já jsem ta, která nemá ráda sociální interakci") Kája si uvědomuje, že tento vzorec dnes již takto neplatí, že to, co pro ni v minulosti představovalo velké vystoupení z komfortní zóny dnes už takový význam nenes.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	4.8.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posilovat sebe-uvědomování a stabilitu
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Aktuality: 1. deziluze v 1. zaměstnání 2. za sebou 3 kurzy 3. čelí nejasnostem, co je v náplni její práce, 4. naráží na téma hranic a snahy vedení je narušovat 5. chybí ji odborné vedení a mentor/svzor, kterého pražská pobočka má Témata: 1. přetíženost stávající situací 2. celoživotně vyhýbavá tendence - nyní ji nelze použít - krize, pocit bezvýchodnosti 3. vědomí si vlastních hranic a ochota "držet si je" Rozpoložení a prožívání: 1. bezvýchodnost 2. stres 3. pocity selhání a nejistoty 4. pocit zneužívání a zneuznání
Výstupy/domluvy:	dnešní konzultace s Kájou patří mezi ty náročné. Kája se cítí být přesycena a zavalena těžkostmi, které sebou nese pracovní proces. Hned na svém prvním pracovním působišti je vystavena nesystematičnosti, je zde kladen důraz na samostatnost místo podpory a odborného vedení, komunikace ze strany vedení není transparentní. Kája si je vědoma svých potřeb, ale je pro ni navýsost náročné je komunikovat. Cítí se osaměle, přetíženě, využívaně. Současně nejistá ve své "expertské" roli. Podporuji ji v otevřené komunikaci, dotazování se na ZV i v jejím poskytování. To je pro Káju, která doposud volila uhýbavou strategii velmi těžký úkol. Na sezení hodně pláče. Nabízím ji možnost konzultovat komunikaci s vedením i v mezičase a termín příští konzultace nabízím dříve. Kája využívá možnosti dorazit osobně (místo WhatsApp).
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová