



Číslo případu: 469

Název případu: Kolenová Simona

Datum založení: 15.11.2023

Datum ukončení:

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 469 | číslo formuláře: 4883

Datum schůzky:	15.11.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	"nevykrádat ze sebe"
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: • (pro mne) velmi pohledná žena z pomáhajících profesí • vyjasňujeme "zmámosti" - Helča Kožíšková • přichází v čase eskalující manželské krize (od května PT) RA (prokreační rodina): • dcera Nelča 10 let, syn Lukášek 6 let • 3 roky docházela k Petře Láškové (když bylo L. 1,5 let) • krize po narození syna, "<i>manžel opora, ale pověsila jsem se na něj</i>" (mnoho výčitek a bezmoci na něj) manžel má nastavení "já to vydržím", manžel "<i>si to uvnitř hněte</i>", zřejmě se domnívá, že dělá dost už tím, že zůstává Aktuálně - kumulace krizí: • PRACOVNÍ - po 15ti letech odchod ze zaměstnání (nechtěli ji pustit) • MANŽELSKÁ - protrahovaný rozchod (oddělené soužití na popud manžela) Rozpoložení: • vyčerpanost, únava "<i>visíme v tom roky</i>" • smutek • odhodlanost (odchod ze zaměstnání, připravenost nesetrvávat v nefunkčním vztahu, když muž na vztahu odmítá pracovat) Zakázka: • vrátit se do dětství a popracovat společného jmenovatele potíží • dotknout se tématu vlastních hranic • "<i>postarat se o sebe</i>"
Výstupy/domluvy:	se Simonou se nám podařilo navázat th alianci a vyladit se Simona využila poskytnutý prostor k otevřenému sdílení, v jejím vyprávění bylo patrné, že se právě dostala do bodu obratu, kdy je odhodlaná ke změnám, které již dělá, nyní se změny potencují a odehrávají se na více rovinách (odchod ze zaměstnání, připravenost ukončit manželovu hru na oddělené soužití ve společné domácnosti), přichází zcela vyčerpaná a tak pro sílu nastartovaným změnám a nejistotám čelit pojmenovává téma SEBEHODNOTY, i své (nějakou dobu trvající) ZÁVISLOSTI na manželovi formuluje ZAKÁZKU (i svou cestu)
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	4.12.2023
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posílit při naplňování svých potřeb
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Dojezd: příprava zde Simoně pomohla připravit se na PT, cítila, že formulovala věci (rozchod) jinak, Ondra ji tentokrát slyšel Aktuality: • Ondra pochopil, že "to" myslím vážně, výrazně změnil přístup • doma se rozbíjí jeden spootřebič za druhým (myčka, pračka, ale i auto) • pocit vyčerpanosti a nezbytnost odpočinku a saturování základních potřeb (bez práce) Témata: • následuji směr, který cítím, že je tím mým • touha po parnteství - fyzickém kontaktu, pozornosti pro mě jako pro ženu (nejen vůči dětem) • existenční "závislost" Emoce a rozpoložení: • pocity viny a zodpovědnosti • potřeba usebrání (ticho a samota) • existenční obavy a úzkost Vhledy: • manželství našich maminek - ani jedna maminka (ani Ondry, ani Simony) neodešla od alkoholika - setrvávání v nešťastném vztahu • na pracovišti ze 7mi žen v kanceláři pouze 2 nemedikované
Výstupy/domluvy:	Simona je na th spolupráci předpřipravená, takže z ní okamžitě profituje. To zde reflektuje již v úvodu. Simona zde sdílí své (i parnterské) posuny. Uvědomuje si ale i oblasti, které zůstanou (s největší pravděpodobností) i pozitivními změnami nezasaženy (např. parnterské vztahování se Ondry k Simoně jako k ženě, neotevřená komunikace, atp.). Simona si zvědomuje překážky, např. ty existenčního charakteru, ale nestaví se k nim jako k něčemu, co je důvodem setrávat v dysfunkčním manželství či pracovním prostředí.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 469 | číslo formuláře: 5148

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:	posílit svoji sebehodnotu
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Dojezd: • praktické věci se vyřešily snadněji, než se prvotně zdálo • přestala jsem mít očekávání, že to bude jinak (vztah) • přestala jsem se na Ondru zlobit Aktuality: • neocná prakticky celý prosinec, až do 3.1. • prospěšnost, kterou cítím z denní rutiny • manželské turbulence stojí hodně energie Témata: • TLAK ZE VNITŘ I Z VENKU • "být zaměstnaná" a nutnost obhájit si sama před sebou, že "zatím práci nehledám" (ještě nenastal čas) • finanční závislost • ODMÍTÁNÍ VE VZTAHU - dotýká se mě, když jsem "odstrčená, odmítnutá, .." x odmítá, resp. nereflexkuje na projevy vstřícnosti ze strany Ondry ani Simona Vhledy: • možný ochranný význam vzájemného odmítání "ochrana před zraněním ze strany druhého"? • Ondru vnímám jako "Hromburáče", stejně jako tátu • "jsem milováníhodná bez ohledu na to, zda mě Ondra odmítá či ne" • "nejvíc ohrožená se cítím, když mám pocit, že mě někdo nemá rád" (v dětství máma) Emoce: • tlak a stres • vyčerpanost • posuny směrem k sebevyvažování • ohrožení a zranění (když jsem odmítaná) Výstupy/domluvy: • dnes jsme měly se Simčou sezení plné vhledů, zvědomování a "propojů" • Simona zažívá "aha efekt" hned několikrát, při uvědomění si, že se s Ondrou ve vstřícnosti vůči druhému střídají a nepotkávají, dále v situaci, kdy nahlíží na to, že nesilněji se cítí ohrožená, ve chvíli, kdy si připadá nemilovaná (zřejmě zvěny dětství) a následně si Simona bere moji intervenci za svou "jsem milováníhodná bez ohledu na to, zda mě Ondra odmítá nebo projevuje náklonnost". • sezení tak podporuje sebeuvědomování, kotví sebehodnotu, rovněž Simča dostává ZV (i ona je současně odmítanou i tou, která odmítá)
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	31.1.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	přerušit transgenerační přenos
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: info o probíhající poradě v místnosti vedle Aktuality/posuny: • těsně po dovolené, kde fungovali jako rodina fajn • fáze "bourám staré, nestojí nové" (práce, vztahy, ..) • Ondra podpořil S. v tom, aby se nevracela do oboru (vracel ji k sobě samé) • navrací se radost a pocit štěstí z banalit Témata: • obavy o vztah s Nelčou (11 let), která jde do prepuby (nemyje si vlasy, dělá nepořádek, nosí 2 mikiny, ..) • zážitek nepřijetí mámou a strach z toho, že se bude opakovat ve vztahu s dcerou Téma "za": největší strach mám z toho, že se s Nelčou odcizíme stejně jako já s mámou Emoce: • radost a štěstí • odvaha nebýt poslušná • obavy a strach z mámy ve mně (peskování a nepřijímání dceřiny proměny) • nepřijetí (mámou) x nepřijatelnost dceřina vzdoru Výstupy/domluvy: • sezení se Simčou je i dnes plné emocí a hlubokých vhledů • Simona se pasuje s fází, ve které už původní stojí v rozvalinách a nové dosud nestojí • posilujeme víru v to, že jde vše dobrým směrem • pracujeme dnes se starým zraněním a tím je vzdálený vztah s mámou, ve kterém Simča zažívala nepřijetí a odmítání (se sestrou měla máma vztah blízký), ten nyní vystupuje do popředí v souvislosti s prepubertou dcery. Na sezení posilujeme vhledy, vnímání souvztažností. Simča spontánně předkládá sebereflexi. Je přístupná i práci s "mámou ve mně" • vyvstává i téma pro další sezení a tím jsou hranice v rodině (děti neobývají společné pokojíčky) Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 469 | číslo formuláře: 5540

Datum schůzky: 13.2.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání: (v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: odbřemenit se od rodinných vzorců

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Dojezd:** to, jak to mám s rodiči, se mi vrací přes dceru

Aktuality:

- telefonát od mámy, aby se domluvila, co dál s tátou alkoholikem (ač jsou rodiče 15 let rozvedení, máma, která se s tátou zná od svých 16ti, je s ním stále v přátelském vztahu)
- *"ted" je naše manželství nejhezčí za posledních x let, ale je to tím, že jsem zazdrojovaná"*

Témata:

- život s tátovým alkoholismem - nastavila pravidla pro kontakt se svou rodinou (bez alkoholu), dříve vnímala jako jeho slabost, dnes má více pochopení (tátá týrané dítě) a více vnímá jako nemoc
- vzpomínky na tátou jako výchovný element - "bála jsem se ho" (ne kvůli pití, ale kvůli jeho direktivnímu přístupu - učil plavat tak, že ji hodil do vody, křičel, atp.)
- **pocit převahy** - ten si pamatuje v souvislosti s tátou již od dětství (když pro něho šla ve 14ti do hospody)
- **kde se vzala moje výkonovost?** - táta chtěl kluka, poprvé od něho cítila uznání, když jej začala předhánět ve sportu (před pár lety ji pak ocenil jako krásnou ženu)
- nesusoucím, **identifikuji se** (s klienty)

Historie tátova pití (pil od puberty, v čase, kdy vlastnil autodopravu, nepil v práci, ppo té, co zkrachoval, začal pracovat na stavbě, alkohol každodenně, za covidu delirium). Neměl agresivní sklony ani v opilosti. Táta bydlí ve stejné ulici jako sestra, která jej často vidí v zuboženém stavu. Táta má náhled, je sebekritický, vyjadřuje lítost i vděk za pomoc (insovlence, bydlení, ..)

Vhledy:

- když jsem víc v klidu, dobře to zvládám i s dcerou (proběhlo víc objímání a Neli začala některé věci dělat bez vyzvání)
- *"Jak to udělat, abych si v práci udržela hranice své energie i sebe samé"* - téma pro příště

Výstupy/domluvy:

- Simča se vrací do rodinné historie, reflektuje změny ve svém přístupu (smířlivější pohled na tátou)
- vnímá proměnu, ke které došlo u ní (díky práci na sobě a odpočinku) a která výrazně ovlivnila i rodinu (vliv na manželství i vztah s dcerou), Simča je nyní více v kontaktu s potřebami (svými i rodiny) a je otevřená změnám (mluvíme také o možné odlišné úrovni připravenosti na změnu u Ondry)
- v závěru se pak opět vracíme k tomu, co může pro svoji stabilitu udělat sama Simča (nezávisle na její rodině)

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 469 | číslo formuláře: 5625

Datum schůzky: 27.2.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: pěstovat odstup

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Dojezd:** téma určování hranic (táta, klienti, ...)

Aktuality:

- táta telefonuje denně dopoledne v opilosti, sebelítostivý, pak si nepamatuje
- hledání zaměstnání - nakonec v oboru - nejistota ?
- Ondra odmítl pokračovat docházení na PT
- do manželského vztahu se vrátilo napětí, "štiplavost" (vnesla S.?)
- ekonomické znejištění Ondry jako důležitá proměnná
- obě děti stále spí v ložnici, dosud se je nepovedlo přesunout do pokojíčků

Témata:

- moje reaktivita a impulzivita a její (ne)ovládání
- pozice "v" a "nad" POZOROVATEL - výzva skrytá v této pozici
- PROSTOR a HRANICE - jejich potřeba v práci (odstup od klientů, v přátelských vztazích, ve výchově, ... v domě, ..)
- **"nejsem schopná si zdravě odpočinout"** viz prostor, hranice, odstup

Aha momenty:

- Simča oceňuje, že se dnešní sezení hemžilo cennými aha momenty
- *"když jsem "v", jsem reaktivní, pohlcená a chybí mi odstup"* byl hlavní z nich

Výstupy/domluvy: sezení se Simčou je dnes velmi vydatné, vše se nám sbíhá do jednoho tématu a tím je potřebný ODSTUP. Simča je přístupná vzhledem i hledání možných souvislostí. Ptá se ale i na praktická opatření. Nabízím jí způsob zachycení emoce (či puzení), přijetí a puštění. Následně nabízím možnost práce s vizualizací sebe sama (v pozici/situaci) ve které Simča náhled má a s tou se pak znovu a nově vrátit do situace.

Pracujeme tak s tématem "přiměřených" hranic a prostoru. Pohybujeme se více v rovině racionality, i když registruji Simčino "rozrušení" z nových objevů.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 469 | číslo formuláře: 5780

Datum schůzky: 21.3.2024

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: 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: porozumět vnitřnímu kritikovi

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:** děkuje za narychlo uvolněný termín

Aktuality:

- cítím se moc dobře a chci to říkat nahlas (nebát se, že to zakřiknu)
- ve vztahu s Ondrou i s dcerou Nelčou se daří
- z výletu v ZOO zážitek, že se 3 lidi podřídili tomu, co chci já (nové)
- zátěže v rodině řešíme v dobré atmosféře
- lépe nastavuji hranice

Témata:

- **odstup x vtaženost** - z toho obavy při hledání práce v SP (chyběl odstup, pocity "vyjradenosti" i v situacích, kdy dostávala ocenění)
- **vnitřní kritik**, který brání i přijetí ocenění - shodí ho (viz dříve - dobré je samozřejmost, špatné rozplizneme)
- **laskavost** - vytanula v meditaci, ráda by se s ní propojila a "*užila si, když se mi něco podaří*"

Vhled: "*u všeho, co dělám se kritizuju*" (v minulosti i PPP, dnes, když přichystala svačinu pro děti se pak zkritizovala, že toho nestihla ještě víc)

Emoce:

- spokojenost
- stres (z budoucnosti, hledání zaměstnání; z možné proměny pozitivní atmosféry)
- ambivalence radost i bolest z uvědomění vnitřního kritika

Výstupy/domluvy:

- dnešní sezení se Simčou je velmi plné, Simona reflektuje dosavadní posuny, ale pojmenovává i stávající rizika
- dochází k aha zážitku, kdy si Simča uvědomuje, že je to její vnitřní kritik, kdo ji zřejmě "vykrádá" (a brání tak uspokojení v životě, i v pracovním fungování)

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	9.4.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posílit sebedůvěru, zbavit se kritika
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Simča dnes poprvé přichází nenalíčená (po bruslích) a velmi jí to sluší Dojezd: celý život jsem si myslela, že kritik = reálný popis situace - zkresloval pohled na vše Aktuality: • stále spokojená v každodennosti • "je mi v tom manželství moc dobře" • finanční tlak - schánění zaměstnání • zážitek "teď patřím sama sobě" (vždy jsem byla někoho) Témata: • "jak najít balanc, nepřepálit to s nasazením?" • instuice a vědomí toho, co (ne)chci • profesní i osobní rozvoj (cesta od snaživky k ženě, která zná své priority, potřebu stability, zdraví a vyváženosti a nikam se nežene) Emoce: • spokojenost • úleva • znejistění x uklidnění Vhledy: • vím co chci a co nechci, pouze si v tom nevěřím, neměla jsem to zvědomělé • moje (ne)stabilita má enormní význam na chod celé rodiny
Výstupy/domluvy:	• pro Simču je i dnešní sezení v mnohém objevné, dostává se jí zde ujistění v tom, že ji její já vede správnou cestou • posilujeme vědomí jejich priorit a jejího vlivu na stabilitu rodiny, Simča se tak propojuje se zajištěním své stability a spokojenosti jako s bazálním úkolem (až od něho se budou odvíjet další), toto vědomí je pro Simču stěžejní
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	23.4.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	70 minut
Zakázka:	zreflektovat zátěže stávajícího období
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Aktuality: • úvahy o rekvalifikaci - výživové poradenství • hádka s Ondrou, ve které "dojíždí nedořešené" • neochota S. účastnit se sousedského setkání, které naplánoval Ondra u nich na zahradě Témata: • Ondra mne nepřijímá takovou jaká jsem (jeho výrok "s Tebou jsem nespokojenější") • věnování pozornosti negativům jako transgenerační přenos - podepisuje se i na dětech, které výhradně před S. hrají "dramaqueen" • hledání optimálního přístupu k Nelče - které nepopulární zásahy jsou OK, i když se N. nelíbí? Vhled: "na tlak (nejen Ondry) reaguji jalovým odporem "a just ne!" (viz nepůjdu k ohni se sousedy) Emoce: dnes více zaměřenosti na řešení, S. vnímám více v odstupu, přestože je patrné, že se Simčou témata "hýbou", zvláště pak "aha moment"
Výstupy/domluvy:	• sezení bylo oientováno na ventilování, byl poskytován prostor k reflexi a sebeuvědomění • i dnes přítomné "aha momenty"
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 469 | číslo formuláře: 6042

Datum schůzky:	6.5.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posilovat svoji transparentnost
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Simča mi v úvodu chválí přezuvky, mluvíme o prostředí v terapeutovně a o tom, jak odráží osobnost terapeuta (S. potvrzuje, kdysi vyhledala odborníka, nesedlo ji prostředí, nesedl ji on) Aktuality: • vyhrála VŘ do NNO, kde prošla 2kolovým VŘ, email byl sepsán velmi hladivě • otevřelo další otázky a rozpory Témata: • jak se popasovat s nárokem už "neplnit očekávání" a nepodlehnout potřebě "zavděčit se" • "manžel vydělává a já utrácím" - rodinné nastavení, jak přijmout bez výčitek • (ne)transparentnost - komu a kdy dovolím být poznána Témata pod: • pocit zranitelnosti sídlí za zdráhavostí nechat se poznat • nároky na sebe "zatím nemůžu říct, že na něco nemám, nebo, že je toho na mě moc, aby to neohrožovalo moje sebevědomí" Emoce: • hrdost • závislost sebevědomí na pochvale či výkonu • stud • výčitky • stres
Výstupy/domluvy:	• i dnešní sezení se Simčou se odvíjí k očividné plné spokojenosti nás obou (máme velmi dobrou terapeutickou alianci) • ve věci budoucího pracovního uplatnění podporuji Simčino vědomí otevřených možností (i já jsem tou, kdo volí a činí rozhodnutí) • dále se dnes více zdržujeme u tématu netransparentnosti Simči, která se projevuje na mnoha rovinách (v práci, kde se usmívala, i když byla přetížena a tak dostala ještě práci navíc; od přátel, kteří ji nevnímají reálně a domnívají se, že by byla ráda ženou v domácnosti, což neodpovídá realitě, ale S. se nesdílí, takže jim neposkytne dostatek informací, aby si mohli udělat věrný obraz o ní a pak jí je líto, že ji neznají, ...) • Simča je ochotna podívat se pod povrch a dostává se ke své zranitelnosti, kterou vnímá jako slabost (před sebou i před druhými) a tak ji nechce ukázat • sezení je bohaté na vhledy, S. je celou dobu "na příjmu" a i v závěru sděluje, že konzultace pro ni neměla "hluchá místa"
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	23.5.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	70 minut
Zakázka:	ujasnit si ambivalence před vstupem do nového
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Aktuality: • dvě nabídky práce - dilema? • posuny v oblasti sebeprosazení a vědomí vlastní hodnoty (výše platu, pracovní podmínky) Témata: • vyjasnit si dilema • sebeochrana v pomáhající profesi - osahání rizikových míst "aby mě to nesežralo" • co mě v minulém zaměstnání nejvíce vyčerpávalo? Emoce: • nejistota x potřeba ujistit se • odhodlání • radost
Výstupy/domluvy:	• dnešní sezení je svého druhu "supervizní", Simča se připravuje na vstup do nového zaměstnání a propátrává citlivá místa, na která v minulosti narazila, snaží se je preventivně ošetřit, to se daří, vracíme se k nim, pojmenováváme oblasti "marný boj se systémem" nebo "pocit, že vím, kde je dobro", která ve valné míře způsobovala v minulosti identifikační potíže, příšnou vtaženost atp. • Simona tyto zachycuje a získává od nich odstup
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 469 | číslo formuláře: 6220

Datum schůzky: 5.6.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: posílit vědomí vlastní sebehodnoty

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:**

- Simča přijíždí se zpožděním (zafixovala si o 15 minut jiný začátek sezení)
- opakovaně se omlouvá

Aktuality:

- do BKB se rozhodla nenastoupit (požadavek výcviku v TKI, což nechtěla)
- nastupuje do Tamtamu, ale předpokládá, že dočasně
- na pasování na prvňáčky zahlédla mámina ex milence, což v ní probudilo silné emoce

Téma:

hmotné a finanční zabezpečení - já a Ondra - celoživotní téma

- příjem neodpovídá výdajům (časovým, energetickým, osobnímu vkladu,)
- rodina nemá finanční rezervy
- "máme ohnutý hřbet chudých lidí" (i v situacích, kdy to tak nemusí být)
- neumíme si dopřát, ani když "to máme" ... pocit "**až příliš dobré pro mne**"
- představa muže jako **živitele** x realita Ondry jako **pohodáře**
- **peníze a SEBEHODNOTA**

Emoce:

- pocit pokořenosti (málo peněz)
- dopal na Ondru
- ambivalence - (to, proč jsem si ho vzala mě i nejvíc štve)

Výstupy/domluvy:

- na dnešním sezení nám jako dominantní vystupuje **téma sebehodnoty**, ta se dnes přímo pojí s tématem příjmu, rezerv a financí
- Simču téma zavádí do minulosti (od dětství, kdy rodina zažívala nedostatek, až po čas seznámení s Ondrou, který se vždy profiloval jako někdo, kdo v životě zastává jiné hodnoty, než "vydělat peníze")
- pracuje také se svoji frustrovanou potřebou docenění a sebe/hodnoty, v závěru si pojmenovává, že pokud pro ni nebude cesta přijmout situaci tak jak je, bude to muset být ona, kdo ji bude řešit

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 469 | číslo formuláře: 6370

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:	zreflektovat vypořádání se se zátěží
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Dojezd: • dostáváme se k němu až v druhé polovině sezení • finanční situace a vztah k příjmu - viz minule • Simča téma probírala s Ondrou - ten pohlíží na situaci podobně, "už si nemyslí, že bysme měli ještě víc pracovat a méně utrácet" - to bylo úlevné zjistit Aktuality: • již 3 týdny v novém zaměstnání • z práce ambivalentní pocity (prostor, rituály, náplň práce, byrokracie,) • děti dnes samy doma (proto na mobilu) Témata: • "můj prostor" - v zaměstnání (ať už fyzicky, židle a za ní skříň, nebo polední pauza - čas bez lidí, nebo prostor, ve kterém se mohu seberealizovat, nebo prostor pro vnímání a respektování svých potřeb - viz pracovní neschopnost, zkrácený úvazek, ...) • pohled na potřeby vlastní x potřeby druhých (růžový sliz x černý humor - pouze jiné vyrovnávací strategie) Vhledy: • (NE)TRPĚLIVOST "nemusím být hybatel děje" • Ondrovo "když moc tlačíš, vyleze bobek" • "trápení v posledních dvou letech, kdy jsem výrazně zestárla (pocitově i fyzicky) mně přivedlo blíž k jiným než výkonovým hodnotám, už vím, že si zasloužím komfort (už se nechci tak moc a moc snažit)" Emoce: • střídlivost (ale ne rezignace) • odstup a více pozice pozorovatele • překvapení • trpělivost a netrpělivost
Výstupy/domluvy:	• Simča dnes přichází posdílet zejména své požívání nástupu do nového zaměstnání, je to půl roku, co do práce nechodila, nyní je v nové organizaci, pracuje s novou cílovou skupinou, obklopena jiným týmem, to přináší mnoho emocí a situací, své prožívání a dosvědění milníky zde sdílí • S. se vrací také za dříve pojmenovanými tématy, např. postoj k financím, jiný pohled získává na Ondrovo sázení sporkty (poskytují svůj pohled) • společně reflektujeme "proces" s jeho změnami, Simčinu otevřenost a nově objevenou flexibilitu, schopnost přehodnocovat vždy, když přijdou nové skutečnosti, S. rovněž vyjadřuje radost ze změny dynamiky v manželském vztahu
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 469 | číslo formuláře: 6477

Datum schůzky:	29.7.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	zpracovat svůj vztah s dcerou
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Simona přichází v mírném předstihu, nenalíčená (velmi ji to sluší) Aktuality: • na novém zaměstnání S. oceňuje kvalitní ZV (a přístup k chybám) • díky stávající pozici, ve které "se nevidí", si více uvědomuje, že postrádá hravost a lehkost • více a častěji si všímám, že se množí situace, kdy se mi daří přijímat věci tak, jak jsou • změny, které se dějí, vychází ze mě (nejsou situačně podmíněné) Témata: • hravost, lehkost a spontánnost jako něco, co od dětství postrádám • vztah s Nelčou - jako těžké téma, které se dlouhodobě S. odhodlává otevřít • pocity nelibosti vůči dceři (ty které v dětství zažívala od mámy, nyní cítí vůči N.), obtíže s tím "přijmout ji" Témata "za": • narušená sebehodnota (strach ze ztrapnění, výsměchu, chyby, ..) • narušené sebepřijetí (spojené i s obdobím dospívání, máma "nedala" menstruaci S., S. se obává, jak ona tímto milníkem dceru provede). Když S. vzpomíná na to, jak samu sebe přijímá jako náctiletou, říká "tehdy jsem si myslela, že jsem objektivně strašná, ... ošklivá, hloupá, nešikovná, ..", později dodává, že vůči sobě v tomto období pociťovala nenávist (ptám se ale na to, jak samu sebe <u>dnes</u> přijímá jako náctiletou) Emoce: • stud • zhnusení • nenávist (vůči sobě v minulosti)
Výstupy/domluvy:	• Simča dnes první polovinu sezení reflektuje uvědomění, které k ní přichází v souvislosti s novým zaměstnáním, ukazuje se tak jednak její potíž se sebepřjetím a dále pak přetrvávající pocit nebezpečí, který očekává od světa (strach ze ztrapnění, výsměchu, poukázání na nedostatky) • v druhé části sezení pak Simča otvírá pro ni velmi náročné téma vztahu s dcerou Nelou. Ten je zjevně zatížen vztahem matka x dcera (který S. zažila v dětství) • S. by ráda téma vztahu s Nelčou dopracovala, dnes zmiňuje jako zajímavou možnost, že vzhledem k tomu, co vůči N. cítí, se ve vztahu chová až příliš opatrně a některé věci (např. mastné vlasy) s N. netamatizuje tak, jako by to dělala např. se synem
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 469 | číslo formuláře: 6550

Datum schůzky:	12.8.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	zpracovat pocity viny
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Dojezd: vztah k Nele - přemýšlela, že zde nevyjádřila přesně podstatu Aktuality: • když spolkla slova ohrazení se (vůči O.), bylo ji fyzicky zle Témata: <u>vztah s Nelčou a jeho vývoj</u> • miminko na užití - mazlené, pohodové (Lukášek pak na přežití) • předprogramovaná - N. ostražitá, obavy, že udělá chybu S. v napětí • odrážel se v něm TLAK NA VÝKON, potřeba "být dobrá máma" (biopolévky, studium, ... víc než společný čas při hře nebo v poklidu) <u>"sekýrnice" ve mně</u> • rychlá a ostrá v reakcích • ZV od okolí, že jde ze mě strach • "kousnu první, aby mi neublížili" Vzpomínky: dětský pláč doposud velký stresor, tišila i tam, kde měl proběhnout Emoce: pocity viny
Výstupy/domluvy:	• Simča dnešní sezení věnuje z části svému vztahu s dcerou, který S. vnímá narušený v raném dětství dcery S. tlakem na sebe (svůj výkon jako matky), později po narození syna, odpoutáním pozornosti na něho (jako na velmi náročné miminko), a nyní v čase nástupu (pre)puberty pocitem "odporu", který zná od své vlastní mámy • v druhé části sezení se věnujeme Simčině "vostrému" projevu a jeho smyslu • věnujeme se také (ne)otevřené komunikaci a významu ventilování a hledání jeho optimální podoby • S. říká, že odchází s mnoha pohledy z druhé strany a s výzvou na sebe "zastavovat se a ventilovat adekvátně"
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	28.8.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	reflektovat své
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Dojezd: - šla za Nelčou do pokoje a projevila zájem o její tvorbu, N. byla nadšená a povídaly si do 23.00, N. chtěla další den znovu (ale to šla S. k synovi), následující vstup do pokoje N. byl poznamenán 2 měsíce hniјící broskví v batohu - rodičovský vstup - odpor N. Aktuality: - příjemné přiblížení s Nelčou, následné oddálení - krknutí Nelči do obličeje S. (často při "mazlení") - S. čte jako rozpaky - dovolená s rodinou - Nelčino soupeření s S. - vliv zatuchliny a špíny na nastavení S., které jí nešlo přejít a ovládnout vůlí - Ondra nedával 3denní indispozici S., šel do agrese vůči S. (S. si uvědomila, že pokud by zjistila, že je vážně nemocná, zdráhala by se to O. říci) Témata: - vztah s Nelčou, jak ustávat sama sebe, aby proti sobě nestály 2 puberťačky - vztah s Ondrou a moje potřeby po sdílení, partnerské podpoře, souznění - Ondrovy OM "buď silný" a "buď silná" a to, jak se mě dotýká (např. v čase nemoci, popírání mých potřeb, popírání limitů, stárnutí,) Emoce: - příjemné překvapení, zážitek blízkosti s N. - lítost, radost, žárlivost - děti a Ondra - úlek a obavy (z Ondrových OM)
Výstupy/domluvy:	- Simča přichází reflektovat období dovolené a dojezd po sezení, zastavuje se jak u věcí, které "zafungovaly" na výbornou (projev zájmu o N.), tak o událostech, které pro ni byly náročné a postavily před ní další výzvy ... jak ustávat agresivně vyhlízející výpadky ze strany dcery, spiklenectví 3ky, Ondrovu potřebu, aby S. byla silná - Simča na sezení spotněně reflektuje, zastavuje se u sebe, dívá se na souvislosti, současně pohlíží na to, jak s tím může sama naložit. Vrací se k předsevzetí vzdát se někdy okamžité reakce a vracet se až k tomu, co se ukáže jako významné - příště by se ráda věnovala tématu "nemůžu projevít před Ondrou slabost", děkuje za silné vhledy a přínos sezení
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 469 | číslo formuláře: 6758

Datum schůzky:	13.9.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	upevnit se ve své rodičovské/manželské roli
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: dnes mne Simča čeká před budovou (přicházím jen pár minut před plánovaným začátkem, spoje mají zpoždění) Aktuality: • vyčerpání z pracovního režimu (2 dny, kdy se S. dostává domů v 19:30) • byla na pracovním pohovoru (pěstouni) • Nelča dostala v 6.třídě novou učitelku angličtiny (zdá se přísná, rigidní, striktní) • Lukáš nastoupil do 2.třídy a stále se projevuje jeho školní nezralost • rodina zjistila, že komfortní stav je mít o 10 tisíc vyšší příjem (O. měl 2 služby navíc a promítlo se to do celkového pohodového fungování) • "vyjíždění" a podrážděnost O. na děti (Nelču) právě vlivem finančního stresu (nepojmenuje, je pak "vostrej"), ale na S. upozornění slyší Vhledy/změna: • S. již přirozeně nahlíží "nežitelnost" režimu, ve kterém by 2 dny v týdnu neměla prostor se ani základně postarat o sebe (uvařit si, zacvičit) a pobýt s rodinou • Ondra není připraven na "narušování" jeho OM, ale slyší, pokud dostává ZV o dětech ze strany školy Témata: • pocity viny vynořující se v souvislosti s minulými volbami (netrvala na odkladu školní docházky Lukáše, kvůli Ondrovi, který si to nepřál) • "musím to vydržet" a zaťatost = Ondrovo nastavení, které přenáší na děti, ze školy opakovaně chodí zprávy, že si děti neumí říct, když je na ně něčeho moc (přestože v Monetsorri tuto doodu mají) apod. - jak s tímto (a OM Ondry) "pracovat" z pozice mámy a z pozice manželky Emoce: • stres v adaptačním záběhovém období začátku školního roku • vzdalování se od O. (jen ve chvíli, kdy aktivně vstupují jeho OM) • lítost a pocity viny (dala jsem L. do ZŠ moc brzo) • klid a naděje (doporučení na psycholožku pro práci s dětmi) Výstupy/domluvy: • pracujeme na tématech, která přirozeně vyvstala, některá jsou více poradenského a edukačního ražení ... např. pozitivní význam různorodosti v přístupu pedagogů • pracujeme také s pocity viny z dřívějších rozhodnutí a dáváme jim nový význam (nevyhrocení manželského konfliktu mohlo být tehdy naléhavější než prosazení si odkladu ŠD) • společně s radostí reflektujeme, že v některých změnách je už Simča ukotvená, viz vnímavost vůči vlastním potřebám • dále pracujeme s tématem Ondrových nezdravých scénářů a s jejich vlivu na děti, věnujeme se tématu, co může S. dělat a co naopak ovlivnit nemůže ... S. je podpořena v tom, aby nabízela dětem odlišný přístup, a ten O. usměrňovala s poukázáním na potřeby dětí (to O. slyší), naopak, aby netlačila na získání vhledu, sejmutí OM atp. (tomu se O. dosud brání) • Simča mne žádá rovněž o předání kontaktů na psycholožku pracující s dětmi
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 469 | číslo formuláře: 6816

Datum schůzky: 25.9.2024

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:	8.10.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	65 minut
Zakázka:	posilovat sebe-vědomí
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: - po delší pauze (nemoc syna) S. se cítí "napěchovaná" Aktuality: - ohrožení vodou v čase povodní - O. uklidňoval souseda, Simče se vysmál - signály o Ondrově vnitřní nepohodě (O. potlačuje a pak se vyvrbí v neadekvátních reakcích - nejprve vůči Nelče) O. (na základě upozornění S. a podcastu) změnil přístup k Nelče, ale přešel do dalšího extrému - vytvořil s ní koalici, která ovlivňuje všechny členy rodiny - finanční tlak - 15 tisíc nedoplatek za energie - v práci zážitek "jsem špatně, tady nechci být", který dává vědět i tělo "nemohla jsem to tam usedět" <u>potlačovaná</u> - nespokojenost S. v práci, s oceněním kolegyň v Pcích Témata: (ne)otevřená komunikace Ondry (její dopady) a moje možnosti do toho vstoupit - koalice Ondry s Nelčou - probuzení starých zranění z dětství (máma a sestra) "pocit, že mi Nelču vzal" (jako máme) "nedává jí prostor přihlásit se k sobě a uvědomovat si sebe" (vnímat se - viz "jí není zima, je jako já") - autenticita - může být bezpečná? Emoce a prožívání: - malá moc nad situací (pochody uvnitř Ondry) - zranění a rozcitlivělost - pocit nedostačivosti (O. jako "lepší" rodič) Vhledy a záměry: - odhodlání S. ukázat a tlumočit Ondrovi, "že nemusí vydržet, že má/me možnost volby" (např. prodej RD) - zatím jsem v obavách ukázat se taková jaká jsem z obav, abych ?????
Výstupy/domluvy:	- dnes se se Simčou věnujeme dvěma okruhům potíží, první vyvstává z rodinné situace, resp. z přístupu Ondry (jehož neventilované vnitřní potíže vyvěrají a ovlivňují chod celé rodiny), zda S: ventiluje své prožívání, ale také hledáme možnosti a oblasti S. vlivu - druhé téma pak souvisí s cestou posíleného sebe-vědomí, S. je tak ve spojení se sebou, že dostává ze svého nitra jednoznačné signály, pokud není na správném místě (viz práce), my zde ještě posilujeme, jak je možné ještě pevněji stát v sobě ... např. transparentní projevy (sama za sebe - otevřenost), to je pro S. v mnohém objevené, zdá se, že je to pro ni další možný krok na cestě k posílení vědomí sebe sama
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	5.11.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	získat náhled na své priority
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Dojezd: • po minule měla S. ze sebe špatný pocit, že si stěžuje na okolí místo, aby dělala něco se sebou • na to pak navázaly další události Aktuality: • po skončení zkušební doby nastaly změny v práci (některé info S. záměrně tajily, aby neodešla) • opět se začalo díť, že si S. nosí práci domů (v prac. době by ji nestihla) • následně je podrážděná, vyčerpaná (usnula během dne), objevily se potíže se spánkem - buzení kolem 2.-3.hodiny • doma více napětí a hádek (protože má S. méně kapacity) Emoce a rozpoložení: • pocit selhání (z opakování některých témat, věcí) • pocit "přesycení" v práci • dojem neúnosnosti • pocit z práce "<i>trhá mě to na kusy</i>" • strach být sama za sebe Témata: • opakující pocit v zaměstnání "<i>trhá mě to na kusy</i>" pocit neúnosnosti • priority - role mámy x role zaměstnance x role živitelky • úvahy o práci na živnost a pokrytí díry na trhu (neurofeedback)
Výstupy/domluvy:	Simča si na dnešním sezení nejvíce pochvaluje závěrečné nadnesení otázky role matky. Simča si uvědomuje, že své poslání cítí zejména v tom postarat se o "rodinný krb". Popisuje a ventiluje zde emoce (zejména frustraci, výčitky) spojené s tím, když se "vydá" mimo domov (u cizích) a doma (na vlastní) již nemá kapacitu. Hezká ZV v zaměstnání (od nadřízené i klientů) pak pozbývá význam. Pracujeme tak dnes s posilování sebeuvědomování, vlastních hodnot a vnitřního konfliktu. Stejně tak se odкрývá téma nedosyceného sebevědomí v oblasti pochybností při zvažování vystoupení ze zaměstnaneckého poměru.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 2.12.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: získat odstup

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:**

- 2x posunutý termín konzultace (1x já, 1x Simča) - děkujeme si za vstřícnost

Aktuality:

- pátek hezký den s Ondrou (Ikea, spolu hezky)
- následně po návratu, na vyjádření podpory dceři Nelče, přišlo z N. strany ostré odmítnutí, odtažení při obejmutí - S. se dotklo
- N. následně mluvila o únavě z dojíždění a nedostatku času pro sebe (život na vesnici a závlst na dopravě ze strany rodičů)
- při cestě do hor zjistila, že mají sjeté zimní gumy (O. zřejmě věděl, racionalizoval a neměl v úmyslu řídit nové, ač na ně aktuální mají)

Témata:

- RD není 10 let zkolaudován - S. nechává na O., kterému tam vstupují strachy, které mu nejde překročit
- jak zacházet s OM a limity Ondry (tak, aby to O. neponižovalo, ale aby si S. nenechala dělat z O. problému problém svůj vlastní, potažmo celé rodiny) - viz téma financí (žije celou rodinu, tchýně si nekupuje nové oblečení, atp.)
- kdy O. vykřívá mé limity? (přístup k dětem)

Emoce a rozpoložení:

- lítost a raněnost (Nelča)
- rezignace (kolaudace)
- vztek (na O., ale vlastně přenosově na tátu)

Výstupy/domluvy:

- se Simčou dnes pracujeme na získávání náhledu na rodinnou zátěž v oblasti nezdravých vzorců chování od těch Ondrových se dostáváme k jejím
- hledáme symboliku obsaženou v přístupu (kdy S. "nechává O. jeho starost" a nechává mu ji a 10 let se v ní nic neděje, ale do vztahu "to" vstupuje)
- dále spolu hledáme balanc mezi "přebíráním zodpovědnosti" za druhé a chápáním se věci za sebe sama a současně vykříváním rezerv a limitů parntera (s pohledem na to, kdy to samé dělá Ondra ve prospěch Simči)

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	13.1.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	70 minut
Zakázka:	odhalit skutečné motivy mých
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Simča dnes přichází ze zcela konkrétní věci - profesní budoucnost Aktuality: • Simča si s rodinou užila hezké vánoce • byli i na horách Téma: nejistota, která se týká mé profesní budoucnosti ... strach rozjet neurofeedback (neadekvátní reakce (prožitek i chodání) na situace, kdy vnímám, že jsem vystavena hodnocení či riziku selhání) Vhled: • "opakuje se mi únik od náročných životních situací a výzev" (nedokončené studium před dopsáním DP, odchod z výcviku, ..) • "to, před čím utíkám je strach z přímé ZV, kritiky, obava z toho, že se potvrdí, že nejsem dost dobrá" • "to je ta máma, od které jsem denně za banální chyby sklízela výsměch a dehonestaci" Prožitky a rozpoložení: • paralyzující strach • nejistota • pocit selhání • strach z konfrontace s vlastními limity, které čtu jako "jsem k ničemu" Výstupy/domluvy: Simona si i dnes přichází na sezení "vytěžit" odpověď. Zasluchy přičítá mně. S výstupem je spokojena. S. se dnes setkává z možnou "příčinou" svých strachů, které ji vedou od situací, ve kterých hrozí neúspěch a přímá kritika. Ty jsou pro S. velmi ohrožující, znamenají potvrzení jejího přesvědčení o sobě, že není dost dobrá. S. zde prožívá "aha efekt", odžívá si emoce a získává odstup.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 19.2.2025

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: reflektovat na životní výzvy bez nánosů minul

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:** Simča vítá více světla

Aktuality:

- po dovolené v Alpách
- Neli začala menstruovat
- máma se snaží "dostat" zpět do rodiny (Ondra ani děti nejeví zájem)

Témata:

- menstruace a období dospívání Neli jako moje mateřská příležitost
- postoj vůči mámě a její snaze "dostat" se blíž k nám
- strach, který jde z babiček (které jsou ve fázi ne-důstojného stárání)

Prožívání a rozpoložení:

- naděje
- zážitky křehkého přiblížení s Neli
- empatie
- pochybnosti
- stará zranění

Výstupy/domluvy: Simča dnes přichází posdílet své prožívání několika událostí. Ty souvisí se vztahem s Neli a se vztahem s mámou. Simča e uklidňuje, když zjišťuje, že se jí daří v kontaktu s dcerou neprožívat znechucení, odpor a averzi, které cíla v daném věku od mámy. V přístupu Simči je zjevná empatie a ženské souznění. V závěru sezení se objevují ještě další témata související s životním cyklem.... mámina potřeba trávit s rodinou Simči nějaký čas a současně Ondrova máma, která již trpí demencí. Tématem se tak stává postoj a vztahování se k "starým" členům rodiny.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 469 | číslo formuláře: 7772

Datum schůzky: 10.3.2025

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: zpracovat trauma z minulosti

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Dojezd:**

- vztahy s rodiči
- uvědomění změny role Ondry - dříve podpora a nad věcí, nyní překážka v cestě k nim

Témata:

- cíl a předsevzetí "**mít ráda (nebo alespoň přijmout) rodiče takový, jaký jsou a nechat minulost za sebou s vědomím toho, že teď už můžu sebe i rodinu ochránit**"
- motivace "**moje cesta k mámě je moje cesta k dceři**"
- zraněnost Simonky - "**rány z dětství** utržené od rodičů **se mi vrací** do života a poměrně často o sobě dávají vědět"
- "**Jsem ráda, že se děti babičky nedožadují, protože**"

Posuny: v práci se vymezila a řekla "tohle dělat nebudu", současně se odmítla nechat zatáhnout do manipulativní hry (v srpnu ji končí smlouva, neprodlouží)

Vhledy:

- *stále mám tendenci očekávat něco, co nemůžu dostat (u táty lze snáze vnímat jeho limity, ale i tam je to v situacích jeho sebeobhajoby a chybějící sebereflexe těžké)*
- selhání babičky jako alibi, proč se s ní nevídat
- proklanované a reálné jsou dvě odlišné věci (viz chuť reparovat vztah s mámou)
- uzavřenost rodiny vůči světu obecně - uzavřenost vůči jinakosti

Výstupy/domluvy: se Simčou máme silné a velmi výtěžné terapeutické napojení. Dnes se dotýkáme některých starých známých témat, jako je bolavý vztah s rodiči, zejména s mámou, která S. v dětství úmyslně emočně zraňovala "*Ty ses mi nepovedla, neměla jsem Tě mít*". S. si zvědomuje, že se může mámě za zraňování nevědomě mstít (a omlouvat si to). Objevujeme ale i témata zcela nová, jako je zapouzdřenost rodiny, její uzavřenost vůči okolnímu světu. To S. sedí nejen vůči mámě, ale obecně.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	31.3.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	75 minut
Zakázka:	stabilizovat se
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: • ranní stes, budík se sám nepřeladil /změna času/, muž na služební cestě, děti vezou do školy sousedé, ... • dnes - vyhozená ze sedla stability Aktuality: • v zaměstnání, odkud odchází nepříjemné napětí a manipulace (obdobně jako minulý zaměstnavatel) • nový zaměstnavatel - i tam otazníky- pocit, "z bláta do louže" • S. se ocitla v etapě, kdy v práci cítí frustraci, ale doma ... nemůže spát, je roztržitá tak, že je nebezpečná za volantem, nemůže jíst Témata: • "hodná" (zakřiknutá) holčička ve mně - mě "krotí" a říká "nedělej potíže, nereptej" - mámno "než něco řekneš, tak se raději zamysli a usměj se" - NEOTEVŘENOST průběžná (až když je toho už moc) • co mi to nedá spát a jíst? odchylení OD SEBE SAMÉ • nedůvěra v sebe "nevěřím svému úsudku" • potřeby v týmu, od týmu - od šéfa důvěru a svobodu dělat práci dobře (volnou ruku), od týmu určitou úroveň osobní i profesní zralosti Rozpoložení a prožívání: • zmatek, nejistota • pocity viny (že jsem nepromluvila dřív, i když jsem to vnímala a viděla) • frustrace • "uvlastňování"
Výstupy/domluvy:	se Simčou se dnes pohybujeme na pomezí terapie a supervize. Simča sdílí své "rozhození" a ztrátu stability, která vystupuje z potíží a prožívání v souvislosti s prací. Zde si zvědomuje, že víc než o potíž "nošení si práce domů" ve smyslu náročných klientských případů, jde o ROZPOR SE SEBOU samou (když nedělá práci, tak jak cítí, že je třeba, ale podle limitů nastavených organizací). Hovoříme o možnostech role Simči v zaměstnání (může/chce být hybatel změn?). S. si rovněž znovu uvědomuje potíž s otevřeností, ke které byla vychována (viz mamčiny proklamace) ... díváme se na to, jak ZV formulovat tak, aby jí sama S. nevnímala jako potenciálně zraňující a ne-bezpečnou. Díváme se také na téma NEJISTOTY (a pochybností o sobě) jako o tématu celého týmu. To jen pojmenováváme (supervizi neděláme). Přesto jsme se dnes nevešly do 60ti minut. Příští sezení domlouváme už za 14 dní.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 469 | číslo formuláře: 8017

Datum schůzky: 15.4.2025

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: stabilizovat se

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:** dnes S. přichází v pro ni atypickém čase s nachlazením a v nepohodě

Aktuality:

- po autonehodě (nezavinila, auta to odnesla výrazně, ale jinak se nikomu nic nestalo, účastníci nehody k sobě byli vstřícní)
- S. byla v jednom kole, tlak ze všech stran, ač se snažila brzdít (např. péče o domácnost), tyto úlevy nestačily pak přišla nehoda a nemoc

Témata:

- **"nasycený roztok"** - stávající stav, kdy i běžná zátěž představuje velkou náročnost
- **moje potřeby a co se děje, když je nevyslyším** (přála jsem si pokoj - pak přišla nehoda a nachlazení)
- čím jsem nasycená/přesycená? (tlak ze zaměstnání, sociální kontakt, ...)
- předchozí **"útěky" ze zaměstnání** - ve fázi, kdy to **"už nešlo unést"**
- **úniky** - napadlo dát si skleničku jako úlevu (dříve sport, to teď nejde)
- **coopingové strategie** - ty dřívější (místa, filmy, jídlo, procházka, ...) přestávají fungovat

Rozpoložení a prožívání:

- tlak a stres
- podrážděnost, vyčerpanost, ustrašenost
- obavy ze sebe, ze svých nezpracovaných témat, z budoucnosti

Výstupy/domluvy:

- kromě běžné mapující práce a pozastavování se u toho, co vyvstává (úniky x cooping)
- se nám daří dát věci do kontextu, Simču vedu k uvědomění si jejich priorit **"rozhodovat o sobě sama"** a k tomu, že kroky, které plánuje udělat (nástup do velmi stresujícího zaměstnání) jsou v přímém rozporu s touto její hodnotou

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 469 | číslo formuláře: 8175

Datum schůzky:	7.5.2025
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: S. donesla jako omluvu i poděkování za rychle nabídnutý náhradní termín čaj a bombóny Dojezd: po minule zůstala doma, což se "nabalilo" na Velikonoční volno a pomohlo to k dočerpání energie i většímu odstupu Aktuality: • odcházení z práce je spojeno s emocemi na straně vedoucí • proběhl otevřený "konflikt" mezi S. a její vedoucí, který končil obejmutím ze strany vedoucí, S. zažívala ambivalenci, zvažuje, zda se zúčastní pondělní svze • proběhla narozeninová oslava dětí, na kterou dorazil schátralý zapáchající táta (S. o něj pečovala - balil se do deky) i máma, která strhávala pozornost na sebe a byla "rýpavá" vůči všem přítomným Témata: • <i>Co mi brání v tom, abych dávala hodnotu tomu, jak se cítím? (a tak to mohla následně otevřeně komunikovat)?</i> • proces postupného přijímání rodičů takových, jací jsou (u mámy spojeno se vztekem) • blízkost ve vztazích (a historie kamarádských vztahů, blízká kamarádka na VŠ, později "uhnula" směrem k pozitivnímu vnímání světa a je zakázané mluvit o negativech - vzdálily se) Rozpoložení a prožívání: • ambivalence (pracovní vztah s nadřízenou) • vztek na mámu • soucit s tátou
Výstupy/domluvy:	Simča si na pozadí posledních událostí zvědomuje jak své posuny, tak výzvy (např. komunikovat průběžně své vnímání, postřehy, potřeby), tak jejich překážky (nedostatečná důvěra v sebe). V oblasti rodinných vztahů je to posilování přijetí rodičů i s jejich limity (na narozeninovou oslavu dětí pozvala oba své rodiče a s mámou nešla do opozice). S. si zvědomuje, že její vnímání mámy je odlišné (méně tolerantní) od toho, jak ji přijímá okolí. I zde ale S. vnímá posuny na své straně a posiluje ji vědomí, že to, jak je to z její strany nyní, může být dostačující (nevatlačuje rodiče ze svého života ani z života svých dětí, ale netráví s nimi více času). V závěru se dostáváme k tématu VZTAHU S ŠIRŠÍM SVĚTEM, S. se odkazuje na moji ZV o zapouzdřenosti rodiny a potvrzuje ji. Ráda by se tématu věnovala hlouběji.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	26.5.2025
Forma služby:	Ambulantní
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:	Aktuality: • brzy nastouppí do nové práce • plánování na léto - vyjet na kolech 2 rodiny 120km na 7 dní - plánuje Ondra, Simča vnímá rizika (doma za preventistku - přilby, zdravotnický materiál - již se mnohokrát osvědčilo) • nový rituál s Ondrou - procházky ve dvou kolem rybníku - tam jde si posdílet lépe než doma Témata: • PREVNISTKA - její role v rodině (včetně navnímovosti na potřeby rodiny) • proces vztahu ke své roli (1.plně na Ondrovi; 2. vidím potřebu, ale potřeba potvrzení od něj; 3. už se vzdávám potřeby potvrzení a dělám po svém) • UZAVŘENOST RODINY/SIMČI - "vědomě nenavazuju blízké vztahy" Téma "za": v blízkých vztazích jsem nezažívala bezpečí, naopak ohrožení ve škole i doma Rozpoložení a prožívání: • obavy • nedocenění (ale bez většího trápení se) • lítost (kamarádkové vztahy) • odhodlanost (vykrýt Ondru, tam, kde má své slabé místo "chlapáctví")
Výstupy/domluvy:	Simča dnes přichází sdílet dvě témata, první z nich je kontakt se svými potřebami a schopnost se o ně zasadit. Na tu nyní naráží v souvislosti s dětmi a manželem. Ondra má tendenci k "chlapáctví" a děti neumí včas říci o svých potřebách (pak se křísí přetažený syn nebo Nelča neumí říst vrstevníkm, že nehce jet na tábor). Simča reflektuje vývoj své role a úroveň popracování si tohoto tématu (sama se vnímá jako mírně pokročilá, ale v rodině je na úrovni experta). Manžel ale není plně v kontaktu s potřebností této fce. Druhým tématem je pak (ne))navazování blízkých vztahů mimo rodinu. To Simče otevírá rozlehlou komnatu, dala by se k tématu ještě vrátila.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 469 | číslo formuláře: 8433

Datum schůzky:	23.6.2025
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: dorazila s "jazykem na vestě" Aktuakity: • rozhovor s učitelkou Lukáše (neví, za co syna ocenit) - dis poruchy (náročné jednání) • hrozba odchodu stabilní a skvělé učitelky (Nelči) - nakonec zažehnáno • odchod z bývalého zaměstnání - tlak • tlak z nového zaměstnání (před) i v začátcích - vyslání do rodiny s instrukcí prověřit, po té stížnost od pěstounky až na nejvyšší vedení • rozhovor s kamarádkou (rodina, se kterou plánují společnou dovolenou) - otevřenost - kamarádka měla dobu milence, teď po rozchodu s ním • zavedení rituálu ranní jógy • hezké zážitky s tátou (půjčené peníze vrátil o 14 dní později, ale včas řešil, dětem poslal jahody) - S. oceňuje snahu a zodpovědný přístup • Nelča s nimi nechtěla na kolo (přetížená přes týden, bolest šlachy - mívá, Ondra nerespektoval a tlačil, po té následovala hádka s rozbitým sklem) Témata: • zátěže posledního období a jak jimi procházím • včasná/průběžná otevřená komunikace jako dobrá strategie • "je to hlavně na mě, někdy bych si potřebovala odfrknout" (v roli jediného zodpovědného dospělého) • jak pečovat o rodičovský vztah nás dvou (předcházet eskalaci, předávat si štafetu) Rozpoložení a prožívání: • nespravedlnost (práce) - vyslaná na nebezpečné území a vedoucí se pak nezastala, neřekla, že to byl její nápad • bezmoc - dominantní z přístupu O. • stavění se za sebe satisfakce, radost • potěšení z otevřené komunikace a jejích přínosů • zátěž z toho, že často v roli té, kdo komunikuje správně osamělá (učitelka, klientka, kamarádka, Ondra,)
Výstupy/domluvy:	Simča dnes prochází "seznam" zátěží, kterými v uplynulém období prošla. Zastavuje se u prožitku vysílení a vyčerpanosti i když ve většině případech "z dobře odvedené práce". V závěru se pak vracíme k vyhocené události (hádky s Ondrou, ve které S. pěstí rozbila skleněnou výplň dveří) - jako reakce na bezmoc (kdy O. opakovaně volí únikové strategie).
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 469 | číslo formuláře: 8612

Datum schůzky: 4.8.2025

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: posilovat respektující přístup k sobě

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Aktuality:

- po dovolené, která se vydařila
- nakonec pocit, že nejnrčonějším členem výpravy byla sama S.
- potíže ve slabé komunikaci Ondry vůči zbytku výpravy (ti pak nemohli dost pružně reagovat na nejmladší děti a jejich cyklistické potřeby)
- S. tam bylo zle (zdravotně) a nikomu to neřekla, O. až zpětně (O. ujížděl a na podobné informace reaguje podrážděně a popíráním či potlačováním)
- N. si obarvila vlasy - S. respektovala a dala ji svolení si to udělat tak, aby se v tom dobře cítila (stejný postoj s koupí plavek)
- v nové práci náročné konce měsíce /admin/ - O. nereflektoval na její přání, aby šel do práce tak, aby si mohla dodělat své pracovní povinnosti

Témata:

- proces vyladování komunikace v páru (lepší než v minulosti)
- respekt k sobě samé a otevřenost/uzavřenost - viz neřekla ostatním, že je jí zle, dostávala pak ZV na to, že "prudí" (stín) atp.
- **"nejsem v pořádku taková jaká jsem"** v dětství od mámy, teď od Ondry (viz jeho prožívání toho, že není S. /ani N./ tak společenská a družná jako on)
- **"stavím se sama za sebe"** - někdy to jde, např. v práci

Rozpoložení a prožívání:

- naděje
- radost z posunů
- oceňuji se víc než kdykoli v mém životě
- stud a proces sebepřijímání

Výstupy/domluvy:

S. přichází reflektovat uplynulé období letní dovolené a situace, do kterých se dostala a které ji nastavovaly zrcadlo. Uvědomuje si potřebu zaměřovat se na svá vlastní témata a potřeby a být vůči nim vnímavá. Dotýká se tématu své uzavřenosti (nesdílí, když jí je zle), a uvažuje o souvislosti s pocitem, se kterým odcházela z rodiny "taková jaká jsem nejsem dost dobrá", na který občas "nasedá" Ondrův kritický přístup. Reflektuje ale také situace, ve kterých se jí již naopak daří se za své potřeby a postoje stavět. Aha S. zažívá u paralely mezi tím, jak se chová Ondra v komunikaci s ní (úniky, útky) a jak se chová ona, když vnímá informace nepohody ze svého těla.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	3.9.2025
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: • v práci po zkušební době • pracuje za 24 tisíc mnoho mnoho hodin denně (u snídaně, po nocích, ..) Témata: • opakované vstupování do nevýhodných prostředí (s vědomím rizik) • strach vlastní i Ondry jako brzda seberealizace (neurofeedback) • touha pomoci = touha po moci? (potřebuju být potřebovaná) • sebe-hodnota "stojím za víc" Rozpoložení a prožívání: • pocit obelhání (opakovaně) • pocit selhávání, vlastní neschopnosti "<i>když to nestíhám, je to asi moje vina</i>" • závislost na ocenění zvenku (už myslela, že lepší) • zklamání ze sebe i z prostředí • strach
Výstupy/domluvy:	Simča se přichází podívat na důvody opakujících se situací z pracovního prostředí, resp. z výběru práce a svého fungování zde. Zvědomuje si "syndrom hodné holky" toužící po ocenění zvenku, pojmenovává si ale také svoji "závislost na dramatech" klientů. V samotném závěru sezení se jí daří získat vhled na jádrové přesvědčení o sobě "moje jediná hodnota spočívá v tom, vyslechnout druhé, co je tíží". Dochází k "aha momentu" a propojení s dětstvím, kdy Simču oba rodiče oceňovali za to, že s ní sdíleli své životní těžkosti. To byla jediná věc, za kterou se jí od rodičů dostávalo ocenění.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	30.9.2025
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:	Úvod: • dnes přichází s pocitem vyčerpanosti a beznaděje • jinak akční den, už stihla ráno rozhovor se zástupkyní v ZŠ Aktuality: • Lukáš chodí nerad do školy, musí ho přemlouvat, dnes rozhovor se zástupkyní • táta měl úraz na kole a krvácení do mozku, snad ok • už déle jak měsíc nespí víc jak 4 hodiny denně • v práci otevřela téma snížení úvazku (nutnosti snížit prac. zátěž) • plat je ponižující (23 čistého) za nonstop práci • plánuje se třídní sraz, spolužák, na kterého myslela, je po smrti Témata: • dramata a jejich význam v mém životě • sebehodnota a její souvislost s těžkými tématy: "Vím, že mě to ničí", ale "jsem ochotna se toho vzdát?" • superschopnost - Clark Kent x Superman co by S. byla bez používání své superschopnosti? Rozpoložení: • vyčerpanost, přetížení • pocit beznaděje • obavy ze změny, že se znovu zopakuje • pocit zúžených možností • nalezení naděje a úleva (v závěru)
Výstupy/domluvy:	Simča na sezení prochází a sdílí, čím aktuálně prochází a spojuje si to s minulými zkušenostmi ze svého života i se sebou samou. Ví o své superschopnosti (detekce ohrožených dětí). Když je v epicentru, tak jí to ale neskutečně vysiluje. Zachycujeme tuto ambivalenci. S. se zamýšlí, zda by byla schopná se denního využívání této superschopnosti vzdát. Uvědomuje si, že tato sytí její pocit sebehodnoty. V samotném závěru se S. přibližuje představě práce s jinou cílovou skupinou, která v ní vzbuzuje klid (a rovněž s ní nemůže dělat každý) - dospělejší a dospělé osoby s mentální retardací v domě pod Kuňkou (už tam byla v minulosti na pohovru, pak dala přednost dramatictější práci). Simča říká, že odchází s velkou úlevou a představou, že "to půjde".
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 469 | číslo formuláře: 9198

Datum schůzky: 4.11.2025

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:

- odchod z práce jako nezbytnost (i přesto, že má ráda vedoucí i klienty)
- chybí radost nejen z práce
- táta je v nemocnici, z bytu jej dostávali hasiči, S. nesouhlasila s postupem mámy a ségry, ale neměla kapacitu aktivně zasáhnout
- u Lukáše ve škole lepší
- zvýšilo se školné, odešlo jedno auto, rozbila se myčka
- Nelčina kamarádka se sebepoškozuje, přála si, aby to Simča nahlásila

Témata:

- "nemám čas ani kapacitu" - hodnoty, které ctím x jak je to v praxi
- cyklení se - opakující se témata - výběr práce podle "nepravých" kritérií
- "potřebuju svůj čas prodat za víc"
- oporou druhým x opora pro mne????

Rozpoložení a prožívání:

- skepse
- chybějící radost
- finanční tlak
- bezvýchodnost (slzy)
- nesvoboda (při důležitých volbách)
- obavy z nedostatku kapacity na to nejdůležitější

Výstupy/domluvy:

Simona dnes reflektuje eskalující přetížení. V průběhu konzultace se opakovaně rozplakala. Uplynulé období upoutalo pozornost na žebříček hodnot a jeho (ne)žití. Zachycujeme skepsi, pocit nesvobody z významných rozhodnutí, exponovanou sebehodnotu. Vystává rovněž cyklení se určitých témat jako je "nemám čas ani kapacitu", potíže s tátou, finanční tlak či oporou jsem, ale opory se mi nedostává. Simča je propojená s nezbytností vstoupit do tématu jinak (s jiným smýšlením), zatím neví jak.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	3.12.2025
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: • v práci podala výpověď, emotivní rozhovor s vedoucí, nabídla cesty k analýze situace a nápravná opatření - hledala cesty, jak S. ulevit výstup <i>"i když je toho výrazně méně, pořád je toho příliš"</i> • u táty nastal výrazný propad zdravotního stavu (na plenách, nevládá číst ani psát), S. ví, že pokud by u toho víc byla, mohla některým věcem předejít • došlo k výraznému zhoršení situace u syna ve škole - předchozí podpora je pryč • zavedla nový "odpojovací" rituál pro přemostění práce a soukromí - nechávám v uatě, domů nenesu Témata: • "dělám víc, než je třeba" - analýza v práci ukázala, že S. dělá o 20-30% víc, než musí • <i>"tohle pro mě ještě nikdo neudělal"</i> (vedoucí, která o S. nechtěla přijít) • alarm "... věci, které mi dělají radost a nabíjí mě, mě teď zdržují" • vztah s tátou (mohla S. chtít nyní nebýt pro něj?) Rozpoložení a prožívání: • dominantní pocit "totálního zahlcení" • vyčerpanost • pocit selhání ve významných rolích - dcery a mámy
Výstupy/domluvy:	Simča přichází ve stavu, který nazývá "totální přehlčení" . Popisuje, jak podala výpověď (emotivně) a jak následovala podpora a systematická analýza ze strany vedoucí. Ta ukázala, že S. pracuje více než musí (než se po ní žádá, než ostatní). I přes hledání dalších cest, jak S. ulevit, cítí přetíženost. Simča sdílí další situace, které ji ukázaly, že ji vydaná energie chybí a nemá ji pak na pro ni významnější situace, které se týkají její rodiny <i>"selhala jsem jako máma a jako dcera"</i> . Simča rovněž žádá o kontakt na psychologa pracujícího s dětmi, zmiňuje kolegyně v Chrudimi. Dnešní sezení sloužilo k usazení se a získání odstupu.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 469 | číslo formuláře: 9557

Datum schůzky: 14.1.2026

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:

Aktuality:

- podala výpověď
- do března setrvává v práci
- aktuálně je v zaměstnání kontrola
- vedoucí se odtáhla, minimalizuje se S. kontakt
- koelgyně se rozplakaly a "bokem" S. vyjadřují podporu a vyjadřují, že situaci prožívají podobně (to se S. děje již po třetí)
- manžel se po podání výpovědi opět přiblížil
- i 8letý syn zjišťoval, zda už máma dala výpověď a stýskal si, že není často doma

Témata:

- **co se to v zaměstnáních (z mé strany) opakuje?**
- nedostatečná sebehodnota (něco jiného říkám a pak na tom netrvám) - viz sliby o výši platu, které pak neodpovídají skutečnosti
- pracovní prostředí a blízkost a sounáležitost, kterou zde zažívám (a nikde jinde kromě domova ne)
- investice - nejen pracovní, ale i emoční a vztahové
- uspokojování frustrovaných potřeb z primární rodiny?

Rozpoložení a prožívání:

- "jako když opustím rodinu"
- sounáležitost
- svázanost a znesvobodnění

Výstupy/domluvy:

se Simčou dnes propátráváme její témata, která souvisejí s opakujícími se zkušenostmi ze zaměstnání. Daří se objevit **vzájemné nastavení (organizace) a Simči**, ve kterém se k novému kolektivu vztahuje jako k rodině (a pracoviště se "tváří" jako rodiče), kteří osvětlují "dětem" = svým zaměstnancům své finanční (a další) možnosti a žádají po nich skromnost, pracovitost, houževnatost tedy akceptaci těchto podmínek (jako z pozice rodič x dítě). Simča pak přijímá roli holčičky (dítěte), které bude vděčné za lásku, přijetí a přízeň a snaží se jí "zasloužit" svým pracovním úsilím, otevřeností, angažovaností a skromností. To se pak děje na úkor vlastní kapacity, vlastní rodiny, Toto uvědomění dnes pro Simču představuje největší "aha moment".

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	17.2.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	65 minut
Zakázka:	posilovat sebe-uvědomování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Aktuality: • před jarními prázdninami velké napětí ve vztahu • opakoval se pedocentrický přístup Ondry (děti 0 zodpovědnosti, vše na S.) • Ondra nezvládá fyzický kontakt s S., který by nevyústil v sex, S. chybí - pořídila si zátěžovou deku • zátěžová deka má velký přínos a vliv na kvalitu spánku • jarňáky proběhly moc hezky, uvědomění, že v tom si s O. velmi ladíme • Nelča stropila velkou scénu před pololetní písemkou (přitom netlačila ani škola, ani rodiče) • Lukáš v písemném projevu, kde měl vyjádřit, co je pro něj ve škole nejnáročnější doplnil, že "kamarádství" - téma i pro Simču Témata: • frustrace z dětství a jejich nasedání na témata Ondry - S. v dětství zažívala odmítání svých emocí nebo jejich zesměšňování a ponižování, nyní se promítá do potřeby být s nimi přijata (např. jen vyslechnuta a objemuta) - toho O. není schopen • zakrnělá všímavost vůči tomu co se daří • vztahovost - a jak jí učíme děti (viz Lukášova ZV, a Nelča nechtěla na lyžák) Rozpoložení a prožívání: • pocit nedocnění (nevyvážené zapojení jako samozřejmost) • frustrace (v oblasti sportu - 2 roky nemůžu běhat a dosud jsem si nenašla ekvivalentní náhradu) • frustrace v oblasti fyzického kontaktu • frustrace v oblasti přijetí mých emocí (od dětství) • radost a životní lehkost (zátěžová deka a kvalitnější spánek) Ze sezení: • S. s O. spali dlouhou dobu v jiných místnostech (O. chrápe) • S. touží po fyzickém kontaktu, ale současně se jí nedaří se jen tak někomu odevzdat, např. nechodí na klasickou masáž, ale na shiatsu (přes oblečení) Výstupy/domluvy: V první části sezení se věnujeme manželskému vztahu S a O. Zvědomujeme vzájemně si odporující témata S. a O. (S. potřeba být přijata se svými emocemi a objemuta a O. odpor a averze vůči emocím druhých a potřeba se před nimi chránit a odpojovat se od nich). S. se v tomto směru posunula, snaží se přijímat, jak to O. má a řešit si své potřeby nezávisle na muži. Simča se tu dnes dotýká uvědomění vlastních výzev, před kterými stojí a prostoru pro korekci na své straně. Jedná se o POSKYTOVÁNÍ PŘÍJEMNÉ ZV (z domu si nese nastavení "to co funguje není třeba komentovat, řešíme, co nefunguje").
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 469 | číslo formuláře: 9918

Datum schůzky: 17.3.2026

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:

Aktuálně:

- čeká poslední týden v Dobré rodině
- na případové konferenci byla oslovena jinou organizací, zda by u nich nechtěla pracovat
- potenciální kolegyně, oslovila S. s nabídkou společného podnikání v NF, Simče na schůzce došlo, že "kolegyně" vystupuje z pozice oběti (nestabilní, traumatizovaná) a že se na S. obrací jako na "zachránce", S. tak spolupráci okamžitě zavrhl (dříve by do toho vstoupila)
- byli navštívit tátu v LDN v Kutné Hoře - vymezila se vůči další péči o táta
- dohoda s Bohem, požádání o peníze na péči o sebe - přišly daně
- konflikt se ženou - běžkyní - "my" to tady takhle neděláme" jako spouštěč vzteku

Témata:

- vymaňování se ze starých dysfunkčních vzorců - opouštění péče o druhé jako něčeho, co mě definuje, co mi jediné dodává hodnotu
- **"ten o koho budu v první řadě pečovat, jsem já"**
- máma a ségra = my x já - osamělost
- příchod nového formativního období - "už vím, co ne, uvidím, co ano"

Rozpoložení:

- pocit samoty (v práci - díky HO)
- osamělost (v rodině - máma ségra v koalici x odmítání S.)
- vztek a ventilování
- zvědomování vlastní hodnoty
- radost z posunů

Výstupy/domluvy:

u Simči jsme dnes svědkem významných posunů. Simče se daří měnit své celoživotní vzorce a nevstupovat do pastí, do nichž se doposud automaticky "chytala". Dřívější přesvědčení o sobě **"jediná má hodnota spočívá ve schopnosti podpírat druhé"** se transformovala do **"ten o koho teď budu pečovat, jsem já sama"**. Simča toto žije i přes negativní reakce okolí (nejvíce mámy a sestry), ale i Ondry (který má podobný "program" jako měla S. doposud). Zatím odmítnutí pomoci v S. vyvolává pocity viny, ale nebrání ji v tom, dělat zdravé kroky.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 469 | číslo formuláře: 10124

Datum schůzky: 16.4.2026

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:

Aktuality:

1. Ondra se rozhodl změnit zaměstnání, dostal 2 pracovní nabídky, které lze kombinovat, dostane výsluhu
2. přišlo na ně udání, kvůli kolaudaci, kterou dosud nemají - absolvovali jednání na stavebním úřadě, které nebylo daleka tak nepříjemné, jak Ondra očekával
3. Simča zvažuje kombinaci možných pracovních nabídek, jednou z nich je Biofeedback (ale za jiných podmínek než původně)
4. táta se zřejmě dostal do závěrečné fáze života/alkoholismu, mění se jeho návyky i hodnoty, bere léky na chronický zánět mozku, často padá, alkoholu se nevzdal (vždy přehnaně čistotný, dnes zanedbaný a páchnoucí, atp.)

Témata:

1. **"umřít doma"** jako rodinná hodnota a zvyk (máma dopečovala svoji mámu, ta zase svoji) - co to znamená pro Simču? Jak to má ona?
2. **Simči "ne"** - a reakce okolí na něj - máma se zřejmě zalekla, Ondra mu nerozumí
3. **"jak se postarat o sebe a zároveň mít čisté svědomí"** - náhled na to, že aktuálně více v odmítání a odstupu, tak to ale nechce až do konce, ráda by tátu obejmula (to nyní nejde přes zápach a s tím spojený odpor)
4. obrany a reakce okolí na tátovo odcházení (máma strach, Ondra popírá limity - motivuje tchána, aby sedl na kolo, navzdory tomu, že padá i při chůzi, neunáší přítomnost u telefonátů, ve kterých S. "řeší" tátu a péči o něj, zatím distanc od tématu děti a kontakt s dědou,)

Rozpoložení:

1. těšení se z pohybu a změn, které se rýsují (dotažení kolaudace, změna zaměstnání Ondry i Simči)
2. překvapení/zaskočení (reakce vedoucí v RITSu)
3. rozcitlivělost v souvislosti s tátovým odcházením
4. ambivalence: smutek, zklamání, porozumění, soucit, odpor, touha po přiblížení
5. odhodlání vyjádřit i to "hezké" - čeho si váží, co na tátovi oceňuje (nikdy neřídil pod vlivem, dobré srdce, nikdy nebyl agresivní, ..)

Výstupy/domluvy: dnešní konzultace se Simčou se nese v hluboké atmosféře náročných témat. **Odcházení táty** (terminální fáze alkoholismu "debakl") otevřelo v Simče i v dalších členech rodiny osobní témata. Pro Simču je nejzásadnější otázka, **"jak se postarat o sebe a zároveň mít čisté svědomí"**. *Jak se s tátou rozloučit, jak být s tátou v posledním společném čase, co jim zbývá.* Simča v závěru děkuje za otázky, které jsem jí pokládala. Obě máme v průběhu sezení oči zalité slzami.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 469 | číslo formuláře: 10272

Datum schůzky: 14.5.2026

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

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Dojezd:** téma obehmutí rodičů vedlo k otevření hlubších témat, k uvědomění, jak se všichni členové rodiny svým způsobem snaží a přesto to nestačí ke vzájemnému "potkání" se

Aktuality:

1. vztek na mámu a znechucení její sobeckostí, které se tentokrát promítlo v její přání související s jejími narozeninami (představy opulentních blyštivých zážitků) a znevážení minulého společného rodinného zážitku, který byl více "kompromisní" (aby si jej užily i děti)
2. tripartita u Nelči ve škole - učitelka zdůraznila její výjimečnost
3. u Lukše - všechny dis, které může mít
4. uvědomění, že je syn rozmazlený, že je naučen manipulovat a taktizovat, že nedovede projevit zájem o téma druhého (rozhovor s kamarádem), je zvyklý opanovat rodinný prostor (rozhodovat o tom, co poběží v TV) a Nelča je zvyklá ustupovat a projevovat empatii vůči druhým
5. uvědomění, že nazrál čas syna začít adekvátně zatěžovat

Témata:

1. soustavný vnitřní boj s mámou, neochota dát jí dar, který by byl jen o ní (protože o ní to je celý život)
2. vztahy k rodičům "tátu lituju a na mámu se zlobím"
3. transgenerační přenos - "*Lukáše jsem rozmazlila, jako máma ségru a Nelča se musí sakra snažit, abych si jí všimla*"

Rozpoložení:

1. já ani moje rodina pro mámu nejsme dost důležití - zraňující
2. vztek, jalový odpor, bojové nastavení (máma)
3. úleva - tady, že posdílela, že zahlédla

Výstupy/domluvy: dnešní sezení Simča zmiňuje jako velmi významné. Dostává se k reflexi přenosu rodinného vzorce, kdy upřednostnila jedno z dětí (to "zranitelnější", méně úspěšné) a druhé, "bezproblémové" je vedeno k přizpůsobivosti "musí se extra snažit, abych si jí všimla". Kopíruje tak vzorec z původní rodiny, kdy máma věnovala pozornost studijně neúspěšné sestře, kterou až nezdravě opečovávala a rozmazlila tak, že se k ní i dnes dcera chová agresivně. Vracíme se dnes k prožitkům vzdálené minulosti i současnosti. Simča popisuje okamžik prozření a silné emoce s ním spojené (vztek na Lukáše, na sebe i na Ondru). Simča se v průběhu sezení rovněž odbřeměňuje od pocitů viny v oblasti péče a posilování sebevědomí syna (v určitém období bylo na místě). Simča si rovněž zvědomuje, díky čemu se jí daří vidět a vnímat současný stav věcí (má kapacitu díky tomu, že nechodí do práce).

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 469 | číslo formuláře: 10468

Datum schůzky: 17.6.2026

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

**Jednání v zájmu
klienta:** NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 75 minut

Zakázka: posilovat sebe-uvědomování a stabilitu

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Aktuality:

1. včera byla u táty (vnímá, jak se horší, ... ztratil se, nevěděl, jak se jmenuje, nenašel oběd, který mu dovezla služba)
2. apel mámy "bylo by dobré, kdybys v takové situaci byla ochotná pomoci" - reakce S. mimo jiné "a kde jste byly vy (se ségrou), když jsem potřebovala pomoci já?!" - máma uznala
3. momentálně je doma napětí - Ondra pod tlakem, z podnikání, na které si vyhradil 0,5 úvazek parťák couve, S. dosud nemá práci, O. se "nenápadně" doptává, mírně tlačí "aspoň vyplej jahody, když už jsi doma" a nespí spolu

Témata:

1. význam mámina uznání nedostatečné vnímavosti vůči Simče

2. nepřišlo poprvé, máma měla sebereflexi (nárazovou) i v minulosti, ale pak nedokáže změnit přístup

1. konflikt: fakticky by některé věci fungovaly lépe, pokud bych je zařídila já x může být prospěšné, když v tom tentokrát nepřeberu hlavní roli (jak pro mě, tak pro ségru, asi ne pro tátu)

1. strach, že budu mít v dospělosti stejný vzťah s Nelčou jako mám s mámou

2. znovu uvědomování upozaděnosti N., pokud jí S. nevěnuje pozornost v čase, kdy si o to říká (viz výstava)
3. společný čas, o který si řekla N. (running sushi, nákup v sekáči)
4. vztah N. k sobě "já jsem popelnice" (dojede to, co jí nechutná, aby kamarádi nemuseli platit) nebo ve škole odpracuje za ostatní, aby se učitelka nezlobila nebo nevzniklo napětí

1. obava z konfliktů a tendenci "uhlazovat" (Nelča, Lukáš?)

2. zřejmě původ v čase manželské krize (dramatické), odtud zřejmě obavy u rozpadu rodiny
3. N. má tendenci být zvýšeně vnímavá vůči potřebám rodičů a jít z cesty
4. Ondra netematizuje, popírá, potlačuje

Rozpoložení a prožívání:

1. tlak a tenze (táta)
2. vnitřní konflikt (zaujmout stanovisko, nastavit si hranice v míře angažovanosti v tátových věcech)
3. výčitky, vztek, obviňování (máma)
4. soucit s Nelčou
5. odpor vůči Nelče
6. odhodlávání se k otevřené komunikaci s Ondrou

Výstupy/domluvy:

dnes se se Simčou věnujeme několika tématům. Zodpovědnost za sebe x přebírání zodpovědnosti za druhé (vnímá u sebe i u Nelči). Vědomí vlastních hranic a sebevymezení (v rodině - vůči mámě, sestře, tátovi, ale i vůči Ondrovi, Nelča vůči spolužákům, učitelům i rodičům). Dále se znovu objevuje téma akceptace blízkých v kontrastu s poskytováním ZV (neumyté vlasy, zápach Nelči). V závěru sezení se pak věnujeme otevřenosti a transparentnosti v komunikaci. Doma musí být nositelem toho Simča (Ondra popírá, nepřipouští, odmítá). S. se chystá na otevřený rozhovor s ním.

Schůzku vedl/a:

Irena Kučerová

Datum schůzky:	5.8.2026
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 vědomí vlastní s
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	-
Výstupy/domluvy:	1. posilování náhledu na transgenerační přenos a snahu v něm nepokračovat 2. pozastavování se u úspěchů, jak jej narušovat - dopřávání pozornosti Nelče, validizace jejich potřeb a reakce na ně 3. reflexe tendence zastavovat se u toho, co se nedaří a přecházet pochvaly (ve vztahu k Ondrovi)
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová