



Číslo případu: 544

Název případu: Stodolová Blanka

Datum založení: 2.7.2024

Datum ukončení: 10.9.2024

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

Datum schůzky: 2.7.2024

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: porozumět svému strachu, přijmout úzkost

Problematika:

Zápis ze schůzky: **Úvodní informace:**

- paní Blanka se se mnou poprvé setkává v ENcentru, v minulosti vyčerpala možnost 10ti návštěv pod záštitou KC Chrudim a následně 10ti soukromých konzultací s čerpáním příspěvku od VZP, nyní vzhledem k tomu, že byla doposud na neschopence, nechce zatěžovat rodinný rozpočet a využívá možnosti služby, kterou nemusí hradit
- rovněž je na místě změna terapeuta - jsme ve shodě (hrozící kontaminace/střet - B. bud pracovat s mojí velmi dobrou kamarádkou)

Aktuality:

- v pátek ukončila neschopenku
- včera byla ÚP - psychická i fyzická nevolnost (pálení zad)
- 15.7. čeká B. první zkušební týden v novém zaměstnání

Témata:

- vyjasňování **budoucí spolupráce a bezpečí** (v th prostoru i mimo něj - má kamarádka-budoucí kolegyně Blanky neví o tom, že je B. má klientka)
- **vliv "funkčnosti"** (ve smyslu výkonu - pracovního, pro rodinu, ...) **na mé sebehodnocení** - "*necítím se plnohodnotně*"
- napětí a strach v čase, který B. hodnotí jako prubířský kámen (2.kolo pohovoru v zaměstnání, obavy jak obstojí, zodpovědnost za fci/rolí v křesťanském společenství)

Emoce:

- strach a napětí
- obavy ze selhání
- naděje na změnu

Výstupy/domluvy:

- dnešní sezení s Blankou je orientované na vyjasňování další spolupráce, B. souhlasí s předáním (sama si své hranice ostražitě střeží).
- Dále mapujeme stávající zátěže a to, co B. jako zatěžující prožívá, opět vystává její výkonové nastavení vůči sobě, které jí zřejmě navozuje úzkostné somatické stavy (viz nauzea, pálení zad, ...)

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Datum schůzky:	30.7.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posílit sebedůvěru
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Aktuality: • po 1. týdnu v novém zaměstnání • obavy více před nástupem (v čase nástupu, zvládala dobře fakticky i psychicky) • zvažování výše úvazku 0,8 x 0,6 (návrat k původnímu kratšímu) • odřeknutí vedení "manželské skupiny", ale pobyt s mužem absolvovali • Víťa chodí se slečnou s HPO • telefonoval brácha a vyzval B., ať tátovi řekne, že se léčí s psychickými problémy (potkala se na psychiatrii se strýcem, který to "poslal dál") Témata: • proces adaptace na změnu (nové zaměstnání, sledování, jak to zvládám) • naciťování na svoji aktuální "nosnost" a zohledňování této kapacity (výše úvazku, zbavování se některých nadbytečných zodpovědností - viz vedení skupiny, atp.) • obavy o křehkost syna Víty a o roli, ve které vstupuje do partnerského vztahu (vztah se slečnou s HPO) • (ne)otevřenost v rodině a vůči rodině (a nejen v ní) • přístup k proměně vlastní kapacity "ve chvíli, kdy to přiznám, jak to je, zase budu pod lupou" Emoce: • ostražitost a zvýšená pozornost (vůči případnému znovuobjevení obtíží) • obavy (o budoucnost sebe, rodiny, syna, ...) • stud ("ne-moc" - nemohu být tak výkonná a silná jako dříve/vždycky) • strach z kritiky? z odhalení slabin (v pozadí, dnes nepojmneován) • tlak a stres ze strany rodiny
Výstupy/domluvy:	• sdílení prvních dojmů z nové práce a z toho, jak na změny a stres Blanka reaguje, tvoří úvodní část našeho sezení • registrujeme, že se Blance daří dávat si čas (nedělat unáhlená rozhodnutí), což ji následně pomáhá držet své tempo více při zemi a "nepřepálit začátek" • vyvstávají ale i hlubší témata jako je uzavřenost Blanky (protože v rodině nebyvalo bezpečno a potřebovali ji vždy v síle) a rovněž její hodnotící přístup ke snížené kapacitě, který je doprovázen pocitem studu a selhání
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	19.8.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	90 minut
Zakázka:	posílit návrat k sobě
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: Blanka dnes přichází velmi dobře naladěná, od pohledu se jeví "omládlá" Aktuality: • v práci je už 3 týdny, s režimem práce 3 dny v týdnu je spokojená (zátěž akorát) • postupně přidává aktivní odpočinek (např. práce na zahradě) Témata: • hledání času sama pro sebe - v životě stále nové • zodpovědnosti v rodině (a možnosti její dělby) • zodpovědnost jako mé osobní téma - za co ji nese, ale ZA CO UŽ NE! Emoce a rozpoložení: • úzkost a potřeba ujišťovat se (SMSka synovi na rande) • potřeba kontroly (na koho se mohu spolehnout?) • vymezení se (na sezení) Th vztah: • B. se dnes vymezuje vůči mé komunikační chybě (nálepkování manžela Davida, konkrétně jeho označení "mimoň") • vzhledem k tomu, že situace vyvolá u mne sebekritiku a stud, se mi již nedaří popracovat téma Blančiny potřeby zastávat se muže, jaký význam nese označení (a to co znamená) pro ni atp.
Výstupy/domluvy:	• na dnešním sezení můžeme s B. reflektovat posuny v procesu "návratu" do aktivního života a hledání míry únosného zatížení a aktivity, zastavujeme se u "rizikových" míst, kdy na sebe B. bere např. příliš mnoho zodpovědnosti (i té, která ji nenáleží nebo nemusí náležet) • v závěrečné části jsem se trochu "zapotila", a to při Blančině zdvořilé konfrontaci, upozornění na zjednodušení, kterého se dopouštím ve mě vyvolalo potřebu přijmout oprávněnou výhradu, bohužel se mi již nepodařilo téma vztáhnout zpět k Blance, B. jsem ocenila za otevřenost i schopnost střežit své hranice, z reakcí B. jsem němala pocit, že by došlo k narušení th vztahu nebo důvěry v něj
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Datum schůzky:	10.9.2024
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	70 minut
Zakázka:	reflexe spolupráce, uzavírání
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Úvod: - Blanka přichází na poslední sezení se zpožděním několika málo minut, zaskočila do Kosatce pro zákusky na rozloučenou, společně chystáme "pohoštění" pro naše závěrečné rozlučkové sezení - v úvodu rovněž hovoříme o tom, zda již Blanka mluvila s kolegyní Terezkou ohledně dolaďování termínů sezení u kolegyně Junové, ke které bude Blanka přecházet (včera, dnes ještě ne) Aktuality: - v nové práci se Blanka cítí velmi dobře, popisuje rozdíl oproti dřívějším zaměstnání (pestřejší klientela i kombinace odborných i manažerských úkonů) - znovu zážitek "krásy svého povolání" - začátek školního roku spojený s většími nároky ("včera po mě všechny 3 děti něco chtěly ..už toho bylo moc") Témata: - jak mi je v tomto čase - reflexe spolupráce (uplynulého roku) - milníky doma i v th - zodpovědnost a její meze Emoce a rozpoložení: - spokojenost, radost, pocit seberealizace i docenění (práce) - tíha zodpovědnosti "ze všech dětí sejmout tíhu a dodat odvahu" (v roli mámy)
Výstupy/domluvy:	- poslední sezení s Blankou se odvíjí v určité lehkosti, Blanka pomáhá se servírováním zákusků, uvelebuj se pohodlně na gauč, působí uvolněně - ve větší části sezení probíhá reflexe posledního období a aktuálních změn, Blanka sdílí svoji spokojenost v oblasti zaměstnání a naopak napětí, které zažívá doma, později se nám daří uchopit (při reflexi celého procesu th), že to, co Blanku zneklidňuje, může být míra zodpovědnosti kterou na sebe bere (i za věci, které ji nenáležejí) - k reflexi terapeutické spolupráce a toho se dělo mezi námi se "pohodlně" vešla jen Blanka, na mé sdílení už nevychází potřebný čas (přetahujeme a i tak nedochází na vše, co jsem zamýšlela - např. na uchopení toho, co ještě zbývá pro spolupráci s kolegyní) - loučení vnímám jako milé, mírně rozpačité
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová