



Číslo případu: 710

Název případu: Votkeová Dita

Datum založení: 21.1.2026

Datum ukončení:

Typ schůzky: Individuální konzultace

Typ případu: psychologické poradenství

Poznámky:

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 710 | číslo formuláře: 9642

Datum schůzky:	21.1.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	mapování zakázky
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: pocit neustálého nenaladení Paní Dita hovoří o pocitu vyhoření, nechuti. Popisuje svou minulost jako velmi aktivní, činorodou. Dita i nyní cíleně plánuje aktivity, setkávání, ale nepřináší jí to nic hlubokého, co nyní v životě potřebuje. Dita zaznamenala změnu po 40. letech, kdy se přenastavila na ezo, více o sobě přemýšlela, kladla si otázky. Děti odrostly, má dceru a syna. Dítě chybí zájem od druhých, ona je však ta, kdo vše vždy organizoval a řídil, mnohdy nedávala prostor. Blízkým přátelům však naopak naslouchala, byla pro druhé. Dita naráží na sníženou výkonost, kterou těžce nese, vyčítá si, že nic nedělá. Odpočívat příliš neumí. Rodina manžela, křivda.
Výstupy/domluvy:	Dita přináší téma výkonu, umět neklást nároky, být se sebou v klidu a bez výčitek.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	25.2.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	pocit nepřijetí
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: absence radosti Pocit ztráty času, že ji uniká něco důležitého. porovnává se s ostatními, s jejich radostmi, když je nežije, má pocit, že o něco přichází. Dita má o 5 let mladšího bratra, měla vždy dojem, že je upřednostňovaný, že podle matky Dita není dost mazlivá oproti synovi. Dítě vadilo domácí prostředí plné hádek a otcovy dominance, vždy musel mít pravdu. Dita brzy opustila rodinu. Doposud se však cítí shazovaná, nedostatečná. Vztah s rodiči je náročný i nyní, kdy matka potřebuje Ditu jako vrbu, pokud Dita něco namítne, nesouhlasí, matka je nepříjemná manipuluje. Dita měla velmi blízký vztah k sestře manžela, vztah se poté proměnil, když přišla do vztahu další švagrová (neshody ohledně peněz atd.) -pocit křivdy, neuznání, uniká od vztahů s křivdou.
Výstupy/domluvy:	Dita se svým zklamáním zachází tak, že pálí mosty, uniká s pocitem křivdy a nechtěnosti.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	11.3.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	pocit nepříjetí- sebehodnota
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: sebehodnota Dita hovoří o dostudování VŠ v 50. letech, z čehož vznikl přestup do nové práce, kde je nyní 2 roky. Cítí se tam dobře až do doby, kdy přišla cílevědomá kolegyně, která potřebuje vše znát, je velmi rychlá, vedle ní se Dita cítí méněcenná. Neotřesitelné sebevědomí má v rámci rodiny všude jinde, kde jde o výkon se podceňuje, srovnává. Jak přijímá ocenění, od kolegyně ano. Od manžela příliš ne, neboť od něj moc jiné zv nemá než kladné.
Výstupy/domluvy:	Dita si přichází na propojení s pocitem kritiky a nedostatečnosti, který zažívala v dětství a nyní se k němu vrací v různých interakcích.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	15.4.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	pocit nepříjetí- sebehodnota
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Dita má snahu zamezit negativním myšlenkám o sobě a spíše se zaměřit na svá pozitiva. Mezi svými přednostmi uvádí naslouchání a plánování, strukturovanost, schopnost představitivosti. Manžel je velmi pasivní, změna u něj nastala po vyhoření, které způsobilo spíše depresivní ladění. Dita si neumí říkat o své potřeby, umí se vymezit v práci, ale za sebe se postavit neumí.
Výstupy/domluvy:	Dita si vytváří tlak na sebe, protože by měla, musí. Jak si dopřát podporu, vlídnost.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	29.4.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	pocit nepříjetí- sebehodnota
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: Rodinná oslava, vždy obava, co nastane, co přijde ze strany bratra. Bratr si ji dobírá, ale často zákeřně, Dita dělá, že si ho nevšímá. Shazuje ji stejně jako to činil otec. Dita není jediná, kdo si všiml, zažívá to i její dcera a vnímá to i neterž. Zv od okolí vždy bere jako pravdu, zpochybní své přesvědčení.
Výstupy/domluvy:	Pozitivní nastavení k rodinným akcím. Práce s "ochranným štítem" svého Já.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Formulář vedení schůzky - psychologické poradenství
Evidenční číslo případu: 710 | číslo formuláře: 10343

Datum schůzky:	20.5.2026
Forma služby:	Ambulantní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	pocit nepříjetí- sebehodnota
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: úleva Dita hovoří o konfliktu s dcerou, který vyústil v několika hodinovou debatu, porozumění, pročištění vztahu. Dita si uvědomila, v kolika směrech jsou si s dcerou podobné. Dcera měla pocit tlaku od matky, když ji direktivněji, s dobrým úmyslem nabízela procházku. Dcera si stěžovala, že ji matka neposlouchá. Dita si díky zv k dceři ujasnila, že některé rady by se jí v životě také hodily. Ujasnění, co funguje, příliš nepřemýšlet a jednat, pokud jde o aktivity pro sebe. Konfrontace s kolegou před několika spolupracovníci zvládla asertivně, se ctí. Zůstal velmi dobrý pocit, omluva respekt všech zúčastněných. Rodina, příprava na oslavu.
Výstupy/domluvy:	Podpora a ocenění asertivního jednání, které pro klientku nebylo náročné. Suverenitu přenést i do osobního života- primární rodiny (humor může být také pouze nástroj k pošťouchnutí, nikoliv snahou ublížit).
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	10.6.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	pocit nepříjetí- sebehodnota
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: uvolnění Dita hovoří o rodinné oslavě, která proběhla hezky, bratr byl indisponovaný, nebyl tentokrát vtipný, ale Dita má pocit, že i to by zvládla. Vnímá, že je přednastavená ke skepsi. Dita má dojem, že drží radost, málo co, ji nyní skutečně těší. Změna může souviset s manželem, který prošel změnou, přestal být pro D. partner k diskusi. Jeho krize se odrazila na jejich blízkosti. Dita je velmi aktivní, manžel z mnohého vypadává. D. hovoří o rodinných sešlostech rodiny manžela, na něž nechodí a ona pozvánky nedostává, ač o to stála. D. trápí vztahy v rodině, je nastavená srdečně, ale kvůli tomuto vyčlenění je smutná a našťvaná. D. hovoří o sobě jako o odlišné osobě, když telefonuje z domu a také když se s někým vidí. Osobní kontakt zaručuje vlídnost a pohotovost.
Výstupy/domluvy:	Komunikace s manželem, jak jinak jednat? Vztah se švagrovou, jak si říci o možnost být součástí, když ji to trápí?
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	24.6.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	pocit nepříjetí- sebehodnota
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: nároky Dita byla na dovolené s manželem, necítí silné emoce. Chystá se oslava bratra, těší se. Ditu uklidňuje naděje jako možnost. V práci se necítí dobře v porovnání s aktivní kolegyní, která ví téměř vše. Dita byla v dřívější práci mnoho let, tam s cítila jistě, vše věděla. nyní zdaleka neví vše, ale je vždy schopná si poradit. Dita o sobě hovoří jako o "trošku precizní". Co je ale pro ni dost. Šije si pro sebe, ale ne pro druhé, obava, aby to druhým nezkazila. Hodnocení druhých zaznívá od dětství, kdy ji nepřijali do uměleckého kroužku pro nedostatek talentu.
Výstupy/domluvy:	Dita se proti nežádoucí kritice brání tím, že si to zkritizuje rovnou sama nebo do situací nevstoupí.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová

Datum schůzky:	15.7.2026
Forma služby:	Ambulatní
Způsob kontaktu:	Osobní schůzka
Jednání v zájmu klienta:	NE
Počet jednání: (v zájmu klienta)	
Délka schůzky:	60 minut
Zakázka:	pocit nepříjetí- sebehodnota
Problematika:	
Zápis ze schůzky:	Téma: touha Dita hovoří o týdnu dovolené doma, kde s manželem mnohé zvládli udělat. Oslava bratra proběhne o víkendu, těší se. D. se snaží na kolegyni pohlížet jinak, nevnímat ji negativně. Jistoty brzdí D. v odchodu z práce, jak by to vypadalo jinde? Vždy se musí s něčím popasovat, přijmout. Dita se cítí být nevděčná, když hledá člověka, který projeví zájem a bude ochotný rozebírat pocity, tak jak je to D. vlastní. Má dobrou kamarádku, která na ni myslí, je empatická, ale orientovaná jiným směrem, rozbor emocí není v jejím repertoáru.
Výstupy/domluvy:	Téma vděku, ale rovněž i touhy po blízkosti, kterou D. pro spokojenost potřebuje.
Schůzku vedl/a:	Lenka Linhartová