



Číslo případu: 627

Název případu: Nedorostová Helena

Datum založení: 2.4.2025

Datum ukončení:

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 627 | číslo formuláře: 8036

Datum schůzky: 2.4.2025

Forma služby: Ambulantní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

**Jednání v zájmu
klienta:** NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: Zahájení spolupráce.

Problematika:

Zápis ze schůzky:

O. Pí N. (29) přichází včas, vkusná nenápadná úprava, spolupráce ochotná a soustředěná, verb. projev bez nápadností, PMT běžné, intel. v normě, emoce přiléhavé, jeví se motivovaná.

Dop. Obj. se z vlastní iniciativy poté, co ji neuspokojila spolupráce s Dr. Zelenkou (PsL), kt. pouze předepisuje medikaci a vysvětluje, že potřebuje dát do pořádku chem. rovnováhu v mozku. Medik. sertralin dle PsL 150 mg pro die, pí N. si to však snižuje na 125 mg, úč. evidentní, zejm. vymizení únavy, podrážděnosti, somat. příznaků.

Zak. Chce porozumět anx. stavům a předcházet jim, snížit citlivost svých radarů, je přesvědčená, že nedstačí jen "chemie".

NO: Od užívání medik. (nyní 1 rok) se cítí výrazně lépe, předtím podrážděnost, derealizace, závratě, obtížné zvládání náročnějších em. prožitků. Souč. obtíže řeší už od porodu ml. dcery (tehdy poprvé se jí zamotala hlava), od té doby pocity závratí, derealizace, senzitivita GIT a CVS.

Anam. Dobrý vztah s otcem, cítí u něj bezpečí, odešla k němu za dramat. okolností v 17 letech od matky, s níž žila po rozchodu rodičů (v 11-13 letech). Starší polovl. (m) sestra (+ 15), vztah komplikovanější, v trojúhelníku sester a matky vždy fungují jen dvojice, nejde to, aby se měly rády všechny tři zároveň, "ženský hašteření". Matku popisuje jako významně nestabilní, panovačnou, bez dostatečné reflexe a možnosti dosáhnout uznání vl. pohledu a prožitků. Pracuje jako zdr. sestra v odběru mat. (Medila), je spokojená. Manžel, dvě dcery (9 a 4), v manž se cítí spokojená, příchod první dcery neplánovaný, adaptace na bud. rodičovství náročná, ale v kooperaci s manželem. Od dětství zvýš citlivost na silné em. zážitky, časté obtíže typu nauzey, později ulcer. obtíže (GIT), také palpitace. Dvojí operace tříselné kýly, dodnes jistá omezení v náročnějším pohybu. Soustavnému pohybu se nevěnuje, baví ji pobyt v přírodě, čas s manželem (pravidelně jednou týdně).

P.k. Navazujeme kontakt, sjednáváme kontrakt, vyjednáваме o zakázce.

Hypotézy pí N. o původu jejích obtíží? Od dětství senzitivní, může to být genet. podmíněno? nabízím úvahu o rozvoji senzitivity v soužití s nevypočitatelnou matkou. Tato úvaha pí N. zaujala.

S. Pí N. trpí anx. obtížemi, kt. jsou aktuálně zvládány bez omezení za pomoci AD medikace, ale pí N. je motivována k seberozvoji tak, aby se preparátů mohla vzdát. Celoživotní zvýšená senzitivita s řadou somat. symptomů. Nestabilní rodinné prostředí s neuspokojivým vztahem s matkou. Aktuálně vede spokojený život s řadou zdrojových aktivit.

D.s. Sjednáno pokračování last minute konz. cca 3 měs., poté příp. systematictější spolupráce. Po 3-4 sezeních vyhodnocení spolupř.

SJ

Výstupy/domluvy:

.

Schůzku vedl/a:

Samuel Jindra

Datum schůzky:	6.5.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	2. Prožívání stresu.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. H. přichází včas, beze změn. P.k. V mezidobí návštěva u Dr. Zelenky, opět zklamání z omezeného kontaktu a zájmu, cíť se zanedbaná. Referuje o úlevě v souvislosti s uvědoměním, že "antény" má možná vypěstované díky nevypočitatelnosti matky, nyní s m. má "vyklidněný" vztah... "m. potřebuje sedět prdelí na deseti židlích..." V protikladu k tomu si H. všímá, že potřebuje hodně klidu, soustředění na práci, těžko snáší, když se musí rychle přeorientovat na jinou činnost nebo kombinovat dvě činnosti naráz (peču a starám se o děti). Odpočine si v klidu, má ráda "autistickou" procházku (= stále stejná trasa). Všímá si senzori senzitivit: kousavý svetr nebo spod. prádlo, urč. zvuky ("manžel je hlučný"), ostré světlo, některé čichové vjemy... Procházíme možnosti, jak reagovat na aktuální stres. zátěž (jídlo, samota), jak se na ni příp. připravit (svačina, sprcha, ...), a jak se z ní zotavit (kávový rituál, jídlo, samota, ticho). Doporučuji do příště sestavit "dobročinný seznam"... S. H. referuje o řadě specifik, kt. svědčí pro neuroatypičnost její osobnosti. Jeví se s nimi srozuměná, ačkoliv zatím s tím nijak aktivně nepracuje. Zdá se, že medikace jí pomáhá stresovou zátěž zvládat tak, aby nepřešla do úzkosti. D.s. Sjednána konz. 1/1. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	9.7.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	6. Nová vývoj. etapa rodiny.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Bez nápadných změn. P.k. Referuje o zvládnutí nároč. prac. úkolu (pol. Štross.), všímá si své podrážděnosti z chování některých lidí. Pozoruje svou touhu po miminku (líbí se jí být těhotná a mít pozornost, ráda je u zrodu nového života...). Manžel třetí dítě nechce, dokonce zvažoval vasektomii. Cítí neuspokojení, smutek, zklamání... Rac. část self ví, že sice by třetí dítě zvládli, ale bylo by to asi pro oba náročné. Všímá si toho, že se možná nevědomě snaží udržet ještě i starší dceru v děts. věku - např. chce, aby věřila ještě na "ježíška". Věnujeme se tomu, jak s touto hrou rodičů a dětí chce zacházet, dotýáme se též širšího spirituálního rozměru celé záležitosti. Doporvázím H. v tom, aby si ujasnila, jak komunikovat s dcerou na toto téma. S. H. zvažuje svou mateřs. roli, pozoruje své prožívání, ladí své racion. a emoc. self, učí se akceptovat svůj os. a rod. vývoj. D.s. Sjednána nejbl. možná ko. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	25.6.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	5. Sestra.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	O. Bez nápadností, do práce typu eft vstupuje ochotně. P.k. Dvě rodinné oslavy... mrzí mě že před sestrou si musím dávat pozor... asi je lépe se odříznout od rodiny... Nabízím imag. dialog (eft, unf. bus.) - vede k porozumění a vzáj. podpoře. H. zažívá zradu (sestra mluví s m. o tom, co s ní H. probírala) - sklon uzavírat alianci s tím členem rodiny, kt. je přítomný, proti členu rodiny, kt. je nepřítomný. Odpustit neznamená automaticky obnovit důvěru... Mám tendenci se srovnávat... zalíbit se... být ta nejlepší... pak se neudržím a dělám věci, kt. mi škodí. S. Práce se vztahem se sestrou a m. via eft. Daří se dosáhnout porozumění a reálnějšího náhledu na vztahy. Do budoucna práce se sebekritikem? D.s. Sjednána nejl. ko. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	28.5.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	4. Rodinné vztahy.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. Změny v živ. stylu: méně alkoholu, sleduji karol. příjem a skladbu stravy, snídám, po práci sprcha, pracuji s to-do-listem. Vztahy v rodině: Markéta (polovl. sestra, její otec zemřel, vychovával ji otec H.) - intenz. kontakt, ale soupeření o přízeň m. Zdá se, že jen jedna či druhá může být s m. zadobře. Podobně to má m. - se svou sestrou nevychází. Podobně to má b. - se svou sestrou nevychází. Tuto dynamiku živí citlivost na sebe, absence uzavírání konfliktů, chybí přímá komunikace a sebereflexe. H. vyslovuje obavy o to, jak toto zvládne u svých dcer (4 a 9). A. H. se učí všímat si vztahové dynamiky a reflektovat své možnosti, jak ji pozitivně ovlivnit. P. Soustavně revidovat naplňování zakázky, příp. rekontrakt. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	14.5.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	3. Péče o sebe.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. Dvě kamar. skončily v práci", ty nejoblíbenější... smutek, ale také inspirace k tomu nebát se změny. "Dobročinný seznam": nákupy, jídlo, kosmetika/hygiena, alkohol, příroda, čaj. H. pozoruje, že jí vadí některé senzory. Vjemy: satén, písek, ostré světlo, ostré pachy, osvěžovače vzduchu. Zvažuje svou konzumaci alkoholu: množství, frekvence, tempo, motiv/účinek. A. Edukuj ohl. neurodiverzity, podporuj sebeporozumění a sebepřijetí, laskavé zacházení se sebou. P. Spolupráce v explor. fázi, perspektivně udržovat jasno ohl. zakázky. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	20.8.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	7. Vztahy v širší rodině.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. H. si užila čas s tchýní (volno pro sebe, tchýně pečovala o děti), tchán dříve potíže s gamblingem, nyní v.s. nadužívání alkoholu, manžel podobné obtíže, ale je to mezi manžely tématizováno a probíhá jak komunikace, tak spolupráce. S otcem "nadstandard." vztah, ale zabořilo ji jeho "příbrala jsi... Michal se bude otáčet za jinými..." Vztah s otcem poznamenán jeho nevěrou (cca v 11) a pozdějším odchodem (asi v 15-16) za přítelkyní Gábinou, kt. ji vnímala asi jako konkurentku, vzáj. vztah opatrný dodnes, zřídka se vídají. Mít vztah s G. by znamenalo zrazovat m. Rodiče se nerozvedli, otec nemá s G. spol. domácnost. S otcem chodila k psycholožce, na zákl. jejího doporučení pak si otec vyhrazoval čas na H. bez G. Co by dnes H. (15-16) potřebovala slyšet od souč. H.? "Neboj se, o tátu nepřijdeš." Je možno konfrontovat ho ohl. nešťastných výroků na její adresu? A. Explorace vztahů nachází citlivá místa ve vztahu k otci a jeho přítelkyni. Podobně citlivým tématem je nadužívání alkoholu.- P. Vyjasnit aktuální zacílení spolupráce? Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	3.9.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	8. Potíže s pozorností.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. H. si všímá různých příznaků patřících do klastru p. pozornosti (zapomínání, nedokončování, popletení termínů, obtíže s nudnými činnostmi, záliba v houpání apod.), popisujeme v kontextu neurodivergence. H. se zajímá, zd a je správně zvolená dg a medik. (aktuálně od zač. léta 50 mg sertralin). Společně procházíme různými souvislostmi, doporučuji nespěchat s vysazením např. přes zimu, v případě dobrého bezpříznakového průběhu na konci jara zkusit uvážít vysazení medik. na příští léto. A. Konz. převážně edukativního rázu na téma příznaků z okruhu p. pozornosti v rámci konceptu neurodiverzity. Aktuálně již delší dobu bez anx. příznaků, což vedlo před 3 měs. k snížení dávky AD; dále to vede k uvažování o strategii léčby do budoucna. H. je motivovaná k pstp spolupráci, zakázku bude vhodné ještě ujasnit a vymezit horizont spolupráce. P. Ujasnění zakázky, vymezení horizontu spolupráce. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

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:	9. Mladší dcera.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. H. přináší starosti při výchově ml. dcery (Marjánka, 4) - exploze vzteku, nerespektování pravidel (dělá to zejm. matce, s otcem, v MŠ, na návštěvě, u lékaře spolupracuje, děje se to při únavě, po návratu z MŠ, když chce dosáhnout toho, po čem touží - zejm. sladkosti). Projednáváme možnosti reagování, vč. přiměřeného fyz. projeveného akcentu, reflektování náročných událostí po odeznění em. nabuzení, sjednávání dohod o tom, "jak to spolu zvládneme příště". Nechat se inspirovat přístupem manžela? A. Věnujeme se obtížím spojeným s výchovou dvou výrazně odlišných dcer (Helenka, 6, se jeví uspořádaná, klidnější, adaptibilnější). P. Sjednáno příště vyhodnocení spolupráce s vymezení kontraktu. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	22.10.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	10. Únava, propad nálady.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D. H. přichází s viditelně pokleslou náladou, pasivní, odevzdaná. Trvá to cca týden, dnes to konzultovala s Dr. Zelenkou, rp Elontril (AD bupropion). Zaujala je myšlenka, že H. by mohla patřit k neuroatyp. osobnostem. H. nevidí žádné zjevné příčiny, snad to, že zůstala s dětmi pár dnů doma (OČR) a připomnělo jí to deprese na RD? Věnujeme prostor naplánování příštích pár dnů z hlediska péče o H., podporuji laskavost, přijetí, trpělivost (nerozpakovat se dát dětem tablet, péct chleba, vyjít na odpoč. procházku, ráno trochu později vstát apod.). S Marj. si večer povídají, napomáhá to uzavření dne, pomáhá to k zmírnění projevů. H. se těší na meditace s Dr. Voženílkem (spol. s manželem, již dříve k němu chodili, dceři hodně pomohl). A. Výrazný propad nálady a aktivity, není zřejmé, čím je vyvolán. P. Trpělivost, pozorovat, co se děje. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	11.11.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	11. Strategie jednání s dcerami.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: Od min. sezení se nálada významně zlepšila, bupropion nenasadila, chválí si spol. účast na meditacích s manželem. Důl. zkušenost do budoucna. Spol. dovolená s dětmi byla náročná podobně jako dnešní vyzvedávání dcery z MŠ. Vracíme se k možnostem, jak zlepšovat efektivnost v jednání s ml. dcerou Marj. (5) (důslednost, večerní reflexe, vyjednávání dohod s odměnami). Na rodinné oslavě se uvidí opět s m., už nyní to vytváří nepříjemnou nepohodu: představuje, jak kriticky se bude m. vyjadřovat o st. dceři Hel. (10). Věnujeme se možností její podpory ze strany H. H. zvažuje svoji a manželovou reakci na možnost, že si dcera řekne o piercing (sestřenice v 15 už ho má). A: Dochází k obnovení rovnováhy v prožívání, dnes se H. jeví v normoforii, energie přiměřená, perspektiva projasněná. Další část sezení má spíše poradenský charakter v obl. rodič. poradenství. P: Sjednáme revize prevent. nástrojů pro stabilizaci nálady (nabídnout práci s imaginacemi?). SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	19.11.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	12. Vyrovnávání se s obavami.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: H. si všímá, že prospěch je střídavý, o víkendu jí bylo opět hůř. Rozumí tomu tak, že to navazovalo na obavy z mimoř. nároků v práci, kt. ji čekaly. Automat. myšlenky: bude toho hodně... budu zmatkovat... tlak zodpovednosti, nesmím udělat chybu... Pokles nálady byl však krátký; jakmile zjistila, že práci zvládne, ulveilo se jí a nálada se zlepšila. Sumarizujeme vhodné strateg. body pro zvládání této prac. zátěže: pečlivá příprava, lepší organizace, opřít se o vl. zkušenost, dovolit si nespěchat, změnit polohu těla při práci (mohu stát). Krátce se věnujeme dalším zdrojům a faktorům příp. nepohody: partnerský rozhovor, usměrnění dětí... A: H. se vyrovnává s tím, že ji starosti (zejm. spojené s prací) a zátěž (zejm. spojená s obtížně zvladatelnou Marjánkou) destabilizují. Postupujeme v duchu kbt k efektivní prevenci a zpevnění sebedůvěry. P: Spolupráce dále pokračuje v obv. rytmu. f 1/2-3 Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	3.12.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	13. Partnerská spolupráce.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: H. referuje o tom, že navzdory únavě se cítí vcelku dobře. Osvědčily se některé postupy k zvládání stres. zátěže, kt. si zde ujasnila. Překáží jí to, že manžel příliš intervenuje do jejích prac. záležitostí (zamluvení dovolené), vychází najevo, že H. nezapomíná, ale zvažuje, zda má právo říci si o dovolenou na jar. prázdn., když její kolegyně jsou v podobné situaci. Bylo by možno s manželem o tom otevřeněji mluvit a zkusit vyjednat kompromis? Ukazuje se, že manžel má rád věci pod kontrolou, potřebuje hodně informací, mj. i o tom, jak se H. daří, hodně se jí na to ptá, vede to k hyperfokusu tímto směrem. Vyhodnocujeme celk. tendenci v náladě: H. si všímá, že somat. nepohoda (např. únava, palpitace) se přenáší do psych. nepohody a obráceně. A: V dlouhodobější perspektivě se H. daří udržet náladu na dobré úrovni, vyrovnává se s zátěží pracovní, v mateřs. roli i v partners. roli. Perspektivně bude možno uvažovat o prodloužení intervalu sezení a přechodu spolupráce do režimu on demand. P: Sjednání rozvolnění spolupráce. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	17.12.2025
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	14. Rodičovská spolupráce.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: Děti nemocné... manžel to těžce snáší... je vlastně dost úzkostný... Bude to dost dlouhý čas s dětmi.... budu se těšit na práci, kde si od nich odpočinu. Nabízím refektovat, jak manželé spolupracují v rodič. roli. H. konstatuje, že prakticky veškerý čas tráví spolu, nestřídají se. Jak okomentujete to, jak to Nedorostovi mají zařízené? Mají něco vzácného... ale je to náročné... možná jsou na sebe dost fixovaní... děti nespí někdy mimo domov... manžel se omlouvá, když se někde opozdí...nechtějí být jeden bez druhého. Mohlo by to být i jinak? Ano, může být zajímavé, když jeden rodič bude s dětmi, druhý si půjde za svým zájmem... koníčkem...zatím to moc neumíme. A: Stav se jeví opět stabilizovaný, H. lépe toleruje pracovní i rodinnou zátěž. P: Dnes H. odkládá jistá témata, jimiž se před svátky nechce zatížit. Nabídnout příště? SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	14.1.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	15. Smysl života.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: H. referuje o větším množství energie (efekt vyšší dávky sertralinu?), ostříhala si vlasy - velký moment, nová etapa života? sestavila si vision board (vyvážená strava, lehkost v těle a duši, harmonie, zdravé tělo, knížky, moře...). Napadlo ji, jestli má/zná smysl života? Věnujeme se tématu mj. z pohledu otázek "odkud je život?", "bez čeho bych to nebyla já/bez čeho si neumím svůj život představit?" (harmonie - v rodině, s přírodou, péče - o blízké, o svěřené věci, respekt k životům druhých). Smysl života v existenciálním smyslu a můj smysl tady/teď. A: Konz. spontánně reaguje na téma oživené debatou v rodině. Čas ukáže, nakolik bylo pojednáno uspokojivě. P: K tématům zmíněným v poslední předvánoční konz. se nedostáváme. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	28.1.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	16. Dynamika v manželství.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: H. referuje o tom, že se včera manž. svěřila s tím, že není zcela spokojená s energií ve vztahu (málo pozornosti, stereotyp, málo úsilí jeden o druhého, mi chybí my). Manžel zareagoval tím, že se "roztříštil na tisíc kousků", plakal, nespál, ... H. představuje plán pro to, co by mohlo být jinak. Je na co navazovat, manželé periodicky spolu tráví čas ve dvou, ale mohlo by toho být dle dojmu H. více... Také jí chybí možnost mluvit o těžkých zkušenostech z poč. vztahu, kdy manžel ještě udržoval kontakty s jinými dívkami... ale manžel o tom nechce mluvit, velmi si to vyčítá... Doprovázím H. v uvědomění manželovy křehkosti a její potřeby, aby i nepříjemné situace strpěl a dovolil si jim čelit. A: Manželství se jeví jako založené na udržování pohody i za velkou cenu (H. nemluví o některých tématech a nevyjadřuje své hluboké potřeby). Jeho transformace se však jeví jako reálné vzhledem k tomu, že do něj manželé investují průběžně. P: Revize vývoje partnerské situace. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	25.2.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	17. Rodičovství se specif. nároky.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: H. prožila náročnou dovolenou díky onemocnění ml. dcery - pomohlo jí poradit se s Al. Náročnosti chování dcery se zhoršily (vzdorovitost, lpění na rituálech, agresivní projevy vůči m. i vůči sestře, ...) navzdory úpravám výž. doplňků, omezení screen time, apod. H. konzultovala pediatra, dostala doporučení k Dr. Pöslové, termín 12.03. U st. dcery (4.tř.) učitelka upozornila na možnost sníženého intelektu, nedaří se zvládnout čtení, počítání... vývoj šk. zralosti byl zpomalený. Konzultovat PPP (např. v Ústí n. O.) kvůli ujasnění vhodných postupů při zvládání učiva a k zorientování v problematice. A: Konz. spíše poradenského rázu. P: Poptávám zakázku na příští konz. H. rozhodně reague, že zakázku má, ale nespecifikuje ji. Ponecháno na příští sezení. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	11.3.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	18. Vulgární projevy.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: H. referuje o útěku 10leté dcery Hel. z domova; procházíme explorací této náročné zkušenosti a možnostmi vytěžit z nepříjemné epizody užitek pro dceru. Zítra absolvují konz. s Mar. u Dr. Pöslové. Z dal. témat, jimiž se H. zde chce zabývat, volí své vulgární projevy (nejsou adresované druhým, jde o úlevu v nepříj. zážitku). Explorujeme fenomén, poskytují dojem, že si tento projev chce ponechat, není rozhodnutá se ho zcela vzdát. H. to potvrzuje, hledáme situace, kt. chce regulovat (v přítomnosti dětí), sjednáno, že si bude všímat, kdy se to děje, pokusí se hledat přijatelnou náhradu. A: Konz. má dvě části, v první pokračuje rodič. poradenství, v druhé se věnujeme ambivalentně prožívanému rysu chování H., doprovázím ji v hlubší a pozornější reflexi. P: Další postup dle volby H. f 1/2-3 Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

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:	19. Vztah s matkou.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: H. přináší dobré zprávy o konzultaci u Dr. Pöslové (dcera bez patologie) a Helence ("útěk z domu" byl pokusem ulevit si v emočně náročné situaci). Pokud jde o vulgární projevy, stále platí, že H. si není zcela jistá tím, že to potřebuje změnit. Nabízím možnost vyzkoušet následnou nahlas pronesenou "opravu nevhodného výroku". Dále H. přináší téma náročného kontaktu s m., kt. se projevuje namdíru citlivě na svou osobu, personalizuje, vyčítá, vyžaduje hodně fyz. kontaktu. Proto není H. v častém kontaktu s m. a udržuje spíše odtažitý vztah, blíže má k otci. Již v 16 se od m. k o. odstěhovala. H. si nedává za cíl vztah sblížit, ani m. změnit, ale přála by si , kdyby ji m. více respektovala jako rodiče (dohody vztahující se k péči o dcery m. nedodržíje). Téma ponecháváme k další práci do příští ko. A: H. poprvé explicitněji přináší téma vztahu s m., kt. se jeví jako hypersenzitivní osobnost s tendencemi k manipulaci výčitkami. P: Sjednána dal. konz. 1/3. Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	29.4.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	20. Vztah s matku II.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: Rekapituluji práci z min. sezení. H. si všimla, jak citlivě ji zasáhlo, když ji dcera švihla pomlázkou přes nohy, vzpomněla si na bití od m. Dnes se m. vyjadřuje "škoda rány, kt. padla vedle". H. dostala přání k narozeninám, kt. zní vyčítavě, m. se cítí obětí nevděku a zanedbávání ze str. dcery. Shrnujeme náročný příběh - m. se domů vracela ve zlé náladě, používala bizarní metody výchovy, vyčítala H., že udržuje kontakt s otcem, ... Pracujeme s prožíváním 12tileté H. (strach, nevypočitatelnost chování m.), co asi potřebuje (ujištění, klid), kam ji vzít (k babičce). H. silně prožívá to, že bab. už tu není (lakrim.). Věnujeme se tomu, jakou pozornost své mla. části dát i nadále. Stručně popisuji práci s ml. částmi. A: Vzhledem k traumatizujícímu rázu některých zkušeností H. s její m. užíváme práci s ml. zraněným já typu pitt. P: Rekapitulace min. sezení, explorace dal. zkušeností s m., nastavení vztahu s ní. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky: 13.5.2026

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: Samuel Jindra

Datum schůzky:	20.5.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	21. Zklamání z absence podpory matky.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: H. referuje o náročném období s nemocemi vlastními i dětí. Připravují oslavu manželových a jejích narozenin u rodičů manžela, bab. tam nepřijede, m. tam bude. Zřejmě ani bab. ani m. nemají vztahy s blízkou rodinou jako priority. H. se ptá, zda si myslím, že její reakce na chování m. k ní je nepřiměřená. Sdělují, že se její odtazitosti a udržování větší vzdálenosti nedivím s ohledem na popisované okolnosti. H. přidává těžkou zkušenost související se zač. jejího sex. života, kt. byl proti její vůli. Líčí to, že m. ji poté vedla k tomu, aby s dotyčným klukem chodila a přesvědčovala ji, že ji má opravdu rád... "chození" vydrželo asi dva měsíce. Nyní se už naštěstí nevidají. Po nějaké době k tomu m. ještě uvedla, že kdyby ona měla podobné situace řešit, měla by z ostudy kabát... Vyjadřuji zhrození na netečnosti m. k jejímu prožívání a nad absencí podpory, soucitu, přijetí s tím, co prožívá, a dále lítost nad tím, čím musela projít. Uvedená zkušenost dále objasňuje, proč H. udržuje od m. větší vzdálenost a nechce s m. budovat bližší vztah. A: H. přináší velmi těžké téma o svém traumatu. To se jeví dnes jako již převážně zpracované, neobjevují se žádné symptomy přetrvávající traumatizace. Je však tragickým dosvědčením absence důvěry, bezpečí, pochopení ze strany m. To, co potřebovala a potřebuje od m., bude muset hledat v jiných zdrojích. P: Review dnešního sezení. f 1/3 SJ P:
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	10.6.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	22. Přímá komunikace s tchýní.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: Review minulého sezení: úleva, ujištění, že její prožívání je v pořádku, prožitek podpory. Napadá ji, že o tom neví otec, ráda by mu o tom něco při vhodné příležitosti řekla, mj. proto, aby lépe rozuměl jejímu vztahu s m. Nemá potřebu se této epizodě dál věnovat. Odkládáme ji do trezoru (dřevěná bedna...). Zkušenost H. s tchýní: setkala se s m., H. se o tom dozvěděla až po setkání: zážitek překvapení, znejištění, zklamání... Mohla by něco o tom říci tchýni přímo? Pracujeme s formou sdělení, aby neznělo vyčítavě. Jazyk emocí - cesta k efektivní ZV. Trénink v partnerství i v rodičovství. A: Konzultace naavazuje na zkrácenou práci s traumatickým zážitkem provedenou minule. Zdá se, že není třeba se tématu dále věnovat, velkou část práce již H. odžila dříve. Podporuji H. v osvojení a užívání jazyka prožívání a tak ve spojení se sebou. P: Sjednána další konz., na místě je rekapitulace zakázky a příp. rekontrakt. SJ
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky:	24.6.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	23. Rodičovské úzkosti.
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	D: Náročný čas závěru šk. roku. Mar. měla popět jeden ze svých záchvatů silného afektu: H. jej zvládla s pomocí doporučení "nenechat si ubližovat". Odlišujeme to, co se povedlo od toho, co by příště chtěla H. udělat jinak. Přecházíme k "péči" dcery Hel. o Mar. jakoby jí nahrazovala m. H. připouští, že má mnoho starostí o Hel. a že ji možná omezuje v jejím získávání nových kompetencí (cestování, pobyt mimo domov, zvládání jiných náročných situací). Na příkladu cestování si ukazujeme postupně zvyšující expozici. H. si uvědomuje, že je to hlavně její úzkost, kt. brání dceři v tomto vykročení a chce se tím něco dělat. A: H. se konfrontuje s vlastní rodičovskou úzkostí a rozhoduje se jí čelit aktivním postojem. P: Indikovanost dal. spolupráce. f 1/2 Sj
Výstupy/domluvy:	.
Schůzku vedl/a:	Samuel Jindra

Datum schůzky: 22.7.2026

Forma služby: Ambulatní

Způsob kontaktu: Osobní schůzka

Jednání v zájmu klienta: NE

Počet jednání:
(v zájmu klienta)

Délka schůzky: 60 minut

Zakázka: 24. Obrana proti hrubosti.

Problematika:

Zápis ze schůzky: D:

Výstupy/domluvy: .

Schůzku vedl/a: Samuel Jindra