



Číslo případu: 411

Název případu: Štauberová Danuše

Datum založení: 5.6.2023

Datum ukončení:

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 411 | číslo formuláře: 3781

Datum schůzky: 5.6.2023

Forma služby: Ambulatní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

**Jednání v zájmu
klienta:** NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 65 minut

Zakázka: zbavit se anticipační úzkosti

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:** paní Danča přichází na 1.sezení o 30 minut dříve, na vyzvání kolegyně, aby se šla zatím posadit, reaguje odmítavě, když se jí po pár minutách ujímám já, následuje mě do patra níž, kde usedá, vyplňuje náležitosti a pročítá si materiály o službě

První dojem: paní Danča působí od pohledu nemocně, padá ji jedno víčko, artikulace či vyslování se zdají být zamlžené, paní Danča působí jakoby přemáhala spánek

Témata:

- sdílení těžkostí, které Danču přivedly k nám
-spánková apnoe, která má vliv na kvalitu spánku, únavu a bolesti hlavy paní D.
-další zdravotní potíže (od páteře otoky v obličeji, křeče ve svalech, ...)
-rok v pracovní neschopnosti (zatím o ČID teprve zažádáno)
-šikana na pracovišti
- ... nejistota v oblasti bydlení (minulý týden zemřel majitel bytu)
-za sebou psychiatrický pobyt v nemocnici na 56 dnů

- tíha traumatických zážitků z minulosti:
-po 16ti letech zjištění, že její táta není její biologický a jeho následný pokud dceru znásilnit
- čelila několika pokusům o znásilnění, 1 z toho byl dokonán (různí muži)
- vztah s mámou, která ji neměla ráda "*byla jsem přítěž, přesto jsem se jí snažila zavděčit*"
- přišla o vlastní byt (pocit bezdomovectví)
- 3 násilní parnteri (2x DN, 1x zřejmě vražda otce)
- sebevědomí a pohed na sebe jako na hloupou

OA a RA:

- prostřední ze tří sourozenců, celoživotně upozaďovaná, neplánovaná, nechtěná (zřejmě proto, že máma otěhotněla mimo vztah)
- v 16ti letech zjistila od sousedů, že má jiného biologického otce, následně uvádí pokus o znásilnění od "táty", se kterým do té doby vycházela dobře
- pracovala v kravíně atp.
- má jednoho syna Honzu, který pro ni představuje jedinou životní radost

Projev: vyprávění paní Danči vyznívá poměrně bezemočně a monotónně, a to i když hovoří o silných traumatech, o motivaci pro spolupráci paní Danči však nemám pochybnost, má předešlou zkušenost s psychoterapií a zdá se, že přesně ví, pro co si přichází a že jsou její očekávání reálná

Vhledy:

- "*mám strachy z toho, co všechno zlého se může stát*"
- "*zažívám silnou nejistotu v sebe samotnou, dívám se na sebe jako na "blbou" a pak se to snažím kompenzovat pedantským držením se pravidel a postupů (v nich mám jistotu, oporu)*"

Výstupy/domluvy: sezení je seznamovací, zaměřené na kontraktování, paní Danča začíná velmi přirozeně vyprávět některé významné události, které se propisují i do současnosti

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	21.6.2023
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	65 minut
Zakázka:	vypořádávání se s tíhou minulosti
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: omluvy za promeškané sezení Aktuality: • nepříjemné jednání na ÚP • zdravotní potíže - opich krku • vysílení Témata: • pocity nedostačivosti - přesvědčení o tom, že jsem "hloupá" (ale zručná) • s pocity nedostačivosti a sebepodceňování spojené i strachy při obstarávání běžných věcí (např. cestování vlakem) • "<i>máma nechtěla, abych jí dělala ostudu</i>" (proto Danča nestudovala) • upřednostňování potřeb druhých před těmi vlastními • strach ze smrti • narušení kontaktu s vnučkou Michalkou Vhledy: • nedůvěra, neláska a podceňování ze strany mámy má velký vliv na mé sebepojetí • mnoho z mých strachů může souviset se sebepodceňováním • přejímání zodpovědnosti za druhé a upřednostňování jejich potřeb před svými se projevuje i vůči synovi, za kterého Danča platí alimenty (ten byl 19 měsíců ve výkonu trestu - právě za dlužné výživné)
Výstupy/domluvy:	• silný moment dojetí zažíváme, když Danče poskytují ZV, jak ji nevnímám jako houpou (odhdovala bych vyučení i maturitu) • pozitivní ZV (zdá se) má pro Danču nebyvalý význam
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	3.7.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	ANO
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	65 minut
Zakázka:	získat stabilitu a větší radost ze života
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Danča má nový účes (barva do červena), působí mladší a vitálnější Aktuality: • denně pohybová aktivita (chůze) • Honza po rekonvalescenci odjel pracovně do zahraničí (úleva) • drama s koťátkem Mickou • přiznání ČID 1.stupně • již spolupracuje s UP (její pracovnice je milá) Témata: • čekání na masku (spánková apnoe) • opakující se životní scénáře, kdy Danča "doplácí na ...", reflektuje, že se jí to neděje samo, ale že "<i>jim to nosím na stříbrným podnose</i>" (naivita, svěření se do rukou druhých) - nyní výpověď v zaměstnání (není uvedeno, co si přála - to by ji firma musela dát odstupné, ale "na žádost zaměstnance" • vztah s mámou - její momentální docenění Danči pro ni nemá valný význam, uvědomuje si jeho podmíněnost a zřítnost (máma momentálně nemá nikoho jiného, až bude mít, opět půjde Danča stranou) Emoce a psychické rozpoložení: • bolest (máma) • úzkost (nejen máma) • aktivizace (i přes dlouhé čekání) Th vztah: Danča zmiňuje spontánně, že mne chválila Dr. (na její dotaz), oceňovala moji přímoučarost Výstupy/domluvy: • dnešní sezení má primárně ventilační a podpůrný charakter • přesto se dostáváme i k životním tématům Danči, např. opakující se "doplácení na ..." druhé, na svoji naivitu, na svůj stud (ten brání Danče si více věřit, vzít si čas na přečtení, promyšlení, ...) • mluvíme rovněž o vztahu s rodiči (Danča vzpomíná na to, jak když zjistila, že je táta po smrti, cítila úlevu), vztah s mámou, která je živá a aktuálně vyjadřuje vděk vůči Danče, je rovněž pro Danču nezhojenou ranou (pláče) • mluvíme také o únosnosti emocí, Danča odvádí řeč ke krásnému obrazu na stěně - ptám se, zda je na ní těch emocí moc (uznává, že ano) Pojmenováváme tak to co se děje a legitimizujeme Danči právo cítit to, co cítí a korigovat si délku setrvávání v tématech Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	24.7.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posílit svoji stabilitu a sebevědomí
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Aktuality: • špatná snášenlivost horkého počasí (znovu změnila ú čes - zcela nakrátko) • úprava psychiatrické medikace - zhoršení paranoidních stavů (slyší za sebou kroky, vidí postavu) • zvažování pracovního uplatnění - chráněná dílna • bratr se vrátil z výkonu a máma se Danče přestala ozývat Témata: • s některými svými (pro mě) typickými projevy jsem pro druhé obtížně přijatelná (skákání do řeči) - syn, máma • "nezvládám" - setkání se s limity, které přicházejí zevnitř mě • citlivost vůči sobě x nedůvěra v sebe Th vzath: • Danča mi ukazuje fotky své Micky a stojanu, který si vyrobila z bedýnek • dnes poprvé mluví o závažné psychiatrické dg, kterou nespecifikuje, do té doby popisovala spíše přetížení, zkolabování a depresivní rozlady
Výstupy/domluvy:	• Danča dnes otevírá své psychiatrické potíže (nedoptávám se jí na přesnou dg) • dělí se se mnou o úvahy o svém budoucím pracovním uplatnění, které je pro ni zjevně velmi důležité • odžívá si tu rovněž emoce, které souvisejí s aktuální absencí schopnosti "zvládat a nést", vnímá přitom souvislost se svým celoživotním přetěžováním, objevují se tu ale i emoce spojené s opakovaným zraňováním ze strany mámy (ač Danča čekala, že ji máma po návratu bratra, odsune, dotýká se jí to) • posiluje zde své bytí v přítomnosti - sama se zastavujeme a promlouvá k sobě v přímé řeči "neřeš to předem"
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	14.8.2023
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posílit stabilitu
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: potkáváme se po plánovaném pobytu u mámy Aktuality: • z plánovaných 12ti dní u mámy, Danča "dala" 8 • zdravotní potíže • úbytek na váze (plánovaný a řízený) Témata: • vztah s mámou x sousedkou Jaruškou (která umí udělat to, co máma ne, docenit, co pro ni Danča dělá) • vztah k bratrovi - pocity agrese vůči němu "seřezala bych ho", verbální "rýpání" do něho • potřeba a význam ocenění od mámy • psychický propad po návštěvě ORL "pocit, že jsem už na lopatě"
Výstupy/domluvy:	Paní Danča dnes přichází zpracovat dva silné zážitky z mezidobí. Prvním byla návštěva ORL, po které měla pocit zmaru a žila s představou, že by se měla chystat na poslední věci člověka. Druhým zážitkem pak byla návštěva mámy, u které nyní bydlí bratr, který se vrátil z výkonu trestu. To v Danče jitřilo stále nezhojené rány plynoucí z pocitu odstrkovaného a nemilovaného dítěte.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 411 | číslo formuláře: 4436

Datum schůzky:	5.9.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	zpracovat své pocity viny, když druhým nevyho
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Danča se nachází v rozpoložení "nic se mi nedaří" a tím je ovlivněna její nálada, navíc cítí silnou únavu, která je na ni dnes opět výrazně patrná Aktuality: • maska na zkoušku dopadla dobře - výrazně se snížil počet apnoických paus, čeká na schválení ZP • čeká na lázně (poprvé v životě) • dochází do keramické dílny, činnost ji dělá radost • minulý týden 2 dny výpomoc v kuchyni - "nedala" - výčitky, pocit selhání Témata: • celoživotní model "já nic nepotřebuji" a jeho přenastavování (pocity provinilisti, pokud nevyhovím přání druhých) Vhledy: Danča si uvědomuje jednostranné investice ve vztazích, které probíhají celoživotně (ve vztahu s mámou, se synem, s partnery, ..) Posuny: • už umím říci "ne", ale uvnitř mám výčitky (mámě odmítla návštěvu) • častěji (než dříve) dělám něco pro sebe a věnuju se tomu, co mi dělá radost Emoce/rozpoložení: • výčitky • pocity selhání • naděje (maska, aktivity pro sebe, ...) • obavy z budoucnosti (pokud by přišla za rok o ČID) • dojetí (ze slov podpory a podnícení)
Výstupy/domluvy:	• s Dančou vedeme podpůrný rozhovor, ale rovněž posilujeme vhledy Danči - ta je sebereflexi přístupná • pracujeme se zvědoměním jejího celoživotního sebedestruktivního programu "já nic nepotřebuji" s orientací na naplňování potřeby druhých • rovněž i dnes vyvstává náročnost na sebe samotnou (pocity selhání z vyčerpání při výpomoci v kuchyni) - i toto téma uchopujeme a pozastavujeme se u něho • při práci s Dančou transparentně pojmenovávám její podřizování se druhým a nezdráhám se poukazovat na tento aspekt i v pro ni velmi významném vztahu se synem Honzou, Danča to, zdá se, přijímá (již v minulosti se na sezení zmínila, že spolupráci se mnou psychiatři chválí, s dovětkem, že jsem velmi přímá)
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 411 | číslo formuláře: 4563

Datum schůzky:	25.9.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posilování sebe-vědomí
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: • v souvislosti se zprávami (covid) u Danči zesílily úzkosti • vyčerpanost jako bazální pocit Aktuality: • smrt dvou pejsků v okolí • dílna (3x týdně) udržuje psychickou stabilitu Danči • čekání na lázně Témata: • strach z vlastní smrti • pocit samoty • dlouhodobě frustrovaná potřeba fyzického kontaktu s člověkem (kočka nesplnila očekávání) • život s bolestí Emoce a prožívání: • strach a úzkost (ze smrti, ze samoty) • samota • frustrace • bolest jako každodenní záležitost • smutek (že už to nikdy nebude jako dřív) • beznaděj Vhledy: <i>"doma nikdo není x doma je NĚKDO - DANČA"</i>
Výstupy/domluvy:	Pracujeme s tématem samoty a se změnou perspektivy. Snažím se obrátit Danči pozornost a celoživotní péči o někoho, na ní samotnou. Pracujeme s jejím dřívějším nezdravým přesvědčením <i>"já nic nepotřebuju"</i>. Danče se (za mého soustavného podněcování) daří popsat sebe jako osobu, která je doma a přiřadit jí charakteristiky (pro ni typické). Danče se daří být v kontaktu se svým tělem (popisuje fyzickou bolest za hrudní kostí, kterou doprovází bolest psychická). Stejně tak je v kontaktu se svými potřebami, uvědomuje si leta frustrovanou potřebu fyzického kontaktu. Za stěžejní v dnešní práci považuji posilování kontaktu s vědomím, že "já jsem někdo" navíc někdo, kdo si zaslouží péči (moji vlastní). To se propojuje s tématem samoty. Rovněž se nám v závěru daří (alespoň pro tuto chvíli) posunout pohled paní Danči od stýskání nad ztrátou výkonnosti, k hledání smyslu nutnosti přibrzdit. Paní Danča vnímá, že nyní stojí zřejmě před úkolem pracovat na vztahu k sobě.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 411 | číslo formuláře: 4651

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 vědomí vlastních hranic
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: - Danča přináší andílka na zavěšení, kterého v dílně sama vyrobila - působí dnes optimisticky naladěná (ukazuje fotku kočky, která pije z Dančiny sklenice, mluví smířeně o synovi) Aktuality: - nová medikace a jak si "sedá" - méně úzkostí, méně plačivosti, ale pocit "mouchy snězte si mě" - každodenní docházení do dílny - bolest zad (a užívání silných analgetik) - pokračuje čekání na lázně - Honza pár dní doma - změna přístupu k Danče (větší empatie) - přátelení se s ženou z dílny Téma: - bezpečné hranice v přátelských i partnerských vztazích - celoživotní role zachránce v dramatickém trojúhelníku - viz bývalá kolegyně s MA a dvěma dětmi, kterou Danča v minulosti "zachraňovala", bývalí partneři "<i>přizpůsobit tempo svým možnostem</i>" - zůstává jako úkol (připomínají v dílně) Posuny: - učím se vnímat a držet své hranice (vymezovat se proti manipulaci neumím, proto raději hlídám "bezpečnou vzdálenost", tzn. nepozvu si kamarádku domů) - jsem víc v kontaktu se sebou - začínám rozpoznávat rozdíl mezi rovnocenným a nerovnocenným přátelstvím Emoce: - hrdost - radost - bolest při návratu ke zranění v minulosti (kamarádka)
Výstupy/domluvy:	- sdílení a podpora - zvědomování posunů a zdrojů - zachycujeme téma bezpečné vzdálenosti a hranic ve vztazích, Danča má sebereflexi, díky které se považuje za citlivou vůči manipulaci ze strany druhých (viz její potřeba zavděčit se mámě, ... která se může nevědomě přenášet do vztahů s druhými) - Danča si tak uvědomuje možné konotace svého "nastavení" a začíná se chránit (momentálně tím, že si nastavuje hranice), rovněž kotvíme Danči schopnost rozpoznat zdravý reciproční vztah (viz kamarádka Miluška) - edukační okénko - dramatický x autentický trojúhelník a identifikace vlastní role v něm
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 411 | číslo formuláře: 4742

Datum schůzky: 24.10.2023

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: posilování stability

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Úvod:

- fotky kočky a výrobků
- medikace: tritico a

Aktuality:

- nově maska na spaní - již 4 noci, pocit větší svěžesti
- práce - od nového roku se rýsuje možnost v dílně uklízet
- zítra po měsíci návštěva psychiatricky (léky už snad vyladěné)

Témata:

- anticipační úzkost x "problémy řeš, až když nastanou"
- vzpomínání na tátu a na babičku
- starosti o Honzu - hraje automaty přes mobil

Emoce: úzkost, obavy, radost, naděje, odhodlanost

Vhledy: nejvíce starostí mi způsobuje způsob mého myšlení (vracím se do minulosti k tomu, co nemůžu změnit, nebo se bojím toho, co by mohlo nastat - např., že bude průšvih, když jsem začala masku používat o den později)

Výstupy/domluvy:

- paní Danča dnes přichází ve velmi optimistickém rozpoložení a působí tak, jak se cítí, svěžejší
- využívá zde prosotr pro zastavení se a reflexi toho, jak si v životě stojí a jak jí je (v práci, se synem, se svým zdravím, se svojí kočkou, která ji škrábe, ...)
- dochází k legitimizování adekvátnosti prožitků paní Danči (obavy o syna), k povzbuzení při vymezování se, se kterým již začala a také ke zvědomění limitů jejích možností v této věci
- pracujeme také s anticipační úzkostí a pozastavujeme se u bytí "tady a teď"
- v závěru ji předávám kontakt na Laxus (pro syna, bude-li o něj stát)

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky: 14.11.2023

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:	30.11.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	vyrovnat se se zvýšenou zátěží
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Dojezd: po "zazděném" sezení - stres (ten den úklid na zkoušku, po kterém "odpadla") Aktuálně: • pocit "celkově špatně" • hroživé sny • stres spojený s cestováním k mámě (nutné přestupy, kterých se paní Danča obává) • v masce nevydří spát celou noc, je unovaná (to je zjevné i pro mne) • s Honzou dobré Témata: • aktuální stresory a zátěže - co pro mě představuje zátěž a co mi pomáhá se s ní vyrovnat? - nová práce • absence blízké osoby + strach, k sobě někoho pustit (strach z mužů) Témata "za": pochybnosti o sobě Vhledy: • strach ze selhání a z kritiky (práce) • "zpochybňující skřítek" - rostl ve mně od dětství (máma, táta, partneři utlačovatelé, šikana v práci, ...) Emoce: • stres • pochybnosti o sobě • strach ze selhání, z kritiky
Výstupy/domluvy:	s Dančou dnes reflektujeme zátěže, které prožívá jako silný stres. Nové příležitosti vystávají nejen jako výzvy a možnosti seberealizace, ale rovněž jako rizika pro selhání. Paní Danča má náhled, na sezení se daří podporovat zdroje i citlivost vůči limitům které má i v tom, co ji dobíjí, např. malování a tvorba.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 9.1.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: udržet stabilitu

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:** Danča přichází po vánoční pauze velmi vyčerpaná

Aktuality:

- 26.12.-2.1. u mámy, která sešla, D. má obavy o její zdraví/život
- cestu za mámou zvládla na podruhé (s podporou medikace)
- má za sebou první prodejní výstavu svých obrazů
- nově - práce se sklem a vitráže
- Honza dal krásný dárek k vánocům - velký kufr na malování
- nevyšla práce již od ledna (posunuje se termín nástupu)

Témata:

- stres - co jej způsobuje a co pomáhá zvládnout
- tendence mámu chránit a zasahovat do jejího soužití s Lukášem (domlouvat Lukášovi)

Emoce:

- strach o mámin život
- sebezpochybňování
- touha po ocenění ze strany mámy
- úzkost
- nejistota - práce, ČID, mámin život
- nervozita (vernisáž)

Výstupy/domluvy: Danča si dnes přichází zejména ulevit od napětí, které se v ní za poslední týdny nahromadilo. Zachycujeme její dlouhodobá témata, jako je tendence získat máminu lásku a ocenění. Danča mámu chrání. Hovoří o obavách, které zažívá. Ventiluje zde také další emce, jako je úzkost z budoucnosti (smrt mámy, zaměstnání, ČID). Žádá mne rovněž o vystavení zprávy o spolupráci pro psychiatra, která by sloužila jako podklad k žádosti o ČID. Sezení je laděno zejména podpůrně.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	24.1.2024
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: Danča přichází rozbolavělá (bederní páteř) a s pocitem smítka v oku (nedaří se nám "to" najít/odstranit) Aktuality: • zdraví - bolest bederní páteře (už 3 dny, obvykle zaberou až kapačky) • práce - tvorba pro dětskou psychologickou ambulanci • syn Honza je už měsíc pracovně pryč, Danče je smutno • Honza k Danče změnil přístup (podporuje, uklidňuje, ...) • medikace posílena (rozpor - Dr. říká, že se stav D. lepší, ale léky posíleny) Témata: • sebepečení "sama sebe nemám ráda, když jsem nemocná" • užitkovost, nárokovost, výkonost "jsem nervózní, že nemůžu fungovat tak, jak bych chtěla" • nedůvěra ve svět - Danča rozvíjí katastrofické scénáře a čeká nebezpečí (měla pocit, že jí někdo chodí po bytě) Vhledy: "v dětství mi odpírala lásku máma, teď si ji odpírám sama" Emoce: • stesk a pocit samoty • úzkost anejistota • nespokojenost • dojetí • zážitek laskavosti vůči sobě Výstupy/domluvy: • i dnes se stává tématem Dančino sebepečení a vztah k sobě (na pozadí přístupu ke zdraví a k sobě v čase nemoci) • snažím se posílit Dančino bytí v přítomnosti (přijímání minulosti a pouštění obav z budoucnosti) • Danča se spojuje s vlastní laskavostí vůči sobě, což ji dojíká Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 411 | číslo formuláře: 5493

Datum schůzky:	5.2.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Pošta
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	90 minut
Zakázka:	vypracování zprávy o spolupráci
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Na základě žádosti klientky k posouzení jejího nároku na ID, vypracovávám zprávu o naší spolupráci adresovanou ošetřující psychiatrice.
Výstupy/domluvy:	zpráva o spolupráci
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 411 | číslo formuláře: 5494

Datum schůzky: 6.2.2024

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

Datum schůzky:	21.2.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	zreflektovat zátěže stávajícího období
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: po SMSkové domluvě se s Dančou scházíme v kavárně (po operaci by nevyšla schody), místo setkání vybírá Danča Aktuality: • bolesti, ve kterých jsme se viděly posledně neustupovaly, naopak, D. byla hospitalizovaná a po marném pokusu o neinvazivní řešení jí byly operováno plotýnky • dnes je 8.den po operaci • motání hlavy, v nemocnici extrémně nízký TK • anestezie dopadla dobře (spánková apnoe - riziko) • Honza nevyjel do zahraničí, pracuje z ČR a pečuje o domácnost i o Danču Témata: • učit se zatěžovat jen adekvátně • přijímání pomoci a péče • přehodnocování a kotvní priorit (zdraví před pracovním uplatněním) • synova navázanost na Danču (v čase její hospitalizace nemocněl, "zaspával", to je již známá opakující se strategie patrná jen v čase Dančina "ohrožení") Emoce: • úleva a naděje • přehodnocování i zklamání (práce)
Výstupy/domluvy:	dnešní sezení s Dančou je primárně podpůrné, zaměřené na reflexi a zvědomování témat, která stojí před ní viz přijetí vlastních limitů, prpojení se s prioritou zdraví a sebezáchovy. Danča projevuje vděk, že jsme se mohly sejít v jiném prostředí, které odpovídá jejím možnostem. Rovněž registruji citlivost vůči sobě, dnes se již nikam nechystá, do dílny by zajela až v pátek, bude-li se na to cítit. Projevy vnímavosti vůči sobě u Danči oceňuji.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	5.3.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	zreflektovat zátěže stávajícího období
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: i dnes se s Dančou scházíme mimo encentrum, v kavárně za rohem, Danča přichází o hůlkách, sezení a chůze do schodů však stále patří mezi pro ni aktuálně velmi náročné aktivity Aktuality: • ráno jí byl bankou zablokovan účet (poté, co Honza někde zadal heslo), banka úspory ochránila, ale bylo s tím celodenní zařizování • zemřel manžel její nejlepší kamarádky Milušky, dnes byla na pohřbu • primář, který ji operoval se nabídl, že ji co nejdříve zařídí lázně Témata: • úmrtí a loučení (vzpomínání na pohřby, na kterých nebyla/nemohla být - babička, děda, táta) • stud a sebekřivení - odmítá chodit "na veřejnosti" v plavkách (koupat se chodí jen, když se může někde schovat) • zajištění stresu Emoce: • stud • smutek a lítost • strach z vlastních emocí Výstupy/domluvy: • dnešní sezení má podpůrný charakter, s Dančou se scházím po té, co absolvovala dvě náročné "procedury", pohřeb (s medikací) a zařizování v bance (útok na účet) • věnujeme se také pozitivním aspektům života Danči (je VIP pro pana primáře) nebo náročnějším a "chroničtějším" potíží jako je vztah k sobě a ke svému tělu či nakládání se stresem (léky, sladké)
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 411 | číslo formuláře: 5798

Datum schůzky: 25.3.2024

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

Datum schůzky:	26.3.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	překonat fázi
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: - Danča přichází o 15 minut dřív, přijímám ji na čas - dnes působí velmi vyčerpaně Aktuality: - včera začala ve Výměníku s malováním na dřevo - lázně se zdržují, vyžadují doporučení od rhb - trpí bolestmi, zvládá bez léků - na dnešek špatně spala - přibrala (zřejmě vlivem snížené mobility) - kočka ji terorizuje Témata: "norník" - potřeba "být zalezlá" x potřeba řádu, smysluplnosti a kontaktu "vycucaná" - z opory pro Milušku, z bolesti, z nevyspalosti, z přibrání na váze, z nejistot a obav, ... - význam humoru - pozdvihuje v náročných chvílích "okupovaná" - celoživotně (teď kočkou) Emoce a rozpoložení: - skleslost - vyčerpanost
Výstupy/domluvy:	- paní Danča dnes přichází zejména posdílet. Ventilace, explorace přetlaku i emocí tak tvoří stěžejní část dnešního sezení - pojmenováváme ale také významná témata jako je např. celoživotně "okupovaná" (hlouběji se ale tématu nevěnujeme) paní Danča dnes po kalendáři sahá ještě pár minut před koncem sezení (její vyčerpanost je zjevná), odsud jde do Výměníku
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 411 | číslo formuláře: 5924

Datum schůzky: 16.4.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: (v zájmu klienta)

Délka schůzky: 45 minut

Zakázka: udržet stabilitu a zpracovat zátěže

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Úvod:

- i dnes přichází paní Danča pozdě (až po mé upozorňující SMS)
- říká, že na sezení zapomněla, ráno o něm věděla
- navrhovala, abychom se sešly na půli cesty, návrh neakceptuji

Aktuality:

- zaobíráni se zdravím (Rhb, bolesti)
- práce - trénink ve Výměniku na pozici recepční
- plánuje svojí první dovolenou u moře (Chorvatsko s kamarádkou)
- zubař - stále nemá a shání (vyřazení z evidence)
- plánovaná návštěva mámy z vlastního popudu (obavy o ni)
- strach, že neprodlouží ČID

Témata:

- seberealizace - aktuálně vyrábí tašky, jednu mi ukazuje (pomalovala pro kamarádku)
- strach o mámin život (úmrtí maminky kamarádky)
- další strachy a úzkosti a jak na ně?
- zdraví a život s bolestí - bolest se od operace zintenzivnila, je pro D. omezující, řešit bude až na plánované prohlídce
- naše spolupráce a hranice - ujišťuji D., že zde má otevřeno, ale rovněž pojmenovávám, že sem opakovaně nedorazila (nebo dorazila až po mém upozornění), mluvíme o času na pootřebné

Th vztah:

- ze strany Danči vnímám v poslední době nedoceníení th prostoru, přemítám o jejích aktuálních potřebách, které mohou jít jiným směrem ... více sociálním (pracovní uplatnění, seberealizace, ergoterapie, arteterapie, ...) a zdravotním (odstranění příčin bolesti)
- vnímám silnou potřebu naší spolupráci nastavit mantinely a současně vyjádřit porozumění pro to, co se D. děje (i když uvažuji o tom, co vše se děje na rovině nevědomé a nereflektované)

Výstupy/domluvy:

- Danča dnes rekapituluje veškeré své zátěže, které nese
- zde dostává "povolení" věnovat se jim přednostně a respektovat, že jí "to" nyní vede jinam
- D. dnes není přístupná přemýšlení o možných dalších (skrytějších) souvislostech častého vynechávání sezení
- s D. se loučíme v příjemné atmosféře, paní D. se ujišťuje, že se může cca za měsíc znovu ozvat

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 411 | číslo formuláře: 6117

Datum schůzky:	20.5.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	30 minut
Zakázka:	aktualizace zprávy pro ČID
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: - paní Danča mne kontaktovala v minulém týdnu s prosbou o zprávu k žádosti o prodloužení ČID - domluvily jsme si dnešní zkrácené sezení zaměřené na doplnění a finalizaci zprávy - po příchodu paní Danča působí velmi unaveně, což potvrzuje i slovy Témata: - doplnění a finalizace zprávy (za pomoci konzultace s Výměníkem - čas. údaj) - domluvené dalšího termínu sezení
Výstupy/domluvy:	- zpráva ve 3 vyhotoveních (2x pro Danču, 1x do složky) - domluva termínu - Danča zmiňuje, že jí sezení chybí a vnímá je jako potřebná
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	4.6.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Telefonní hovor
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posílit schopnost "fungovat" v životě
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: - paní Danča se se mnou spojuje telefonicky, cca 10 minut po plánovaném čase naší schůzky - zaspala (schůzku zde i zubaře), probudil jí až skok kočky na hlavu Aktuality: - paní Danča vstávala časně již včera (příprava vernisáže), to mělo negativní vliv na její celodenní fungování a dnes si to vybralo svoji daň (zaspala) - má po trhání zubů, ještě přetrvávají bolesti - máma je v pořádku, tenze spojená s ní u D. poklesla - syn se nyní chová velmi podrážděně (finanční starosti, zpožděná výplata) Témata: - hledání optimálního přístupu ke spánku (respekt a přijetí) - reflexe (zdá se, že účinné) strategie jak vyjít se synem v čase jeho přetlaku a stresu Emoce: - stud (spánek, sebe prezentace) - hrdost - obavy o syna - tlak na vlastní konformitu (stejný režim jako většinová společnost) - obavy o zdraví
Výstupy/domluvy:	- paní Danča mi telefonuje brzy po probuzení, omlouvá se a sdílí pocit nezdaru (nedaří se jí fungovat v rytmu, který by mohl odpovídat běžnému pracovnímu) - nabízím paní Danče respektující přístup a přijetí toho, jak to její spánek má, včetně vděku za to, že spí (byly časy, kdy nespala), nabízím cestu "podřídít" aktuálně vše ostatní (schůzky u lékařů, zde, pracovní aktivity) primární potřebě spánku, to je pro paní Danču nový přístup (snažila se "přetlačit"), zde zachycuji podobnost s její mámou (na kterou si dnes paní D. "stěžovala", když zmiňovala její urputnost), máme tak v konzultaci i humor - další sezení plánujeme až po dovolené paní Danči a v odpoledním čase
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	2.7.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	udržet stabilitu
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: - Danča přichází o 2,5 hodiny dříve, domlouváme se o správném čase sezení (v diáři má Danča uveden správný čas) - Danča mi předává obraz, který namalovala a já jej zavěšuji na chodbě, potkáváme se znovu ve 13:30 Aktuality: - čerstvě po své první dovolené u moře - syn v čase dovolené s Dančou nekomunikoval a jako tradičně somatizoval D. čeká měsíční pobyt v lázních (Bohdaneč), v srpnu pak plánuje s kamarádkami ještě termály na Slovensku - v rámci prodejní výstavy bylo prodáno 6 Dančiných obrazů - máma dala D. náramek - Lukáš si našel partnerku (a díky ní zřejmě i práci) Témata: - starost o Honzu a jeho nestabilitu i o atmosféru, kterou kolem sebe šíří (podobnosti s jeho tátou) - péče o zdroje "jsem toho plná" (dočerpání dovolenou, uchávcená mořem) Emoce: - nadšení - radost - těšení se - obavy a starost o syna - hrdost a pocit uznání
Výstupy/domluvy:	- Danča dnes přichází posdílet, jak prožila mimořádný zážitek v podobě dovolené u moře, začíná ale výčtem negativní emocí a příhod, které v ní doposud přetrvávají (ostentivní ignorování synem, jeho somatizace, ale i smrt paní z druhé party) - Přestože Danča sdílí sílu zážitku z dovolené v cizině, zdá se, že je více zasažena obavami o syna, jeho agresivní a nesnášenlivé propady - na sezení se vrací i za obdobím, kdy vnímá, že nastal u Honzy zlom (v čase, kdy se dostala na psychiatrii, kam ji doprovázel)
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	13.8.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	porozumět své staženosti
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Danča hned v úvodu setkání sdílí svoji rozladu z toho, že se právě nepohodla s kamarádkou Miluškou, která na ni "vyjela" (Danča nepřišla do kavárny, kde na ni společně s další kamarádkou čekaly, D. ale svoji účast neslíbila) Aktuality: • Danča se 6.8. vrátila z lázní, od té doby nikde nebyla (nešla ani na nákup), dnes je to první cesta mimo byt, kterou podnikla • při pobytu nehoda - 2 žihadla od vosy do patra • Honza už zas pracovně mimo republiku, zdravotně se srovnal 2 dny po návratu D. • Danča má před sebou týdenní dovolenou v termálech Témata: • "zalezlá a čumím na TV" • strach z propadu (který D. zažila v minulosti) • (ne)docenění - "nikdy jsem nic nebyla" pro mámu, pro partnery, pro sebe Emoce: • vyčerpanost, únava • lítost, pocity viny • tíha ze zklamání druhých • podceňování se • dojetí Uvědomění: • lázeňský režim byl velmi náročný, narušil D. přirozený rytmus, nutil ji časně vstávat a nasadil tempo na vysoké otáčky - stávající stažení a "norování" může být dojezdem po náročném maratónu • občas umím postavit své potřeby, před potřeby druhých (viz dnes jsem nešla na kávu s holkama), ale pak, když čelím výčtkám, rychlé znejistím, zda jsem byla v právu • ač jsem si myslela, že se už umím ocenit, zjevně mi to pořád nejde (slzy)
Výstupy/domluvy:	• dnes došlo v průběhu sezení k velké úlevě, Danča přicházela s obavami, zda se nevrací její "propad" a deprese, postupně se ale vyjevovalo, že její stávající "úsporný režim" je pravděpodobně spíše reakcí na pro ni velmi akční lázeňský pobyt • D. si rovněž odžívala probíhající emoční bouři kamarádky, kterou vyprovokovalo to, že nedorazila na setkání, uchopujeme Dančino vztahování se k vlastní právu x přáním druhých • silný moment pak nastal v okamžiku, kdy líčila, jak ji nové kamarádky v lázních oceňovaly za to, jakou zachovala důchápřítomnost po té, co ji píchla vosa do patra, když jsem tuto "vlastnost" zachytila ještě já, Danča ji opět "smetla" a bagatelizovala zachycení tohoto momentu vyvolalo silnou emoční reakci Danči a lítost nad tím, že program z dětství "nikdy jsem nic nebyla" si stále nese (ač se usilovně snaží jej zbavit) • podpora, posilování vhlédů a rozumění sobě samé a laskavost jsem vnímala jako důležité protektivní faktory dnešního sezení
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 27.8.2024

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: 411 | číslo formuláře: 6676

Datum schůzky: 2.9.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: udržovat rovnováhu

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:**

- paní Danče nabízím narychlo uvolněný termín, ta jej přijímá
- přichází na čas, ale nevím o ní, protože do budovi vstupuje s jiným K

Aktuality:

- ČID prodloužen o další 2 roky
- v tomto týdnu nástup do zaměstnání pekárna/cukrárna pod Výměníkem
- pracovat má 4 hod/den (8:00 - 12:00) možnost změny
- čeká ještě lékařská prohlídka u závodního lékaře (před nástupem do práce) - stres, aby ji uznal jako práce schopnou
- kamarádky (nejvíce pak Miluška) D. tuto práci rozmlouvala, D. se vymezila
- po termálech
- D. už chodí mezi lidi, i když větší uskupení ji stále nedělá dobře
- Honza odjel včera pracovně do GB, ještě nedal vědět

Témata:

- vymezování se - "konečně jsem se postavila sama za sebe"
- sociabilita a lidi -
- život s bolestí

Emoce:

- úzkost a obavy (posudky a nástup do práce, syn - cesta, ..)
- těšení se (práce)
- úleva (ČID)

Výstupy/domluvy:

- paní Danča přichází posdílet dění posledního období, když se doptávám na věci, které ji působily při minulém sezení starost (např. nahněvanost kamarádek), jakoby si nemohla rozpomenout (zdá se tak, že některé úzkosti paní Danči jsou pomíjivé, i když se jeví momentálně naléhavé)
- paní D. rovněž sdílí svoji strategii, jak se snaží úzkostí co nejvíce/nejdříve zbavit (viz ověřování si ČID, zde mi dává přechíst výpis ze zdravotní dokumentace od praktičky, ..)
- sezení je orientováno podpůrně, podporuji D. odvahu a radost z nového startu, současně se snažím opracovávat "musí to vyjít" ... a relativizovat nemusí, podporovat volbu paní D. a rozšiřovat vnímání možností

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	23.9.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	porozumět limitům a nepopírat je
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: - Danča přichází o 30 minut dříve, mám prostor ji přijmout - Lze poznat, že je Danča unavená (ač přichází v pestrých šatech) a novém účesu Aktuality: - nové zaměstnání přináší D. radost, s kolegyní Janičkou se jí pracuje dobře - potíží se vstáváním ... vyčerpanost, víkendy jen pasivní odpočinek - mamku již 4 měsíce nenavštívila (většinou tam jezdá 1x za 2), mamka telefonovala a plakala D., D. nechte jako manipulaci - máma se nebaví se ségrou (švagr se ostře vymezil vůči pomoci pro Lukáše) - strach z nové medikace na spaní (strach, že se neprobudím) Témata: - pěstování citlivosti vůči sobě - proces adaptace nebo hlas já, že toto ne? - trělivost a pěstování citlivosti vůči změnám - stach ze smrti a jeho význam - dělám dostatek toho, co je podle mě v životě důležité (objímání, tulení, vyjadřování náklonnosti, ...) Emoce: - obavy a strach (ze smrti, z toho, že "nedám" práci, o mámu, ..) - naděje (práce)
Výstupy/domluvy:	- S Dančou se dnes vidíme prvně od té doby, kdy pracuje. Na sezení Danča sdílí svoji vyčerpanost a obavy, zda vstávání "dá". Snažím se o posilování Dančiny vnímavosti vůči sobě. - Danča se mnou sdílí také svoji tvorbu, ukazuje mi fotografie nejnovějších obrazů a také fotku mámy (velmi výrazně atraktivní dáma) - v poslední části sezení věnujeme pozornost tématu strachu ze smrti (hovoříme o tom, v co D. věří, co si myslí, že "je" po smrti), D. připouští, že je možné, že by se méně bála smrti, pokud by byl její život plný toho, po čem touží a o co by nerada přišla (právě proto, že toho nemá dost)
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 8.10.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: udržet stabilitu

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Aktuality:

- na houbách utrpěla úraz (zakopnutí a pád)
- očekává návštěvu z bytového družstva kvůli přidělení městského bytu
- vstávání je něco, na co je náročné si zvyknout (přetrvávající únava)
- Honza je pracovně mimo ČR
- mámu zatím ještě nenavštívila, vnímá máminu psychickou nepohodu

Témata:

- strachy - strach z nových léků (oddalování)
- strach ze síly starých zakořeněných životních scénářů, které vyplývají z "na mě nezleží" a tendenci obětovat se pro druhé - např. pro bratra (to máma od Danči očekává, i jí to přímo sdělila)

Emoce:

- lítost, snaha se zavděčit
- obavy, strachy, úzkosti
- napětí (byt)

Výstupy/domluvy:

- Danča zde jednak sdílí události svého života, včetně situací, které se jí emočně dotýkají nebo mají vliv na její psychickou stabilitu
- dále se věnujeme životnímu scénáři sebeobětování, které je podporováno mámou a bratrem, D. si uvědomuje, že ji pomáhá odstup (včetně vzdálenosti) jinak by byla v ohrožení těmto opět podlehnout

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 411 | číslo formuláře: 7214

Datum schůzky: 19.11.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: (v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: zpracovat zátěže a udržet stabilitu

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Úvod:

- Danča přichází na druhé narychlo uvolněné a jí nabídnuté sezení
- vyjadřuje lítost, že nemohla využít prvního nabídnutého termínu, byla nemocná

Aktuality:

- v práci zkazila paštiku
- šéf ji v pátek řekl, že si v pondělí popovídají, což jí pokazilo celý víkend
- máma začala opět chodit do práce kvůli Lukášovi, který opět nepracuje
- v neděli Danču "chytl žlučník"
- kočka škrábe a kouše
- čeká ji několik lékařských vyšetření - spánková apnoe a záda (primář)
- podařilo se ji dostat do péče dentistky - včera 2 vrtání

Témata:

- stes v práci**, vystoupení ze zóny komfortu a mechanismy zvládání zátěže
- posilování **otevřené komunikace s mámou** "Nedělala bych to ve tvém věku a s tvým zdravím" a následná snaha od toho poodstoupit a nechat to těm, kterých se věc týká (Lukáš a máma)
- Vánoce jako připomínka ztracených rodinných vazeb (Míše letos 18 let, Isabelce 9 let)

Prožívání a rozpoložení:

- stres (v práci)
- úleva (práce, zubařka)
- vztek (brácha a máma)
- smutek, lítost (rodina)
- frustrace "chybí mi tulí do života"

Výstupy/domluvy:

Danča přichází sdílet zátěže uplynulých týdnů, kterých nebylo málo. Ohlíží se za tím, jak je prožívala, co ji nejvíce destabilizovalo. Pozastavujeme se u zvědomování toho, co Danče pomáhá takové situace zvládnout a získat zpět pevnou půdu pod nohama.

Hlouběji se pak dostáváme v tématu přípravy na Vánoce "nechci vytahovat stromeček", kdy si Danča zvědomuje, jak se jí stýská po vnučkách, jak ji mrzí, že spolu neodržují bližší kontakt. Danča u sebe vnímá nenaplněnost v oblasti vztahovosti a něhy "chybí mi tulí do života".

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:	60 minut
Zakázka:	udržet stabilitu
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: - Danče nabízím uvolněný termín v odpoledním čase a Danča jej využívá - do patra vystupuje s obtížemi, v pracovně si všímám bederního pásu Aktuality: - od prosince výrazné bolesti zad, za sebou i hospitalizaci a kapačky, nyní čeká na MR - v pracovní neschopnosti (od 12.hodiny vycházky) - byt schválen, ale zatím není žádný volný k dispozici - mezi svátky týden u mámy i s bráchou - nyní bratrovi finančně vypomáhá nejen máma, ale už i Danča - žije s bolestí - začala se setkávat s jedním mužem (bratranec její kamarádky), vnímá problematické plochy Témata: "hodná až blbá" (tuto ZV dostává od mládí) - stěhování - strach ze samoty Prožívání: - únava a rozladěnost z permanentní bolesti - obavy (o práci, o zdraví) - strach ze samoty - strach ze sebe (ze "zachránkyně" v sobě)
Výstupy/domluvy:	Danča přichází sdílet, ventilovat emoce, starosti. Je ochotná se pozastavit u svých životních témat jako je snaha zachraňovat druhé na svůj úkor. To je riziko, které přichází v čase vnímané blízkosti (ať se jednalo o partnery, kamarádku či bratra). Sezení je velmi vydatné a já jej vnímám jako delší, než bylo. Danče se zde daří sklidnit mysl, pozastavit se a zvědomit si, čeho se ve svém životě aktuálně "dopouští".
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 12.2.2025

Forma služby: Ambulatní

Způsob kontaktu: Telefonní hovor

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: stabilizovat se

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:** Danča si vyžádala telefonickou konzultaci

Aktuality:

- Danča je po plicní embolii, příčina se neodhalila
- zdravotní potíže - cca týden "před" nemohla pořádně dodechnout
- RZ volala sama, pak "doťukl" Honza
- na JIP ležela týden, sice skvělá péče, ale na psychiku náročné
- pásový opar vnímá jako důsledek psychického stresu - nyní dvoje ATB
- v kontaktu s kolegyněmi z práce
- byt zatím není uvolněný
- dnes v plánu káva s kamarádkou

Téma: když byla na JIP, vedle ní umírala/zemřela paní - STRACH ZE SMRTI

Rozpoložení a emoce:

- strach ze smrti
- vděk za život

Výstupy/domluvy:

- paní Danča si vyžádala možnost telefonické konzultace (je po plicní embolii), zatím "nedává" chůzi do schodů
- paní Danča vcelku obstojně zvládá zdravotní potíže, které se na sebe řetězily, ale více se jí dotkla smrt, které byla přítomná v sousedství na JIP, to si přeje posdílet

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 411 | číslo formuláře: 7876

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: zvládat bolest

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:** Danča přichází do budovy o něco dříve, v daný čas se s velkou námahou a přes bolest "vleče" do patra, na moji nabídku, uspořádat konzultaci o patro níž v prostorech jiné kanceláře, nereflektuje

Aktuality:

- magnetická resonance nedohalila deformaci na plotýnce, která paní D. více trápí
- léky Nimesil a Tramal nezabírají, Danča žije s bolestí
- máma Danče pláče do telefonu, chtěla by ji vidět, cestu nezvládne ani jedna
- D. snížila energetický příjem (méně jí) s vědomím nižšího výdeje
- dochází na Rhb, ale cvičení je bolestivé, cítí se ještě více rozbolavělá
- Honza 2 měsíce nepřispíval do rozpočtu na domácnost (cca 2 měsíce v roce nemají zakázky a H. nevytváří rezervy)
- D. se obává ztráty zaměstnání i budoucnosti

Témata:

- život s bolestí a možné souvislosti (zná ze svého celého života)
- **"trpím za druhé"** jako celoživotní mechanismus - aktuálně viz bratr, syn
- malé radosti

Rozpoložení a prožívání:

- bolest
- pocity nedostačivosti, pocit nedůvěry, obavy
- sebeobětování a nedůvěra ve změnu
- smutek, sklíčenost, bezmoc a beznaděj x naděje

Výstupy/domluvy:

- paní Danča dostává prostor ventilovat své hoře, odžívá je, ulevuje si. Zvědomuje si rovněž své zátěže a to nejen ty, které jsou mimo její vliv a kontrolu, ale také ty, které jsou pod jejím vlivem, ač ten pocit nemá a rezignuje na změnu ... dál se nechá využívat synem, bratrem, ...
- pracujeme také s katastrofizací, kterou pojmenováváme a odstupujeme od ní, doptávám se na radosti paní D. (rozzářila se při popisu rozkvetlých stromů) a také hledám možnosti změny v oblasti řešení bolesti (centrum bolesti, hypnoterapeut)

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	6.5.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	65 minut
Zakázka:	bilancování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Danča dnes slaví své 59. narozeniny Aktuality: • zdraví - přetrvávají potíže, 14 dní zhoršení, zůstává převážně doma, léky na bolest • přetrvávající obavy ze ztráty zaměstnání • Danča strávila týden u mámy a návštěva proběhla k její spokojenosti • bratr pracuje • starosti s Honzou, hraje automaty přes mobil, 3 měsíce všechny platby byly na D. Témata: • narozeninové bilancování - "<i>připadá mi, že už mám vše za sebou</i>" • samota a frustrace "chybí mi dobré slovo a pohlazení" - celoživotně • vzpomínky na jediný vztah, kdy toto bylo syceno Rozpoložení a prožívání: • obavy a naděje na změnu (Honza) • bilancování - smutek, lítost, ale i nostalgie • frustrace • samota • skepse x naděje
Výstupy/domluvy:	Danča přichází v den svých 59.narozenin, což ji vede k bilancování. Za dobu spolupráce je to poprvé, co hovoří o význém muži ve svém životě, bývalém milenci, který se k ní jako jediný muž choval hezky. Dosud o dotyčném nemluvila, aby jej nekompromitovala (a i dnes si hlídá míru informací, nezmínila ani jeho křestní jméno).
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	13.5.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	udržet stabilitu
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Dojezd: po minulém sezení týden přemýšlela o vztahu, následně mu zavolala, sdělila co prožívá a oznámila, že si jej zablokuje Aktuality: • "odseparování" se od "něho" • období "ustalování" máma, Honza i Lukáš nyní "stabilizovaní" • kamarádka Alenka v nemocnici s CHOPN (strach o ni) • včera káva s kolegyní Témata: • potřeba otevřít se jiným možnostem (a netrávit život ve falešné naději) • strach ze smrti • strach ze samoty x strach z nebezpečných mužů (několikrát šlo D. o život a vždy ze strany partnera) • úzká vazba na syna Rozpoložení a prožívání: • dnes energičtější • odžívání "konce" vztahu • naděje na budoucnost x strach (ze samoty x z toho, že znovu naletím) • strach ze smrti (blízkých i mé vlastní)
Výstupy/domluvy:	s Dančou dnes diskutujeme aktuální (uzavření si vztahu, obavy o život kamarádky Alenky) i dlouhodobá témata (strach ze smrti, strach ze samoty, strach ze ztráty zaměstnání, závislé vztahování se k synovi, sklon k naivitě, ...) Danča reflektuje své životní posuny i oblasti, nad kterými ji visí otazník a v kterých zažívá sama v sobě nejistotu (naivita ve vztazích).
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 28.5.2025

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:	17.6.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	stabilizovat se a aktivizovat
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Danču potkávám ještě v pauze, působí mladší a pokrřálá, má na sobě výrazné zelené tričko, sluší jí to Aktuality: • D. si ale připadá vyčerpaná, unavené a ubolavená • čeká ji stěhování do bytu v Polabinách • byt se jí moc líbí (světlý, prostorný, ...) lokalita je výhodná • paní D. si již koupila vybavení do nového bytu (půjčila si od kamarádky) • přetrvává omezení cest mim byt • Honza je momentálně pracovně mimo republiku, D, vynadal, když zjistil, že sama tahá těžké krabice • bolest v levé noze přetrvává, i zde na sezení D. bolestí zjevně trpí • máma se má relativně dobře, včera nechala tašku s nákupem v buse, obává se demence Témata: • podobnost s mámou - "potřebujeme si vše udělat samy" (resp. byly jsme k tomu okolnostmi donuceny a zvykly jsme si na to, že nám nikdo nepomůže, že je to na nás) - tento model vede k přetěžování a nerespektování limitů těla/zdraví • (ne)respekt vůči sobě (a tělesné indispozice jako možná rekace na něj) Rozpoložení a prožívání: • obavy, úzkosti • bolest • těšení se
Výstupy/domluvy:	paní Danča se mnou sdílí pokračující destabilizaci, staženost, uzavřenost v domácím prostředí, omezení sociálního kontaktu. Vnímá souvislost s fyzickou bolestí (ta je výrazně menší v leže, bez pohybu). V závěru posilujeme náhled na to, že "já nemusí chtít ven, protože, když jde ven, Danča jej často přetíží, nerespektuje jeho limity zvedá těžké krabice atp." (žádný pohyb je tak jedinou jistotou, že se D. nepřetíží).
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	7.7.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	SMS zpráva
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	4
Délka schůzky:	20 minut
Zakázka:	žádost o vystavení zprávy o spolupráci
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Paní Danča se mne pokouší kontaktovat telefonicky. Když neuspěla, posílá zprávu na WhatsApp. Žádá mne o vystavené zprávy o spolupráci (ČID). Na moji reakci o tom, že zprávu s největší pravděpodobností v čase, který si přeje, nestihnu vyhotovit reaguje další zprávou, která začíná "No dobrý den vole, je to stejně k ničemu". Na zprávu již nereaguji.
Výstupy/domluvy:	Informace o časových možnostech a limitech.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 17.7.2025

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Telefonní hovor

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: stabilizovat se

Problematika:

Zápis ze schůzky: S Dančou se domlouváme na telefonické konzultaci ohledně doladění obsahu zprávy pro účely revizní komise k uznání jejího ČID. Nečekaně se mi vytvořil časový prostor, tak mohu paní Danče vyhovět. Zprávu mám předpřipravenou, s paní Dančou ji probíráme komplet, následně ji procházíme po větách. Probírání obsahu zprávy nám trvá cca polovinu času. Zbytek času paní Danča hovoří o Honzovi.

Aktuality:

- nervozita z nového posouzení nároku na ČID
- 4 dny trvající napětí ve vztah us Honzou
- Honza Danče řekl, že ji nepřestěhuje
- Honza používá i další strategie, které D. popisuje jako "sabotování" jejího přestěhování (nedal ji svůj podíl na nájem)

Témata:

- náš vztah a můj postoj ke zprávě - jak prožívala D.
- obsah zprávy
- fantazie o možných motivech syna (strach ze změny, strach ze samoty)
- neschopnost syna hovořit o emocích - a jak v tom jsem já
- vlastní pozice - posilování nezávislosti (zjišťovat informace, jak se zařídit jinak)

Rozpoložení a prožívání:

- stres
- nejistota
- obavy z budoucnosti
- pocity odkázanosti na pomoc druhých

Výstupy/domluvy: rozhovor s paní Dančou měl rovinu praktickou (projednávání obsahu zprávy) i vztahovou. Ve vztahové jsme se jednak věnovaly našemu vztahu (jak prožívala D. mé nevyhovění hned, mé ubezpečení, že jsem na ni myslela a jakmile to bylo možné, snažila jsem se vyhovět). Dále jsme se věnovaly jejímu vztahu s Honzou a její destabilizaci, která nastala po Honzově reakcích v čase, kdy se stěhování začalo nachylovat. Věnujeme se možnému rozumění H. strategiím, ale stejně tak se zaměřujeme na cesty a způsoby, kterými může D. posílit pocit své nezávislosti na synovi. V závěru pak hovoříme o praktických možnostech (jak ve věci koho oslovit s žádostí o pomoc při stěhování - rozšíření možností, tak ve věci předání zprávy v encentru). Paní D. mne žádá o konzultaci až to bude možné. Informuji ji také o možnosti vyhledat kolegyně sociální pracovnice (a domluvit si do té doby konzultaci u nich - bude-li to třeba).

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	19.8.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	udržet stabilitu
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Aktuálně: • dnes má Danča horší den, je plačtivá • v keramické dílně dnes netvořila • s napětím očekává, jak dopadne jednání o ČID • H. Danču nakonec přestěhoval, následně odjel pracovně na 3 týdny, dnes návrat • kočka je stále agresivní na D., na H, ne • s kamarádkami v kontaktu 1x týdně • byla u Milušky v bazénu Témata: • náročná aktivizace - dnes poprvé v novém bytě vařila • vzpomínky na dětství Rozpoložení a prožívání: • smutek a skleslost • těšení se (syn) • přemáhání pasivity a snaha o aktivizaci
Výstupy/domluvy:	Danča dnes přichází po delší pauze. Sezení je sdílecí. Zachycujeme v něm Dančin boj s deprasivními rozladami. Registruje také např. odlišné chování její kočky k ní a k synovi (k synovi si kočka nedovolí agresivní projevy, ale k D. ano, stejně jako její okolí ... máma, parteři, bratr, syn, ..). Téma ale nijak nezpracováváme. Kotvíme zdroje a Danči propojenost s nimi.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	18.9.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	udržet stabilitu
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Danča aktuálně přichází v klidnějším období, kdy (jak říká) se "<i>neděje nic zlého</i>" Aktuality: - Honza má novou přítelkyni s 13ti letým synem, paní D. se přítelkyně nelíbí (pozoruje nespolehlivost, lži a ziskost D. se daří H. do vztahu nezasahovat, neposkytovat mu ZV ani svůj názor - chodí do Výměníku a tvoří - je po výstavě na které se prodalo 12 jejich obrazů - před sebou pobyt v nemocnici na kapačkách (3x nepomohlo) - bývalý přítel se jí po 4 letech ozval (telefonicky) - strach z budoucnosti, že "vyměkne" - domalovala obraz na zakázku Témata: "<i>TENTOKRÁT jsem zvládla odmítnout</i>" - riziko "upadnutí" zpět do neplnohodnotného vztahu, ve kterém budu víc frustrovaná - pozice respektu (vůči synovi) Rozpoložení a prožívání: - obavy o syna x trpělivost a schopnost nechat být - nemám velká očekávání "střízlivost" - soucítění a sounáležitost (Výměník) - pocit docenění (výstava)
Výstupy/domluvy:	dnes paní Danča přichází v čase relativní stability, ventiluje zde aktuální stresy a napětí. Více se zastavujeme u nového vztahu syna a D. schopnosti respektovat jeho fázi zamilovanosti i se "zaslepeností". Dále se věnujeme tématu vztahu k bývalému, D. idealizovanému milenci, D. si uvědomuje, že jeho "osudovost" vyplývá z jeho nedosažitelnosti. Posilujeme náhled na D. tendenci opakovat stejné chyby (z frustrace základních potřeb blízkosti).
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 11.11.2025

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: udržet stabilitu

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Aktuality:

- paní Danča dnes špatně spala (ale není to poznat)
- obavy o mámino zdraví (kolísavý TK) - padá
- máma je v čase, kdy je u ní D. šťastná, následně jí D. chybí
- příští léto D. zřejmě nepojede k moři, kamarádky chtějí jet na (pro D.) drahou dovolenou
- D byl přiznán na stálo I.stupeň ČID
- uvažuje o tom, že by projevila zájem o práci na jiné pozici ve Výměníku
- bolest zad přetrvává - kapačky nezabraly, v únoru přichází v úvahu další opich do páteře
- 2 dny v týdnu chodí na program do Výměníku
- obavy o Honzu přetrvávají (nyní se nepohodl s kluky a odjel pryč, ale je "předák", tak se D.. obává o jeho zaměstnání), dále má starost o jeho finanční (ne)gramotnost - bere 60 tisíc, a mnohdy již po týdnu nemá peníze
- bratr Lukáš stále pracuje, dokonce s ním měla D. promluvu, při které projevil lítost, že se pro něj máma na svůj úkor obětuje
- má obavy z návštěvy ÚP a ze shánění nového zaměstnání (obavy, zda včas najde)
- kočka se před 2ma týdny otráвила lopatkovcem

Rozpoložení a prožívání:

- dnes v mírném neklidu (úzkostné vyladění je u paní Danči norma)
- úzkosti ale nepřekračují pro D. "běžnou" úroveň
- paní D. působí rel. smířeně, byla by ráda za častější konzultace (budu nabízet i mimo vycházky)

Výstupy/domluvy: konzultace, která probíhá cca po 2 měsíční pauze má ponejvíce charakter sdílení. Nezachycujeme žádná osobní témata, spíše reflektujeme změny a události, kterým paní Danča čelila a čelí. Zaměřujeme se na zvědomování zdrojů a fokusujeme na stabilní body v životě.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	26.11.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	udržet stabilitu
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Aktuality: • obavy o mámu (zdravotní potíže - "neudrží se na nohou") a před sezením ji nezvedala telefon • proběhl rozhovor se šéfem, další práce ve Výměníku nepřichází v úvahu • Honza je již 3.týden v Německu • do Výměníku teď chodí 2x týdně na keramiku • má teď náročné sny • s mužem, o kterém v minulosti hovořila je v kontaktu a vztah je pro ni v pořádku tak, jak je (telefonicky) • kočka nepozorovaně opustila byt, ale neutekla • ke konci roku bude končit dlouhodobá pracovní neschopnost • stres z návštěvy ÚP Témata: • přítomnost a zvládání toho, co přichází • strach ze smrti, o mámin život Rozpoložení a prožívání: • nostalgické vzpomínky na babičku (sny) • obavy o mámu • strach ze smrti • strach z toho, co přijde, ze změn, z obstarávání a zařizování • strach o zdraví i pracovní uplatnění • radost z maličkostí (dnes káva s kamarádkami - už čekají)
Výstupy/domluvy:	s Dančou se setkáváme na podpůrném sezení (nabídka uvolněného termínu po jiné klientce). Danča sdílí své aktuální rozpoložení a strachy (o mámu a její zdraví/život, z budoucnosti - ÚP, ukončení pracovní neschopnosti, ...). Konzultace je podpůrná.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	10.2.2026
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
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Aktuálně: • poslední týden velmi náročný, cítí se, jakoby neužívala medikaci • shání zaměstnání, chodí na pohovory • s Honzou je v tomto čase vše bez potíží • starosti si dělá o mámino zdraví (dýchání a chůze) Témata: • <u>destabilizace a její spouštěče a souvislosti</u> •stres ještě před pracovním pohovorem, vyeskalování po něm, kdy si dala týden na rozmyšlenou • stavy úzkosti a poraženectví, obavy, co si o mě budou myslet • limity "všechno zvládnou" x "už jsem k ničemu" • život s bolestí - je tématem pouze okrajovým (zde D. sedí šejdrem, hledá úlevovou polohu, dále na ní narážíme v oblasti limitů při shánění zaměstnání • stárnutí - D. bude mít letos 60 let (věk prožívá s ohledem na svůj strach ze smrti) Rozpoložení a prožívání: • v uplynulém týdnu výrazný propad • úzkosti, poraženectví • špatně spala • pochybnosti o sobě, devalvace sebe, shazování
Výstupy/domluvy:	Danča přichází v čase, kdy zažila situační destabilizaci. Tentokrát vyvolanou pocity nedostačivosti v souvislosti s akceptací vlastních limitů (fyzických) - nabídka práce, která by byla nevyhovující - titěrná práce náročná na zrak i záda. D. se nepodařilo práci odmítnout hned (aby to nevypadalo, že je nevděčná a rovněž boj s nastavením z domu "umět se postavit ke každé práci", na které se kladl důraz zvláště u D., která platila "za hloupou"). Zpracováním popsaného se věnujeme převážnou část sezení.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	8.4.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Telefonní hovor
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	15 minut
Zakázka:	udržet kontakt
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Paní Danče nabízím narychlo uvolněný termín, klientka neví, zda bude moci dorazit, či nikoli (čeká pána, který přiváží tento den noviny na její brigádu), předem nezná hodinu, kdy se zastaví, dále termín nenabízím, v daný čas se s paní Dančou spojujeme telefonicky (stále čeká na noviny) Aktuality: • dnes první den brigáda, jedná se o roznos novin v libovolné lokalitě pouze 1x za měsíc • práce přes Výměník • přetrvávají potíže s pohyblivostí
Výstupy/domluvy:	Jedná se o krátký telefonát s paní Dančou. Jsme v kontaktu. Paní Danča pouze sdílí, co je u ní nového v oblasti práce a aktivit. K dalším tématům se nedostáváme, přijel pán s novinami. Paní Danča ocení, když se jí znovu ozvu s případným uvolněným termínem.
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
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Danče opakovaně (pro toto sezení s úspěchem) nabízím uvolněný termín konzultace, D. nabídku ráda přijímá Aktuality: 1. pár dní po návratu z dovolené v Turecku, na kterou si D. celý rok po 2tisících z výplaty šetřila 2. v Turecku ji navštívil bratr, který byl toho času se svojí přítelkyní rovněž v Turecku (nedaleko) 3. dostala novou nájemní smlouvu 4. máma je relativně v pořádku (potíže s kolenem) 5. Honza aktuálně pracuje v ČR 6. brigádu D. reálně vykonává pouze 1x za měsíc, s tím, že může být "povolána" k výrobě krabiček apod. (což se zatím neděje), příjem má cca 4 tisíce/měsíc 7. pravidelně navštěvuje Výměník, jehož program je přes léto trochu redukován Témata: 1. rozpoznání sklonu ke katastrofickým myšlenkám od intuitivního vnímání (D. vnímá, že se Honza chová jako "tichošlápek", má dojem, že se pohybuje na hranici mezi dobrým x špatným a to celoživotně, aktuálně nemá žádné hmatatelné "důkazy" či objektivní fakta, spíš se jedná dojem) 1. nadváha (D. trpí nadváhou, přestože si nedopřává, zmiňuje, že nezhubla ani v čase, kdy týden trpěla průjmky a byla na dietě) 2. seberealizace a sociální kontakt - oboje uspokojováno ve Výměníku (tvůrčí činnost - keramika, mozaiky, i kontakt), inspirace pro vlastní tvorbu nyní utlumena Rozpoložení a prožívání: 1. spokojenost 2. vyladěnost po dovolené 3. hrdost na sebe, že si dokázala ušetřit, celoročně se uskromnit 4. úzkost a obavy - stále v pozadí (v letadle, nyní obavy o Honzu nebo o mámu)

Výstupy/domluvy: jednalo se o sdílecí sezení. S Dančou jsme se viděly po x měsících. Reflektovala zejména pobyt na dovolené, ze které se před pár dny vrátila. Dotkly jsme se tématu odlišování katastrofizace od intuitivního vnímání (obavy o syna Honzu bez zjevných příčin). D. bude ráda, pokud jí v budoucnu opět nabídnu neobsazené či uvolněné sezení.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová