



Číslo případu: 491

Název případu: Hanzlová Tereza

Datum založení: 12.2.2024

Datum ukončení:

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

Datum schůzky:	12.2.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	70 minut
Zakázka:	přijmout minulost a nestrachovat se budoucnos
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Teri (17 let) přichází v doprovodu mámy, ta ji na sezení nedoprovází OA a RA • pochází z Brandýsa nad Orlicí • má 13ti letou sestru Míšu • rodiče se rozvedli, 3 roky po rozvodu jim dcery sloužily jako prostředníci v komunikaci (předtím hádky), nyní střídavá péče po týdnu • studuje 2.ročník pedgogického lycea Chrudim • koníčky: ráda kreslí, chodí do ZUŠky, v létě praktikantka na táborech, sama se doučuje Aj (rezervy ze ZŠ), tlak z maturity aj x ma • blízkost cítí k mamince kamarádky z HK (ta si zažila ztrátu maminky) • přítel Mati - její první kluk (jsou spolu 3 měsíce) - velká podobnost • nejlepší kamarádka: Náťa (o 2 roky mladší, taky to doma nemá lehký) a Anežka (z idylické rodiny, takže méně pochopení) • táta je sebekritický, po té, co mu Teri řekla o svých potížích, projevil lítost a sebekritiku Témata: • role starší sestry • obavy o mámu a její život (od dětství, máma 2 nádory na mozku, mrtvice, po které se znovu učila chodit, ...) Milníky z minulosti: • "traumatický zážitek z dětství" - máma na náhlé operaci (viděla ji na lůžku a zažívala strach, zda nezemřela) • návaly úzkosti - potíže s dechem (1x za 4 měsíce, ale pak se zhoršovalo)
Výstupy/domluvy:	• na sezení jsme pracovaly na navázání terapeutického vztahu, mapování situace a kontextu • vnímala jsem dobré napojení a Teri jsem zažívala jako otevřenou
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 10.4.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 75 minut

Zakázka: přijmout minulost a nestrachovat se budoucnos

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Dojezd:

- dobrý dojem ze mě, víra v účinnost spolupráce a změny
- "otrávená" nálada (ne baví ve škole)

Aktuality:

- řeší toho více
- vybírání rodinné dovolené (pro 11 lidí)

Témata:

MÁMA

- nedostatek trpělivosti s mámou a jejím tempem
- vztah k mámě a přehozené role
- komunikace s mámou - máma neunáší otevřenost ani ZV

ÚZKOST

- v čase zátěže se objevují **křivdy z minulosti**, ne aktuální zátěže (že rodiče nefungovali a dovolili tak, aby veškerá tíha péče o mladší ségru byla na T.)
- obavy z budoucnosti - z máminy smrti, se zhoršení jejího zdravotního stavu

Vhledy:

- k mámě se nevztahuju jako k autoritě
- mým cílem je "posilovat přijímání, vážení si přítomného okamžiku"

Emoce:

- naděje
- strach a obavy
- odhodlanost

Výstupy/domluvy:

- spolu s Teri zachycujeme tíživé momenty jejího prožívání, mluvíme o aktuální zátěži, ale stejně tak se mnou Teri sdílí zátěže, které ji "straší"
- již dnes posilujeme vděk za současnost a přítomný okamžik, ale rovněž se vracíme za tíhou, kterou sebou Teri nese z minulosti i za tou, které se obává v budoucnosti
- pracujeme s tématem vztahu s mámou, "normalizujeme" Teri prožívání

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	13.3.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Telefonní hovor
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	30 minut
Zakázka:	stabilizace a plánování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Aktuality: - Teri se mne opakovaně snaží zastihnout. - Posílám ji email s návrhy termínů, ozývá se ale kolegyni Woffové, která Teri předává kontakt přímo na mne. Témata: - znejistění z chybějícího plánu další spolupráce - plánování spolupráce Emoce a rozpoložení: - stres a úzkost - ujištění - proaktivita
Výstupy/domluvy:	- plán další spolupráce, pravidelnost v něm (o to T. žádá, aby mohla vyjednat na SŠ) - oslovujeme potřebu jistoty Teri i její proaktivní přístup k životu
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 491 | číslo formuláře: 6089

Datum schůzky:	15.5.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	nepřebírat zodpovědnost za ostatní
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: - Teri přichází s mírným zpožděním (doprava) - citlivost kůže a vyrážka na ruce, které si všímám - fotosenzitivita kůže Aktuality: - příprava na léto s rodinou (i na babičku s ACH) - máma ségru hodně (a nespravedlivě) "komanduje" v domácnosti, kterou prakticky ségra vede - máma zažila těžký stav, který připomínal ten, před záchvatem (pokud by se opakoval, velmi špatná prognóza) - špatný TM dostává do stresu Témata: kdo je se mnou v mém světě? (táta, ségra, Natka), většinou T. ve světě druhých (máma, babička) - tíha z predikce, že pokud by se mámin stav zhoršil/až se zhorší "bude všekerá péče o mámu na mně" co je "zdravé"? (viz zákazník který utíkal do práce a výkonu,) v čem podobnost? Téma "za": kde a v kom Terez cítí opravdovou podporu? (v tátovi částečně) Emoce: - soucit (s babičkou, se ségrou, s pánem z práce, s maminkou kamarádky Náti) - zodpovědnost - tíha - nejistota a obavy Intervence: rozšiřování možností - praktická edukace - příspěvek na péči, další dávky (jak by to bylo, pokud by máma zůstala na živu, ale nemohla se o sebe postarat ani vydělat na nájem)
Výstupy/domluvy:	- dnes s Teri pracujeme zejména s tématem zodpovědnosti (automatické přejímání zodpovědnosti za druhé) či očekávání, že na ni tato zodpovědnost "spadne" - posiluji u Teri vědomí zodpovědnosti za svoji stabilitu a péči o ni (včetně nastavování hranic) - rovněž pracujeme s tématem, co lze považovat za zdravý způsob života - přináším pro Terez nový pohled, který pak sama dále rozvíjí, když popisuje, jak se chová bezdůvodně podrážděně vůči příteli, když je přetížena - sezení má i část poradenskou a edukační, to T. dává zažít fakt, že od ní společnost neočekává, že převezme péči o případně nemohoucí mámu
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 491 | číslo formuláře: 6179

Datum schůzky:	29.5.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	nahlédnout sebedestruktivní program
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: účes T. (dříve rovnala, nyní nechává přirozeně vlnité) Dojezd: • těžké pustit, že není vše na mně (i ve školních projektech) • "nechat to na dospělých" Témata: • potřeba kontroly - zvyk mít zodpovědnost, ale i vliv • "odevzdat" se/to - kdy lze? (tábor) • stresy - brigáda, učení na čtvrtletku, výlet do Paříže (odpočinek to nebude, bude "to" na T.), astmatický záchvat spolužačky • úzkost z budoucnosti (3.ročník) • stres ze stěhování Emoce: • strach • stres • úzkost Výstupy/domluvy: • T. dnes nahlíží na svoji tendenci uplatňovat svůj vliv a mít věci pod kontrolou, to jde ruku v ruce s její zodpovědností, T. si uvědomuje, že je pro ni zodpovědnost tak přirozená, až ji vyžaduje a vstupuje do ní "neadekvátně" • zastavujeme se a reflektujeme oblasti T. stresorů
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	12.6.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	65 minut
Zakázka:	únik od sebe (nahlédnout)
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Teri přichází na sezení s výrazně dlouhými umělými nehty Aktuality: • po dovolené ve Francii, kterou si všechny 3 užily, i když (dle očekávání) nepřinesla odpočinek • dnes ještě "rozhozená" po včerejší příhodě s Natkou, která byla převezena do nemocnice (opakované silné krvácení z nosu v průběhu dne) • stěhování se posunulo ze září již na srpen Témata: • zájem o druhé a "řešení" jejich starostí jako forma úniku od sebe • negativní postoj ke stěhování - potřeba domova, nechuť zabydlovat další prostor bez záruky jistoty Téma "za": • existenciální úzkost • frustrovaná potřeba bezpečí (další stěhování) Emoce: • vyčerpání a únava • strach o zdraví a život dalšího blízkého člověka • pocit malého vlivu (Natka, stěhování,) • stud • frustrace • nedůvěra v trvalost Výstupy/domluvy: • i na dnešním sezení se objevuje "staré známé" téma Teri vyspělosti a vyzrálosti ve smyslu potřeby spoolehnot se sama na sebe, ta se tentokrát promítá do neochoty se stěhovat, nahlížíme na její potřebu jistoty, kterou v mámě nemá (sama v sobě větší) • znovu se rovněž aktualizovala téma ohrožení zdraví nejbližších lidí (nejlepší kamarádka Natka) • Teri rovněž ochotně nahlíží i na možné nevědomé motivy své angažovanosti pro druhé (možná souvislost s únikem od sebe, jinak by doléhala úzkost ze smrti mámy, strach z budoucnosti) • sezení je tak bohaté na vhledy, ventilování emocí i posilování zdrojů, to se děje velmi přirozeně

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 491 | číslo formuláře: 6354

Datum schůzky: 26.6.2024

Forma služby:

Způsob kontaktu:

Jednání v zájmu
klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: minut

Zakázka:

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Výstupy/domluvy:

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	5.8.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	70 minut
Zakázka:	nepřebírat zodpovědnost za druhé
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: • omluva za minulou absenci, vyladění kontaktů • hovor o pravidlech služby Aktuality: • užila si tábor v role vedoucí (náročné i sytivé) - fyzicky včerpaná, psychicky povzbuzená • užila si společný čas s kamarádkou Amálkou (žije v USA) • na brigádě častěji - více zodpovědnosti a posílení jistoty • více času tráví s Matim • začal proces stěhování, který se na přání mamky vleče Témata: • mámino citové vydírání a manipulace • dvojná vazba, kterou sama vytvářím - něco jiného dělám (funguji v roli rodiče) a něco jiného říkám (jsem dítě a chci jím být) • stavy úzkosti - mapování (fáze 0. pověstná poslední kapka, 1. PŘÍTOMNOST - jsem přežená, 2. MINULOST (vrací se vzpomínky na nejtěžší okamžiky) 3. BUDOUCNOST - vize strašlivé budoucnosti • hledání jak na tyto stavy (DÚ) Vhledy: • "chytám zodpovědnost a starosti druhých pak sama kolabuju" • "pro sebe nic neudělám" když končí úzkostný stav
Výstupy/domluvy:	sezení s Terkou mělo část omluvy a vyjasňování pravidel, dále část rekapitulační (co se dělo v čase, kdy jsme se neviděly) a následně jsme se zastavily u témat, kterým je T. vystavena. Pracovaly jsme s tématem jejího přebírání role dospělé/rodiče, které se zřejmě snoubí s potížemi s úzkostmi. Na sezení dochází k několika "aha momentům", kdy T. dochází, že pro sebe "nedělám nic". I proto dnes končíme DÚ, aby se T. zamyslela, co vše by pro sebe mohla udělat (v různých fázích i podobách popsaných "stavů").
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	26.8.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	zreflektovat vývoj a posuny
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: T. dnes přichází celá v béžové se staženými vlasy, jemnými upravenými nehty Aktuality: - včera se vrátila z dovolené - odjezd na dovolenou byl ohrožen (nemoc tety), nakonec jel s nimi i Mati (bez OP, stres na mnoha hraničních kontrolách) - na dovolené T. přemýšlela o sobě i o DÚ z konce minulé konzultace - Terez přemýšlela o potřebě změn a chuti do nich - stěhování jde do finíše Témata: - strach být sama se sebou jako důvod přeplňování si svého harmonogramu různými aktivitami - úvahy o času sama pro sebe jako o něčem, co pro sebe chci (čemu se odhodlávám vystavit) - koníček - přemýšlím, čemu se otevřít pro radost, pro sebe "povinnosti" a vztah k věcem, které dělám z povinnosti - potřebuji na sebe vyžrát Vhledy: "zařizuji si to, já aby ty myšlenky nepřicházely, abych toho měla moc" "věci, ke kterým jsem vztahuju jako k povinnostem mě otravují, proto si nemůžu chodit např. do posilky" Emoce: - výčitky svědomí - pocit svobody a její význam - odhodlání ke změnám - motivovanost
Výstupy/domluvy:	- Terka dnes přichází posdílet jak aktuální období (dovolená), tak své vyladování se na blížící se začátek školního roku - dále se mnou přichází posdílet práci, kterou na sobě odvedla, popisuje "zastavení se" (které si na dovolené dopřála) a přemýšlení o DÚ, co pro sebe může udělat sdílí se mnou, jak o sobě a svém bytí přemýšlela, jak se hloubila, šla od kvantity ke kvalitě (počet setkání x blízkost) i do hloubky (přiznání si úniků od sebe) - Terka se mnou sdílí své nápady, jak se do některých věcí pustit (např. procvičování Aj přirozeně s kamarádkou v běžné konverzaci), dnes má T. odhodlání a chuť ke změně, ty posílujeme
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 9.9.2024

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:	23.9.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	porovnat se s vnitřním konfliktem
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: omluva z minulého zameškaného sezení (spala, byla nemocná) Aktuálně: • po nemoci • v mezidobí přišla "ataka" - brnění celého těla a prstů (a pak několikrát "náběh" • již odevzdány klíče od dřívějšího bytu • začala chodit do autoškoly (středy) • brigáda (čtvrtky) • hádky s mámou - v nich aktivnější Míša, která se snaží vybalit věci a dát je v novém bytě na místo a máma není ráda • rozhovor s tatškou, který zaregistroval, že je T. zle (zmínila se o tom, že by tu nejraději nebyla) Témata: • vnitřní konflikt - racionálně stěhování přijala, vnitřně ne "<i>nechci, musím</i>" • domov a postoj k němu • energetický kelímek a co jej vyčerpalo • jak mi v životě je a co znamenají zmínky o sebevraždě Emoce: • vysílení, vyčerpání, shon a pres • bezmoc, zmar, beznaděj
Výstupy/domluvy:	• Terce je v první řadě poskytnut prosotr pro sdílení, orientaci v sobě a ventilování emocí. Dále pak na sezení s Terkou posilujeme pozici, ze které má T. vliv a má možnost jej uplatňovat (např. nejezdit ve středu domů z Chocně na 30 minut a pak zpět do Chocně na autoškolu) nebo možnost zabydlovat si a zútulňovat prostor svého pokojíčku (rozhodne-li se pro to) • pracujeme také s tématy, ve kterých má Terka i její ségra Míša omezený vliv (máminy odlišné potřeby), ale i zde se díváme na možnost zaujmout postoj a na volbu z možností (nabízím také facilitování dohod v rámci mediace) • nejsilněji dnes pracujeme s tématem zdrojů vyčerpanosti a s propátráváním, kde dochází k energetickým ztrátám ukazuje se, že nejvíce v postoji nepřijetí a odporu (stěhování, máminy potřeby "drobit" si činnosti na mikroúkony)
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	7.10.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posilovat vnímavost vůči svým potřebám
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Dojezd: byl, T. přemýšlela o významu prostoru v jejím životě a o tom, jak se k němu vztahuje Úvod: T. přichází celá v béžové, hovoříme tak o barvách a o tom, jak na T. působí (čistá, ale hřejivá) Aktuálně: o tom není řeč Témata: • vztah k prostoru (důležitý i ve třídě, na intru, kde bydlela první 0,5 rok v 1.roč.) • sebevraždy - a to, jak to mám já "vypnout svět" ale nikdy neměla úmyslu zemřít • já a vrstevnická skupina - nebojím se říci svůj názor • drogy a můj odmítavý přístup k nim • co nezdravého nebo únikového dělám já sama? Vhled: • "často se zaobírám minulostí nebo budoucností, jindy starostmi druhých nebo jako dnes ... celospolečenskými problémy, které mne trápí, místo abych zůstala u sebe"
Výstupy/domluvy:	• dnešní sezení s T. vímám jako nosné ve smyslu, že se mi daří ukazovat tady a teď v th prostoru její tendenci unikat od sebe, T. to připouští a propojuje ještě s dalšími "úniky" • relativizuji její "dojem", že ty její úniky jsou bezpečnější, než úniky kamarádů, pojmenovávám přezírání až ignoraci základních potřeb • sezení se přitom nese v příjemné atmosféře, T. mnou není "kritizována", konfrontace přichází (podle mého vnímání) citlivou formou, ale současně s takovou "razancí", aby T. zkomplikovala další ignorování
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 22.10.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: podpořit přijetí máminých limitů

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:** T. přichází na čas

Dojezd: přemýšlela o tématu nezdravých/škodlivých strategií (viz u kamarádů a ve společnosti dráždí drogy, sama vědomě opakuje škodlivé scénáře)

Aktuality a změny:

- "sedá si to" bydlení
- dráždí konflikty s mámou i běžné každodenní situace, ve kterých není pro mámu nic správně (máma "bordelář", když děvčata uklidí, zlobí se)
- máma se rozhodla jít na OČR s babičkou (po její operaci zákalu) a děvčata pošle na 3 týdny k tátovi, T. vnímá **malou nacíťenost na potřeby dcer**

Témata:

- **vztah s mámou - "nemyslí na nás"**
- **"odmítám přijmout, že je máma taková"**

Emoce a rozpoložení:

- vztek
- znechucení
- úzkost
- naštvaní, lítost, bezmoc, bezvýchodnost (nepřijetí)

Výstupy/domluvy:

- dnešní sezení je orientováno na zvědomování a směřuje ke změně přístupu
- dochází k posílení náhledu Terky, že zodpovědnost za to, jaký postoj zaujme k věcem, které se v jejím životě dějí, je na ní ... zda bude oběť či tvůrce
- T. v závěru říká, že je to pro ní poprvé, co nevnímá bezmoc, vidí cestu z bludného kruhu, ve kterém se cítila "zajatá"

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	7.11.2024
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Telefonní hovor
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	30 minut
Zakázka:	zreflektovat posuny a změny uplynulého období
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: • Terka se se mnou spojuje mimořádně telefonicky • kvůli méně pravidelnosti sezení dnes na sezení zapomněla a jela do školy • konzultace tak probíhá ve zkrácené formě telefonicky Aktuality: • po prázdninách si vše sedlo • o prázdninách rovný díl brigády i prostoru pro sebe • únava přetrvává (domnívá se, že je to zimou) Téma: více rovnováhy a více času pro sebe - udělal efekt klidu, pocit, že stíhá (i školu)
Výstupy/domluvy:	• Terka dnes reflektuje změny, které se jí podařilo nastartovat v čase prázdnin. Zmiňuje, že to, o čem zde hovoříme, se jí najednou podařilo překlomit do praxe. Sdílíme radost z větší rovnováhy, kterou se jí podařilo nastolit.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 491 | číslo formuláře: 7217

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: posilovat přijímající postoj

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Dojezd:**

• ohlédnutí za minulou tel. konzultací, kdy byla po prázdninách a vnímala změny v prožívání, po prázdninách

Aktuality:

- špatně prožívá krátké dny a úbytek energie
- dnes odpadlo odpolední vyučování, domluvila se s taťkou, že na 2 hodiny do školy nepojede a místo toho navštíví babičku, která je už po zákroku
- nyní se ségrou 3 týdny u táty (na přání mámy, která má u sebe babičku)
- dnes odpoledne čekají 2.jízdy
- ve škole probíhalo "cvičení" na temperament, dávali si se spolužáky ZV - pro T. překvapivé, jak působí na druhé (sama se vnímá nejvíce jako melancholik)
- nedorozumění a třebice s mámou zažívá i babička

Témata:

- **stesk nad ideály**, které jsem ztratila a obtížnost přijmout to, co mám
-objevuje se v různých aspektech - v přístupu k limitům daného ročního období, k limitům soužití s mámou, k přijetí aktuálního rodinného uspořádání - Vánoce, když jsme byli všichni spolu x Vánoce dnes
- autoškola a motivace (pro sebe i pro druhé)

Vhledy: "když musím čekat dlouho na výsledek, ztrácím motivaci"

Výstupy/domluvy:

- Terka přichází posdílet události, které přináší toto období, reflektuje zážitky satisfakce (když náročnost soužití s mámou validizuje i někdo další), úlevy a odpočinku (čas u táty), stresu (škola, ŘP, ..)
- současně T. posiluje svůj náhled na to, že její postoj je mnohdy ovlivněn její idealizací, představou "jak by to mělo být", stejně jako nahlíží na svoji netrělivost v případě, že by cesta k cíli trvala delší dobu, posilování vhlédů je pro T. zajímavé

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	4.12.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	50 minut
Zakázka:	zreflektovat zátěže stávajícího období
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Aktuality: • 3 týdny je už zpět doma • oslava ségřiných 14tin • vyčerpaná • autoškola - za sebou 3 jízdy - baví i stresuje • Matiaš - úraz (zprerhané vazy, bude 6 týdnů doma - T. musí za ním) • mamka bude od nového roku měnit zaměstnání (neprodlouží ji smlouv), ale snad už má předdomluvené nové zaměstnání Témata: • radost z obdarovávání • přijímání - rodiče nedávají nic navíc (nesnaží se překvapit - to viděla jen v rodinách spolužáků a dělá ona sama) • bytový design - jako budoucí/životní/povolání Výzva: "nepřepálit to" nepřeplánovat ani příjemné věci
Výstupy/domluvy:	• Teri se chystá na Vánoce a přichází sem dnes posdílet jak prožívá předvánoční čas, dostáváme se i k tématu obdarovávání a přijímání • Teri znovu zmiňuje význam, který pro ní mělo uznání tíhy soužití s mámou, kterého se jí dostalo od babičky • konzultace je vedena zpracovávání témat, která jsou aktualizovaná stávajícími událostmi, zastavujeme se více u tématu střežení si vlastních hranic (nepřepálit aktivitu)
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 491 | číslo formuláře: 7411

Datum schůzky: 8.1.2025

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: bilancování

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Úvod:

- po dlouhých prázdninách, které jsou pro T. zdrojové
- podnikla i výlet do Prahy s Matym
- čas na bilancování, invence s vision board
- čas s Natkou
- bilancovala uplynulý rok s pocitem, že to byl těžký náročný rok, kdy ovšem nejvíce vyrostla
- hodně školních povinností před koncem pololetí
- stres z autoškoly (finanční investice)

Posuny:

- méně závislosti na druhých (včetně Matyho) ... ráda s ním i bez něj
- méně angažovanosti pro vzdálenější druhé
- 2 druhy úzkotí, ty jedny méně a méně často

Zůstává:

- **každodenní úzkosti** "*pořád mi jede hlava*" u všeho, co dělám
- **neumím přijímat a poštět** umím si vzít ponaučení, ale ne přijmout a pustit
- **plnit svůj eneretický kalíšek** nejen o prázdninách, ale i v běžném týdnu

Emoce a rozpoložení:

- roztěkanost, pořád na více frontách
- hrost na sebe (za posuny)
- spokojenost
- stres a vnitřní neklid - v každodennosti (na pozadí)

Výstupy/domluvy:

- Teri na novoročním sezení sama spontánně bilancuje, pracujeme s tématem pravidelné "očisty duše", jako cesty k práci s KAŽDODENNÍ ÚZKOSTÍ, kterou T. popisuje jako stabilní stále přítomný fakt, hovoříme o možných rituálech (večerní zastavení, zaznamenání do denníku, řízená relaxace či meditace, ...), uchopujeme také téma NEUMÁM PŘIJÍMAT A POUŠTĚT jako mechanismu, který rovněž může sehrávat významnou roli v každodenních úzkostech T.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	22.1.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	revidovat postoj k životu
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Teri přichází s natočenými vlasy (použila novou "natáčku" přes noc), začínáme tak sezení tím, že T. reflektuje, co vše má vliv na to, jaký má den (přednastavení) - např. když není spokojená se svými vlasy po té, co vyjde z domu, je celý den nesvá Aktuality: • každou volnou chvíli měla v uplynulém čase vyplněnou (škola, autoškola, učení, zkoušení Matyho, ...) • byla na koncertě, čímž narušila svůj biorytmus, ale užila si to • proběhla první větší návštěva Matyho táty a jeho nové rodiny (čímž T. "přišla" o čas pro sebe) • rozhodla se začít s povinnou četbou k maturitě, ale nebaví ji to, její postoj je "musím" • na TikToku slečna, která popisuje stavy T, dobře známé - úleva • nemoc tačky - pečovala o něj Témata: postoje - tendence k negativnímu zaměření (koncentrace na překážky, předjímání nezdarů a komplikací) Vhled: "znesvobodňuju sebe sama, mám sklon svazovat se vlastními představami" Rozpoložení: • napětí • stres Výstupy/domluvy: Teri dnes na sezení zvědomuje, že je to její "nastavení", které má z valné míry vliv na její psychickou (ne)pohodu. Nejen "faktické" věci (nejsou to vlasy nebo množství času), ale vlastní postoj. To dnes v průběhu vyprávění zřetelně vystupuje v rozných situacích. Teri to zatím "vstřebává". Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	3.2.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	70 minut
Zakázka:	posilovat sebe-uvědomění
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: dnešní sezení probíhá v čase jarních prázdnin Dojezd: • k tématu předjímání negativních věcí, které mohou nastat • uvědomění, že čas s M. je pro mě přítěž (protože v čase, kdy jsem s Matym se nevěduji jiným důležitým věcem) - úlek, když jsem to vyslovila Aktuality: • přichází po nemoci • v čase nemoci se bála jíst, aby nezvracela, to pak probouzelo její obavu z PPP (ač nikdy netrpěla potíží s příjmem potravy) • proběhla oslava Terčinyých 18tin • táta navrhl společnou oslavu (i s mámou) - poprvé od rozvodu na stejném místě Témata: • sebezpřijetí a stud za postavu (nahota) • sklon k perfekcionismu • co je pro mě v životě hodnotné/významné Rozpoložení a prožívání: • úlek • nároky a perfekcionismus • lpění (na tom "jak věci chci")
Výstupy/domluvy:	• Teri sdílí události posledních týdnů, narozeniny Matyho i své vlastní, vyjadřuje potěšení nad tím, že se spolu rodiče dokázali bavit (ač si to táta ještě před lety nemyslel). • Teri registruje rovněž svá osobní témata jako je sklon k perfekcionismu a lpění na vlastních idealizovaných představách, které ji brání vychutnávat přítomnost. • při diskusi se T. daří nahlížet, že její touha po dokonalosti ji vzdaluje životu jako takovému
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	28.2.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	podporovat vnímavost vůči sobě
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Teri dnes přichází v netradičním čase (v obvyklém měla autoškolu) Aktuality: • dnes zmiňovány pouze velmi okrajově, po celé sezení se věnujeme výhradně opakovanému neúspěchu při závěrečných zkouškách v autoškolě • Teri zhubla 7 kg bez toho, aby si to všimla, není si vědoma změn ve stravování (naopak říká, že "prasí mekáč" • v posledních dnech opakovaně plakala (naposledy, když se 1,5 hodiny učila špatná slovíčka) Témata: • strach z neúspěchu a závazku (finanční zátěž) • prožívání stresu a reakce na něj • "Jak ne/jsem v kontaktu se sebou" • vyhýbavé strategie Rozpoložení a prožívání: • stud • stres a obavy z dalšího neúspěchu (obavy z finančního zatížení) • strach
Výstupy/domluvy:	dnešní sezení s T. popracováváme více témat. Od původního prožívání neúspěchu a stresu, se dostáváme k nedostatečnému kontaktu se sebou (to se ukazuje i na T. zhubnutí, které nepostřehla). Zde pracujeme s uvědomováním těla, to společně procházíme. Zkraje T. následuje můj "návod", ale velmi rychle se "chytá" a začíná se navnímávat na pochody na porchu i uvnitř těla. To slouží jako ztvárnění T. přístupu i k vnitřním/prožitkovým pochodům "když nevím na první dobrou, jdu dál a už tomu nevěnuju pozornost" k tomu pak tvoří protipól th sezení, kde se T. daří sestupovat k sobě. T. zaujal můj dotaz v závěrečné části sezení, zda se domnívá, že by si nevšimla, pokud by 7kg přibrala.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 12.3.2025

Forma služby:

Způsob kontaktu:

Jednání v zájmu
klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: minut

Zakázka:

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Výstupy/domluvy:

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	26.3.2025
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: omluva a objasnění pochybení při minulém promeškání sezení Aktuality: • nejen sezónní alergie (i potravinové - čtené - rajčata a většina druhů ovoce a zeleniny) • ŘP dopadl na 3.pokus - úleva, ale další konsekvence • po dokončení, přidala brigádu • Maty trénink 4x v týdnu a o víkendu zápasy • Náťa tráví většinu VČ se svým přítelem Viktorem, na T. si udělá čas v době, kdy V. nemůže Témata: • potřeba výkonu a směřování - po dokončení ŘP začalo chybět "zaměstnání", zacílení, hledání nového cíle • "Čekám, až si na mě ti kolem mě, udělají čas" • PRÁZDNO - "jakoby mi něco chybělo" Rozpoložení a prožívání: • úleva, radost, respekt (ŘP) • lítost z asymetrie (i když racionálně rozumím a nevyčítám) • pocit vnitřní prázdnoty v čase, kdy jsem sama
Výstupy/domluvy:	Teri na sezení projevuje své silné stránky, které zachycujeme. Ať v přístupu k alergiím (nepoddává se, zkouší, experimentuje, přitom nepodceňuje), tak v přístupu k promeškanému sezení (přijímá zodpovědnost i svoji chybu). V tématu asymetrie ve vztazích (větší iniciativy ze strany T.) projevuje porozumění pro zájmy Náti a Matyho a sestupuje přímo k sobě ... do svého pocitu prázdnoty. Vnímá své sklony ji "zaplnit" a určitou berzadnost v tom, jak s ní naložit ve smyslu seberealizace. Na sezení prohlubujeme vhledy a sebe-porozumění.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

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:	posilovat sebeuvědomování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Aktuality: • alergie silná (silně zarudlé oči) • dnes na sezení od Matyho • po náročných 14ti dnech - chystání narozeninové oslavy pro Náťu (T. bazírovala na drobnostech, které ji vysílily) • pořizování a následné pořízení 1.auta - dárek od táty • babička (tátova máma) má stařeckou demenci, proběhla rodinná oslava jejich narozenin - T. tak byla svědkem babiččina odcházení • častěji se objevují úzkostné stavy • ve škole probírali CMP a u Terky se dostavil flashback (bezmoc, strach) Témata: • vlastní perfekcionismus jako jeden z maxi stresorů • proces odcházení babičky a vyrovnávání se s ním • reflexe vztahu s babičkou (v dětství se o T. hodně starala) • flashback při vyučování Prožívání a rozpoložení: • stres a nahlížení na vlastní urputnost • lítost, "děsivost" (babička) • nespravedlnost (uzavírání kavárny) • bezmoc a strach (o mámu, babičku zdraví a smrt)
Výstupy/domluvy:	• sezení dnes Terka využívá zejména k líčení množství silných zátěží a stresů, kterým čelí, dostává prostor k ventilaci emocí (k nim ji vracím, častěji utíká k empatii vůči druhým nebo faktům) • následně zachycuji prvky, které vnímám pro přístup T. jako škodlivý a to je zarputilé trvání na nějaké své idealizované představě (např. obětování několika hodin běháním po městě a shánění balónků s čísly na oslavu Natky), opět se tak dostáváme k T. neústupnosti, perfekcionismu, který způsobuje stres, bez kterého by se mohla obejít • na sezení vyvstává řada náročných témat, fleshaback na máminu CMP či odcházení babičky • znovu vyvstává i tendence T. přebírat na sebe dospěláckou/rodičovskou zodpovědnost (ulevovat tátovi tím, že za babičkou dojde někdy sama, že se společně s ním účastní schůzky s pečovatelskou službou, ..)
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	30.4.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posilovat sebeuvědomování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: • zdraví a přístup ke zdraví (Maty angína a už pracuje na zahradě) • první zvonění dnes na SŠ u T. Aktuálně: • Maty je už zaléčen a tak jej může T. zítra navštívit • včera 3 hodiny mluvila s kamarádkou Amálkou, která žije v USA • Amálka dokončuje SŠ, na příští akademický rok má v plánu přijet do ČR Témata: • Amálka jako můj vzor • schopnost zachovat si vlídnost, i když mi není dobře (se zachováním autenticity) • co se mnou dělají emoce druhých - jejich vliv na můj vlastní prožitek • nejistota ve mně nebo ve vztahu s Natkou? - na příště? Rozpoložení a prožívání: • nadšení a radost (rozhovor s Amálkou) • nejistota a znejištění (z očekávání A., při "nasávání" emocí druhých) • strach z budoucnosti (maturitní ročník), strach z konce "bezpečného" období
Výstupy/domluvy:	• kamarádka Amálka jako vzor pro přístup k druhým a zacházení s emocemi tvoří stěžejní část dnešního sezení • otevírají se tak i další témata jako je vliv emocí druhých na vlastní prožitek (znejištění, zda není něco špatně mezi námi) a nejistota, kterou zažívá ve vztahu s kamarádkou Natkou
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky: 13.5.2025
Forma služby: Ambulantní
Způsob kontaktu: Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta: NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)
Délka schůzky: 70 minut
Zakázka: posilovat sebeuvědomování
Problematika:
Zápis ze schůzky: Úvod: sebepéče

- Změny a aktuality:**
- změna priorit a prožívání některých aktivit - více preventivní zaměření
 - kamarádi plánují společný prázdninový výjez někam do kempu - spustilo katastrofické myšlenky, které brání užít si přítomný okamžik
- Témata:**
- blízkost a specifika vztahu s mladší sestrou Míšou (T. je jí trochu mámou)
 - myšlenková smyčka "**místo radosti starosti**"
 - **neochota přijmout máminy limity a křivda**, která přijetí brání (a mámina nepřipravenost přijmout za své pochybení zodpovědnost) **a tendence mámu trestat**
 - asymetrie ve vztahu s mámou
 - obranné mechanismy

Rozpoložení a prožívání: dnes není příliš oslovováno - křivda

Výstupy/domluvy: s Teri dnes pracujeme s metaforami, příměry a příklady ze života. Na nich propracováváme téma zvýšené "preventivnosti" a T. sklony ke katastrofizacím, dále tendenci přebírat na sebe tíhu a zodpovědnost druhých a přitom jim nevědomě "**vnucovat**" **svoji obtížnost cesty** (viz vztah a přístup k mámě). Ve vztahu k mámě pak dochází k prohlubování vhledu na to, že je pro T. "těžké přijmout mámu s jejími limity", že ji má za zlé její mateřské selhání a to, že v čase po rozvodu upřednostila partnerský vztah před vztahem k dcerám, T. říká "**ted' jí to vracíme**". Zachycení **trestání mámy v naruby asymetrickém vztahu** a náhled na **OM** (máma svoje pochybení nepřipouští) považuji za další významné momenty sezení.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	4.6.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posilovat sebe-vědomí
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: baristické zkušenosti z brigády Dojezd: vracela se k uvědomění, že se odnaučila spontánnosti, že často vítězí katastrofizace (uvědomila si to a zastavila se tak, jak jsme o tom mluvily - z toho měla radost) Aktuality: • po praxi v MŠ, kde si uvědomila, že s malými dětmi pracovat nechce • přehodnocování budoucího profesního směřování (včetně přihlášení na VOŠ) • možnost přihlásit se na měsíční vycestování s Erasmem na Maltu • diskutovala se všemi členy rodiny a s Matym Témata: • přehodnocování profesní budoucnosti a směřování • nedůvěra v sebe a ve svět - přebíraná od táty Rozpoložení a prožívání: • znejistění a pocit tlaku (rozhodování o prof. budoucnosti) • sebepozpochybňování "nezvládnu to" • katastrofizace a skepse • uvědomování si dalších možností
Výstupy/domluvy:	nedůvěra v sebe a ve svět jsou dnes stěžejními tématy, kterým se věnujeme. Teri reflektuje, že se v ní snoubí mámina akčnost a tátova úzkostnost. Pracujeme s uvědomováním i podporou růstu, který se děje jen v čase vystoupení z komfortní zóny.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	17.6.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	přijmout rozchod a posílit schopnost čelit
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Terka působí pohuble, pláče už po dosednutí Aktuálně: • uzrálo rozhodnutí rozejít se s Matym • v pondělí proběhl rozhovor s pláčem • dopadla Malta • máma dotírá a nerespektuje, že o svém prožívání v tomto čase T. nechce mluvit (i když sama to mívá otožné) • byla v napětí, zda projde z matiky (nepovedla se jí čtvrtletka) Témata: • proces rozcházení se • únikové tendence (rozptylování se už dlouho před jako únik od reality) • oddalování nevyhnutelného (tendence oddalovat setkání s M.) úkol: • respektovat, že se naše cesty rozdělily • projít procesem přijetí a ustát opakovanou konfrotnaci Rozpoložení a prožívání: • tendence oddalovat nevyhnutelné, strach čelit bolesti druhého • smutek, lítost, ...
Výstupy/domluvy:	po většinu sezení se s Terkou věnujeme přijetí rozchodu s Matym. Nahlížíme na T. tendenci oddalovat setkání = konfrotnaci s bolestí druhého. Potkáváme se tak s její vyhybavou strategií. Posilujeme náhled. Teri povzbuzuji.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 491 | číslo formuláře: 8496

Datum schůzky: 8.7.2025

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Telefonní hovor

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 40 minut

Zakázka: posilovat sebeuvědomování

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:** Tereza se se mnou spojuje v 7:30 telefonicky, dnes nedorazí na sezení osobně, veze tátu do nemocnice, žádá o telefonické sezení

Aktuálně:

- řešení vztahu s Matym "odsunula"
- proběhl tábor (tentokrát kratší, dříve vždy 2 týdny, teď poprvé 1) - odpoutání od všeho
- zážitek úleku 2 dny před návratem z tábora - strach ze samoty a z toho, že na T. vše dolehne ještě s větší intenzitou
- napětí ve vztahu s tátou (přehnaně kritický), T. mu dávala ZV, ale táta to otočil proti T a M, přenáší své starosti na dcery
- grilovačka s ostatními vedoucími po skončení tábora (zhodnocení programu i pobytu a další spolubytí)
- dnes mamka MR mozku (odpoledne)
- v neděli měla nával úzkosti s projevy (Míša byla u toho)

Témata:

- tábor a jeho význam jako bezpečného místa
- po táboře pocit "**nechci domů**"
- **tátovy úzkosti a podrážděnost** - tu přenáší na Terezu i na Míšu
- poskytování ZV T (musí se jemně) a příprava na ni

Rozpoložení a prožívání:

- vyčerpaná ("odrovnaná" po táboře i nabitá)
- znejištěná tátovou úzkostnou náladou
- nespravedlnost
- napětí a stres

Výstupy/domluvy: dnešní sezení probíhá sice telefonicky, ale napojení s Teri necítím menší než při osobním setkání. Teri líčí své velmi velmi hektické léto. Zvědomujeme dnes, co se asi bude dít s T., pokud se její tempo nezmění. Rovněž spolu hovoříme o ZV tátovi a o tom, jakou formu zvolit.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	5.8.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posilovat sebeuvědomování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Aktuality: • po rozchodu, po táboře • táta (elektrikář) stále v pracovní neschopnosti, přetrvává jeho podrážděnost • teď lépe s mámou • máma těsně po MR mozku, údajně "dobrý", i když se nádor zvětšil • máma 2 měsíce v novém vztahu, nyní spokojená Témata: • obhajování se a naskakování na manipulativní hry druhých (nejvíce s tatškou, ale dělá i jindy) • nedůvěra v mámin výběr parnterů (naivita) • nejistota ohledně mámina zdraví - potřeba vědět Rozpoložení a prožívání: • odhodlanost, rozohněnost a bojovnost (potřeba hájit se) • obavy a strach z máminy budoucnosti • pocit závazku a zodpovědnosti za mámu
Výstupy/domluvy:	T. dnes hovoří o svém vztahu s tátou a o komunikaci s ním. Taťka používá hojně manipulace, vyhrožování, citové vydírání. T. na to reaguje sebeobhajobou, objasňováním, někdy bojovností. Napadá ji, že by se mohla pokusit ještě o vyjádření svých pocitů z tátova přístupu vůči ní. Diskutujeme o tom, jak nevstupovat do komunikačních her. V druhé části se pak intenzivněji bavíme o obavách o mámino zdraví a život (kamarádovi na stejnou dg zemřel táta). T. hovoří o potřebě mít informace, vědět, připravit se na možnou neblahou budoucnost. Fantazírujeme ale o možných odlišných potřebách mámy (nevědět). T. odchází s odhodláním požádat mámu o kontakt na její neuroložku a o udělení souhlasu, aby byla o jejím ZS informovaná.
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:	70 minut
Zakázka:	posilovat sebe-uvědomování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Aktuality: - táta po operaci kolene, začal alespoň s jízdou na kole, polevilo napětí - mámu čeká další neurologické vyšetření za měsíc T. zažila náročnou pracovní akci trvající 14 hodin, za kterou sklídila velké uznání - s mamkou a ségrou strávily 3 dny v Orlických horách (T. řídila) - Maty sdílel snap se slečnou a to v T. vyvolalo tak silné emoce, že jej po nějaké době kontaktovala a s M. se dohodli, že se budou nadále vídat Témata: - tendence odkládat/potlačovat emoce - moje pozice ve vztahu a její proměna - méně "závislosti" "musím to zvládnout sama" jako životní motto Rozpoložení a prožívání: - stres a tlak (škola) - naděje a úleva (vztah) - vysoká očekávání od sebe (a tlak na sebe)
Výstupy/domluvy:	Teri dnes přichází posdílet proměny v jejím osobním životě. Prochází vztahy (s tátou, mámou) a déle pak setrvává u vztahu s Matym, který prošel výraznou proměnou. Vrátili se k sobě s rozhodnutím být v kontaktu do doby, než se bude M. rozhodovat o své další kariéře. Zachycujeme zde T. témata jako je odklon od svých vlastních emocí a pocit "musím to zvládnout sama". Kromě toho na T. doléhá stres s blížící se maturitou. Zde zachycujeme téma nároků na sebe.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

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:	posilovat sebe-uvědomování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Aktuality: • ve škole přípravné schůzky na vájezd Erasmus • 8.11. odjezd Témata: • stres před Erasmem • katastrofizace a jak s ní pracovat Rozpoložení a prožívání: • strach z neznámého • strach z vlastních selhání a nedostačovitostí • strach z toho, co nemohu ovlivnit • strach z času sama se sebou
Výstupy/domluvy:	• s Teri se dnes naplno věnujeme jejím katastrofickým scénářům (již jsme s nimi pracovaly v minulosti, dnes navazujeme) • T. až zde získává náhled a prožívá "aha moment", když tyto myšlenky takto "diagnostikuje", pomáhá příměr ke spolužačce, která by za ní chodila a atkovala ji obavami o ni.... to by T. rychle vnímala a zalimitovala, v tomto případě, když je nositelkou atakování ona sama, to neregistruje • pracujeme "návodně" a konkrétně
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	1.10.2025
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:	Dojezd: • posun od katastrofizace směrem k přirozeným obavám • T. vnímá, že reflektuje u situace Erasmu, obává se, zda by uměla aplikovat i na jiné situace Aktuality: • do konce měsíce termín na dokončení teoretické části maturitní práce • věnuje se intenzivněji přípravě na maturitní předměty • "vychlazuje" přípravu na nematuritní - u toho se lakla • rodina řeší péči o babičku, u které se zhoršuje stařecká demence, zatím doma • taťka na T. přesunuje svoji zodpovědnost výrazně méně než mamka, ale T. ji přijímá zcela automaticky (zvláště u nenápadných věcí jako je objednání nutridrinků) Témata: • práce se stresem, sebeuvědomování- to pomáhá • perfekcionismus - jeho význam, komplikace, .. Rozpoložení a prožívání: • méně strachů (odbřemeňování) - Erasmus, písemka z nematuritního předmětu
Výstupy/domluvy:	Tereзка dnes sdílí své posuny a kroky, které se jí daří dělat v oblasti zvládání stresu a přístupu k náročným situacím. Popisuje, jak získává stabilitu (přirozeně "vychlazuje" některé předměty nebo cíleně pracuje se stresem vůlí). Zvědomuje si, kdy se v rodině rozehrává dramatický trojúhelník i to, co je pro ni prospěšné při získávání odstupu (STOPka).
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	15.10.2025
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: • T. je stále pilná v průběžné školní přípravě (nové) • v mysli se stále připravuje na odjezd, přemýšlí o všem možném, ale říká, že bez nadměrného stresu a úzkostí • spolužačka Káťa (sedí před ní) ji požádala, zda by si mohla ofotit otázky, které si T. vypracovala, v T. vzbudilo odpor a ostré vymezení se Témata: • zachycení možných strachů - proměna role - nyní tou, která řídí domácnost a tou, která "toho má hodně", včetně zodpovědnosti - obavy z role "bezstarostné", ale také "závislé" • (ne)spravedlnost v mém životě (nejen s Káťou) - přecitlivělost na "příživnictví" • potřeba reciprocitu "<i>aby se mi vracelo, co dávám, aby vztah nebyl jednostranný</i>" Rozpoložení a prožívání: • stres a strach • zodpovědnost a její proměny • nespravedlnost • závist (že má někdo příznivější osud)
Výstupy/domluvy:	Teri dnes reflektuje jednak své prožívání nadcházejícího výjezdu s Erasmem a dále si zde "osahává" situace, které v ní probouzejí silnější emoce. Dotýká se tak své citlivosti vůči NESPRAVEDLNOSTI ve smyslu PŘÍŽIVNICTVÍ či snadného života, kdy druhý něco dostává zadarmo (zatímco ona si to musí "vydřít"). Uvědomuje si, že tyto pocity mohou mít prapůvod v rodině (kdy doplácí na mámu, která rovněž "příživničí" i když proto jsou objektivní důvody). Kromě toho je pro T. významná VZÁJEMNOST, její nedostatek byl důvodem rozchodu. Teri zde reflektuje své posuny a schopnost stát si víc sama za sebou, nesnažit se vyhovět. Aktuálně vnímá výrazný posun v NAPOJENÍ NA SEBE.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	5.11.2025
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: • cestovní horečka • v sobotu odlet • opadl strach a zažívá více těšení • prázdniny věnovala psaní maturitní práce, výletům, brigádě - byly přeplněné Témata: • vztah k sobě a k času pro sebe (v kontrastu času s druhými či pro druhé) • harmonogram dne - nabitý program až do pozdního večera (do poslední chvíle "jede") - stálé přepínování • motivace - měla bych x chci Rozpoložení a prožívání: • těšení se • stres a cestovní horečka • úleva, pocit splněných povinností • výčitky svědomí při odpočinku o něco zesláblly
Výstupy/domluvy:	Teri se i dnes dotýká "svých" témat jako je práce se stresem a vztah k sobě. Čas pro sebe Teri řídí vůlí, vztahuje se k němu jako k povinnosti, k další položce na "to do" listu. Uvědomuje si, že má odlišnou motivaci, když dělá něco pro druhé (investice různého druhu do dárků pro druhé, do času s nimi) a pro sebe (více jako povinnost s chybějící radostí a požitkem). Teri věří a doufá v odstup díky pobytu na Maltě. Jsme domluveny na termín cca za měsíc (po jejím návratu) a T. ode mne dostala nabídku online konzultace v mezidobí, pokud by bylo třeba.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	10.12.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	70 minut
Zakázka:	posilovat sebe-uvědomování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Teri přichází posdílet zážitky ze svého studijního pobytu Aktuality: • po pobytu na Maltě • 4 na jednom pokoji, koupelna pro 8 lidí • praxe ne v MŠ, ale v jeslích • po návratu doplňování písemek, v pátek zkoušení z maturitní otázky • čeká oslava 15. narozenin Míši • povinnosti vlastní a podpora sestře • blížící se maturák Témata: • co jsem se o sobě dozvěděla? • zodpovědnost za druhé x za my (kde ji chci a mám nést já - viz DOD s Míšou) • plánování času - mnoho "hořáků", pak není čas na důležité a nenaléhavé Rozpoložení a prožívání: • uspokojení • stres
Výstupy/domluvy:	konzultace je zaměřena ve své první části na sdílení a reflexi momentů a událostí, které T. vedly k sebe-uvědomování. Potkala se např. se zjištěním, že se její katastrofické myšlenky a obavy velmi často nenaplní. Rovněž si znovu "sáhla na to", jak dokáže být flexibilní a přizpůsobit se měnícím se podmínkám, rovněž zvládat emoce. V závěrečné části sezení pak hovoříme o prioritách, konzultace mé i edukační rámec (TM, stanovování priorit).
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	18.2.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	70 minut
Zakázka:	posilovat sebe-uvědomování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Aktuality: • Teri už má za sebou sepsání maturitní práce, má ji sebou, ukazuje mi ji (svázenou v kroužkové vazbě) - po vytisknutí odhalila chyby, mluvíme o možnostech převázání • má za sebou hospitaci vyučovací hodiny - dostala 14 bodů z 15ti • s novým rokem nová energie • jarní prázdniny strávila dokončováním práce a odpočíváním • je 2 týdny do maturitního plesu, ve třídě roste napětí a množí se konflikty • úvahy o budoucím studiu Témata: • cíle a plány před sebou - velké i malé, blízké a vzdálené (maturita, VŠ studium) • perspektiva zvoleného oboru Rozpložení: • Terka se dnes nachází ve velmi aktivní energii, sama zmiňuje, že s novým rokem přišel/fouknul vítr do jejich plachet • nadšení, entuziasmus, cílevědomost
Výstupy/domluvy:	energie dnešního sezení se nesla vírem nadšení Terky, která se postupně po krůčcích blíží k maturitní zkoušce, plní jeden úkol za druhým a tak postupuje blíž a blíž. Překážky na cestě se objevují a ty překonává. Když jsme se dostaly do oblasti plánování dalších kroků (volba VŠ), nejsem si jistá, zda jsem zachovala terapeutickou neutralitu. Ač jsme s T. propátrávaly její motivace ke studiu grafického designu, neubránila jsem se poskytnout informace od jiných klientů o obtížnosti uplatnění v daném oboru (i když jej studovali již na SŠ). T. jsem sice její volbu nerozmlouvala, ale vstoupila jsem s informací, o kterou jsem nebyla žádána a která nesouvisí s mojí terapeutickou rolí a která je v rozporu s tužbou T.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 491 | číslo formuláře: 9927

Datum schůzky: 18.3.2026

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: posilovat sebe-uvědomování

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:** sezónní a potravinové alergie

Aktuality:

- po maturitním plese - moc si ho užila
- tačka (se sociální úzkostí) ples zvládl a vydržel (byl i po půlnoci)
- T. popletla kroky při tanečním vystoupení (byla v první řadě, říká to pobaveně)
- ve škole mají zákaz posledního zvonění, třída zvažuje jaký zaujme postoj a postup
- T. se přihlásila na školní výlet do Prahy, kde je veletrž možností o vycestování do zahraničí po maturitě
- podá si přihlášku na VŠ "informační management"
- byla zkoušená z Aj, vynaložila velké úsilí na přípravu jediného tématu (to ji děsí), výsledek 2- (s ním spokojená, ale celkově skepse)
- v oblasti Aj je náročné přijmout podporu a povzbuzení od spolužaček, které s ní nemají potíže

Témata:

- "nespravedlnost" - dary - kde mi ne/bylo dáno
- "co by pro mne znamenalo být jediná, kdo neuspěje?"
- nejistoty a další cíle a můj postoj k nim

Rozpoložení a prožívání:

- stres (předmaturitní)
- nejistota a vzdávání se potřeby jistoty
- radost (ples)
- strach z pocitu "jsem v tom sama"

Výstupy/domluvy: Teri dnes sdílí posuny, ke kterým dochází směrem k blížící se maturitě. Momentálně se dostavuje pocit, "to hezké je už za mnou" a do maturity již nic výrazně pozitivního neočekává. Zachycujeme zdroje stresu, pocity nespravedlnosti z energie, kterou vynakládá do Aj, obav z osamělé pozice "té jediné" (tu aktuálně nemá, s Domčou jsou dvě). Zastavujeme se také u období nejistot a překlenutí otevřením se různým perspektivám a možnostem do budoucna. To je pro T. úlevné. Do maturity stojí zejména o podpůrná sezení.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky: 1.4.2026

Forma služby:

Způsob kontaktu:

**Jednání v zájmu
klienta:** NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: minut

Zakázka:

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Výstupy/domluvy:

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 491 | číslo formuláře: 10066

Datum schůzky: 8.4.2026

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: posilovat sebe-uvědomování

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Aktuality:

1. graduje školní stres, vše jde do finíše (uzavírání školního roku) před maturitou
2. opouští původní představy udělat si veškerou přípravu sama
3. uvědomění, že si VŠ vybírala podle toho, aby se jí toho v následující životní etapě měnilo co možná nejméně

Témata:

1. vysoké nároky na sebe jako překážka efektivnímu učení a přípravě
2. **strach z konců a ze změn** (z toho, že si bude připadat sama, z vyjetí z "bezpečné" známé rutiny) a jejich význam
3. proces sebezvoje a stávající fáze - stagnace

Rozpoložení:

1. stres
2. nároky na sebe
3. **lítost ze ztráty**, když končí něho hezkého (i na táborech)
4. strach ze ztráty relativní bezstarostnosti

Výstupy/domluvy: dnes s Terkou pracujeme s tématy "katastrofizace" a pesimistického pohledu na svět a na sebe a své možnosti. T. reflektuje zeslabení katastrofizace v čase (za dobu th spolupráce). Zvědomuje si, co jí pomáhá se od ní oprostit. Přináší rovněž téma KONCŮ a obav z nich. Díváme se na jejich význam. Dále si spolu prohlížíme obavy z dalších kroků a milníků.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky: 29.4.2026

Forma služby:

Způsob kontaktu:

**Jednání v zájmu
klienta:** NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: minut

Zakázka:

Problematika:

Zápis ze schůzky:

Výstupy/domluvy:

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 491 | číslo formuláře: 10292

Datum schůzky: 13.5.2026

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Telefonní hovor

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 30 minut

Zakázka: posilovat sebe-uvědomování a stabilitu

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvod:** konzultaci předchází zmatky ohledně termínu setkání, nakonec konzultace neprobíhá osobně a odehrává se v jiném čase

Aktuality:

1. předmaturitní stres a intenzivní příprava
2. společné učení s kamarádkou
3. výsledky didaktických testů OK
4. čekání na výsledky slohu

Témata:

1. jak nepodlehnout stresu a udržet se ve stavu přiměřené aktivity

Rozpoložení a prožívání:

1. stres s úlevou (z toho, co je úspěšně za mnou)
2. stres z toho, že jdu na řadu poslední

Výstupy/domluvy: Terka je pod vlivem stresu z blížící se maturity. Ten se rozpíná do všech oblastí jejího života. Reflektuje svoji vědomou snahu se stresem pracovat a regulovat jej. Konzultace je spíše sdílecí a podpůrná. Terka není zcela "na příjmu". Má zájem o osobní sezení do maturity (2.6.). Termín nyní není volný.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky: 1.7.2026
Forma služby: Ambulantní
Způsob kontaktu: Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta: NE
Počet jednání:
(v zájmu klienta)
Délka schůzky: 60 minut
Zakázka: posilovat sebe-uvědomování a vědomí vlastní s
Problematika:
Zápis ze schůzky: **Úvod:** s T. se po dlouhé době vidíme osobně

- Aktuality:**
1. po maturitě, nad očekávání dobré výsledky (vyznamenání uteklo jen o 3ku z čj)
 2. po přijímačkách na VŠ, zatím nikde (v HK 8. pod čarou)
 3. s Matym znovu ve vztahu, jen M. tomu tak odmítá říkat
 4. společné plány na léto (s Matym a druhým párem)
 5. větší zapojení v kavárně

- Témata:**
1. sdílení procesu zdolání maturity
 2. **nevyváženost ve vztahu** s Matym
změny v jeho prioritách - vyhozen z Chrudimi, už hraje "jen" za Pardubičky, otevřel se i jiným významným věcem - ŘP, nyní půjde do maturitního ročníku; maminka i T. poskytovaly ZV ve stejném duchu - M. jen bere a nedává (do vztahu, do péče o domácnost) vyčkávání z odstupu, až M. dozraje

- Rozpoložení a prožívání:**
1. hrdost, štěstí, úleva (maturita)
 2. ambivalence (vztah)
 3. těšení se a napětí z toho, co bude dál (budoucnost)

- Výstupy/domluvy:**
1. ohlédnutí za celým maturitním procesem
 2. vztah s Matym
 3. "pomaturitní krize" - "co dál?"

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 491 | číslo formuláře: 10613

Datum schůzky: 14.7.2026

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. po týdnu v Orlických horách na táboře
2. loučení z Amálkou nebylo tak srdceryvné (zůstává v ČR, bude studovat UHK)
3. letos nová role kameramanky a střihačky
4. táborové starosti = hezká bublina
5. po návratu tvrdý náraz s realitou - babička, budoucnost (studium?)
6. babička - zhoršení stavu - děda doposud popíral a zlehčoval; táta obtížně zvládá

Témata:

1. úvahy o vlastní budoucnosti
(tu T. koncipuje s ohledem na potřeby rodiny - babička, táta)
1. nejistota - studium, babička, Maty

Rozpoložení a prožívání:

1. nejistota
2. strach z budoucnosti
3. strach o babičku
4. tíha zodpovědnosti
5. automatické přebírání zodpovědnosti za tátu a tetu

Výstupy/domluvy:

1. vědomí hranic zodpovědnosti - vracíme se opět po čase k tématu (tendence přebírat zásadní roli v péči o babičku, uzpůsobovat svůj studijní program tomuto, přebírat roli za tátu protože "to zvládám s větší lehkostí")
2. NEJISTOTA jako prožitek, který svazuje a zúskotňuje (ve vztahu s Matym, s budoucností, ..)

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová