



Číslo případu: 476

Název případu: Pětioká Martina

Datum založení: 5.12.2023

Datum ukončení:

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

Datum schůzky: 5.12.2023

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: mapování zakázky

Problematika:

Zápis ze schůzky: Téma: historie klientky

Klientka přichází s diagn. anxiózní poruchou. Klientka působí velmi mladistvě, holčičím dojmem, obdobně se projevuje. Klientka hovoří o dvougeneračním bydlení, o dva roky starší sestra. Ve dvou letech se rodiče rozvedli, přestěhovali se. Již ve školce těžce nesla změny. Na ZŠ, vždy byla v kamarádství ta třetí, která vypadávala. Mívala strach ze zesměšnění, byla při těle, nesnášela TV. Praxe ve škole, kuchařka si ji vzala k sobě, ale místo užší spolupráce ji spíše asistovala, nic se nenaučila. Klientka popisuje své dva hlavní vztahy jeden do 24 let a tento druhý se Zdendou 12 let. Zdenda si zažil své a klientka s ním, měl bouřlivé období (drogy, gambling), Martina za něj splácela dluhy, kvůli nimž má nyní insolvent. Se Zdendou bydlí u jeho rodičů a prarodičů, kde velí děda. Ona i partner jsou tam vnímáni jako děti, které nemají právo na nic. Klientce se stav nelíbí, uvažuje o založení rodiny. Klientka má velký strach o matku, který ji mnohdy ochromuje.

Výstupy/domluvy: Martina reflektuje svou nezralost a v ledacčemz lehkovážnost, kterou si již uvědomuje a pracuje na ni. V mnohda ohledech je zozdpovědná a není si jistá, zda se současným partnerem chce zůstat, nebo hledat jiného partnera pro rodinu.

Schůzku vedl/a: Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 476 | číslo formuláře: 5185

Datum schůzky:	15.1.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	umět lépe pracovat se stresem a úzkostí
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: možnosti tréninku Martině běžela hlavou její problém s oslovováním křestními jmény. Vnímá to jako problém pouze u někoho, nebyla z domu zvyklá, partner také příliš neoslovuje. Martinu zlobí, že partner odmítá vařit, je to stále ona, na kom vaření stojí, což ji po odpolední směně vyčerpává. Partner je technický typ, zařizuje, nemá problém někam zavolat. Martině však vadí jeho odmítavý postoj spolupracovat na vaření, kdy argumentuje spravováním auta, které také dělá on. O četnosti diskutovat odmítá. Klientka sděluje, že je partnerovi 47 let. Martinu dobíhá odkládání lékařů, má si zajistit zubaře, gynekologa, otropeda a ještě jednoho odborníka. Nerada telefonuje. Klientka hospodaří s penězi efektivněji než partner, který poslední peníze využije pro sebe bez ohledu na zítřek. Martina ho vnímá spíše sobeckého.
Výstupy/domluvy:	Klientku podporuji v aktivitě, překonání stresu, spíše více kontaktů v jeden den. Klientce předávám kontakt na dluhovou poradkyni, neboť partnerovi stále přicházejí další penále, aniž by ji našli v rejstříku.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	6.2.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	umět lépe pracovat se stresem a úzkostí
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: práce se stresem, trémou Martina hovoří o nechuti do práce, kde je 14 let, ale očekává, že tam zůstane. Změna je pro ni hůř představitelná než setrvání na místě. Obdobně to vnímám i s partnerem? Klientka si zavolala k jednomu lékaři, čeká ji další pokus. Zmiňuje svůj stres, aby stihla dojít na krev a měla výsledky k novému obvod. I. Míra stresu, co je překonatelné, co už ji stresuje. Klientka by si přála zvládnout nepřipravovat se na vše, z čeho má obavy. Klientka má velkou obavu z autorit, popisuje stavění policisty v autě, kdy se rozklepe a mnohdy ji kromě alkoholmetru dali i test na drogy.
Výstupy/domluvy:	Klientka hovoří o stresu, ale nakonec většinu stresu zvládá a překonává běžně. Klientka nemá pevnou vůli. Život je velmi streotypní a klientka nemá chuť ani energii cokoliv činit. Relaxace, zájmy?
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	27.2.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	pracovat lépe s úzkostí
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: nechuť Martina sděluje, že vše pokračuje ve stejném modelu, co se peněz týče. Partnerovi se vždy ukáží další poplatky, které každý měsíc s vidinou konce hradí. Prozatím nevyužili předaného kontaktu do Chrudimi. Martina se snaží vystupovat z komfortní zóny, popisuje příklady. Hledá zubaře, jednoho má, nechce k němu. Bolest zubů se však ozývá. Martina v ničem nespátňuje smysl, vše je stereotypní. Stále vaří příteli, ač jí to nebaví, neumí se s ním domluvit jinak. Partner je velmi protivný, což způsobuje i její nepohodu.
Výstupy/domluvy:	Klientka se necítí aktivní ve změnách, nemá sílu ke změně. Na druhé straně se svými strachy má potřebu pracovat.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	13.3.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	jak pracovat se svou nechuť do života, aktiv
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: nechuť žít pro sebe Martina popisuje nechuť s jakou nevstupuje do různých činností, které by ji mohly činit radost. Vnímá velký vnitřní tlak na to zajistit, to co musí, co je její práce, co se od ní očekává. Martina na sebe klade vysoké nároky, ale neumí se ocenit za to, co má za sebou, nevidí to, opomíjí. Přítel náročný, Martina se stále snaží plnit nároky a očekávání druhých. Od ZŠ cítí, že na světě nemá být, nemá své místo. Žije především kvůli matce, synovci a příteli. Žít pro sebe, pro co? Martina zmiňuje téma cvičení, setkání s kamarádkami, otázky stresu.
Výstupy/domluvy:	Martinu edukuji o eustresu a distresu, které jsou naší součástí. Podpora Martiny hnout se z místa, začít uvažovat o sobě také hezky, neurážet se, napsat si věci, co se podařily, daří. Naplánovat sraz s kamarádkami, najít svičební výzvu s ukázkami cviků. Denně se za něco ocenit, příště.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 476 | číslo formuláře: 5825

Datum schůzky:	27.3.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	zaktivizovat se, sebevědomí, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: pocity viny Martina hovoří o své únavě z práce, dnes toho bylo příliš. Zmiňuje "musy", které ji čekají. Radost ji udělá výsadba květin. Nyní květiny v nových vázách. Klientka delší dobu pomáhala své sestře vyklízet dům příteleva strýce, který se nyní prodává. Klientka byla zničená ze stavu domu, ulevilo se jí, že je dům čistý. Strach o matku, na místo otce se "cpe" muž, kterého si pamatuje z dětství. Vyčítá si, že se jí vztah s mužem nelíbí. Otec zemřel 2017, klientka se se smrtí dlouho vyrovnávala. Vztah se synovcem, je to ještě téma? Martina s ním hovoří a on s ní jako se sobě rovnou. Necítí se dobře.
Výstupy/domluvy:	Klientka je velmi aktivní pomoci druhým, síla na sebe ji nezbývá. Pocity viny, pocit ztráty otce - normalizace.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	24.4.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	sebedůvěra, nastavení hranic
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: bezmoc Martina přichází zdeptaná, bez energie. Situace se týká opět financí, blokace účtu a jejího pocitu zoufalství ze současného života, kdy nic nemůže. Několik dní po výplatě nemá prakticky peníze. Přítel se snaží, ale z vyprávění jedná naivně, málokdy rozumí instrukcím insititucí a neporadí se. Martinu ubijí i neschopnost se ponaučit a jednat příště jinak. Manipulace ve vztahu je velké téma (přítel spoléhá na martininu péči a dobrotu, stejně tak její nejasně vymezené hranice). Přítel vždy docílí svého. Martina sdělila, že se vymezila, že od něj nic nechce, jen si zalézt do klidu. Byla hrdá, že se jí to podařilo.
Výstupy/domluvy:	Martina se vymezuje na konzultaci, že o něčem neche přemýšlet, což respektuji a oceňuji. Zdá se, že Matina některé kroky realizuje, osvobozuje se od svých "musů", myslí na ně. Být pro sebe důležitá jako stěžejní téma (neupřednostňovat druhé před sebou jako standard).
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 476 | číslo formuláře: 5986

Datum schůzky:	12.4.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	sebedůvěra, nastavení hranic
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: práce Martina popisuje vleklé potíže s financemi a prací. Hovoří o své potřebě upozorňovat na nedokonalosti, které druhé rozčilují.
Výstupy/domluvy:	Martina je v určitých oblastech perfekcionista, na což obzvlášť v práci naráží. Kde to může být prospěšné?
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 476 | číslo formuláře: 6118

Datum schůzky: 16.5.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: sebedůvěra, nastavení hranic

Problematika:

Zápis ze schůzky: Téma: únava, nechuť

Martina hovoří o nevyspání po noční směně. Zápřah, práce ji činí dobře. Nic nedělání poskytuje příliš mnoho prostoru pro přemýšlení. Radost by ji dělaly květiny a vlastní výpěstky, oboje dostaly zabrat, neprospívají. Minulý týden si koupila kalhoty, což považuje za úspěch. Do kauzy partnera se vložil právník, který vnesl světlo do jejich problémů a zdá se, že se zjistilo, kde byl nedopaltek, kvůli němuž se neustále veškeré poplatky platily cca rok. Bydlení, úvahy o bytě po sestře. Partner nezodpovědný, finančně nejistý, budoucnost?

Výstupy/domluvy: Martina je zodpovědná, má snahu ušetřit, rozmýšlí výdaje oproti příteli, který finance neřeší. Martina na svůj přístup doplácí, což běží spíše po nevědomé rovině vyčerpání, ztráty smyslu apod.

Schůzku vedl/a: Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 476 | číslo formuláře: 6223

Datum schůzky:	29.5.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	sebedůvěra, nastavení hranic
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: potřeba vyhovět za každou cenu Martina poukazuje na své úspěchy, dnes cestovala autobusem, pravidelně cvičí. Finance, měly by být za dva dny dostupné, obava věřit tomu. Sestra si pořizuje psa z Bosny, ale není schopná zajistit odvoz z Prahy. Oslovila Martinu, která neuměla odmítnout, ač nyní počítá dny dovolené, které se jí budou ještě hodit a je jich pomálu.
Výstupy/domluvy:	V jakých případech je schopná myslet více na sebe, když obvykle sdělí, v tomto případě nešlo odmítnout? Martině je zatěžko přijmout vlídné a milé jednání.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	11.6.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	sebedůvěra, nastavení hranic
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: hranice Martina sděluje, že peníze stále nejsou dostupné... Včera navštívila psychiatricku, přidala ji léky navíc. Obava o sdělení sestře, že partner nemá řidičák (dříve se nebavila kvůli dluhům). Téma odmítnutí, kdy je shcopná (v mimořádných případech - zplacená dovolená, závažná nemoc), z vlastního popudu nikoliv.
Výstupy/domluvy:	Dopřát si odmítnout, když to není v souladu s jejími potřebami. Překonávat svou potřebu rigidity, ustát změnu.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 476 | číslo formuláře: 6389

Datum schůzky:	26.6.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	stres, úzkost, sebedůvěra
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: představy od života Martina hovoří o nekončeném příběhu s penězi a přístupu k účtu. Nyní se cítí podrážděná, to připisuje změně poměru léků. Přnosem je pročištění vzduchu, ale přichází rychle jiný konflikt. Martinu trápí nedůslednost s jakou přistupuje k příteli a jeho lehkovážnému jednání. Partner se vyjádřil, že se od Martiny podpory nedočká. Co mu nejspíš chybí? Vidina sebe za 5 let je pro Martinu jasná, nic se nezmění, nehnou se z místa. Martina by stála o odstěhování se od rodiny partnera, mít své, svůj klid. Pozitivní dopad by to mělo i na partnera, který je rodinou neustále peskován a v jejich očích celoživotní looser.
Výstupy/domluvy:	Martina je pasivní, trpí vše, co přichází, není aktivní činit změny, ač by o ně stála. Co by potřebovala pro větší odhodlání ke změně?
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 476 | číslo formuláře: 6483

Datum schůzky: 10.7.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: úzkost, sebedůvěra

Problematika:

Zápis ze schůzky: Téma: výčitky

Martina je stále ve víru čekání a zklamání, občas i nedůvěry vůči partnerovi. Jistotu má pouze ve svém příjmu. Řeší finance, vyčítá si i nanuk, který si koupí. Před lety si koupila kolo, které vnímala jako nutnou a potřebnou koupi. Potřeba kontroly, být připravená na dva kroky dopředu. Martina hovoří o stresu, rychle se k něčemu vyjádřit, splnit nárok na sebe.

Výstupy/domluvy: S Martinou hovoříme o sertivitě, sertviním jednání, jak na to.

Schůzku vedl/a: Lenka Linhartová

Datum schůzky:	22.8.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	práce s úzkostí, sebedůvěrou
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: frustrace Martina měla celozávodní dovolenou, jeden týden si užila klid u bazénu. Občas jede s přítelem na kole, což ji těší. Finance, nic se nezměnilo, opět se vynořil další problém, kvůli němuž nelze účet používat. Martina si vyčítá, že ji napadají myšlenky nedůvěry vůči partnerovi. Co může ještě činit ona pro svůj lepší pocit? Martina popisuje stav pláče, který je hysterický, nemůže dýchat. Komunikace partnerů se zdá být nejasná, nekonkrétní, málo uspokojivá pro oba. Martina popisuje vytěsnění proseb partnera, kterého si je vědoma.
Výstupy/domluvy:	Mapujeme možnosti Martiny, např. se více edukovat o situaci partnera, zda není jiná jistější cesta. Co vztah, jak je poznamenán partnerovou lehkovážností a o to více Martininou nesvobodou. Podpora Martiny ve vyjádření jejích potřeb, přání.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	4.9.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	práce s úzkostí, sebedůvěrou
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: psychické vyčerpání Martina působí sklesle, bezmocně. Hovoří o stavu počínající deprese, kdy je jí zatěžko vše. Situace s financemi se stále nevyřešila a Martina již nemá víru. Honí se jí hlavou myšlenky nedůvěry vůči Zdenkovi, který ji často od situací odhání, nenechá ji do nich nahlédnout. Co může Martina učinit? V zaměstnání je Martina považovaná za zodpovědnou, schopnou osobu, za kterou se ona sama nepovažuje. Martina odvádí pozornost k práci, nadřizným, zvláštním zostuzujícím praktikám.
Výstupy/domluvy:	Martina se ocitá ve fázi bezmoci, kdy i to, co by mohla pro sebe učinit není schopná, ochotná. Náhled na bezmoc, možnosti, vztah zatížený nedůvěrou.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	18.9.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	práce s úzkostí, sebedůvěrou
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: tréma, úzkost, asertivita Martina se zdá ve výrazně v lepším psychickém stavu, ale je to dle ní pouze lepší den. Téma neschopnosti se s partnerem vzájemně podpořit trvá. Pokud má Zdenka lepší den, má ho i Martina. Martině pomáhá hovořit o potížích, cítí alepdoň úlevu. Martina popisuje nepříjemné pocity spojené s atrakcemi, klouzačkami na dětském hřišti, vše je propojeno pocitem nedostatku kontroly, který Martinu znejišťuje. Martina popiusje své lekání, které ji vadí, u toho často víská a poté rudne. Stud je pro ni nepříjemný pocit, s nímž si neví rady. Martina popisuje nevhodné až obtěžující chování kolegy v práci, který je problmeatický a lidé se vůči němu obvykle nevymezují. Martina se mnohdy snažila vymezit, ale nepříliš úspěšně, pro ni další nepříjemnost v podobě uražení muže.
Výstupy/domluvy:	Téma vymezování se, způsob, jakým se martina vymezuje. ZV k jejímu neustále vysmátému obličejí, který není kongrutentní s jejím ne. Trénink u zrcadla.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 476 | číslo formuláře: 6958

Datum schůzky:	2.10.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	práce s úzkostí, sebedůvěrou
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Martina hovoří o žalobě přítele proti bance. Pokoušeli se radit i s kolegyní z Petsalozi, která s tímto nemá zkušenost. Příтели by však měla přijít výplata na jiný účet, což by Martině výrazně ulevilo. Martina nemá ráda změny, představuje se scénáře, jak by jí bylo, kdyby nebyla s přítelem. V rodině partnera má dobré postavení, prarodiče si s ní chodí povídat, respektují ji, jak to umí.
Výstupy/domluvy:	Martina si alespoň v představě dopřává učiniti změnu rigidního myšlení.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 476 | číslo formuláře: 7044

Datum schůzky:	15.10.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	práce s úzkostí, sebedůvěrou
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: napětí Martina hovoří o přiblížení šance na získání přístupu k penězům na účtu. Tento týden proběhne soud. Martina popisuje Zdendu jako pozitivní bouřkový mrak, sebe jako tichý mrak před bouřkou. Martina se vrací k počátku vztahu, jaký byl Zdeněk a kdy začaly potíže. Ty cca po 2 letech vztahu začal gamblit, poté přišly dluhy, insolvence. Před rodinou si stále musejí domlouvat alibi, co kde Zdenda dělá, když se rodina ptá. Martina by potřebovala v životě adrenalin, úlevu bez kontroly.
Výstupy/domluvy:	Mapujeme možnosti úlevy.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	20.11.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: otupělost Martina se jeví nesvá, unavená, mimo. Hovoří o otupělosti, kterou u sebe pozoruje. Nyní zvažuje, zda navštíví po roce zubaře, protože na něj opět nemá finance. Všechny odešly na potřebné poplatky a bance. Dnes by se měla být opět příležitost dostat se k účtu. Martina i v průběhu ko kontorluje, zda to jde či nikoliv. Téma vydávání se. Pocit, že činí pro přítele málo, je málo oporou atd.
Výstupy/domluvy:	Možnosti pomoci, limity Martiny. Vztah by neopustila, neboť cítí odpovědnost za partnera.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 476 | číslo formuláře: 7336

Datum schůzky:	4.12.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Martina byla již dvakrát u zubaře, čeká ji rozhodnutí, v jaké výši investovat do zubů. Situace s bankou je obdobná, Martina však ví, že pokud peníze utratí například za zuby ihned, nebude pro ni těžké je nemít. Nyní navštěvuje několikrát týdně různé lékaře, fyzioerapeuty. Dnes ji čeká setkání s bývalou kolegyní. Matčin vztah, při mém vyjádření o partnerovi se Martina "cuká", označení se ji nelíbí, není na něj připravená. Martina zažívá pocit vyhoření v práci, ale je ochotná i přesto v práci setrvta, neboť hrůza v podobě změny vyvolává horší pocity.
Výstupy/domluvy:	Martina faktiky neví, co ji děsí. Změny jako takové, v důsledku se s nimi pak vypořádá. Jak s tím pracovat dál.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 476 | číslo formuláře: 7377

Datum schůzky:	17.12.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: skepse Martina je opět smutná, otrávená, že se situace stále nevyřešila, ač je neustále na dosah. Je protivná na partnera, vyčítá, neumí se oprostit. Cítí, že by se potřebovala vymanit z role "dítěte" a začít žít svobodný život mimo rodinu partnera. Jde to však s povahou partnera bez obav, že budou bez střehy nad hlavou?
Výstupy/domluvy:	Martina zažívá bezmoc, ráda by učinila kroky pro lepší budoucnost, která je však v případě partnera nejistá.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	15.1.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: skepse Martina přichází ostráhaná a ve špatné náladě. Potupně sděluje, co se událo. V době, kdy už měl být klid a situace dořešené, ztratil partner peněženku. Ten kdo ji našel si na jeho OP vzal ihned půjčku. Situace se tedy opět změnila a otevření účtu se opožďuje. Martina se cítí unavená, vyhořelá, nemá chuť nic řešit. Tento týden mají na návštěvě neter, se kterou se Martina zamýšlí nad budoucností s přítelem. Stále nad ni visí téma stěhování do bytu po sestře. Plány, co by bylo možné, co by ráda x co je reálné.
Výstupy/domluvy:	Martina zažívá dlouhodobý pocit vyhoření. Řeší stále potíže partnera, co by řešila, pokud by neřešila partnera? Budoucnost.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	28.1.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: potřeba mít věci vpořádku jako celek Martina hovoří o odlišném nastavení svém a partnerově (skromnost, priority Martiny x partnerovy potřeby, chutě, neošidit se). Práce, pocit, že nedokáže komunikovat spontánně, s lehkostí. Martina práci bere vážně, je ráda, když věci fungují jako celek, i přesto, že za všechny části ona nezodpovídá. Těžce však nese, pokud někdo komentuje nebo se nepříjemně dívá na to, jak to Martina má.
Výstupy/domluvy:	Martina si umí stát za svým rozhodnutím sama před sebou, ale ne před kolegy, kteří s ní nesouhlasí z různých důvodů. Martina zmiňuje téma nedokonalosti, které ji obecně štve.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	5.3.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: beznaděj Martina hovoří o zoufalé situaci, nic se nemění, ikdyž se stále něco děje a vzniká naděje. Martina se cítí vypnutá, mnohdy partnera nevnímá, neraguje, je odpojená od druhých i od sebe. Finance jsou stále velký problém a stres. Stále vize bydlení v domku, přítel se zdráhá finanční odpovědnosti. Martina zvažovala neschopenku, obava, že bude partner doma s ní, co řekne rodině partnera. Možnost odjet do léčebny, obavy, co bude.
Výstupy/domluvy:	Martina vyjadřuje svou obavu, zda může pokračovat ve spolupráci dál, ikdyž se aktuálně nehýbe z místa, nejde jí to. Podpora v možnosti odjet do léčebny.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	19.3.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: úvahy o změně Martina má rýmu, necítí se zdravá. Martina hovoří o odblokovaném účtu, který je nyní zatížený exekucí (ztráta OP), opět se neví, kdy se do něj dostanou. Martina se neduržela a příteli vytkla, v čem se nyní nacházejí. Komunikace v práci, pocit, že na ni už kolega nekřičí a na ostatní ano.
Výstupy/domluvy:	Martina uvažuje o tom, co by dělala, kdyby v práci z různých důvodů skončila.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	1.4.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: demotivace Martině nejde vykřesat motivaci k ničemu. Potíže tohoto typu mívala nejspíš vždy. Již na ZŠ cítila své bytí jako zbytečné, nic ji nebavilo, nenadchlo, dlouho nevydrželo. Martina nyní zažívá stres z budoucnosti, kterou nevnímá jako příznivou v naplnění svých přání (bydlení, rodina) se současným partnerem. Postel je jediné útočiště v domě, tam zažívá svobodu? Martina se cítí pod tlakem rodiny partnera z jejich očekávání.
Výstupy/domluvy:	Martinu trápí její pocit zbytečnosti, nudy ve všem, co činí. Martina si žádá úkoly, které věří, že by ji mohly motivovat na sobě pracovat. 1x se projet na kole, vydržet do konce poslech relaxace, kterou minule vzdala, když ji poslouchala s přítelem.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 476 | číslo formuláře: 8101

Datum schůzky:	24.4.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Martina sděluje, že na kole vyjela brzy po konzultaci a poté ještě dvakrát. Na Velikonoce si užila volný dům, ráda se zavřela v kuchyni, kde se obvykle nerada pohybuje dlouho, aby si s tchýní nepřekážely. Partner protivný, jak s tím nakládat? Pozornost, nemá ji ráda. Pokud nejde o zranění nechá si pomoci, jindy se cítí neschopně, hloupě.
Výstupy/domluvy:	Martina řeší komunikaci s partnerem, co může ona.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	15.5.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: kontrola Martina hovoří o zdraví, brnění těla - nohou, neklid, který zažívá především, když je v klidu. Martina nemá ráda momenty překvapení, je ráda na vše připravená, má kontrolu. Hovoří o své lechtivosti, pokud se jí někdo dotkne nečekaně, stuhne, chvíli trvá než povolí.
Výstupy/domluvy:	Martina se stále upíná na dobu po současné situaci, ale ta je v nedohlednu. Zaměřit s na současnost, jak žít se stávajícím omezením, stresem a zátěží.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	5.6.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: ztráta smyslu Martina se přemlouvá, aby vstala. Hovoří o kamarádce uklízečce ve škole, která řeší potíže se školníkem. Martina si sní, nechce hovořit o čem, stydí se. Ráda by na výlety , za hranice, umět vzít věci do rukou. Vztah s partnerem, volnomyšlenkář x rigidní Martina hovoří o situacích v práci, kdy je partner trestaný, avšak i jeho neverbální projev je natolik vypovídající, poukazující na odpor, nejistotu atd.
Výstupy/domluvy:	Martina se díky tématům své kamaádky nebo přítele dostává více do dění teď a atdy a není v zajetí deprese.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 476 | číslo formuláře: 8442

Datum schůzky: 25.6.2025

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: Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 476 | číslo formuláře: 8632

Datum schůzky:	17.7.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: lepší časy Příteli přišla výplata, ale opět jsou zádrhele. Synovec, obavy o blízké, dochází k psycholožce. Snaží se mu vymyslet program. Zdendu zapojuje do rodinných výletů, ale vytýká, že se tváří, snaží se o změnu. Lepší pocit, že si může začít tvořit rezervu.
Výstupy/domluvy:	Očekávání, přijetí Zdendy.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	18.9.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: kamarádka Martina hovoří o nepovedeném výběru peněz, který opět nevyšel. Dnes je další den, kdy by měly být peníze přístupné. Již zažalovali banku za jednání. Martina se potýká s finančními potížemi, nyní jde o ní, o její zuby, na jejichž opravu nemá finance. Má stres, jak to řešit, lékař se netvářil, ale recepční hovořila o domluvě. Martina se vídá s kamarádkou, se kterou jsou k sobě otevřené, sdělují si zv i tu nepříjemnou.
Výstupy/domluvy:	Důsledky finančních těžkostí přítele doléhají i na ni. Nyní úlevný vztah s kamarádkou, kde se cítí uvolněná.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	9.10.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: nedůvěra Martina přichází s drobným zpožděním, je jí to nepříjemné. Pocit rozčilení nad neustálou pomocí partnerovi i s něčím, co opakovaně sdělovala jako nepříjemné. Martina dává ultimáta, která nikdy neuskuteční, přítel ji nebere vážně. Martina cítí silnou nedůvěru vůči procesu, mnoha situacím. Přítel ji nikdy důkazy nedává, mnohdy ukončí slovy, ať si mu nevěří, s čímž se Martina spokojí. Martina se cítí odpojená, málo kdy pláče, ale minulý týden se zhroutila psychicky i fyzicky, jsou to dočasné chvíle.
Výstupy/domluvy:	Náhled na svou nedůslednost, bezhraničnost, kterou partner může využívat.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 476 | číslo formuláře: 9290

Datum schůzky:	12.11.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stres
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: depresivní ladění Martina má potíže s bolestmi nohou a očí. Firma bude prodaná, propuští se, neví, jak to bude vypadat dál. Trestání se, neláska, pocit selhání - neschopnost opustit bludný kruh.
Výstupy/domluvy:	Psychický stav se zhoršuje, Martina si neumí říct příteli o své potřeby. Pocit, že si to nemůže dovolit.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

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: úzkost, stagnace

Problematika:

Zápis ze schůzky: Téma: rezignace

Martina hovoří o knize, do které se ponořila, jenž si odvádí od reality.
Se studem hovoří o "vypůjčení" peněz pro partnera, z fondu, pro odcházejícího
vedoucího, které nyní nemá a potřebuje do 14 dnů získat.
Martina zmiňuje chatrné zdraví, přibývání fyzických obtíží, hrozí operace nebo
musí změnit práci.
Martina hovoří o své nedostatečné lásce k sobě. pro sebe nic neučiní, stále vše
koná kvůli musím. To jediné ji aktivizuje, ač rozčiluje.

Výstupy/domluvy: Martina se cítí slabě, nedostatečně na to, změnit svůj život.

Schůzku vedl/a: Lenka Linhartová

Datum schůzky:	19.1.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stagnace
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: submisivita v rodině Martina hovoří o neměnné situaci, úzkosti z toho, kolik peněz ji zbyde do konce měsíce. Pocit, že se problém nikdy nevyřeší. Zdenda skládá zkoušky z Autoškoly, aby mu byl navrácený řidičák, neuspěl v testech. Rodina Martiny, otec se o nic příliš nezajímal, později pravidelně navštěvoval hospodu a pil. Matka celý život dřela, tolerovala otcův despocismus a "ožila" až po jeho smrti. Sestra nikdy neměla potřebu nic začít, ani dotáhnout. Martina je přesvědčená, že sestra není mateřský typ a syna mít neměla.
Výstupy/domluvy:	Náhled na submisivní jednání, které je z rodiny převzaté a dysfunkční. Martina má možnost volby, je pouze na ní, zda se život bude odvíjet takto => komunikace s partnerem, v němž nemá důvěru, odbývá jí v poskytnutí dostatku informací k letitým potížím. Dát si právo mít informace, chtít vědět.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	11.2.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	podpora
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Martina hovoří o nevyhnutelnosti operace karpálů, neví však, jakou jinou práci by měla dělat, aby ruce šetřila. Martině chybí impuls do života, sama v sobě žádný nemá, potřebuje obvykle zvenčí, stejně jako matka. Kvůli kartě jdou k Evropskému soudu.
Výstupy/domluvy:	Martina neměla vzor v nikom z rodiny, jak zacházet se životem. Domlouváme se na příští ko, jak budeme dále plánovat ukončování spolupráce.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	3.3.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stagnace
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: obavy Martina, ač nerada sdělila v práci, že řeší zdravotní potíže, neboť i oni ji chtěli vyslat na lékařskou prohlídku. Martina má obavy z důsledků, zda se někdo bude zabývat jejím přeřazením nebo rovnou výpovědí. Martina si uniká do svého světa knih, tam se cítí dobře, jistě. Vztah je velmi zatížen letitými problémy, které jsou pro pár existenční. Martina si vše bere za svou zodpovědnost, obavy, co když bude v pracovní neschopnosti po operaci.
Výstupy/domluvy:	Přebírání zodpovědnosti za partnera bez uznání jeho podílu na řešení situace.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	24.3.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stagnace
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: frustrace Martina nemá pocit, že by se nyní cokoliv dařilo. Proces otevření účtu je v procesu, stále se hradí nějaké další poplatky, což je pro Martinu úmorné. Zdendovi byl vrácen řidičák, obava z jeho řízení, kdo si na něj "zasedne". Obava ze zákroku a důsledků, neboť se jedná o nemoc z povolání. Jak se správně rozhodnout, pod jakou "hlavičkou" se nechat operovat - vyhnout se pracovnímu lékařství nebo si jet na sebe. Strach ze ztráty zaměstnání. Princip fungování rodiny Zdendy - nedostatečný zájem x Martiny nadměrný zájem. Výhody, nevýhody (zajištění, ale zároveň mnohdy přebírání zodpovědnosti za druhé). Martina se stresuje z vykojení od běžného režimu, i přesto, že má harmonogram podchycený, časově ji vše vychází nebo může zajistit, aby vyšlo.
Výstupy/domluvy:	Martina, přebírání odpovědnosti za druhé. Činila i v primární rodině, v čem?
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

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:	úzkost, stagnace
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: potřeba kontroly Změny v práci, odchází kolegyně, která je dlouhodobě v pracovní neschopnosti. Martina více přemýšlí při práci nad svými osobními záležitostmi a je nerada sama. Únik do hezkých fantazií o bydlení o samotě, mnohdy ji tam partner nepasuje. Když ho vidí v práci necítí lásku. Finance, jeden účet zprůchodněný, vybírají, ale Martina se stále obává, že je to skutečně tak a nepřijde opět nějaká sankce nebo hrozba vrácení. Již si dovolila koupit si kosmetiku v drogerii.
Výstupy/domluvy:	Martina potřebuje mít pocit ovlivnitelnosti, kontroly, který však s partnerem nemá, což nevím, zda má zvědomené.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	5.5.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stagnace
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: nechut' žít Martina přináší opakující se téma nechuti být na světě, tak jak to tu je. Přála by si restart, co by bylo jinak? Vlastní bydlení, bezstarostný život - život bez dluhů a starostí s bankami, možná potomek? Nic z uvedeného není nereálné, Martina však vidí ale, nenechá partnera na vše (jeho dluhy) samotného. Kamarádka ji dělá "poradkyni", nemá porozumění, neumí pouze vyslechnout a nehledat řešení.
Výstupy/domluvy:	Martina si připouští, že kdyby si dala šanci na lepší život, mohla by ho žít, ale nedává.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	26.5.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	úzkost, stagnace
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: ukončení spolupráce Martině reflektuji naši uplynulou spolupráci. Martina hovoří o současných potížích, neschopnosti, studu, pocitům viny říci ne babičce a dědovi Zdendy. Martina si raději udělá diskomfort, aby pomohla, nikomu však o svém nepohodlí a komplikacích neřekne. Martině se za dobu spolupráce povedlo zapracovat na komunikaci v práci s těmi, z nichž má respekt a rovněž sdělovat partnerovi, co od něj potřebuje.
Výstupy/domluvy:	Podpora sdělovat, co vše musela učinit, aby si něco zařídila kvůli někomu jinému, neokrádat se o zásluhy, respekt ke svému času. Žádost o včasné informování. Dalším krokem Martiny a přání je naučit se dokončovat započaté aktivity, pravidelně cvičit, dělat si radost. Martina nyní nebude v další terapii pokračovat, případně by se někdy v budoucna znovu ozvala.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová