Číslo případu: 646

Název případu: Kowolowská Tereza

Datum založení:	3.6.2025
Datum ukončení:	
Typ schůzky:	Individuální konzultace
Typ případu:	psychologické poradenství
Poznámky:	

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 646 | číslo formuláře: 8359

Datum schůzky:	3.6.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: **(v zájmu klienta)**	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	stabilizovat se
Problematika:	

Zápis ze schůzky:

Úvod: Tereza do encentra přechází po půlročním docházení do KC Chrudim

Zakázka:
• posílit svoji schopnost čelit zátěžím, které nyní prožívá jako enormní (rozvod, čelení agresi ze strany Jakuba, čekání na jeho vystěhování z RD, příhody s policií, která stranila Jakubovi, dočasné bydlení u rodičů - otec alkoholik, péče o malou dceru Kačku, ...)

Aktuálně:
• "přežívám" - čekání na večer (spánek)
• Tereza pokročila - nyní se jí daří splín a kolo negativních myšlenek zarazit včas, nejde do suicidálních myšlenek
• své prožívání sdílí (naposledy na holčičím skupinovém chatu) - pak se viděla s dvěma kámoškama
• daří se jí "fungovat" s dcerou Kačkou
• kurz fyzioterapie - dvoudenní, 1. den skvělý, 2. už byla vyčerpaná
• postrádá nyní radost z toho, co ji dříve těšilo, u ničeho dlouho nevydrží (výdrž), a chybí motivace k činnosti
• s Honzou se nyní byví jinak (po uvědomění jaké city k němu chová)

Témata:
• "strategie", které T. pomáhají - sdílení (je-li chápavé), běžné aktivity s dcerou a její svět - jít s ní na třešně, sledovat pohádky (film ne), práce a vlastní vzdělávání, práce na zahradě a skleník (tam se schovávám)
• kdy zažila podobné stavy (jak to vypadalo, co pomáhalo tehdy, ...) - když byla Kačka maličká a T. začala naplno zažívat, že je na vše sama (Jakub nic) - Kačka nespala, Tereza byla vyčerpaná a zažívala pocit, že to nikdy neskončí - beznaděj, nespravedlnost
• "***už nechci doufat***" - strach ze splněných přání - "*chtěla jsem rodinu, domek, psa, ... vše se mi splnilo a je to na houby*" *(slzy)*

Rozpoložení a prožívání:
• zklamání, naštvanost, zmatek
• výčitky (že jsem přehlédla varovné signály)
• vyčerpanost, ztráta radosti ze života
• hlas těla - "vypíná se", motá se hlava

Výstupy/domluvy: seznamuji T. s novou službou (ale už byla seznámena dříve), proto jen dolaďujeme. Konzultace je dnes zaměřená zejména na její momnetální rozpoložení a aktuální prožívání. Kotvíme změny, sledujeme, co funguje. Oceňuji strategie, které T. dělá ve prospěch své stabilty, začala využívat svoji záchytnou síť a rozšiřovat okruh podpory, resp. více si jej uvědomovat a častěji se o něj "opírat" (vzdělávání, přátelé, práce, ...). Aktuálně Tereziny "stavy" nepřerůstají do suicidálních úvah.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 646 | číslo formuláře: 8394

Datum schůzky:	17.6.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: **(v zájmu klienta)**	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	stabilizovat se
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	**Úvod:** organizace chodu a dnů pro práci (s ohledem na hlídání Kačky - kdy je u Jakuba, kdy hlídá máma, kdy ségra) **Aktuality:** • momentální rozpoložení "křehkosti" ve smyslu "*rozhodí mě každá drobnost*" • projednávání stížnosti - policie zlehčovala a obhajovala postup kolegů (i když se snažili být jemní) • mamka projevuje svoji pomstychtivost a urputnost (vůči Jakubovi), na T. tlačí, vzteká se, že se málo hájila, že na J. neřekla vše, atp., také se zlobí na právníka T. .... vše poslouchá T., kterou to zatěžuje • táta se projevil štědře, klidně a v odstupu "*zachránil mě táta*" • rýsuje se optimální varianta, která by přinesla úlevu (T. se k ní bojí upínat) • v RD (který teď primárně oývá J.) se T. necítí dobře, obává se vzpomínek • dobře se cítí v práci • trpí nespavostí (lepší na chatě) **Témata:** • částečná disociace • nadějné vyhlídky a strach z upnutí se na ně (ze zklamání) • zážitek tátovy lásky • zážitky mámina stresu, který si ventiluje (agresivně, nadáváním, boucháním věcmi, ...) před Terezou, která jej absorbuje • sebevědomá podosobnost - ta se projevuje v práci "*napřímenější, stabilnější, napojená, ví, co dělá, když udělá chybu, umí ji přiznat, spkojená, ...*" do domu rodičů vstupuje jiná **Rozpoložení a prožívání:** • dojetí (táta) • stud (že popis potíží zní banálně či jako přehánění) • strach, zda stachy a úzkstné pochody v hlavě pominou • strach z disociace
Výstupy/domluvy:	s Terkou dnes zachycujeme jak pozitivní události, které se odehrály (zejména podpora ze strany táty a nadějné vyhlídky), tak situace a věci, které vystupují jako zátěž (máminy emoce, další jednání na policii, domluvy s právníkem, ..). Normalizujeme stavy odpojenosti, ale rovněž pro ně hledáme porozumění.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 646 | číslo formuláře: 8457

Datum schůzky:	1.7.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: **(v zájmu klienta)**	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	udržet stabilitu v procesu životních změn
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	**Aktuální rozpoložení:** "divně lepší" (strach z propadů, pokud bych se moc radovala) **Aktuality:** • dnes přivezou sklo ke krbu (menežuje ségra) • na RD pracují elektrikáři, zaměřuje se plot • s Jakubem fungují domluvy ohledně Kačky • proběhlo několikadenní vystěhování z RD rodičů (máma vyhodila Athose) • T. několik dní bydlela v chatě bráchy (bez vody a bez elektriky) • následně 2 dny u ségry, pak máma vychladla a vzala je zpět • u ségry strávila 2 dny (Kačka u Jakuba) s oslavami, alkoholem - odreagování • nyní v soužití u rdičů zatěžuje máma - manipulace, citové vydírání **Rozpoložení a prožívání:** • strach ze změn (bydlení, navýšení úvazku, finanční zátěž) • naštvanost (na mámu) • zapomínání (přetrvává) • vyčerpání a únava (přetrvává) • těšení se • chuť do práce na RD, na zahradě, do úklidu, štípání dříví **Témata:** • "nikdy to/já není pro mámu dost" (slzy) • vztah s mámou - citové vydírání, vydírání - kladení podmínek (když mi nevyhovíš, nepohlídám Kačku) • odreagování vzteku - nejraději na zahradě, štípání dříví
Výstupy/domluvy:	na dnešním sezení výrazně vyvstávají Tereziny posuny. Ta se umí postavit za sebe i "své" (Athose). T. se spojuje se svoji navracející se silou, energií a sebedůvěrou. Zatím "brzdí" své nadšené a těšení se (preventivně z obavy z nárazu). Diskutujeme dnes o mámině pozičním přístupu, který se ale projevuje i v pocitu "nejsem jí nikdy dost". Zdá se, že to není osobní (ale jedná se o mámino nastavení). T. se daří odstup lépe, když je kontakt méně častý. Nyní se cítí znesvobodněna svoji situační závislostí na mámě (hlídání dcery). Společně chytáme posuny a radujeme se z nich. raduje se i T.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 646 | číslo formuláře: 8628

Datum schůzky:	5.8.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: **(v zájmu klienta)**	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	udržet stabilitu v procesu životních změn
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	**Úvod:** s T. se potkáváme ještě před budovou (přijela na kole dřív, ještě šla do pekárny) **Aktuality:** • s J. již proběhla dohoda, zítra má dojít k podpisu, do 14 dní by měl opustit RD • zapalatila poplatek v bance a prodloužila si tak čas na kolaudaci • vydaná z financí • hypotéku již platí sama, ... • Kačka je nyní "náročná" • rodiče v uplynulém čase rovněž "tlačili" - opakovaně se ptali na posuny **Témata:** • finanční tlak (T. pláče, když o něm mluví) • "SAMA NA VŠECHNO" • "BUĎ SILNÁ" **Rozpoložení a prožívání:** • výčitky - vystupují jako dominantní • pocit selhávání, ne dost dobré (špatná jako matka, slabá v situacích, v úvahách, závislá na pomoci druhých, ...) • stres • nedovolování si křehkosti (tu čte jako projev své slabosti a selhávání, proto ji dovoluje říkat si o pomoc jen nereada a s prožitky velkého studu)
Výstupy/domluvy:	s T. dnes pracujeme s jejím pohaněčem **"buď silná!"**, který v ní startuje kitický a nárokující přístup k sobě samé bez porozumění. Pro T. je aktuálně nemyslitelné projevovat vůči sobě místo výčitek soucit, pochopení a laskavost, ale dokáže si představit "objektivní" zhodnocení situace bez posuzování. Zdrojem je stále práce (kde je nyní T. více) a kde má i sama ze sebe dobrý pocit.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 646 | číslo formuláře: 8707

Datum schůzky:	19.8.2025
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:

Dnes:
• T. přichází o 0,5 hodiny dříve (pomýlila si čas), mohu ji přijmout dřív
• "*vše vypadá dobře, ale cítím se strašně unavená*"

Aktuality:
• do soboty se Jakub vystěhuje, v sobotu již přijde T. vyklízet a zabydlovat
• T. odpočítává dny, máma stále organizuje, plánuje, úkoluje, když se T. vymezí, je uražená, dotčená
• T. se snaží minimalizovat máminy "scénky" a tak se snaží dělat to, co máma chce (např. se jí i omlouvá, i když nemá za co, jen, aby "byl klid")
• naposledy dnes - ráno odmítla máminu nabídku pomoci se sobotním úklidem ve Velinách a máma se urazila, psala SMSky
• mezi jednotlivými dny T. registruje výrazné rozdíly (euforie, propad)
• po dovolené s mámou a jejím psem Arnoštem, ségrou a jejími dětmi a Kačkou
• padala hvězda, měla strach si přát, aby se jí to nesplnilo jinak

Témata:
• obrana vlastních hranic - kdy jde a kdy se jí vzdávám
• přenosy - MŠ - strach už z budovy (negativní zážitky z vlastního dětství)
• nedovolování si emocí křekosti "do prdele" jako zaháněč slz (zde)

Rozpoložení a prožívání:
• únava
• těšení se, radostnost
• nejistota
• roztržitost

Výstupy/domluvy: s Terezou dnes reflektujeme zejména její PODLÉHÁNÍ MANIPULACÍM ze strany mámy. T. popisuje, že hraní manipulativních her (dělat co se po ní chce, tam kde to pro ni není zásadní) je pro ní "nejsúspornější" varianta. Díváme se na její dopady. T. spatřuje naději v blížícím se odpoutání od rodičů, resp. mámy (odstěhování), o víkendu jde již vyklízet a zabydlovat do Velin. T. pojmenovává, že věří, že s menší závislostí na dobré vůli mámy se jí bude dařit se nenechat vydírat a na vyhrožování (verbální nebo činem) nebude naskakovat. Dále pracujeme s emocemi (i dnes T. reaguje tichým "do prdele" jako plašičem na přicházející slzy).

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 646 | číslo formuláře: 8782

Datum schůzky:	2.9.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: **(v zájmu klienta)**	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	stabilizovat se
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	**Aktuality:** • po přestěhování do Velin • o víkendu brigáda a moc se toho udělalo • do MŠ může Kačka nastoupit až v lednu (info přišla v pátek) • T. rychle sehnala dětskou skupinku • nyní náročná koordinace • vztah s mamkou se okamžitě zlepšil • taťka vyadřuje podporu penězi, zaplatil první měsíc skupinky **Témata:** • nároky na sebe **"*dostatečně se věnovat druhým*"** • ***svět mě moc nebaví*** - vše dělám pro Kačku, pro Athose (před krizí s Jakubem to bylo jinak) • přístup k sobě jako k užitkovému zvířeti - tažný kůň (ne ten pro radost) **Rozpoložení a prožívání:** • lítost ze vztahu k sobě samé • stres • pocit zaplavenosti úkoly • neschopnost se zastavit - nároky na sebe
Výstupy/domluvy:	dnes s Terkou pracujeme na tématu VZTAHU K SOBĚ samé. Pracujeme s metaforou užitkového zvířete, T. si sebe vizualizuje jako tažného koně (k nikomu jinému takto nepřistupuje). Zvědomování tohoto přístupu k sobě samé v T. vzbuzuje emoce, pláče. Rozdýchává své emoce i dnes, ale již ne tak urputně, jako obvykle. Zmiňuje se o tom, že byla za pláč v dětství vysmívána, od té doby se snaží před druhými nebrečet.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 646 | číslo formuláře: 8929

Datum schůzky:	23.9.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: **(v zájmu klienta)**	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	stabilizovat se
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	**Úvod:** dnes přichází v napětí, přetrvává pocit, že ."*.. jsem udělala něco špatně, zapomněla, nestihla, ...*" **Aktuality:** • píše si check listy, až tam vidí, jak moc toho udělala • v poslední době vstává o 1,5 hodiny dřív (potíže se spánkem) • T. se již naučila "dělat nic" (ale nikoli přes den) • má těsně před narozeninovou oslavou • před 14ti dny zažila příhodu, která ji vyděsila, z vyčerpání (zřejmě) nemohla chodit, já ji zastavilo, měla potíž i řídit vůz **Témata:** • sebepřetěžování - nevyděsí ji, když zjistí, že se přetěžuje, ale uklidní • prostor pro sebe - jen v čase nespavosti a při cestě do práce **Rozpoložení a prožívání:** • únava a vyčerpání - už tak velké, že nejde ani "předstírat", resp. mobilizovat se • málo radosti **Aha moment:** "*já mám pořád pocit, že bych se měla víc snažit, ale já bych se měla nesnažit!*"
Výstupy/domluvy:	Tereza dnes přichází zcela vyčerpaná, přetížená. V průběhu sezení popisuje situaci, kdy ji "vypnulo tělo", měla potíž se postavit, chodit, dořídit domů. Přesto ji to nevarovalo, nevyděsilo natolik, aby změnila své nastavení k výkonu. Pracujeme s nacítěním na své potřeby (přes vizualizaci kamarádky Lucky)... to se T. daří vymyslet úlevný odpočinkový režim. Sebedestruktivní program T. nahlíží, navíc i žije, je jí z něho smutno (často na sezení pláče). Snaží samu sebe hecovat "nesnaž se!" a "zastav!". Používám odstrašující příběhy z praxe i vyjádření vlastních obav o T, ale i víru ve změnu.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 646 | číslo formuláře: 9057

Datum schůzky:	14.10.2025
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:

Dnes: Teri přichází a "tetelí se" radostí

Dojezd:
• po minule tak usilovně přemýšlela, až si vytvořila "plán úsporného režimu", který pojala rovněž výkonově jako bič na sebe a neplnil tak zamýšlenou funkci

Aktuality:
• včera se jí podařilo (v čase, kdy nebyla s Kačkou) zalézt pod deku a koukat z francouzského okna s výhledem na louku a mě baví (a ty naprosto nezbytné) a po omezenou dobu
• úraz - zakopla přes špalek a zranila se
• snažila se sama opravit myčku, atp.

Témata:
• chci dělat věci "NEJLÍP, JAK TO JDE" (pak si připadám, že "zvládám")
• OHRANIČIT SVOJI ZODPOVĚDNOST - preventistka ve všem, stanovuje si cíle, jejichž dosažení není pouze na ní (např. docílit u všech K zlepšení)
• ohleduplnost (zatím jen vůči druhým)

Rozpoložení:
• dnes velmi radostné a optimistické
• radost z odpočinku a chvilky pro sebe
• vztek na sebe (když křičí na Kačku)
• potřeba sebepotvrzovat se výkonem

Výstupy/domluvy: dnes se s Terez radujeme z první vlaštovky, která vyleťala - včera se jí podařilo si spontánně chvilku pobýt pod dekou u francouzského okna s výhledem na louku a les. Krom toho ale zachycujeme i téma perfekionismu "*dělat vše nejlíp, jak to jen jde*" a NEOHRANIČENOSTI své ZODPOVĚDNOSTI. Na příkladech z každodennosti se tyto principy demonstrují (zbytečné vynakládání energie a úsilí při snaze opravit myčku atp.). Terez se dotýká své potřeby SEBEPOTVRZENÍ, kterou si sytí v případech, že se jí podaří si poradit sama bez pomoci.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 646 | číslo formuláře: 9245

Datum schůzky:	11.11.2025
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:	**Aktuálně:** • cítí se klidněji v hlavě • vnímá, že je třeba setrvat v úsporném režimu - když se T. "rozjede" trochu víc, dostane signál (bloklá záda, viróza) • nyní "rozhozená z práce" • přírůstek do rodiny - kotě, které se k nim "vnutilo" - "vydala spoustu energie, aby se k nám dostala" **Témata:** • **přímá konfrontace s bezvýchodností/náročností situace -** "*vidíte a cítíte, že se to horší a víte, že se to nezlepší*" • **disociace jako** osobní **strategie pro přežití** • **ambivalence** v souvislosti s Lisou **-** "*další člen rodiny, který potřebuje péči*" *x* "*chtěla jsem mít 3 děti, teď je tam Káťa, Athos a Lisa*" **Rozpoložení a prožívání:** • více klidu • bezmoc a konfrontace s limity, které není možné zdolat • ambivalence • strach ze ztráty (včetně ztráty kontroly)
Výstupy/domluvy:	Terez dnes přichází s tématem destabilizace, která přišla z (pro ni) nečekaného místa - z práce. Terez hovoří o náročnosti, kterou pro ni představuje práce s K s ALS. Díváme se na osobní téma, které je "za". Zdá se, že **přímá konfrontace s náročností situace** je tím, co je pro T. v celé věci nejnáročnější. "*vidíte a cítíte, že se to horší a víte, že se to nezlepší*". T. si zvědomuje, že se jí v těžkých časech aktivuje **OM disociace**. U něho se rovněž zastavujeme. T. pláče, když popisuje vnímání světa skrze emoční odpojenost. V závěru sezení pak téma "odlehčuje" a mluví o novém přírůstku do rodiny (6týdnů staré kotě Lisa).
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 646 | číslo formuláře: 9427

Datum schůzky:	9.12.2025
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	udržet stabilitu
Problematika:	

Zápis ze schůzky:

Úvod: poprvé vybírala ozdobičky na stromeček podle sebe (pořídila růžové)

Aktuality:
• je na OČR, Kačka je nemocná
• kotě má 3.ATB
• ATB bere i Athos, kterého napadl jiný pes
• mamka dnes jede do nemocnice (vyšetření, sama má obavy o zdraví, T. vnímá spíše psychosomatické souvislosti)
• proběhl slučák s holkama z gymplu (v 9ti), rozplakala se ještě před příchodem (informace o nemoci K.)
• vyšší plačtivost je každodenní záležitostí
• v pátek se chystá vánoční večírek v práci - nyní ohrožené hlídání
• proběhla návštěva instalatéra, která měla pro T. velký přesah

Témata:
• "nervy na pochodu", vyčerpanost, plačtivost
• instalatér napravoval škody, které před ním napáchal někdo jiný (nejen pracovní, ale i lidsky - klidný, spolehlivý, nápomocný, ...
• představa Vánoc osamotě
• potřeba kontaktu s dospělými lidmi

Rozpoložení a prožívání:
• pohotovost k pláči
• únava a vyčerpanost (i emoční)
• strach ze samoty
• strach z dalších pocitů

Výstupy/domluvy: Terka přichází posdílet pocity emočního vypětí a vyčerpání, které přetrvávají. Popisuje svoji zvýšenou plačtivost a "nižší nosnost". Věnujeme se také vizi 3 dnů sama pro sebe, které Terku čekají mezi svátky a které v ní v tuto chvíli probouzí smutek a strach ze samoty. Prauejeme s tímto pocitem, stejně jako s vizualizí ideálního dne pro sebe. Posilujeme propojení Terky s laskavostí a nacítěním vůči sobě samé.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 646 | číslo formuláře: 9583

Datum schůzky:	20.1.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	sdílet se
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	**Aktuality:** • cca 3 týdny ve vztahu s Jirkou (3 dny seznamka přes FB) • seznámili už i děti (Kačku a 6ti letého Jiříka) • s Kačkou slavila Vánoce dřív (Slunovrat), pak byla u Jakuba • nyní naopak pořád s Kačkou (Jakub zkouškové) • koupila substrát na výsev paprik **Témata:** • význam BEZPEČÍ a otevřenosti ve vztahu • důvěra ve svou intuici (na kterou nedala v začátcích s Jakubem, kde jí od počátku "něco nesedělo" • strach z budoucnosti (ani jeden se nechce vzdát svého bydlení) **Rozpoložení a prožívání:** • radost a pocit energie • zamilovanost (ale zprvu se jí tak T. zdráhá pojmenovat, raději používá výraz "poblázněnost") • stud (za zamilovanost) a její všudypřítomnost • potíž s koncentrací na cokoli jiného, než na Jirku
Výstupy/domluvy:	Terka dnes přichází posdílet svoji spokojenost a zamilovanost. Necelý měsíc je v novém vztahu. To osvětluje a ovlivňuje její přístup ke všemu, co do jejího života přichází. Sezení je vesměs sdílecí. Terez odchází s impulzem **nenárokovat si budoucnost a více si užívat přítomnost**.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 646 | číslo formuláře: 9798

Datum schůzky:	24.2.2026
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:
• rozchod s Jirkou (jeho zájem a motivace výrazně klesly)
• po rozchodu (vyjádřila T.) prožívala pochybnosti, zda to se svými nároky (vídat se) "nepřehnala"
• nyní se vídá s Honzou, kontakt je méně intenzivní (prožitkově), ale cítí v něm více stability
• před mysliveckým plesem (s partou a ségrou)
• Athost byl ochrnutý (neodhalila se vážná příčina, zřejmě jen nerv)
• po nemoci - Kačka i Terka (ještě huhňá, neví o tom)

Témata:
• **současné emoční rozpoložení - "zmatená"**
• roztržitost, obtížnější hledání slov, zapomínání se, nehlídání času, pocit menší kapacity na to, soustředit se a hlídat obvyklé věci
• souvislosti - vybočení z běžného režimu, emoční výkyv - Jirka, Athos
• **sebepřijetí a autenticita**
• vnitřní cenzor nastupující v situaci, kdy "se to kazí", cíl "ještě to nezhoršit"
• nejvíce ve vztazích, ale i v práci (když P hovoří o těžkých věcech) - přebírání zdopovědnosti za druhé
• obava, že když se to, co autenticky projevím, nebude líbit, budu odmítnuta

Rozpoložení a prožívání:
• viz výše
• odžívání bolesti, smutku, lítosti, zklamání, vzteku - Jirka
• obavy o Athose
• stres ze změn pravidel v MŠ (nebudou o prázdninách)

Výstupy/domluvy:

sdílení rozchodu s Jirkou a zastavení se u významného momentu "pochybností o správnosti rozhodnutí". Ten společně prozkoumáváme a zavádí k **obavám být sama sebou "*abych nepřáháněla*"**. Terka si zvědomuje, že v situacích, kdy má pocit, **"že už se to kazí"** na sebe klade zodpovědnost za to **"*ještě to nezhoršit*"**. Oslovujeme tak Terčinu spontánnost i cenzuru, její obavy z toho, že když se nechá zahlédnout ve své opravdovosti a celosti (i se svými nároky), může být odmítnuta. Dostáváme se i do její minulosti k situacím, ve kterých jí motivace "*abych to ještě nezhoršila*" držela **v nezdravých vztazích** (Pavel znásilnění, Jakub DN). To Terka rychle nahlíží.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 646 | číslo formuláře: 10022

Datum schůzky:	31.3.2026
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:	**Úvod:** Terka přichází nalíčená (v minulosti chodila ráno, ještě před prací, líčí se až tam) **Aktuality:** • dostala úvěr na dostavbu RD - termín kolaudace • konec randění s Honzou, po SMS, že ať se ozve, až bude mít čas a srdíčku od H. již nepřišla žádná reakce (měsíc) • pořídila si nové jízdní kolo • v práci uspokojení, pocit, že "kouzlí" • sestříhání vlasů • konstrukce plánů, aby se měla na co těšit (60km puťák se ségrou na 3 dny) • zaběhl se nový rytmus (vstávání, práce na větší úvazek, ...) • na Velikonoce rodinné plány **Témata:** • vztahové neúspěchy a frustrace z nich plynoucí (uzavřenost seznamování přes seznamky, otevřenost seznamování naživo) • pocit prázdnoty prosakující i do času pro sebe, který pak nelze smysluplně užít **Rozpoložení:** • úleva i tlak (úvěr) • lítost, bolest, frustrace (vztahy) • potřeba těšit se • snaha odpoutat pozornost a zaměřit ji jiným směrem • prázdnota a frustrace
Výstupy/domluvy:	Terka sdílí období, které na jedné straně přineslo mnoho pozitivního (úvěr na dostavbu RD, zautomatizování nového režimu, pracovní úspěchy, pořízení jízního kola, ...) a na straně druhé bolest ze ztráty (Honza) a zklamání ze způsobu ukončení vztahu (vysublimování). Terka pláče, pojmenovává své prožívání i frustraci a neukojenou touhu po "my". Je propojena a zde se ještě intenzivněji propojuje se svojí sebehodnotou, respektem vůči sobě samé a oprávněnosti potřeby zažívat respekt a úctu i ze strany okolí.
Schůzku vedl/a:	Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 646 | číslo formuláře: 10227

Datum schůzky:	5.5.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: **(v zájmu klienta)**	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	posilovat sebeuvědomování
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	**Aktuality:** 1. "dobré" období 2. ségra Adéla se bude stěhovat o něco dál, ale je nadšená, RD je jak stvořený pro ni 3. již se začala účastnit spol. akcí v místě bydliště (z jedné takové přišla ve 3 ráno) 4. v práci dostali všichni přidáno 5. nerandí 6. aktuálně nejsou potíže v domlouvání se s Jakubem 7. se ségrou podnikly zkušební vejšlap (cca 24 km), což je přimělo k přehodnocení velkého 8. emočně se jí dotkla informace o úmrtí jejího pacienta, překvapilo ji, jak moc 9. pro kamarádky z gymplu zorganizovala sraz tentokrát u sebe doma, ten si ale vůbec neužila 10. Lisa asi čeká koťátka **Témata:** 1. **hledání rovnováhy v myšlení na druhé i na sebe** 2. nyní "opět ujelo" při organizování a realizaci sešlosti 3. silná stránka: T. neztrácí napojení na sebe, ona ví, zda jí to, co se děje vyhovuje či ne 4. **truchlení po pacientovi** 5. **konec spolupráce** pod ENcentrem - představy o něm - okolnosti - stav (promyslí) **Rozpoložení:** 1. spokojenost 2. občas výčitky z toho, že křičí na dceru 3. pocity "obětování" se, neadekvátního "*vydání se*" ve smyslu "*hodně dám a málo dostanu*"

Výstupy/domluvy: na dnešním sezení vnímám dvě emočně vydatná témata/momenty. Prvním je odžívání lítosti a smutku z úmrtí pacienta (které pro T. nevyznívá jako přenosové). To vyvolává dojetí i u mne. Druhým je pak situace, kterou již T. zná, POZAPOMÍNÁNÍ NA SVÉ POTŘEBY. S tím se nám dnes daří pracovat v tom smyslu, že si T. sama pro sebe formuluje návod (pracujeme s metaforou vyvstávající z její práce fyzioterapeutky - rovněž volí krok za krokem, a následující krok volí podle odezvy pacienta. Včas reflektovat jak mi je, je pro Terezu "aha" dnešního sezení. V závěru pak hovoříme také o budoucím konci naší spolupráce a o Tereziných představách o něm. Zatím nemá "namyšleno", poskytuji čas. Ubezpečuji, že nechvátám na ukončení.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 646 | číslo formuláře: 10410

Datum schůzky:	9.6.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: **(v zájmu klienta)**	
Délka schůzky:	70 minut
Zakázka:	posilovat sebe-uvědomování a vědomí vlastní s
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	**Aktuality:** 1. po nemoci (angína) - již 2. ATB 2. nemoci předcházelo přepnutí se a nerespektování vlastní vyčerpanosti 3. stěhovali sestru do 3. patra bez výtahu (T. vnímala slabost a vysílenost, ale "hecla" se) 4. týden byla nemocná doma, navíc i spolu s Kačkou (ta měla ale jen zvýšenou teplotu, neumožnila tak T. plnohodnotně stonat) 5. přibrala a je nespokojená se svým břichem a boky, vytváří na sebe tlak a zaujímá vůči sobě kritický postoj 6. když se jí ozvali kamarádi pouze kvůli fyzio péči, nevyhověla, nechtěla se nechat použít **Témata:** **sebedestruktivní nárokující model vztahování se vůči sobě** 1. "*Když nemůžeš, tak přidej!*" 2. "*Když budu dělat málo, budu málo!*" 3. "*Nechci být zapomenutá*" 4. v rodině se oceňuje aktivita, ta se spojuje s hodnotou 5. zaujímání výkonového modelu a podmínečné sebelásky (ocením se jen, když toho hodně zvládnu, když nezvládám, jsem na sebe naštvaná, cítím se nedostačivě, stydím se a mám pocit selhání) **Způsob práce:** 1. reflexe a sebereflexe (nejde se propojit s pocity, jak mi je, když se k sobě vztahuji jako k objektu) 2. vžívání se do Kačky (pokud bych k ní měla tento přístup, jak by se asi cítila?) 3. jak mi bylo, když .... (v minulosti) **Rozpoložení a prožívání:** 1. dnes první lepší den 2. skleslost, výčitky, pocit selhání .... že se nedaří dělat změny a pokračuje ve zhoubném modelu 3. OM a dílčí disociace - nejde propojit se s vlastními pocity ani projektivně přes Kačku 4. pocity nedostačivosti, studu, vzteku ..... pokud "dostatečně nefunguju" 5. nároky na sebe a nedostatek sebeakceptace a sebelásky 6. "*vím, co potřebuju, ale nedaří se mi to udržet*" (frustrace)

Výstupy/domluvy: s Terkou dnes pracujeme na neměnícím se sebedestruktivním přístupu k sobě, kdy T. VNÍMÁ SVÉ POTŘEBY, ALE NEVYSLIŠÍ JE. Aktuálně se před nedávnem přepla tak, že pak onemocněla angínou a bere již 2. ATB. Terce se daří pojmenovat její přístup k sobě "*chci zvládnout hodně, abych MĚLA HODNOTU*". Terez popisuje nepříjemný pocit, který má spojený s představou odpočinku. "*Když toho budu dělat málo, budu málo*". Dostává se i k obavě ze ztráty významu pro druhé "*nechci být ZAPOMENUTÁ*". (V rodině se mluví a oceňuje, když někdo něco udělá, vybuduje, něčeho docílí, přátelé si jí ozvou, když potřebují fyzio pomoc). Na konzultaci toto zvědomujeme. T. hodně pláče.

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství

Evidenční číslo případu: 646 | číslo formuláře: 10615

Datum schůzky:	14.7.2026
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 a stabilitu
Problematika:	

Zápis ze schůzky:

Úvod:
1. T. to velmi sluší, přichází s rozvernou čelenkou (růžová ouška)
2. první dotaz opět směřuje na mne, jak se mi daří

Aktuality:
1. narodila se koťátka (v závěru mi ukazuje fotky 4 koťátek)
2. hotová fasáda
3. T. sama opravila myčku
4. trhání moudráku a užívání ATB, zbrzdilo, musela polevit
5. méně výkonná, což respektuje (méně uklízí), ale peskuje se za to, vnitřní ochranářka hájí
6. minulý měsíc neposlala peníze na spořící účet a s K. si více dopřály
7. T. pro sebe tetování na ruce (ženská postava ve stojce - něžné, jemné - symbol rovnováhy i fyzio)
8. poznatek, že i nepatrné množství alkoholu má vliv na náladu a rozpoložení (negativní)
9. pomalý návrat ke kolu
10. žárlivost na Jakuba a "sváteční" zážitky, které Kačce zprostředkovává)
11. několik nepovedených rande
12. další (tentokrát fajn) sraz s gymplem

Témata:
1. potřeba hry a soutěže
2. sebekritika a náročnost na sebe - DOVOLIT SI

Rozpoložení a prožívání:
1. spokojenost (dominuje)
2. vděk (za to, co mám, za to, co se daří)
3. častější užívání si a těšení se
4. samota a strádání v oblasti partnerství

Výstupy/domluvy: 1. reflexe posunů (pokroky i to, co "zůstává")
2. práce s výkonovým zaměřením a nároky na sebe - vystupuje vnitřní "obranářka", která brání T. před vnitřní kritičkou
3. "osobní" prožívání (věcí a dějů, které s T. nesouvisí - viz Jakubovo rozmazlování K., přístup některých mužů k randění)
4. v minulém měsíci si dopřála (nešetřila, užily si s Káťou, nové tetování)
5. pocit samoty (někdy doléhá)
6. uvědomění si potřeby hry a sounáležitosti

Schůzku vedl/a: Irena Kučerová