



**Číslo případu: 655**

**Název případu: Hybnerová Jana**

---

**Datum založení:** 8.7.2025

**Datum ukončení:**

**Typ schůzky:** Individuální konzultace

**Typ případu:** psychologické poradenství

**Poznámky:**

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum schůzky:                      | 8.7.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Forma služby:                       | Ambulantní                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Způsob kontaktu:                    | Osobní schůzka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jednání v zájmu klienta:            | NE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Počet jednání:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zakázka:                            | 1. Zahájení spolupráce indiv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zápis ze schůzky:                   | <p>O. J. (51) přichází včas, sama, vystupování úzkostné, výrazná nejistota o sobě, sklon k závislému vztahování. Forie v normě, myšlení se sklonem k intelektualizacím, zobecňuje, obtížněji se propracovává ke konkrétnostem, občas lakrim. Intelekt orientačně v normě, asuic., bez záv. patol. příznaků.</p> <p>Dop. Objednává se sama v návaznosti na předch. spolupráci s kolegyní Kučerovou a následnou účast v tp skupině. V péči Dr. Cardové (prescr. paroxetin, mirtazapin).</p> <p>Zak. Chce se věnovat průběžně se objevujícím osobním tématům (bez bližší specifikace), má zájem o režim 1/2-3. Chce se trénovat v tom být v přítomnosti a neunikat do jiných jednodušších témat.</p> <p>NO: Má pocit, že v kontaktu s m., o kt. se sama rozhodla pečovat, roste.</p> <p>Připomíná svou představu na poč.: "bude to tvrdé, ale vyrostu a bude mi líp).</p> <p>Anam. Žije ve spol. dom. s m. (82), kt. se živila jako úřednice, v 5 letech se rozvedla s o. a vrátila od rodičů manžela ke svým rodičům. Tam J. vyrůstala a žila do 27 let. Děda zemřel v 17, byl "zlatej" = "neměla jsem s ním strach. Bab. velela celé domácnosti, "nechápala jsem ji... mluvila nahlas... bouchala věcmi...". M. byla hodně v práci. O. byl vyloučen z péče o J., protože si to bab. a m. nepřály, on to posléze brzy vzdal. V cca 20-23 letech spolupracovnice J. zařídila setkání s ním, byl to někdo cizí, ale o kontakt zájem měl, J. se tomu však vyhnula, neví přesně proč, neví, zda ještě žije, kontakt nemá, ale asi by se dal zjistit. Vzpomíná na návštěvy u příbuzných a možnost být u hovoru dospělých. Děd. od o. kreslil pro J. obrázky, ale podle m. byl agresivní vůči bab.</p> <p>P.k. Ujasňujeme kontrakt, zakázku, anam.</p> <p>S. J. přichází s potřebou zpevnit se mj. proto, že si všímá svých obav věnovat se konkr. aktuál. věcem (silná vyhýbavá tendence). Do popředí vystupuje okruh blízkých, v němž zcela chybí vrstevníci, jsou to o 1-2 gen. starší lidé; také absence touhy začlenit otce do svého života.</p> <p>D.s. Sjednána dal. ko 1/2.</p> <p>Sj</p> |
| Výstupy/domluvy:                    | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Schůzku vedl/a:                     | Samuel Jindra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum schůzky:                      | 23.7.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Forma služby:                       | Ambulantní                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Způsob kontaktu:                    | Osobní schůzka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Jednání v zájmu klienta:            | NE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Počet jednání:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zakázka:                            | 2. OA - absence otce.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zápis ze schůzky:                   | <p>O. J. přichází včas, v průběhu konz. stále častěji lakrim., ke konci sezení pláč, arousal.</p> <p>P.k. J. dělí své dětství na část v Praze (do 4-5 let) a poté v Pa s matkou u jejích rodičů, odkud odcházela asi ve 24 letech. Připomíná některé fragmenty vzpomínek - návštěva cirkusu, v jeslích plakala, uč. v MŠ v Pa měla ráda. Fotografie z té doby má, hodně z cest, s tátou asi hodně cestovali. Teprve nedávno jí matka řekla, že táta navázal vztah s rodinnou přítelkyní, vdanou, dozvěděla se to od jejího partnera, hned věděla, že se chce rozvést. J. mrzí, že tomu m. nedala víc šnaci. Bab. indoktrinovala J. tím, že "nemá tatínka". Co zažívá J. t/t? Konstatuji, že to jsou opravdu těžké příběhy, vyjadřuji soucit z tehdejší J. Nyní zažívá, že to není normální... prázdnotu... smutek. Na t. si nevzpomene, prázdnotu už nelze zaplnit. Někdy má pocit, že kdyby zažila víc s tátou uměla by si poradit v urč. situacích. Také je jí líto, že nezažila to, co někdy vidí u jiných otců ve vztahu k jejich dcerám (sluší ti to). Mohl by kontakt s ním přinést něco jiného? Asi ano, doplnění příběhu... J. reflektuje, že navenk funguje, ale uvnitř je něco hodně těžkého, často to tak dělá. V rodině se nikdy nemluvilo o nepřij. věcech. Znovu obracím pozornost k prožívání t/t: existuje cesta ven (škvíra se světlem)... úleva... divím se, jakou moc měla slova babičky... dodnes mě ovlivňují... Co by asi 5-6leté J. chtěl současná J. říct? Jani, mám tě ráda. Podporuji J, aby o své mladší self se i nadále staral, oslovila jej, poskytla to, co cítí, že asi potřebuje. Poskytuji ZV, oceňuji přístup, odvahu, deklaruji, že je to minulost, nyní příležitost pro nové věci.</p> <p>S. Spolupr. velmi záhy směřuje k důl. okolnostem raných fází vývoje, dnes zejm. absence otce a zmanipulování této okolnosti m. a bab.</p> <p>D.s. Sjednáno pokračování, nejbl. ko.</p> <p>Sj</p> |
| Výstupy/domluvy:                    | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Schůzku vedl/a:                     | Samuel Jindra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum schůzky:                      | 12.8.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Forma služby:                       | Ambulantní                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Způsob kontaktu:                    | Osobní schůzka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Jednání v zájmu klienta:            | NE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Počet jednání:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zakázka:                            | 3. Mladší část.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zápis ze schůzky:                   | <p>D. T/t obavy z toho, co dnes objeví... a jak na to bude reagovat... Doznívaly emoce související s prožíváním "malé J.", cvičila oslovování této ml. části. Další "mantrou" babičky bylo "bav se s každým, ale nikomu nevěř". (B. vše zařizovala tak, aby do jejího soukromí nikdo neviděl - zahrada apod.). Ve škole byla J. mimo tříd. kolektiv, ale oblíbená učiteli. "B. mě asi měla svým způsobem ráda." (lakrim.). B. zcenzurovala album - zřejmě v nějakém afektu vytrhala stránky či fotky z alba, kt. připomínaly o. Jany. Vzepřít se b. znamenalo poté čelit její ignoraci, odepření kom. M. a d. se pak b. vyhýbali, J. se snažila být neviditelná.</p> <p>A. Edukuji ohl. tolerance emocí (mj. metafora nezvaného hosta). Explorujeme další vliv b. v životě J. a pozorujeme em. reakci J. na to t/t (pohrdání - je to směšné...; vzdor - to se přece nikomu nikdy nedělá!; bezradnost - s b. nelze vést dialog; osamělost v důsl. odepření kom.). Nabízím reformulaci "mantry" b. (může mluvit s každým, důvěřuj s rozmyslem). Četné obranné mechanismy: vyjednávání o nepřij. tématech v konz., vyhýbání se konfrontaci b., racionalizace chování b. a m.</p> <p>P. Nabízím vyzkoušet expr. psaní. Nabízím pokračovat v dialogu s ml. částí s cílem jí vyjádřit porozumění a přijetí a podporu. Směřovat k vyhodnocení úv. setu konz. Propracovat dialog s ml. částí dle pitt. Prohloubit vnímavost k em. prožívání (mindfulness). Explorovat zdroje.</p> <p>SJ</p> |
| Výstupy/domluvy:                    | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Schůzku vedl/a:                     | Samuel Jindra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum schůzky:                      | 27.8.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Forma služby:                       | Ambulantní                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Způsob kontaktu:                    | Osobní schůzka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Jednání v zájmu klienta:            | NE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Počet jednání:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Zakázka:                            | 4. Tolerance nejistot.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zápis ze schůzky:                   | <p>D. Návik body scan - s dobrým průběhem a efektem, doporučuji cvičit. J. si říká o práci na nepříj. pocitu nervozity, když má před sebou mnoho úkolů. Explorujeme konkr. událost z konce min. týdne. Normalizuji pocity stresu, oceňuji péči o sebe (procházka). Zvědomujeme míru nároku na sebe: nadměrná či nereálná očekávání (budu úplně v pohodě) jsou v rozporu s přáním klidu. J. má sklon porovnávat "starou Janu" s "novou". Nabízím změnu konceptu - jde o proces růstu, proměny, zrání, "Jana v procesu změny". Krátce se zabýváme některými strategiemi, kt. mohou napomoci snížení stresu při jednání: odložení rozhodnutí, otevřené pojmenovávání prožívání formou komentáře (hlavou mi běží, že...).</p> <p>A. J. dobře reaguje na mindfulness techniku. Je zaujatá svým prožíváním, úzkostně vznáší nereálný nárok na sebe, hypermonitoring. Smysl má zřejmě i návik asertivních dovedností.</p> <p>P. Opakování mindfulness cvičení (sluchová modalita). Průběžně zařazovat asertivní techniky. Rozvíjení pevnějšího a příznivějšího sebehodnocení a zdrojů. SJ</p> |
| Výstupy/domluvy:                    | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Schůzku vedl/a:                     | Samuel Jindra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum schůzky:                      | 10.9.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Forma služby:                       | Ambulantní                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Způsob kontaktu:                    | Osobní schůzka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jednání v zájmu klienta:            | NE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Počet jednání:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zakázka:                            | 5. Pracovní historie.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zápis ze schůzky:                   | <p>D. J. registruje znejištění poté, co ji Jakub odmítl s pozváním na kafe. Popisují stabilitu sebepojetí, oceňují. Nabízím práci na stabilitě odvozené od zaměření pozornosti na vnější svět namísto vnitřní procesy. Procházíme mindfulness cvičení se zacílením na sluchovou modalitu. J. popisuje obavy z práce: před cca 3 roky ukončila posl. prac. poměr (8 měs., zapisovatelka na KS, ukončeno na vl. žádost, měla dojem, že práci nezvládá a je tak na ni nahlíženo, "hrozilo to zhroucením"). Předtím vystřídala více zam., často po 1-2 rocích. Ráda vzpomíná na práci v call centru (cca 10 let), měla důvěru šéfa, velkou flexibilitu, ale asi by ji ta práce neuživila.</p> <p>A. Poprvé se dostáváme k prac. kariéře. Aktuální neefektivnost se jeví v kontrastu s předch. dlouhodobou funkčností. Aktuálně velké obavy ze selhání v prac. kolektivu, nezvládnutí adaptace na soc. kontakt. Co vedlo k tomuto zhoršení? Jak aktuálně svůj stav řeší (ID?)?</p> <p>P. Téma zaměstnání propracovat podrobněji.</p> <p>Sj</p> |
| Výstupy/domluvy:                    | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Schůzku vedl/a:                     | Samuel Jindra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum schůzky:                      | 17.9.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Forma služby:                       | Ambulantní                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Způsob kontaktu:                    | Osobní schůzka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Jednání v zájmu klienta:            | NE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Počet jednání:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zakázka:                            | 6. Hledání ztraceného self.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zápis ze schůzky:                   | <p>D. J. je zvědavá na to, na co se budu ptát ohl. zam., proto se přihlásila o konz. dříve. Situace ohl. práce je násl.: nyní již 3. rok veden na ÚP jako nezam., hrazeno zdr. poj., ale žádná podpora, žije tedy z peněz m. Odkazuje se na to, že m. nechce, aby šla do práce (vždyť jí dává pořád nějaké úkoly, "nemohu dělat to, co chce a m. a ještě chodit do práce, z toho mám hrůzu!). Připouští, že se m. cítí také zavázána, vždyť žije z jejích peněz. Připouští i to, že m. má nesmyslné požadavky (vše v dom. se přizpůsobuje m., J. nemá dle jejího podání žádná práva a soukromí), díky nimž objem nároků m. na J. enormně narůstá. Dospívá k tomu, že by chtěla změnu. Jak ale pozná, v čem si může dovolit m. odporovat a co jsou oprávněná očekávání m.? Via krátký imag. dialog nabízím zviditelnění přání/potřeb J., dostavuje se lakrim., J. vůbec není zvyklá s J. být a dívat se na ni... Může jí něco říct k tomu, jak ji vidí? Ano, je ustrašená, nespokojená... to, v čem jsi nyní je horší než to, co tě čeká, když se rozhodneš m. nevyhovět...</p> <p>A. J. si začíná uvědomovat, že pod tlakem nároků m. se vytratilo její self. Neví, co sama chce, kudy se vydat, čím naplnit život. Proto jí svým způsobem vyhovuje, že naplní života a "práci" jí zadává m. Připouští si však nespokojenost s tímto stavem. P. Budování self via eft (zdá se, že imag. dialog vede k transf. prožitku). Zdá se, že core pain je smutek o osamění, J. se bojí, aby nezůstala sama...</p> <p>SJ</p> |
| Výstupy/domluvy:                    | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Schůzku vedl/a:                     | Samuel Jindra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství****Evidenční číslo případu: 655 | číslo formuláře: 8947**

---

**Datum schůzky:** 24.9.2025**Forma služby:** Ambulantní**Způsob kontaktu:** Osobní schůzka**Jednání v zájmu klienta:** NE**Počet jednání:**  
(v zájmu klienta)**Délka schůzky:** 60 minut**Zakázka:** 7. Zahlédnutí self?**Problematika:**

**Zápis ze schůzky:** D. 0 žádných vnitřních J. změnách neví, ale ve vnějším prostředí se snaží dát najevo m. nesouhlas, cítí z její strany odpor, sama zažívá strach, vinu, vztek - "někdy jsem ráda..." Po min. konz. jela s býv. přítelem Standou do Neratova... bylo to příjemné... Se souč. přítelem Leošem se chystá do Žirče. "Cítím spoluzodpovědnost za to, že žiju z mam. peněz." Přišel student Honzík na návštěvu, i m. si s ním povídala, v tom má J. naději.. na co? ... že m. uvidí, že není třeba se uzavírat... ? Postupně přicházíme blíž nepřij. pocitům, kt. J. zažívá s m. Nabízím imag. dialog via eft (unf. bus.): nemůžu tady být sama za sebe, cítím se odcizená, žiju tvůj život a ne svůj! M. reaguje nejdřív z pozice síly (takhle to byla za babičky a nic na tom nebudeme měnit = o věcech rozhoduji já, ne ty), poté z pozice shovívavé matky (ale no tak, to bude dobrý, nějak se domluvíme) ... J. se cítí jako malé dítě, ... Do popředí vystupuje její prožívání, v zápětí se však vybavují otázky: já sama vlastně nevím, co chci, .... když se podívám dovnitř sebe, je tam prázdnost... Jak na tom pracovat, abych našla své já? Teď na tom pracujete... zahlédnutí prázdnosti znamená, že tam není prázdnost... Lakrim.: co jsou ty slzy? Vztažení prožitku k části J., o kt. je nyní pečováno?  
A. Práce pokračuje poměrně intenzivně - unf. bus. s m. přináší vynoření slabého, ale přeci jen jasnějšího self.  
P. Zintenzívnit spolupráci na 1/1?  
SJ

**Výstupy/domluvy:** .**Schůzku vedl/a:** Samuel Jindra

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum schůzky:                      | 8.10.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Forma služby:                       | Ambulantní                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Způsob kontaktu:                    | Osobní schůzka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jednání v zájmu klienta:            | NE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Počet jednání:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zakázka:                            | 8. Jasnější prožívání.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zápis ze schůzky:                   | <p>D. J. si pochvaluje experimenty se změnami v chování: rychlá reakce je více v souladu s jejím prožíváním, nevyhovuje svým zábránám, všímá si jich ("asi bych měla zrychlit... mamka už chce jít do kuchyně...", vyjadřuje se jasněji/nevyžaduje souhlas mamky pro svá rozhodnutí... "Štve mě, že málo cítím..." Řeší pozvání Honzíka na akci na lodi do Prahy... Zastavujeme se u nadbytečných analýz, vracíme se k gutt feeling, "impulsivní" rozhodování. Starost o to, abych nebyla trapná: kde všude ji J. zažívá? mohla by se pokusit svou trapnost zesílit? (paradox. intence) "kamarádka trapnost... všude se mnou chodí..." Popisují vynořující se self, podporují trpělivost a vytrvalost.</p> <p>A. J. se odhodlává k malým experimentům, je s jejich výsledkem spokojená. Dnes se nebojuje téma práce.</p> <p>P. Práce s posturikou, mimikou, gestikou jako podpora autonomního a sebevědomého chování. f 1/1</p> <p>SJ</p> |
| Výstupy/domluvy:                    | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Schůzku vedl/a:                     | Samuel Jindra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum schůzky:                      | 15.10.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Forma služby:                       | Ambulantní                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Způsob kontaktu:                    | Osobní schůzka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Jednání v zájmu klienta:            | NE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Počet jednání:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zakázka:                            | 9. Tíseň z separace.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zápis ze schůzky:                   | <p>D. J. referuje o tom, že se má špatně: špatně spí, dlouhá spánk. latence, cítí se nedobře. Cítí se naštvaná, zklamaná, osamělá. Plyne to z toho, že m. nereaguje... jakoby zrcadlila chování J., kt. odmítla žít její život a ve všem se podřizovat a přizpůsobovat. J. si ujasňuje, zda to chce zvládnout, nebo se vrátit k předch. modu života. Ujasňuje si, jaký má toto trápení smysl. Cítí, že ji to táhne k nějaké práci - všimla si, jak paní na ÚP pomohla cizinci, plně to rezonovalo s tím, co by se i jí líbilo. Všimá si toho, že má výčitky svědomí, pokud by si doma např. četla. Zvažuje možnost chodit např. do knihovny, kde by se asi cítila svobodnější. Je rozhodnutá nepříjemnou fází separace zvládnout.</p> <p>A. Přichází nezbytná fáze emancipace od matky a převzetí zodpovědnosti za svůj život. Vyvolává to úzkost, je to matoucí, ale J. se odhodlává v nastoupení cestě pokračovat.</p> <p>P. Posilování self, ujasňování možností a úspěchů. f 1/1<br/>SJ</p> |
| Výstupy/domluvy:                    | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Schůzku vedl/a:                     | Samuel Jindra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum schůzky:                      | 22.10.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Forma služby:                       | Ambulantní                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Způsob kontaktu:                    | Osobní schůzka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Jednání v zájmu klienta:            | NE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Počet jednání:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Zakázka:                            | 10. Traumatizace.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zápis ze schůzky:                   | <p>D: J. se učí dle pokynů fyziotp nyní pracovat se svou posturikou. Přichází s pozorováním, že zažívá obrovský strach, když se konfrontuje s m., neodpovídá to situaci, přisuzuje to svým zážitkům z dětství. Zažila na procházce nepříj. setkání s neznámým mužem s kapucí, kt .jí nadával... dobře to dopadlo... ale vybavil se jí zážitek ze 17 let... šla do vedl. vesnice... potkala násilníka, naštěstí byl někdo nablízku, oslovila ho a násilník zmizel... těžký zážitek. Vracíme se k tomu "co dělá J. dobře": kreslení (kamenů), četba (horory), procházky (s focením), tajči (ob den), hry (desk. s přítelem). Krátce se věnujeme významu péče J. o J. Jak J. nyní J. zažívá? Má radost, že na sobě pracuje, ale je pomalá, ... aj. výčitky. Poselství pro J.? Mám tě ráda!</p> <p>A. Konz. nás přibližuje k traumat. zážitkům: kromě v.s. vývoj. traumatizace i monotrauma ze 17 let.</p> <p>P. Plánovitěji přejít k traumatu (stabilizace, posílení ANP).</p> <p>Sj</p> |
| Výstupy/domluvy:                    | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Schůzku vedl/a:                     | Samuel Jindra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**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:** 11. Vysoký nárok na sebe.

**Problematika:**

**Zápis ze schůzky:** D: Chybí mi nepřítel... dřív jsem se vymezovala vůči m. ... J. se učí autonomnímu řízení sebe. Ozve se kritik, objeví nejistoty, je ot nezvyk... ale včera zvládla sebeřízení pro celý den a byla s tím spokojená. J. přemýšlí o tom, jak nakládat s fázemi "introvertními" (nechce se jí do kontaktu s druhými, nemá na to energii), kt. střídají jiné fáze otevřenosti (ochotně jde do kontaktu s blízkými). "Občas se probudím a už ráno vím, že nemám energii... ani dojít na sjednanou schůzku s lékařem..." Neděje se to už 2 roky, ale J. má obavu, že s to objeví, jakmile zase začne chodit do práce. Vychází najevo, že je zvyklá v práci "jet s plynem na podlaze", pak přichází únava, vyčerpání. Bylo by možno ubrat? Ne, J. je takto zvyklá dělat vše. Má dojem, že mj. proto také byla neoblíbená v prac. kolektivech. I t/t jede s plynem na podlaze. Mohli bychom příště nedělat nic?  
A: Vrací se téma selfmanagementu, J. s tím experimentuje a všímá si, že investuje nadměrné množství energie do práce i jiných věcí. Není jasné, jaká je motivace (p. sebehodnocení? potřeba úspěš? ). Spolupráce soustředěná, nadměrné nasazení je cítit.  
P: Neztratit ze zřetele traumat. kontext, větší pozornost sebeuvědomění, t/t.  
SJ

**Výstupy/domluvy:** .

**Schůzku vedl/a:** Samuel Jindra

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum schůzky:                      | 12.11.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Forma služby:                       | Ambulatní                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Způsob kontaktu:                    | Osobní schůzka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Jednání v zájmu klienta:            | NE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Počet jednání:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Zakázka:                            | 12. Sebedůvěra.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zápis ze schůzky:                   | <p>D: J referuje o zkušenosti z obchodu (vymezení nepřij. zákazníkovi), o zkušenosti s taxíkem (odstup zajišťuje snazší průchod situací). Zmiňuje letité potíže s colon irritabile (dráždivým tračníkem). Cvičíme PD, odkazují na audioprůvodce, příště bude vyhodnoceno.</p> <p>A: J. se uchyluje k obecným formulacím a nezřetelnému jazyku, nicméně s podporou se daří věcnější a konkrétnější vyjádření. Ověřuje si, že zvládne asertivnější reakci nebo udržet jistý odstup od stresující události. Snížení celkové stresové zátěže a zvýšení stability v náročných situacích by bylo třeba podpořit sousatvnou péčí o sebe.</p> <p>P: Další techniky MF, PD, REL.</p> <p>SJ</p> |
| Výstupy/domluvy:                    | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Schůzku vedl/a:                     | Samuel Jindra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum schůzky:                      | 19.11.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Forma služby:                       | Ambulatní                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Způsob kontaktu:                    | Osobní schůzka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Jednání v zájmu klienta:            | NE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Počet jednání:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zakázka:                            | 13. Dynamika růstu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zápis ze schůzky:                   | <p>D: "Jsem vítěz..." (denně dech. cvičení a 40 min. procházka, chválí se efekt). Není J. pyšná/sobecká, když zažívá hradost a radost, že se trafila do volby dárku? Špatně rozlišuji mezi minulostí a přítomností... Není chybou, když nevyzařuji stabilitu, kt. by odradila ty, kdo mě chtějí zneužít? Růst jako přibývání letorkuhů. Jak se vypřádat s pocity trapnosti? Go away x letting go. Sebedůstojnost jako side eff. toho, že dělám, co chci, líbí se mi a plním cíle, jaké jsem si předsevzal. Strpět nepříjemné pocity - nemusí mi být vždycky hezky. J. má dojem, že minule jsme se spíše mýjeli, dnes je spokojená se spoluprací.</p> <p>A: Na konz. přichází J. pečlivě připravená se seznamem otázek. povětšinou se týkají dynamiky. procesu os. růstu.</p> <p>P:J. zasáhla smrt Noiry... (vědma?) - ponecháno na příští konz., 1/1.</p> <p>SJ</p> |
| Výstupy/domluvy:                    | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Schůzku vedl/a:                     | Samuel Jindra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství  
Evidenční číslo případu: 655 | číslo formuláře: 9332

---

**Datum schůzky:** 26.11.2025

**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:** Samuel Jindra

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum schůzky:                      | 3.12.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Forma služby:                       | Ambulantní                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Způsob kontaktu:                    | Osobní schůzka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Jednání v zájmu klienta:            | NE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Počet jednání:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zakázka:                            | 14. Overthinking.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zápis ze schůzky:                   | <p>D: J. je ráda, co zvládla cestou sem... potřebuje na všechno dost času, jistit se, že nepřijde pozdě apod. Co by se dělo? Obavy konkretizujeme, ujasňujeme závažnost následků. J. si všímá, že se jí nedaří udržet pozornost u dobrých věcí, sklouzává k špatným zprávám, přemýšlí o nich, nemůže se pak zbavit nepříj. emocí, kt. to vyvolá. Potřebuje opravdu všechna "proč" mít zodpovězená? V čem jí pomáhají analýzy, jimž se věnuje? J. si ujasňuje, že otázka "proč" je určitou pastí, kt. jí hrozí, možná by mohla takovou otázku opustit. Všímá si, že i partner Leoš má tendenci k důkladným rozborům, kt. vedou i k chybám v práci. Může být J. otevřenější v komunikaci svých pocitů a potřeb? J. si uvědomuje, že nasává spoustu starostí a témat, kt. jsou kolem ní - metafora houby/kamene... může si J. někdy vzít pláštěnku a nepouštět k sobě to, co není nezbytné?</p> <p>A: Konz. vede k sebepoznání v oblasti overthinking, J. zjišťuje, že to, co považovala za svou přednost/nezbytnost, může uvolnit v zájmu snazšího procházení reálným světem, kt. zahrnuje množství problémů a těžkostí.</p> <p>P: Přenést více pozornosti k t/t, reflektovat tp vztah.</p> <p>Sj</p> |
| Výstupy/domluvy:                    | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Schůzku vedl/a:                     | Samuel Jindra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum schůzky:                      | 10.12.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Forma služby:                       | Ambulantní                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Způsob kontaktu:                    | Osobní schůzka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jednání v zájmu klienta:            | NE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Počet jednání:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zakázka:                            | 15. Spontaneita v interakci.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zápis ze schůzky:                   | <p>D: J. se cítí unavená, jako by jí všechno bylo jedno... Úspěchem je odepření vyhovět m. Také ji těší, že dcera Leoše Eliška (20) zvládla prezentaci v angl. Těší ji , že se jí daří v "kuchyňských" činnostech. Zaměstnává ji, že hodně zapomíná (není to spíše nesoustředěnost?). Věnujeme se nepřij. zkušenostem s nepřijetím od druhých, J. si uvědomuje, že to může být proto, že sama o sobě toho sděluje dost málo. Vrací se ke zkušenostem ze skup. tp: vyslovuje domněnku, že všichni byli příliš ohleduplní na to, aby jí upřímně řekli, co si o ní myslí. Může to být tak, že opravdu nemají zásadní výhrady? Nepřeslechla J. podanou ZV? J. připouští, že do práce se jí nechce proto, že se obává nepřijetí. Všimá si toho, že jí dlouho trvá než se k něčemu vyjádří, neví, co na věci/situace říci, druzí jsou na tom asi jinak... vědí to hned... Není to spíše množství cenzur, kt. J. má, když ji něco napadne, co by říci mohla?</p> <p>A: Z původně depresivně působící nálady se J. postupně probouzí a stává se angažovanější. Konz. cílena na spontánnější a méně kontrolovaný pohyb mezi druhými.</p> <p>P: Podpora autentického a spontánnějšího vyjádření zde.</p> <p>SJ</p> |
| 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:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zakázka:                            | 16. Plánování úkolů.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Zápis ze schůzky:                   | <p>D: Netroufnu si říct, že je mi dobře... smíšeně se cítím jako minule... napětí z přemíry úkolů.... včera ráno mi bylo líp... adaptace na nepředpokládané změny mi nejde... Někdy se rozpláče, někdy nastává i panika. Co pomáhá? Dýchání, sladké věci, samota, reorganizace, pojmenovávání úmyslů a konání. Jak si J. organizuje činnosti? Nesnáší lístečky, kt. si dělá mamka... dřív ráda pracovala pod tlakem... Připouští, že chaos přináší zvýšený tlak na sebe. Rozčlenění úkolů dle priorit by mohlo přinést snadnější uspořádání v případě změny.</p> <p>A: Konstruktivnější konz., vede k reflexi timemanagementu, s nímž J. aktuálně zachází maladaptivně.</p> <p>P: Vracet se k ujasnění identity: kým J. chce být? co si přeje?</p> <p>SJ</p> |
| Výstupy/domluvy:                    | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Schůzku vedl/a:                     | Samuel Jindra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství  
Evidenční číslo případu: 655 | číslo formuláře: 9513

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum schůzky:                      | 7.1.2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Forma služby:                       | Ambulantní                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Způsob kontaktu:                    | Osobní schůzka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jednání v zájmu klienta:            | NE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Počet jednání:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zakázka:                            | 17. Přímé vyjadřování pocitů a potřeb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zápis ze schůzky:                   | <p>D: J. má dnes větší obtíže s colon irritable, užívá na to Imodium Rapid, obtíže souvisejí se stresem. Líčí zkušenost s tím, jak její důraznější projev vedl k tomu, že se věci daly do pohybu (taxi). Dále popisuje zážitky s přítelem L. Svou nepohodu cenzurovala, dyskomfort ve vztahovém kontextu narůstal, navíc zjistila, že L. poslal přání kamarádce, kt. dle dojmu J. by bylo vhodnější, aby napsali společně. Doprovázím J. v identifikaci vlastního prožívání a v hledání způsobu, jak své pocity a potřeby vyjádřit efektivně.</p> <p>A: J. silně cenzuruje své prožívání a fakticky jej devaluje, učí se více sama sebe respektovat, více se postavit za sebe a zprůhlednit své vztahy.</p> <p>P: Vyhodnocení pokusu o transparentní komunikaci s přítelem.</p> <p>SJ</p> |
| Výstupy/domluvy:                    | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Schůzku vedl/a:                     | Samuel Jindra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum schůzky:                      | 21.1.2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Forma služby:                       | Ambulantní                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Způsob kontaktu:                    | Osobní schůzka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jednání v zájmu klienta:            | NE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Počet jednání:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zakázka:                            | 18. Reparace ve vztahu po zranění.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Zápis ze schůzky:                   | <p>D: J. referuje o pokusu o vyjasnění svých pochybností s L. Komunikace popisuje, L. se v ní obhazuje a vysvětluje, J. si dál nese příjemný pocit narušené důvěry. Stručně popisují optimální průběh ošetření utrpěného emoč. zranění, vč. následného časově náročného procesu obnovy důvěry. Vysvětlují neefektivitu omluv a vysvětlování, validizují pocit křivdy a ztráty důvěry. Vys. senzitivní je na témata práce.</p> <p>A: J. hledá sama sebe a odhodlává se odvaážněji s takovouto J. vyjít do světa a do života. Učí se tolerovat vlastní nepříjemné pocity spojené s autentičtějším projevem bytí.</p> <p>P: Obnovit zakázku, věnovat se popisu procesu v rámci tp.</p> <p>SJ</p> |
| Výstupy/domluvy:                    | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Schůzku vedl/a:                     | Samuel Jindra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum schůzky:                      | 4.2.2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Forma služby:                       | Ambulantní                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Způsob kontaktu:                    | Osobní schůzka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Jednání v zájmu klienta:            | NE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Počet jednání:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zakázka:                            | 19. Autentické bytí.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zápis ze schůzky:                   | <p>D: J. se cítí podivně... málo cítí radosti a štěstí... je nespokojená s tím, kolik sil ji stojí např. neshody s L., silně to zasáhne do jejího fungování...mají to jiní lidé podobně?... také si všímá, jak je nepohotová v reakcích na druhé lidi... něco cítí a vůbec neví, co to je a kde se to vzalo... teprve později jí to dochází... Uvádím, že toto je normální dynamika emocionální a kognitivní, J. se ulevuje... Stručně vysvětluji rozdíl mezi glob. distresem, sek. emocemi a prim. emocemi. J. uvádí příklad L. sestry (lékařka) - J. nevěděla o čem sestra mluví a snaží sedopátrat významu... Mohla by J. udělat něco jiného, než dedukovat význam ve svém vnitřním světě? Mohla by se zeptat.... A jak se u toho bude J. cítit? Dotýkáme se možných prim. emocí vztahujících se k sobě. Co cítí t/t? Běží čas, já to všechno nestihnu říct... Je nutno to říct? Setkání lidí má smysl bez ohledu na obsah toho, co spolu řeší... cenné je cokoliv u čeho dojde k autentickému setkání dvou lidských bytostí... Aplikuji toto na vztah s L.</p> <p>A: Náročnější konz., myšlení a projev je zabíhavé, vydávám úsilí na usměrnění proudu, J. si to do urč. míry uvědomuje. Náhled roste, sebepojetí na úrovni prim. emocí je nadále výzvou spolupráce.</p> <p>P: Cestou eft k prim. emocím.</p> <p>SJ</p> |
| Výstupy/domluvy:                    | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Schůzku vedl/a:                     | Samuel Jindra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství  
Evidenční číslo případu: 655 | číslo formuláře: 9740

---

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum schůzky:                      | 11.2.2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Forma služby:                       | Ambulantní                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Způsob kontaktu:                    | Osobní schůzka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Jednání v zájmu klienta:            | NE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Počet jednání:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zakázka:                            | 20. Pozornost pro sebe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zápis ze schůzky:                   | D: J. využila setkání s frekventantem skupin. tp před konz., bylo jí to příjemné. Všímá si, že má stále STRACH a NAPĚTÍ v těle. Nabízím dech. cvičení, procházíme jím s dobrým efektem. Dále se J. zmiňuje o mozkové mlze, kt. vymizela včera, když se spontánně rozhodla účastnit se webináře, kt. ji zajímal. Vyhovují J. plánované akce (jako např. dnes - snídaně, brýle, Grand, knihovna, setkání s kamar.) nebo spontánní? Raději si je naplánuje. Oceňuji, jakou pozornost J. věnuje sobě a jakou prioritu dává sama sobě. Dále "mozkovou mlhu" nemonitorujeme.<br>A: Spolupráce pokračuje, J. je angažovaná, nedaří se udržet systematický postup, bylo by vhodné častěji reflektovat postup.<br>P: Revize spolupráce.<br>SJ |
| Výstupy/domluvy:                    | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Schůzku vedl/a:                     | Samuel Jindra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Datum schůzky: 25.2.2026

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:                      | 11.3.2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Forma služby:                       | Ambulantní                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Způsob kontaktu:                    | Osobní schůzka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Jednání v zájmu klienta:            | NE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Počet jednání:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zakázka:                            | 21. Starat se o sebe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zápis ze schůzky:                   | D: J. se zdá, že se jí daří lépe, oceňuje že se dokázala lépe vymezit vůči m., m. lépe toleruje, když nějakou činnost J. odloží. Není to sobecké? Jaký je rozdíl mezi postaráním se o sebe a sobectvím? Na dalších příkladech si to ukazujeme. Má naději na zam. v CEDRu, je v kontaktu se soc. pracovníci.<br>A: Konz. ukazuje na omezenou kapacitu J. zvládat některé úkoly běžného všedního dne.<br>P: SOustavně formovat směr spolupráce.<br>SJ |
| Výstupy/domluvy:                    | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Schůzku vedl/a:                     | Samuel Jindra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum schůzky:                      | 18.3.2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Forma služby:                       | Ambulantní                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Způsob kontaktu:                    | Osobní schůzka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jednání v zájmu klienta:            | NE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Počet jednání:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zakázka:                            | 22. Redukce úzkosti - nejhorší možný scénář.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Zápis ze schůzky:                   | <p>D: J. trpí již dva týdny refluxem/překyselením žaludku, po dlouhé době nepříjemný symptom GIT, dle J. je jisté, že psychogenního rázu (dříve obtíže s colon irritabile). Podporuji projednání příp. symptom. medikace s PL, aplikaci citrónové šťávy, úpravu režimu. J. se snaží nyní neřešit své anx. potíže vyhybavými strategiemi. Přesto nevylučuje, že její aktuální somat. nepohoda plyne ze stresu, např. z cesty na ÚP. Pracujeme s úzkostnou představou cestou "nejhoršího možného scénáře". POdporuji J. také v tom, aby se nebránila projednat se svou PsL příp. pohotovostní medikaci (anxiol.).</p> <p>A: Práce s úzkostnými představami via kbt.</p> <p>P: Revize témat, rekontrakt projednat?</p> <p>SJ</p> |
| Výstupy/domluvy:                    | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Schůzku vedl/a:                     | Samuel Jindra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum schůzky:                      | 1.4.2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Forma služby:                       | Ambulantní                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Způsob kontaktu:                    | Osobní schůzka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Jednání v zájmu klienta:            | NE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Počet jednání:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zakázka:                            | 23. Strategie práce s úzkostí.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zápis ze schůzky:                   | <p>D: J. aplikovala některé doporučení a výrazně se zlepšily potíže s refluxem. Zaměstnává ji, jak účinně bojovat s úzkostnými až panickými stavy, kdy ji trápí rozsáhlé katastrofické scénáře, vztahují se především k jejímu somat. zdraví. Může se jednou těchto obtíží s GIT zcela zbavit? Kde se berou, odkud ty nepříjemné stavy pocházejí? Rozlišujeme mezi dispozičními a situačními faktory, odlišujeme nástroje určené k pomoci v akutní nouzi od nástrojů spíše preventivních a zvyšujících stresovou odolnost. Reflektuji snahu J. "mít to už jednou provždy vyřešené", "dosáhnout maximální účinnosti", "vědět proč ..." , "mít kontrolu nad ..." apod. Popisuji to jako další symptomy spojené se zvýšenou úzkostí její osobnosti a podporuji J. v neúsilném úsilí, v letting go přístupu, odlevit si v koncentraci pozornosti na řešení. Kdy J. relaxuje? Mohla by se naučit marnit čas? Mohla by si vyzkoušet na něco se nepřipravovat a někalou činnost trochu odbýt?</p> <p>A: Dostáváme se k důl. aspektům práce s úzkostí a zvyšování odolnosti - vnímat své úzkostné vyladění jako pokušení k tomu věci kontrolovat, mít je vyřešené.</p> <p>P: Čím nahradit dobrý pocit z dobře/bezvadně/úplně vykonaného díla, pokud by se měla naučit být také někdy v něčem trochu ledabylá?</p> <p>Sj</p> |
| Výstupy/domluvy:                    | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Schůzku vedl/a:                     | Samuel Jindra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum schůzky:                      | 15.4.2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Forma služby:                       | Ambulantní                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Způsob kontaktu:                    | Osobní schůzka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Jednání v zájmu klienta:            | NE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Počet jednání:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Zakázka:                            | 24. Relaxovanost.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zápis ze schůzky:                   | D: J. si dovolila se "flákat": explorujeme zážitky kladné (zvědavost, svoboda) i nepříjemné (výčitky). Může J. vstoupit do dialogu s vyčítavou částí self? Vstoupila do artetp, zvládla "trapné zkušenosti", zažila opět příjemné propojení s druhými, ale žel není tam pro ni místo, proto dnes jde na canistp. Za co je/není J. zodpovědná? Lze nehledat viníka? Hledání viníka jako další úzkostný symptom. Dělá jí starosti úbytek váhy, již dříve s tím měla problém, i 2 kg jsou znát. Může J. sledovat energetický příjem (zdá se, že si odpírá karoličtější stravu).<br>A. Konz. s nadlehčenou atmosférou, vracíme se k úřvod. jevům úzkostného ladění a konfrontujeme je.<br>P: Ko 1/3.<br>SJ |
| Výstupy/domluvy:                    | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Schůzku vedl/a:                     | Samuel Jindra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum schůzky:                      | 13.5.2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Forma služby:                       | Ambulantní                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Způsob kontaktu:                    | Osobní schůzka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Jednání v zájmu klienta:            | NE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Počet jednání:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zakázka:                            | 25. Sociální ostych.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zápis ze schůzky:                   | <p>D: J. si chválí to, že navzdory emoc. překážkám jde více do kontaktu s druhými (aktivity CEDRu), ověřuje si, že dokáže tolerovat jistý diskomfort a těší ji objevování nových možností. Všimá si, že se jí ne vždy daří zapojit do rozhovoru a začne potom řešit, čím to je, jak asi vypadá a co by s tím měla udělat, přitom roste nepohoda a jednání se stává maladaptivnějším. Může pomoci přesun z vnitřního světa do vnějšího, z úvah a výčitek týkajících se minulých událostí do přítomnosti? Všimá si toho, že nerada reaguje na otázky "JAK", zejm. jak se máš? Neví co na to říct nebo se jí to nechce říkat? Cvičíme uvědomění a vyjádření toho, jak se má v rovině som., kog., emo., soc., nabízím tento rastr jako nápomocný nástroj; cvičíme jeho užití. Dále nabízím "emoční kompas". Jak může J. pomoci Janě, když mezi lidmi zažívá výraznou nepohodu? Identifikujeme jednotl. složky emočního zaplavení, hledáme potřebu - nebýt v tom sama: může J. zůstat s J.?</p> <p>A: J. opět přináší množství otázek souvisejících s jejím kontaktem v soc. prostředí. Jeví se uspokojená z přehledněním situací a jejich normalizací.</p> <p>P: Relaxační/MF techniky? (body scan s dobrým efektem vyzkoušen viii/2025)</p> <p>Přibrzdit metakognitivní procesy.</p> <p>Sj</p> |
| Výstupy/domluvy:                    | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Schůzku vedl/a:                     | Samuel Jindra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum schůzky:                      | 20.5.2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Forma služby:                       | Ambulatní                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Způsob kontaktu:                    | Osobní schůzka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Jednání v zájmu klienta:            | NE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Počet jednání:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zakázka:                            | 26. Vyhovět druhým nebo sobě?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zápis ze schůzky:                   | <p>D: J. referuje o tom, jak si více všímá toho, jak jí je; používá také "diagram" představený v min. sezení. Upozorňuji na to, jak se zvyšuje nepohoda, když J. v myšlenkách a představách utíká do budoucnosti. J. přináší téma: nemohu vyhovět zároveň sobě a Leošovi - jak to mám udělat, aby L. měl pro mě pochopení? Nabízím práci s pomocí imag. dialogu části prožívající (úzkostné, nespokojené, ...) a části doprovázející (racionální). Postupně si J. říká o pomoc, dospívá k tomu, že není možno vyhovět všem a že za to není zodpovědná, když se druhý necítí kvůli tomu dobře. Dochází k úlevě, projasnění. Zároveň si J. uvědomuje, že vystavit druhé nepohodě pro ni znamená riziko rozpadu vztahu, na kt. jí záleží. Krátce se věnujeme nevyhnutelnosti tohoto rizika. Rekapitulujeme nabyté zkušenosti, kt. nepotvrzují obavy z kolapsu vztahu.</p> <p>A: Konz. s výraznějším exper. rozměrem. Práci v dialogu přijímá ne s chutí, ale připouští její užitek. Modifikuji eft dialog.</p> <p>P: J. ochotně přijímá nabídku ko 1/1. Pokračování v práci prožitkového typu, dále zvážít MF techniky k podpoře prožívání v přítomnosti.</p> <p>Sj</p> |
| Výstupy/domluvy:                    | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Schůzku vedl/a:                     | Samuel Jindra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum schůzky:                      | 27.5.2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Forma služby:                       | Ambulantní                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Způsob kontaktu:                    | Osobní schůzka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Jednání v zájmu klienta:            | NE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Počet jednání:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Zakázka:                            | 27. Interní dialogy.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zápis ze schůzky:                   | <p>D: J. referuje o dvou denní návštěvě býv. přítele Standy u ní, vídají se asi jednou za dva měs. Navštívila jejich rodinu soc. prac. Hanka, cílem bylo soc. šetření ohledně možného uznání příspěvku na péči o osobu blízkou. J. si ujasnila, že nyní je důl., aby si hledala práci. V tomto procesu je zaopatřena ze strany CEDRu spoluprací se soc. pracovnící Hankou. Vyučování angličtiny spolu s Tomášem přineslo příležitost k ujasnění vzáj. spolupráce: pro J. poučení o tom, že je prospěšné brát vážně a mluvit o tom, co vnímá. Zaujaly jí dialogy s vlastními podosobnostmi: je jich víc nebo jen jedna? Stručně koncept vysvětlují a uvádím některé příklady. Popdoruji rozlišovat vlastní prožívající self od self od sebe odděleného, ale do jejího života intervneujícího.</p> <p>A: Konz. soustředěná, J. v lepší kondici, jeví se v normofoirii.</p> <p>P: Ujasnění směru práce, návrat k MF/relax. technikám? Přenechat nácvik soc. dovedností k práci v soc. zařízeních, c nimiž J. spolupracuje.</p> <p>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:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Zakázka:                            | 28. Tolerance dyskomfortu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zápis ze schůzky:                   | <p>D: J. přichází tentokrát správně (byla tu včera). Nabízím cvičení na zaměřenou pozornost a toleranci dyskomfortu (v obl. krční páteře). J. referuje o tom, že nepříj. pocity mizí. Dále popisuje nové přístupy k náročnějším situacím: učí se přijmout věci tak, jak jsou, nevyčítá si chyby, podporuje se v sebeafirmačním dialogu (zvládneš to), učí se nevytvářet si dopředu představy, jak se věci budou vyvíjet. Také si všímá, jak ji zneklidňují nedokončené věci a zkouší tuto nedokončenost tolerovat, občas jí v tom pomůže i explicitní ujištění m. Explorujeme potřebu dívat se do budoucnosti: odkládá uspokojení na to, až... Za úkol si bere všímat si spokojenosti i nespokojenosti a tolerovat tyto stavy.</p> <p>A: Společným jmenovatelem řady aktuálních témat je tolerance dyskomfortu spojeného s přirozeným vývojem událostí a okolností. J. se jeví v normoforii, stabilnější než obvykle.</p> <p>P: Směřovat spolupráci k vyhodnocení po roce spolupráce. f 1/2<br/>SJ</p> |
| Výstupy/domluvy:                    | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Schůzku vedl/a:                     | Samuel Jindra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum schůzky:                      | 24.6.2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Forma služby:                       | Ambulatní                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Způsob kontaktu:                    | Osobní schůzka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jednání v zájmu klienta:            | NE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Počet jednání:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zakázka:                            | 29. Dialog s kritickým self.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zápis ze schůzky:                   | <p>D: J. se "má dobře". Někdy však znejistí ohledně vyučování Angl: chce, aby to frekventanty bavilo a aby se posouvali v zvládnání jazyka. Co dělá pro to, aby tohoto cíle bylo dosaženo? Jak se může dozvědět o tom, jak se jí to daří? Po explorování pozit. symptomů úspěchu nabízím selfsoothing dial. Nejistota však přetrvává, a konkretizuje se do odmítání pochybující části (prožívající self). Nabízím selfcrit. dialog. V něm si J. vyjasňuje, že základem její nepohody je odmítavost critic. self vůči pochybujícímu self a hledá soulad, kt. umožní oběma částem lépe spolupracovat a mít zároveň potřebnou stabilitu.</p> <p>A: Konz. s paralelně běžícím procesem náhledu a zážitku vztahujícímu se k vnitřnímu pnutí, kt. J. provází. Na zážitek lze navázat dal. prací směřující k zvládnutí úzkostných rysů osobnosti.</p> <p>P: Selfsoothing dial. vztahující se k roli učitele angl.</p> <p>SJ</p> |
| Výstupy/domluvy:                    | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Schůzku vedl/a:                     | Samuel Jindra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Datum schůzky:                      | 1.7.2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Forma služby:                       | Ambulatní                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Způsob kontaktu:                    | Osobní schůzka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Jednání v zájmu klienta:            | NE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Počet jednání:<br>(v zájmu klienta) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Délka schůzky:                      | 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zakázka:                            | 30. Sebekritické self.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Problematika:                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zápis ze schůzky:                   | <p>D: J. přichází nevyspaná, viditelně unavená. Včera nesla kamínky do CEDRu, bylo jí nepříjemné, že panicky reaguje na kontakt s ostatními, nevěděla, co má říci.... pomohla jí Hanka... Nabízím imag. dialog selfcrit. J. se staví do odporu, ale postupně svoluje k ujasnění obou rolí a zdá se, že je aspoň částečně akceptuje. Stěžuje si na to, že měla problém vyplnit své silné stránky do dotazníku... přes noc si to rozmyslela... těžko se jí to vejde do jednoduchých slov... Hanka říkala, že J. má charisma... je jí nepříjemné prezentovat se přes dotazník, osobně by to bylo lepší...</p> <p>A: Robustní sebekritické self vyvolává úzkost a paniku, ale přímější práci s ním se v odporu brání.</p> <p>P: Prozkoumání zdrojů vzdorovitosti (je třeba odžít tuto vývoj. fázi v kontextu tp vztahu?).</p> <p>SJ</p> |
| Výstupy/domluvy:                    | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Schůzku vedl/a:                     | Samuel Jindra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |