

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra praktické teologie

Diplomová práce

**Řešení problematiky syndromu  
prázdného hnízda**

**Vedoucí práce:** Mgr. Michaela Svobodová, PhD.

**Autor práce:** Bc. Petra Koubová

**Studijní obor:** Etika v sociální práci

**Ročník:** 2.

2009

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

23. dubna 2009

.....  
podpis

Děkuji vedoucí diplomové práce Mgr. Michaele Svobodové, PhD.  
za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

## Obsah

<b>Úvod.....</b>	<b>6</b>
<b>1 Rodina a syndrom prázdného hnízda.....</b>	<b>9</b>
1.1 Definice syndromu prázdného hnízda .....	9
1.2 Období vzniku syndromu prázdného hnízda .....	10
1.3 Rodiče středního věku .....	11
1.4 Manželství ve středním věku po odchodu dětí z domova.....	15
1.4.1 Reakce mužů na „prázdné hnízdo“ .....	18
1.4.2 Reakce žen na „prázdné hnízdo“ .....	19
1.5 Životní cyklus rodiny.....	22
1.6 Rodiny po odchodu dětí z domova .....	24
1.7 Dospělé děti a odchod z domova .....	24
1.8 Rozvedení rodiče a syndrom prázdného hnízda .....	27
1.9 Dopady syndromu prázdného hnízda .....	28
<b>2 Prázdné hnízdo „syndrom“ nebo přirozený jev? .....</b>	<b>29</b>
2.1 Syndrom prázdného hnízda dříve .....	29
2.1.1 Situace v minulosti u žen.....	32
2.1.2 Situace v minulosti u mužů .....	32
2.2 Syndrom prázdného hnízda v současné české společnosti .....	33
2.2.1 Situace v dnešní době u žen.....	34
2.2.2 Situace v současné době u mužů .....	35
2.3 Současná situace v zahraničí.....	35
2.3.1 Informovanost ohledně syndromu prázdného hnízda v zahraničí .	38
2.4 Situace v české společnosti.....	39
2.4.1 Informovanost o syndromu v české společnosti.....	39
2.5 Současné trendy mladých lidí a syndrom prázdného hnízda.....	40
2.6 Nový fenomén „Mamahotel“ .....	43

<b>3</b>	<b>Řešení problematiky syndromu prázdného hnízda .....</b>	<b>45</b>
3.1	Prevence syndromu prázdného hnízda .....	45
3.2	Větší medializace problému.....	46
3.3	Školení odborníků.....	47
3.4	Nástin řešení problematiky syndromu prázdného hnízda.....	48
3.4.1	Svépomocné skupiny pro rodiče .....	48
3.4.2	Dobrovolnické aktivity rodičů.....	50
3.4.3	Využití internetu při řešení problémů plynoucích ze syndromu prázdného hnízda.....	51
3.5	Organizace pomáhající rodičům .....	53
3.5.1	Rodičovská setkání .....	53
3.5.2	Víkendová setkání rodičů .....	54
3.5.3	Možné použití některých psychoterapeutických technik při setkávání rodičů.....	56
3.6	Další možný způsob řešení .....	58
3.7	Způsoby řešení a pomoci v zahraničí .....	59
3.7.1	Pochopení problému jako řešení .....	61
<b>4</b>	<b>Praktická část .....</b>	<b>63</b>
4.1	Cíle práce .....	63
4.2	Metodika .....	63
4.2.1	Použité techniky výzkumu .....	63
4.2.2	Charakteristika souboru.....	65
4.3	Výsledky .....	66
4.4	Diskuse.....	71
<b>5</b>	<b>Uvedení výsledků výzkumu do praxe .....</b>	<b>78</b>
	<b>Závěr.....</b>	<b>89</b>
	<b>Seznam použité literatury .....</b>	<b>91</b>
	<b>Seznam příloh: .....</b>	<b>99</b>
	Abstrakt .....	107
	Abstract .....	108

## Úvod

*„Mít děti není ještě pojistkou proti opuštěnosti“*

(Honoré de Balzac)

Téma mé diplomové práce je Řešení problematiky syndromu prázdného hnízda.

Jedním z důvodů, proč jsem si právě toto téma zvolila, jako téma svojí diplomové práce jsou i polemiky, zda vůbec takový jev, jako je syndrom prázdného hnízda, existuje, jak se rozpoznává, jak na něj rodiče reagují a rovněž jaké jsou způsoby řešení tohoto syndromu.

Dalším důvodem, proč jsem se rozhodla pro výběr tohoto tématu, je fakt, že se s tímto jevem setkávám i ve svém okolí, jak u svých přátel, tak i ve své svém osobním životě. Je to jev, který se vyskytuje v mnoha rodinách, a samotní aktéři, ať už rodiče nebo samotné děti, si s nastolenou situací nemusí vždy vědět rady.

Určitě každý z nás někdy slyšel od rodičů slova jako „co budeme dělat, až se nám vdáš“, nebo „až se odstěhuješ“. To jsou slova a myšlenky, které rodiče a děti řeší již po mnoho generací.

Pocit, že se máte o koho starat, že existuje někdo, kdo rodičovskou lásku a péči potřebuje, naplňuje život rodičů až do dospělosti dětí. Ale děti někdy musí „vyletět z hnízda“ a pak se život rodičů mění, a to po všech stránkách.

Někteří rodiče si tuto situaci nepřipouštějí a berou ji jako zcela přirozený jev, ale pro některé může odchodem dětí nastat zlomové období nebo období krize. I to je předmětem zkoumání mé práce.

Právě ve chvíli odchodu dětí nastává situace, kdy jsou rodiče opět sami dva, stejně jako tomu bylo na začátku jejich společné cesty manželstvím a životem. Jenže tehdy před sebou měli řadu starostí a úkolů, jako například zařizování bydlení, starost s výchovou svých dětí.

Tyto starosti už jsou dávno vyřešené a pro rodiče nastává zcela nová situace. Mnoho rodičů se v tuto chvíli ptá: „Co teď?“ nebo „Co máme ještě před sebou?“ nebo „Jak tuto situaci řešit?“

Odpovědět na tyto otázky se pokusím ve své práci. Rovněž bych chtěla nastínit několik možných způsobů, jak by se problematika syndromu prázdného hnízda dala řešit, jaké techniky a metody by se při práci s rodiči a dětmi daly použít ve prospěch jak dětí, tak samotných rodičů.

V teoretické části práce se za pomoci dostupné literatury nejprve věnuji teoretickému vymezení syndromu prázdného hnízda. Rozvádím, v jakém věkovém období se tento syndrom projevuje, jaký je jeho průběh u mužů, žen i dospělých dětí, atd.

V první kapitole práce uvádím, co syndrom prázdného hnízda znamená, jaká může být situace u jednotlivých členů rodiny, jak prázdné hnízdo ovlivňuje manželský a rodinný život, ale také jak z velké části ovlivňuje život samotných dospívajících nebo dospělých dětí.

V druhé kapitole porovnávám, jaká je situace ohledně syndromu prázdného hnízda u nás a ve světě, jaké jsou současné trendy mladých lidí ve vztahu k této problematice a jak tyto trendy ovlivňují vývoj syndromu prázdného hnízda.

Třetí kapitola je zaměřena na konkrétní řešení syndromu prázdného hnízda. V této kapitole se snažím ukázat i některé možnosti řešení a využití různých technik. Zmiňuji se rovněž, jak syndrom prázdného hnízda řeší v zahraničí.

Praktická část práce je rozdělena na výzkumnou část, kdy za pomoci rozhovorů s dotazovanými se snažím zjistit, jaká je informovanost o syndromu prázdného hnízda a jak na tento jev společnost pohlíží. Dále jsou otázky zaměřeny na zjištění názorů dotazovaných, jestli vidí syndrom prázdného hnízda jako závažný problém dnešní doby, nebo je to zcela přirozený jev, který je pouze zveličován. Řeším otázky týkající se zájmu dotazovaných o vznik nové služby, která by se věnovala rodičům se syndromem prázdného hnízda.

Další částí praktické části je projekt, který je zaměřen na vznik nové služby na území Českých Budějovic, která by poskytovala pomoc rodičům se syndromem prázdného hnízda.

Vím, že téma syndromu prázdného hnízda není téma, které by bylo dostatečně zpracováno v odborné literatuře, a proto získávání informací nebude lehké. Budu se ovšem snažit objektivně popsat, jak situace ohledně syndromu prázdného hnízda u nás vypadá.



# 1 Rodina a syndrom prázdného hnízda

Každému rodiči jednou nastane období, kdy je v domě ticho, neslyší žádné dotazy dětí, neozývá se hlasitá hudba. A v této chvíli si uvědomí, že děti jsou pryč. Rodiče zjistí, že děti právě opustily rodný dům, tedy „vylétly z hnízda“.

## 1.1 Definice syndromu prázdného hnízda

Přesnou definici syndromu prázdného hnízda nalezneme v literatuře jen minimálně. Většina autorů o syndromu prázdného hnízda hovoří například v souvislosti s klimakteriem žen, nebo s krizí středního věku u mužů.

Syndrom prázdného hnízda vzniká u rodičů, zejména u matek, po odchodu dětí z rodiny. Projevuje se např. pocitem osamocení, úzkostí, strachu ze separace, z odcizení dětí, z přemíry volného času a prázdného prostoru v bytě.<sup>1</sup>

Dle Hartla jde o pocity zklamání a opuštění rodičů poté, co se děti osamostatní a opouštějí rodinu.<sup>2</sup>

Říčan hovoří o syndromu prázdného hnízda jako o nutnosti myslet na separaci, odloučení. Rodiče se od dětí prostě musí odpoutat, a jedná-li se o jediné nebo poslední dítě, bývá to velmi těžké.<sup>3</sup>

Říčan také uvádí jako jeden z mála autorů, že prázdné hnízdo nemusí být jen bolestivá záležitost, že prázdné hnízdo, i když poblíž jiných, plných hnízd, znamená někdy velkou úlevu a radost. Konečně jsou rodiče sami, najednou mají více místa, klidu a pohodlí, mizí vztahové trojúhelníky, rodiče se již nemají o koho hádat, na koho žárlit.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> KOHOUTEK, R. *Definice syndromu prázdného hnízda* [online].

<sup>2</sup> HARTL, P. *Psychologický slovník*, s. 585.

<sup>3</sup> ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, s. 307.

<sup>4</sup> Srov. *Tamtéž*, s. 310.

Kuric nehovoří přímo o syndromu prázdného hnízda. Ale uvádí, že zvláštním problémem života rodiny jsou vztahy mezi rodiči a dospělými dětmi. Hovoří o jevu „vylétání dospělých dětí z hnízda“. Charakterizuje tento jev jako období, kdy dochází ke zvýšenému napětí mezi rodiči a dospívajícími, či dospělými dětmi, které se již necítí být dětmi, začínají výrazně prosazovat své názory a chtějí být nezávislejší. Toto období vyžaduje od rodičů vrcholné výchovné mistrovství a velkou schopnost empatie.<sup>5</sup>

Dle Možného má tento životní přechod jakousi přípravnou periodu. Odchod posledního dítěte z domu a fáze „prázdného hnízda“ jsou signalizovány změnami vztahu mezi rodiči a dětmi a mohou být proto naplánovány a připraveny.<sup>6</sup>

Jedná se o definici, která nemusí být platná pro všechny rodiče. Každý rodič se může se situací odchodu dítěte vyrovnat způsobem, který je pro něj vyhovující.

## 1.2 Období vzniku syndromu prázdného hnízda

V českých podmínkách nastupuje porodičovská fáze rodinného cyklu (tzv. prázdného hnízda) zpravidla již ve středním věku.<sup>7</sup>

Rozmezí středního věk je období mezi 45. – 50. rokem života.<sup>8</sup> Ovšem toto rozmezí nemusí být pravidlem. Tato doba může být pozměněna například tím, že dítě nemusí odejít z domova přesně v tomto rozmezí. Může odejít dříve nebo později, což znamená, že i syndrom prázdného hnízda může nastoupit dříve nebo později, případně tento fakt nemusí být pro rodiče problémem vůbec.

Ve středním věku dochází k základnímu zvratu v životním cyklu. Rodiče jsou konfrontováni s novými vývojovými úkoly. Musí akceptovat dospělost dětí, musí je „vypustit z hnízda“. Také musí pracovat na svém manželském svazku, budovat dál svá přátelství.<sup>9</sup>

---

<sup>5</sup> Srov. KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*, s. 143.

<sup>6</sup> Srov. MOŽNÝ, I. *Sociologie rodiny*, s. 131.

<sup>7</sup> ŠPATENKOVÁ, N. *Krize psychologický a sociologický fenomén*, s. 66.

<sup>8</sup> HILL, G. *Moderní psychologie*, s. 204.

<sup>9</sup> Srov. SÝKOROVÁ, D. *Prázdné hnízdo – šance nebo břemeno?*, s. 27 - 28.

Právě „vyprázdnění hnízda“ se ve středním věku považuje za nejzávažnější změnu, kterou rodiče zažívají a která v podstatě iniciuje vstup do nové vývojové fáze rodinného cyklu.<sup>10</sup>

V období středního věku mají rodiče pocit životního bilancování a v důsledku toho tuší, že se jim v tomto období zavírají všechny pomyslné dveře. Pro mnohé rodiče tato situace nemusí být vůbec radostná. Vědí, že by měli, dokud to ještě jde něco změnit. Ale to, že děti odcházejí z rodiny a rodiče mají strach, že rodina ztrácí svou základní funkci, jim tuto změnu neulehčuje. Zdaleka tomu tak ovšem být nemusí, objeví se nové potřeby dětí, na které by rodiče mohli reagovat.<sup>11</sup>

Toto období, stejně jako jiná, nelze v životě přeskočit. Nelze nad ním zavřít oči a dělat, že tu není. Může se to zkusit, ale objeví se později a s ještě větší razancí.<sup>12</sup>

### 1.3 Rodiče středního věku

Většina rodičů se těšila na období, až se nebudou muset starat o své děti, ale většinou jsou nastalou situací zaskočení. Nemají se po mnoha letech o koho starat. Celý dosavadní život byl vyplněn péčí o děti. Věnovali jejich výchově veškerý svůj čas, péči, lásku a prostředky. Mnohdy šly stranou i všechny jejich potřeby a zájmy a mnohdy mohlo dojít i k manželským rozepřím, ale vše se dělalo a točilo kolem dětí. Kolem dětí, které jsou najednou dospělé, snaží se osamostatnit od rodičů a zakládat vlastní rodiny.<sup>13</sup>

Mnoho rodičů si v této fázi dělá o své potomky starosti, ale mívají často malou možnost jejich způsob života ovlivnit, nebo jejich rozhodnutí zvrátit. I proto by se měli se svou novou rolí vyrovnat co nejrychleji, aby tu i nadále mohli být pro své děti.<sup>14</sup>

---

<sup>10</sup> Srov. SÝKOROVÁ, D. *Prázdné hnízdo – šance nebo břemeno?*, s. 29.

<sup>11</sup> ŠMOLKA, P. *Proč se ženy rozvádějí a muži jen zahýbají?* [online].

<sup>12</sup> ZAPLETALOVÁ, B. *Životní krize jako nebezpečí či příležitost*, s. 20.

<sup>13</sup> OPATRNÝ, A. *Manželé v různých etapách života* [online].

<sup>14</sup> Tamtéž.

Dospívání dětí ovlivňuje i rodičovskou identitu a bývá jedním z impulsů, kdy si rodiče na základě dospívání svých dětí uvědomují i své vlastní stárnutí. Rodiče ztrácejí nadřazenou pozici, která byla součástí jejich identity a podporovala jejich sebeúctu. Shoda období proměn identity rodičů a dospívajících dětí představuje pro obě generace zátěž a zvyšuje riziko neporozumění.<sup>15</sup>

U některých rodičů může smutek přetrvávat a přeroste až ke ztrátě smyslu života a pocitu prázdnoty. Mohou se dostavit deprese a také pocity, že život bez dětí už nemá smysl a nevede dál. Představují si, že tím, že je děti opustily, všechno končí. Nevidí jiné možnosti co dělat a čím vyplnit svůj čas.<sup>16</sup>

Krise má vždy i pozitivní aspekt. Ve chvíli, kdy jsou rány čerstvé, to ale nelze vidět. Každý, kdo je obdařen normální schopností citu, si projde v situaci krize peklem, ale pak může objevit nové prostory a aspekty, i když se jich rodiče zprvu bojí.<sup>17</sup>

Jsou tedy i rodiče, kteří v této fázi nevidí problém. Pociťují nad odchodem dětí úlevu. Úlevu nad tím, že celý život pilně pracovali a věnovali se dětem a nyní mají čas i na svůj zasloužený odpočinek a na svůj život. Rodičům může přinést uspokojení, když vidí, že děti jsou samostatné a odcházejí z domova, nalézají dobré zaměstnání, životního partnera, zakládají rodiny.<sup>18</sup>

Rodiče už by si od narození dítěte měli uvědomovat, že děti jsou jim propůjčeny jen na krátkou chvíli, po kterou na ně mohou působit, proto by se na jejich odchod měli připravovat již od jejich narození.<sup>19</sup>

Hlavní věc, kterou by si rodiče měli připustit, je, že nadešel čas k vyplnění života jinak než jen péčí o děti, měli by se smířit s danou situací a vybudovat si nový život. Mohou se znovu věnovat sami sobě, svým přátelům a zálibám.<sup>20</sup>

---

<sup>15</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie, dětství, dospělost, stáří*, s. 398.

<sup>16</sup> Srov. DAINOWOVÁ, S. *Jak přežít dospívání svých dětí*, s. 138.

<sup>17</sup> Srov. VODÁČKOVÁ, D. *Krizová intervence*, s. 239.

<sup>18</sup> Srov. *Tamtéž*, s. 138.

<sup>19</sup> LINDROVÁ, M. *Jaké je to když děti odejdou* [online].

<sup>20</sup> ZIGOVÁ, P. *Když děti opouštějí rodné hnízdo* [online].

Velmi častým psychickým problémem rodičů v tomto období je ztráta vlastní identity, protože důležitým aspektem celého duševního vývoje je právě její hledání a nalézání identity. Hledání identity nastupuje právě v mezních životních situacích, kdy je člověk vystaven hlubší reflexi. Hledání identity je hledání odpovědi na otázky „Kdo jsem?“, „Kam patřím?“, „Co chci?“, krize identity nastupuje ve vztahu k sobě samému, když člověk zakouší neúspěch, zklamání, nedostatek pochopení ze strany druhých lidí, přestává rozumět světu kolem sebe a ptá se po smyslu svého života. A právě k tomuto hledání smyslu života a vlastní identity dochází u rodičů v období odchodu dětí. Rodič jakoby ztrácí svou dosavadní identitu rodiče, tím ztrácí i smysl svého života a musí ho obtížně hledat znovu a zcela nový.<sup>21</sup>

Tím, že děti odešly z domova, ale rodičovská role nekončí. Každý rodič může svému dítěti pomoci tím, že mu bude oporou při jeho cestě za osamostatněním, že mu projeví pochopení a důvěru, tímto způsobem dá dětem pocit, že se k rodičům mohou kdykoli vrátit.

Dát dítěti pocit, že si vždy může přijít k rodičům pro radu, je dobrý začátek jak pro rodiče, tak pro děti. Ale i zde platí, že pokud rodiče dětem zasahují do jejich soukromí příliš, je to zcela nevhodné, následně to může vést k tomu, že se dítě začne rodičům odcizovat úplně. Rodič nedokáže být vždy tolerantní, velkorysý a neposkytuje pomoc výhradně tehdy, když o to děti požádají. Rodiče si nemusejí ani připouštět, že s dětmi v podstatě manipulují.<sup>22</sup>

Rodiče by neměli ve svých potomcích vyvolávat pocit viny, že jsou šťastni, když odcházejí z domova. Je samozřejmé, že děti budou rodičům chybět, ale to je starost rodičů, kdy si musí uvědomit, že to tak musí být.<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup> Srov. NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*, s. 393.

<sup>22</sup> Srov. SÝKOROVÁ, D. *Prázdné hnízdo – šance nebo břemeno?*, s. 44.

<sup>23</sup> Srov. FENWICKOVÁ, E. *Kniha o dospívání*, s. 187.

Pro řadu rodičů není snadné sledovat, jak jiná osoba zaujímá centrální místo v životě jejich potomka a stává se jeho novým důvěrníkem namísto rodičů. I z tohoto důvodu se mohou životní plány potomka dostat do rozporu s plány, které pro něj vytvořili jeho rodiče. Často si mnoho rodičů myslí, že pro své potomky chtějí to nejlepší, a snaží se jim to podsouvat jako jejich vlastní plány a cíle, zde může dojít k zásadnímu rozporu. Mnohdy si to rodiče neuvědomují, ale snaží se potomkům podsunout své tajné sny a cíle, kterých oni nedosáhli.<sup>24</sup>

Někteří rodiče začnou mít pocit užitečnosti, když se stanou prarodiči. Babičky hlídají vnoučata, dědečkové vždy dokáží poradit v různých technických oblastech. To znamená, že odchod dětí nemusí být vždy traumatický už jen proto, že znamená narození vnoučat. Ztráta rodičovství pak bývá kompenzována rolí prarodičovskou.<sup>25</sup>

Rodiče v tuto chvíli mohou být pro své dospělé děti užiteční hlavně svými životními zkušenostmi. Mladé rodině svých dětí ale v mnoha případech mohou vypomáhat i po ekonomické stránce, a tak značně zlepšit její ekonomickou situaci.<sup>26</sup>

Odchod dětí, může být i vysněným přáním rodičů, nová situace, na kterou si rodiče zvykají, nebo také velký problém. Není dobré jen čekat, až toto období samo přijde. Ze dne na den se těžko mění zaběhnutý řád věcí. Pokud si rodiče zvykají na čas strávený ve dvou, naplní si ho aktivitami, které je později podrží, až děti odejdou. Je třeba najít si čas, který pár tráví spolu, nebo odděleně, ale bez dětí.<sup>27</sup>

---

<sup>24</sup> Srov. HRDLIČKA, M. *Krize středního věku – úskalí a šance*, s. 31- 32.

<sup>25</sup> PICHAUD, C. *Soužití se staršími lidmi*, s. 28.

<sup>26</sup> Srov. OLIVERIUS, R. *Psychologické problémy rodiny a rodinných vztahů*, s. 57.

<sup>27</sup> Srov. VENGLÁŘOVÁ, M. *Průvodce partnerským vztahem*, s. 101 – 102.

Pokud je člověk vyrovnaný, dokáže přijmout skutečnost, že mládí odvál čas, třebaže nedosáhl všech svých představ, a snaží se ze současné situace vytěžit maximum. Často se objevují sklony k náhlým a násilným změnám životního stylu, zprerthání partnerských svazků a okamžitě navázání nových, touha udělat tlustou čáru za svým životem a začít znovu, ale ani takovéto zprerthání dosavadních vazeb nemusí být vždy řešením.<sup>28</sup>

#### 1.4 Manželství ve středním věku po odchodu dětí z domova

Rodiče tu vždy nejsou jen pro své děti. V první řadě, a té nejdůležitější, jsou také manželi, partnery jeden pro druhého. I zde může dojít k určitým, ale zásadním změnám v období, kdy děti opouštějí domov.

Ve středním věku se „vyprázdnění hnízda“ považuje za nejzávažnější změnu, kterou manželský pár zažívá a která v podstatě iniciuje vstup do nové vývojové fáze rodinného cyklu.<sup>29</sup>

Proces výchovy dětí je dlouhý a během celé té doby mají manželé jednu z nejdůležitějších starostí, starat se o své děti. Děti jsou jakoby pojítkem manželů, kdy velká část komunikace se točí hlavně kolem výchovy dětí. Vše se podřizuje péči o děti. Někdy musí jít i manželský život stranou. Znenadání nastane situace, kdy děti opouštějí své rodiče a vrhají se do svého vlastního života. Manželé najednou nemusí vědět, jak a o čem spolu komunikovat. Děti, které byly věčným tématem jejich hovorů, už mají svůj život.<sup>30</sup>

Proto se může ve větší míře projevit rozdílnost postojů a hodnot manželů, tato změna byla doposavad potlačována tím, že hlavní prioritou byla výchova dětí. Ovšem společným cílem může nakonec zůstat jen vztah k dětem nebo vnoučatům a společný domov.<sup>31</sup>

---

<sup>28</sup> ZAPLETALOVÁ, B. *Životní krize jako nebezpečí či příležitost*, s. 20.

<sup>29</sup> Srov. SÝKOROVÁ, D. *Prázdné hnízdo – šance nebo břemeno?*, s. 29.

<sup>30</sup> Srov. HRDLIČKA, M. *Krize středního věku – úskalí a šance*, s. 30.

<sup>31</sup> VÁGNEROVA, M. *Vývojová psychologie, dětství, dospělost, stáří*, s. 416.

Problémem může být také náhlý dostatek volného času, který dříve také zaplňovaly aktivity s dětmi. Manželé na sebe mají více času a neví, co s ním podniknout. Ocítají se najednou v situaci, která byla na začátku jejich manželství, jsou opět sami dva. Mají na sebe dostatek času, ale už neví, jak ho spolu účelně a smysluplně využívat. Každý má svůj způsob, který si za roky věnované péči o děti našel.<sup>32</sup> Adaptace manželů na „prázdné hnízdo“ je různá. Tato adaptace se dá nastínit dvěma odlišnými a extrémními variantami.

**1. Pesimistická varianta** – prázdné hnízdo představuje obtížné hledání jiné životní orientace, dostaví se deziluze a každodenní stereotyp, častá je i jednotvárnost manželského soužití. Přizpůsobování se nové osobní a partnerské situaci je popisováno jako traumatické a napjaté. Může se dostavit i krize identity, tou jsou ohroženy převážně ženy, které prožívají konec aktivního mateřství.

**2. Optimistická varianta** – projevuje se možností realizovat svou profesní kariéru. Předpokládá znovuoživení partnerského vztahu, uvolnění rodinného rozpočtu, úbytek stresových situací. Připouští pouze lehký a dočasný negativní vliv ztráty mateřské role na psychiku ženy a zásadně odmítá zhoršení jejího fyzického stavu.<sup>33</sup>

Naše ani zahraniční výzkumy nepodporují pesimistickou ani přehnaně optimistickou perspektivu adaptace na „prázdné hnízdo“. Problémy, rozpory a kolize nenarušují celkově spíše pozitivní obraz relativně stabilních i spokojených svazků.<sup>34</sup>

V mnoha případech dochází po odchodu dětí i k rozvratu nebo rozvodu manželství. V manželském vztahu dojde ke krizi, která je důsledkem stereotypu a změn, které provázejí odchod dospělých dětí z domova. Tato krize může vztah posílit, nebo zničit. Když dospějí děti a dojde k tzv. opuštění hnízda, stává se, že manželé pociťují určitou prázdnotu svého vztahu. Pak je každý nový podnět vítán jako změna stereotypu. Například navázání nějakého vztahu, který má rodiče

---

<sup>32</sup> ZIGOVÁ, P. *Když děti opouštějí rodné hnízdo* [online].

<sup>33</sup> Srov. SÝKOROVÁ, D. *Prázdné hnízdo – šance nebo břemeno*, s. 32 – 33.

<sup>34</sup> ŠPATENKOVÁ, N. *Krize psychologický a sociologický fenomén*, s. 66.



zbavit dosavadní nudy. Tento způsob řešení manželských problémů není správný, přináší jen další problémy a komplikace a navíc prohlubuje manželskou krizi.<sup>35</sup>

V mnohé většině případů jsou to zpravidla muži, kteří si hledají výrazně mladší ženy, poznají v nich ty pravé bytosti, se kterými zapomenou na svůj věk. Následuje odchod od manželky, která pomůže v případě potřeby, ale už to není takové jako dřív. Tento muž omládne, ale jen na chvíli, nemusí zvládat tempo mladší partnerky, a pak se mu může zastesknout po starém způsobu života.

Možná by si znovu rád popovídal s manželkou, ale to je problém. Návrat se někdy zdaří, ale v mnoha případech opuštěné ženy zjistí, že jim nic nechybí.<sup>36</sup>

Manželé by se měli snažit nalézt opět společnou cestu životem. Měli by si upřesnit, co oba chtějí, a trávit čas spolu. Mohou spolu uskutečňovat plány, na které během předešlých let nezbyl čas, například jet společně na dovolenou, kterou dlouhá léta plánovali. V neposlední řadě by se měli snažit pochopit pocity toho druhého. Nezaměřovat se jen na své problémy, které nastanou po odchodu dětí, ale měli by si uvědomit, že i pro druhého z partnerů je to velmi těžká a problematická situace. Měli by se zajímat o život kolem sebe, nikoli jen o své pocity.<sup>37</sup>

V případě přetrvávajících problémů by se manželé neměli stydět vyhledat pomoc odborníků, například manželských poraden, protože ani jeden z manželů není nikdy tak starý, aby nemohl znovu začít žít svůj život.<sup>38</sup>

Manželské a rodinné poradny poskytují pomoc včetně krizové intervence v případech širokého spektra partnerských a rodinných konfliktů. Tyto instituce existují prakticky ve všech krajských městech.<sup>39</sup>

V Českých Budějovicích je to například Středisko pro rodinu a mezilidské vztahy, které sídlí v ulici Nádražní 105/47.

---

<sup>35</sup> LESOVÁ, I. *Krize vztah posílí, nebo zničí* [online].

<sup>36</sup> Srov. VENGLÁŘOVÁ, M. *Průvodce partnerským vztahem*, s. 102 – 103.

<sup>37</sup> Srov. *Tamtéž*, s. 103.

<sup>38</sup> ŠMOLKA, P. *Manželská poradna, aneb tam kde vlastní síly nestačí*, s. 28.

<sup>39</sup> CAPPONI, V. *Sám sobě psychologem*, s. 209.

### 1.4.1 Reakce mužů na „prázdné hnízdo“

U některých rodičů může smutek z prázdného hnízda přetrvat a přerůst ke ztrátě smyslu života. Tak tomu většinou bývá spíše u matek, protože pro ně končí období jejich aktivního mateřství. Ale ve většině případů to bývá depresivní období i pro otce dětí. Ovšem na ty se v mnoha případech zapomíná, protože se předpokládá, že jako muži se s tím vypořádají sami a snáze, protože jsou silnější, ale vždy tomu tak být nemusí. I muž – otec může být smutný z dospělosti svých potomků a mít deprese.

Pro otce může být někdy ještě těžší vyrovnat se se ztrátou. Matky obvykle tráví s dětmi víc času, a proto jsou na tuto poslední fázi i lépe připraveny. Otcové proces dospívání svých dětí nesledují tak pozorně, a to z různých důvodů, většinou pracovních, a proto jim některé drobné kroky, kterými se děti osamostatňují, uniknou.<sup>40</sup>

Mnoho mužů se celý život snažilo zaopatřit svou rodinu a hlavně své děti. Teď, když už jsou děti z domova, může z mužů spadnout jisté finanční břemeno. I tato snaha, co nejlépe zaopatřit rodinu, může vést k tomu, že na hranici středního věku se většina mužů cítí opotřebovaně, nedoceneně, ale co je nejdůležitější, mohou mít pocit, že kvůli této nutnosti přišli o čas, který mohli trávit s dětmi, které jsou již teď dospělé a mají vlastní život a starosti.<sup>41</sup>

Otcové mohou mít nečekané výčitky svědomí. V tomto období mohou často toužit po kontrole svých dětí. Mnohem více si v období dospívání dětí začne uvědomovat, jak jsou pro něho děti důležité. V některých případech tuto situaci mužům neusnadňuje ani manželka. Ta může mít sama zlost nad promeškanými příležitostmi z dob, kdy ještě pečovala o děti.<sup>42</sup>

---

<sup>40</sup> Srov. DAINOWOVÁ, S. *Jak přežít dospívání svých dětí*, s. 139.

<sup>41</sup> Srov. SHEEHYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí, šance a úskalí druhé poloviny života*, s. 91-93.

<sup>42</sup> Srov. SHEEHYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí, šance a úskalí druhé poloviny života*, s. 266.

Ke krizi z odchodu dětí se u mužů mohou přidat další komplikace, a to zejména v zaměstnání, kdy muž vidí, že nastupují stále mladší kolegové, což může muže středního věku naplňovat nejistotou. Jsou nejistí, že už nezvládají svoji práci, nebo že je mladší vytlačí z jejich pozice.<sup>43</sup>

Být dobrým otcem je velmi těžký úkol. To, zdali byl muž dobrým otcem, se pozná až v okamžiku, kdy se jeho dospělé děti vracejí do původní rodiny. V tomto případě muž nemusí mít výčitky a strach, že o své děti přichází.<sup>44</sup>

#### **1.4.2 Reakce žen na „prázdné hnízdo“**

Ženy jsou v první řadě matkami, jsou těmi, které svým dětem věnují veškerou svojí lásku, čas a péči. Celá léta odsouvají své zájmy stranou a snaží se dát svým dětem to nejlepší, co mohou. Děti jsou pro matku smyslem života, a proto se se situací, kdy vidí, že děti jsou již dospělé a snaží se osamostatnit, smiřují jen velmi těžko.

Matka má ve středním věku často pocit, že ji děti zanedbávají, že přijdou pouze tehdy, když od ní něco potřebují, nebo v případě, že potomci ještě studují vysokou školu, že přijedou, jen když potřebují navařit a vyprat. Velmi často si žena v tuto chvíli nechce připustit, že její potomek už má svůj život jinde, ale že ona pro něj stále zůstává matkou, ke které se bude vracet. Ženy si neuvědomují, že stejně jako ona se cítí i manžel. I zde musí probíhat zdravá komunikace, aby si tento fakt manželé dokázali vyjasnit.<sup>45</sup>

Některé ženy jen obtížně hledají, co by mohlo být předmětem jejich zájmu, protože už svůj veškerý čas nemusí věnovat dětem a neví, co s volným časem. Myslely si, že během rodičovství nemají ani právo věnovat se svým zájmům, a jejich představitost mohla být na dlouhou dobu hluchá. Mnohdy se snažily si své zájmy udržet, ale odsunuly je až na druhou kolej. Je důležité, aby si žena uvědomila jednu věc, aby uspokojila své zájmy, nemůže být neustále

---

<sup>43</sup> Srov. SHEEHYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí, šance a úskalí druhé poloviny života*, s. 81-82.

<sup>44</sup> Srov. BRTNÍKOVÁ, M. *Svět muže, ženy a jejich dětí*, s. 149.

<sup>45</sup> Srov. HRDLIČKA, M. *Krize středního věku – úskalí nebo šance*, s. 1.

vázána na druhé a péči o ně. Role pečovatelky ženám nenechá příliš místa na vnitřní život.<sup>46</sup>

Krizi, kterou může způsobit odchod dětí u ženy, může být z velké části zhoršován nastupující menopauzou. Ženy se často dříve bály, že když tuto skutečnost přiznají, budou odsouzeny coby bezmocné a bezcenné. Většina žen se s obavami z nastávající menopauzy nikdy nesvěří ani svému manželovi a ani svým dětem.<sup>47</sup>

Tímto životním mezníkem, jakým „prázdné hnízdo“ je, se ve svých výzkumech zabývala v USA v 60. a 70. letech i Bernice Neugartenová. Výsledky svých studií zpracovala v knize *Middle Age and Aging*, která vyšla v USA v roce 1968. I když se jedná o výzkum z 60. a 70. let, dá se aplikovat i na dnešní ženy středního věku, protože se v jejich vnímání tohoto mezníku příliš nezměnilo.<sup>48</sup> Výzkumy z části ukazují, že toto období nemusí být jen tragédií.

Autorka zkoumala zkušenosti žen před a poté, co odešlo z domu nejmladší dítě. Rozdělila dotazované na ty, které byly zaměřené především na domov, na komunitu, na práci a kombinovaně na domov a komunitu. V prvních studiích v 60. a 70. letech projevovaly ženy, které byly zaměřeny na domácnost (zatímco ostatní ženy se věnovaly své kariéře), obavy a strach ve spojení s představou "prázdného hnízda". V následném výzkumu po pěti letech byly dokonce i tyto ženy silnější a vyrovnanější než muži stejného věku.

Neugartenová se ptala žen, zda omezily nebo prohodily své role a aktivity (jako žena, matka, udržovatelka domova, babička, dcera, pracovnice, členka církve nebo klubu, občanka a přítelkyně) v posledních 5 až 10 letech poté, co děti opustily domov. Ukázalo se, že místo toho, aby bylo rodičovské období života vnímáno jako stresující a depresivní, bylo naopak spojováno s vyšším stupněm spokojenosti. Pokud dotazované ženy projevovali závažné problémy, neprokázala se žádná spojitost s odchodem dětí.<sup>49</sup>

---

<sup>46</sup> SHEEHYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí, šance a úskalí druhé poloviny života*, s. 192.

<sup>47</sup> Srov. *Tamtéž*, s. 196.

<sup>48</sup> ŠACHOVÁ, P. *Krize středního věku: ženy a muži v přechodu* [online].

<sup>49</sup> ŠACHOVÁ, P. *Krize středního věku: ženy a muži v přechodu* [online].

Marjorie Fiskeová provedla v 70. letech studii, která byla zaměřena na muže a ženy ve čtyřech obdobích, o kterých se předpokládalo, že jsou stresující a krizové - před a po "vyprázdnění hnízda" a před a po odchodu do důchodu. Nejvíce stresu a problémů prožívaly ženy středního věku (průměrný věk 48 let) před odchodem posledního dítěte z domu. Tyto ženy také prokazovaly nejvíce psychiatrických problémů ze sledovaných skupin a byly méně adaptabilní. Muži středního věku byli stále převážně zaměřeni na práci a poskytování dostatečného příjmu k udržení pohodlného životního stylu. Projevovali znaky dobrého přizpůsobení. V následném výzkumu po 10 letech byla u zmiňovaných "problémových žen" mnohem nižší pravděpodobnost projevů nepřizpůsobení, stresu a úzkosti. Byly asertivnější, silně motivované podniknout něco samy mimo sféru rodiny, jejich manželské a psychiatrické problémy, které se zdály být o tolik závažnější než u mužů, převážně vymizely.<sup>50</sup>

Podobný výzkum o ženách byl proveden i v australských žen. Výsledky devítiletého výzkumného projektu, vedeného psycholožkou Louraine Dennerstein z University of Melbourne, ukazují, že pro mnoho žen není „prázdné hnízdo“ tragédií, ale spíše zdrojem spokojenosti. „Zjistili jsme, že když domov opustí poslední dítě, odrazí se to v psychice ženy spíše pozitivně – na rozdíl od faktů uváděných v literatuře,“ říká Dennerstein.<sup>51</sup>

Podle ní je přítomnost dospělých dětí v původní rodině pro ženy spíše kletbou než darem, protože se dostává do rozporu s potřebou soukromí a má negativní vliv na spontaneitu ženy. Podle výsledků studie se život žen po odchodu dětí z domova spíše zkvalitnil.<sup>52</sup>

Výzkumu se účastnilo 60 žen starších 40 let, přičemž většina žen si dělala starosti s tím, že nejsou dokonalými matkami a manželkami, naproti tomu ženy po 60 letech vyjadřovali spíše spokojenost. Zdá se, že v tomto věku je většina starostí týkajících se rodiny vyřešena.<sup>53</sup>

---

<sup>50</sup> Srov. ŠACHOVÁ, P. *Krize středního věku: ženy a muži v přechodu* [online].

<sup>51</sup> Prázdné hnízdo pohromou? *Psychologie Dnes*, 2002, roč. 8, č. 1, s. 4.

<sup>52</sup> Prázdné hnízdo pohromou? *Psychologie Dnes*, 2002, roč. 8, č. 1, s. 4.

<sup>53</sup> Tamtéž, s. 4.

## 1.5 Životní cyklus rodiny

Na rodinu se můžeme dívat jako na systém vzájemně se ovlivňujících vztahů. To znamená, že vývojové fáze jednotlivých členů rodiny se musí dotknout rodiny jako celku.<sup>54</sup>

Vývojový pohled na celek soužití v rodině je pohled na změny v celém časovém kontextu existence určité rodiny. Toto označujeme jako cyklus soužití v rodině. Lze jej členit do jednotlivých úseků, etap či stádií.<sup>55</sup>

Kritériem dělení jsou významné změny struktury v soužití rodiny i manželství a také s těmito změnami související úkoly, které je třeba splnit v určitém časovém úseku. Přejít z jedné etapy do následující lze někdy ohraničit jednou zcela určitou událostí, tou může být svatba, narození dítěte a právě odchod dítěte z domova.<sup>56</sup>

Dle Duvallové lze rodinný vývojový cyklus rozdělit na osm fází.<sup>57</sup> Pro mou práci je důležitá šestá a sedmá fáze. Z tohoto důvodu se budu věnovat pouze těmto dvěma fázím.

### 6. fáze – rodina vypouštějící mladé dospělé ven

Rodina prochází přípravou na vypuštění dětí z rodinného hnízda a rodiče přijímají nezávislost svých dětí. Jejich děti zakládají své vlastní rodiny.<sup>58</sup>

Rodiče jsou v této fázi stále ekonomicky aktivní, mají stabilizované společenské postavení. Děti už jsou většinou studenty středních nebo vysokých škol, dospívají a postupně se osamostatňují.<sup>59</sup>

Tato fáze je lépe snášená rodiči více dětí, kteří se mohou adaptovat postupně. Šokem to bývá pro rodiče jednoho dítěte. Otcové často nesou obtížně odchod milované dcery a matky odchod milovaného syna. Projevy této citové angažovanosti jdou někdy až do patologických rozměrů. Jsou matky, jež synovi zmaří každý započatý erotický vztah, otcové nenávidící své zetě.<sup>60</sup>

---

<sup>54</sup> Srov. VODÁČKOVÁ, D. *Krizová intervence*, s. 223.

<sup>55</sup> Srov. PLAŇAVA, I. *Manželství a rodina*, s. 142.

<sup>56</sup> Srov. *Tamtéž*, s. 142.

<sup>57</sup> VODÁČKOVÁ, D. *Krizová intervence*, s. 223.

<sup>58</sup> *Tamtéž*, s. 223

<sup>59</sup> KRATOCHVÍL, S. *Manželská terapie*, s. 127.

<sup>60</sup> Srov. HINTNAUS, L. *Člověk a rodina smysl a funkce rodiny*, s. 24.

Odchodem dětí se rozbíhá další kolo rodinného života, pokračujícího ve spirále vývoje, rodiče mají své biologické a psychologické pokračování v dětech. Účastně sledují, jak si vedou, Prožívají s nimi jejich starosti a radují se z jejich úspěchů. Mnozí prarodiče se snaží vstoupit znovu do rodičovských rolí a vytlačují z nich rodiče svých vnuků.<sup>61</sup>

### **7. fáze – rodiče středního věku**

Manželský pár se adaptuje na nepřítomnost svých dětí. Ve vztahu k tomuto období se právě ustálil výraz syndrom prázdného hnízda.<sup>62</sup>

U rodičů dochází k vyvrcholení pracovního uplatnění a ke konci období také k odchodu do důchodu, tím rovněž vznikají závažné změny v životním stereotypu. Děti odcházejí z domova a zakládají si vlastní rodiny.

Manželé si zvykají, že jsou po poměrně produktivním období opět sami, nebo si zvykají na soužití se zetěm nebo snachou a vnoučaty, se kterými žijí pod jednou střechou.<sup>63</sup>

Jak již bylo výše nastíněno, v období těchto změn jsou tedy nejčastějšími zdroji a podněty děti. Tedy jejich příchod do rodiny, jejich odchod z rodičovského domova a mezitím jejich růst a vývoj.<sup>64</sup>

Rodina po odchodu dětí ztrácí některé své základní funkce. Například funkci výchovnou, kdy rodiče už své děti nevychovávají, nesnaží se je převychovat. Může se objevit jakoby nová výchovná funkce, kdy rodiče, nově v roli prarodičů mohou mít opět výchovný vliv na svá vnoučata. Rodina také zcela neztrácí funkci ekonomickou, kdy se ve většině případů velmi často stává, že rodina i nadále mladým finančně vypomáhá.<sup>65</sup>

---

<sup>61</sup> Srov. HINTNAUS, L. *Člověk a rodina smysl a funkce rodiny*, s. 24.

<sup>62</sup> VODÁČKOVÁ, D. *Krizová intervence*, s. 224.

<sup>63</sup> KRATOCHVÍL, S. *Manželská terapie*, s. 127 – 128.

<sup>64</sup> Srov. PLAŇAVA, I. *Manželství a rodina*, s. 142.

<sup>65</sup> *Výchova dítěte v rodině* [online].

## 1.6 Rodiny po odchodu dětí z domova

Prázdné hnízdo s sebou nese zjevné změny ve velikosti a struktuře rodinné jednotky. Mění se i struktura partnerského jádra.<sup>66</sup>

Zdravé rodinné fungování je vymezeno jako schopnost rodiny účinně zvládat náročné či stresové životní události a přizpůsobovat se změnám. Proto se rodina, jak ze strany rodičů tak dětí, musí přizpůsobit změnám, které prázdné hnízdo obnáší.<sup>67</sup>

Jedním z největších nebezpečí pro rodinu je, že se předčasně rozpadne. Tato situace může být i v případě syndromu prázdného hnízda. Rozpad může nastat po přirozeném odchodu dospělých dětí, kdy rodiče nezvládnou situaci, že jsou jen sami dva, mají pocit, že rodina se rozpadla a že už jsou jako rodiče nepotřební.<sup>68</sup>

Rodina je prvním místem, kde se jedinec socializuje, ale je také místem, kde rodiče vytvářejí domov, tedy místo, kam se v průběhu života bude mladý člověk rád vracet, kde může čerpat sílu. Dospělý člověk, který opustil svou původní rodinu, bude vědět, že doma u rodičů má dveře stále otevřené, bude se rád vracet a bude mít s rodiči stále pevný vztah.<sup>69</sup>

Existuje také kladná stránka odchodu dospělých dětí z domova. Může to být situace, kdy se rodina rozrůstá o nové členy, kteří mohou přinést pohodu do vztahů rodiny. Souvisejí s tím i nové situace, které mohou pro všechny členy rodiny nastat a které mohou obohatit životy všech členů nejen rodičů.

## 1.7 Dospělé děti a odchod z domova

Odchod od rodičů je považován za jeden ze znaků přechodu do dospělosti. V literatuře můžeme najít různé představy o tom, které další klíčové události značí přechod do dospělosti. Někdy je to konec denního studia na střední škole, u jiného sňatek nebo právě odchod od rodičů.<sup>70</sup>

---

<sup>66</sup> SÝKOROVÁ, D. *Prázdné hnízdo – šance nebo břemeno?*, s. 32.

<sup>67</sup> Srov. SOBOTKOVÁ, I. *Psychologie rodiny*, s. 77.

<sup>68</sup> VALEŠ, J. *Zůstane rodina úplná?* [online].

<sup>69</sup> Srov. JANKOVSKÝ, J. *Etika pro pomáhající profese*, s. 79.

<sup>70</sup> HAMPLOVÁ, D. *Životní cyklus, sociologické a demografické aspekty*, s. 46.



Zatímco datum narození prvního dítěte může být určeno naprosto přesně, odchod od rodičů není vždy tak jednoznačný, a určený, každé dospělé dítě řeší tento problém v odlišném věkovém údobí, kdy je tedy i různá zralost. Z tohoto důvodu může v některých případech docházet ke konfliktům a nedorozumění mezi rodiči a dětmi.<sup>71</sup>

Vznik syndromu prázdného hnízda posunuje dosavadní vztahy rodičů a dětí do kvalitativně odlišné roviny. Mění se postoje a chování mladých dospělých, kteří si uvědomují význam rodinného zázemí i podporu rodičů ostřeji než v předešlém soužití.<sup>72</sup>

Vývojové krize se nemusí objevit jen u rodičů dětí, které opustily domov. V případě dospělého potomka se jedná o krizi například v oblasti započetí soužití s partnerem, kdy si mladý člověk právě musí zvykat na to, že už mu rodiče neposkytují zázemí a on se musí postarat sám o sebe a zčásti i o svého partnera, dále v případě svatby a manželství.<sup>73</sup>

Právě v situaci, kdy dospělé dítě má představit rodičům svého partnera, může nastat komplikace, protože rodiče ho nemusí vždy vřele přijmout. Rodič musí mít nejprve vyrovnaný vztah k vlastnímu dítěti, pokud ho nemá, nedokáže plně akceptovat ani jeho nového partnera.<sup>74</sup>

Kvůli snaze dospělých dětí se osamostatnit mohou vznikat konflikty jednotlivých členů domácnosti. Problémy se mohou objevit i při snaze o založení nového manželství, velmi často do manželství zasahují rodiče jednoho z partnerů. V důsledku toho mohou vznikat konflikty jak mezi partnery, tak i mezi partnery a rodiči.<sup>75</sup>

Hlavním životním problémem mohou být v tomto období například bytové problémy, například jak se osamostatnit a nebydlet s rodiči, s tím související nalezení bytu a zaplacení nájmu.<sup>76</sup>

---

<sup>71</sup>HAMPLOVÁ, D. *Životní cyklus, sociologické a demografické aspekty*, s. 47.

<sup>72</sup>SÝKOROVÁ, D. *Prázdné hnízdo – šance nebo břemeno?*, s. 44.

<sup>73</sup>ŠPATENKOVÁ, N. *Krize psychologický a sociologický fenomén*, s. 64.

<sup>74</sup>Srov. HRDLIČKA, M. *Krize středního věku – úskalí a šance*, s. 34.

<sup>75</sup>SAK, P. *Mládež na křižovatce*, s. 157.

<sup>76</sup>*Tamtéž*, s. 157.

Dospělí potomci mají velmi často odmítavý postoj k přijímání finanční podpory od rodičů, přesto ji většinou akceptují, aby si udrželi ekonomickou stabilitu a životní úroveň.<sup>77</sup>

Potomek, který opouští domov, nebo se o to snaží, jistě tuší, že jeho odchod je pro rodiče velkým utrpením. Měl by se tedy snažit rodičům situaci nějak ulehčit. Chce to být citlivý a laskavý. Ale je důležité si uvědomit, že je to problém hlavně rodičů, jak se s nastalou situací vypořádají.<sup>78</sup>

Dospělé dítě by sebou po odchodu z domova nemělo nechat manipulovat, proto by si měl s rodiči dohodnout jasná pravidla ohledně návštěv a telefonátů. Nemělo by se nechat vtáhnout do pasti a nechat rodiče, aby mu telefonovali každý den. Měli by si vzájemně vymezit dobu nebo den, kdy si budou volat, a toho se držet. I zde ale platí, že by potomek měl být ohleduplný, a když se s rodiči domluví na určité době, měl by opravdu zavolat nebo přijít na návštěvu. Neměl by na rodiče zapomínat, protože děti dobře ví, že rodiče čekají jen na to, až je přijdou navštívit.<sup>79</sup>

U mladých dospělých lidí je nejtěžším úkolem vytváření vlastního charakteru, pevného etického základu. Duševní dozrávání dává možnost nástupu pro nové úvahy o tom, co je svobodně mravné a co je abstrahováno od osobních příkazů rodičů, učitelů i jiných autorit, to je ale stále vázáno na společenskou normu. Důležité je, aby si mladý dospělý uvědomil, že není věcí, s níž si libovolně ostatní zachází, ale že má i svá práva a povinnosti, proto by je rodiče měli vnímat jako dospělého, svobodného člověka, kterému již nemohou, ač chtějí zasahovat do života. Ovšem ani děti by neměly zapomínat na to, že jsou stále dětmi svých rodičů, a měly by jim být vděční za vše, co pro ně udělali, a náležitě jim jejich péči oplatit, ale ne na úkor svého nového života.<sup>80</sup>

---

<sup>77</sup> SÝKOROVÁ, D. *Prázdné hnízdo – šance nebo břemeno?*, s. 44.

<sup>78</sup> WEBBER, CH. *Empty-nest syndrome* [online].

<sup>79</sup> Tamtéž.

<sup>80</sup> PŘIHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky II*, s. 122-123.

## 1.8 Rozvedení rodiče a syndrom prázdného hnízda

Domnívám se, že i podkapitola o rozvedených rodičích a syndromu prázdného hnízda sem patří. Pro mnoho rozvedených rodičů je ještě těžší, když potomci dospějí a osamostatní se. A oni najednou zůstávají úplně sami.

Domácností vedených osamělým rodičem stále přibývá. V naprosté většině se jedná o ženy, protože ve většině případů jsou po rozvodu děti přiděleny právě ženě. Tito lidé se do situace osamělého rodiče dostává jí nedobrovolně, protože rozvod chtěla druhá strana.<sup>81</sup>

Tendence rozvedených matek, ale v některých případech i otců, je taková, že se nadměrně obětovávají pro své děti a jsou na ně příliš zaměřeni. Velmi často lze od těchto rodičů slyšet, že děti jsou to jediné, co jim zbylo, a že jsou všechno, co mají, těmito slovy často obhajují své jednání, když vše obětují svým dětem.<sup>82</sup>

Rodiče by měli vědět, že v každém vývojovém období je dítě samostatnou a svébytnou osobností a nemělo by být ve svém vývoji svazováno přílišnou láskou a tím, že je někdo v pravém slova smyslu uvězní do své láskyplné péče. Tento postoj má tendenci přerůstat k vlastnickému postoji, kdy se dítě stává majetkem rodičů. Avšak má-li dítě jednou samostatně žít a pracovat, nemůže neustále žít s matkou nebo otcem.<sup>83</sup>

Role takového rodiče je emočně náročnější, protože takový rodič ví, že je na všechno sám. Již pouhé vědomí takové zátěže může působit jako stresující faktor a činit tuto roli ještě obtížnější.<sup>84</sup>

V období dospívání a osamostatňování dětí mohou vzniknout problémy. Jeden z rozvedených rodičů, který má svého potomka v péči, si uvědomuje, že se dítě chce vydat svou vlastní cestou, a snaží se ho udržet doma za každou cenu, proto se dítěti snaží poskytnout veškerý komfort a pohodlí, čímž si rodič může vytvořit tzv. mamahotel, který popisují v následující kapitole.

---

<sup>81</sup> Srov. GIDDENS, A. *Sociologie*, s. 168-169.

<sup>82</sup> Srov. MATĚJČEK, Z. *Dítě a rodina v psychologickém poradenství*, s. 163.

<sup>83</sup> Srov. *Tamtéž*, s. 163.

<sup>84</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie, dětství, dospělost, stáří*, s. 367.

V případě rozvedených rodičů může mít syndrom prázdného hnízda mnohem horší průběh. Jak již bylo uvedeno výše, v mnoha případech se jedná hlavně o rozvedené matky, žena je k těmto změnám citlivější než muž, může pro ni být mnohem obtížnější tuto situaci řešit, proto v mnoha případech mohou ženy sáhnout po alkoholu, uklidňujících lécích, v nejhorších případech k drogám, mnohem více než nerozvedené ženy.

## 1.9 Dopady syndromu prázdného hnízda

Jak již bylo uvedeno v předchozích kapitolách, dopady syndromu prázdného hnízda mají vliv na celkový život rodičů. Mají vliv na jejich partnerský, rodičovský a profesní život. Častým dopadem může být rozvod, kdy rodiče po odchodu dětí již nemají nic, co by je spojovalo. Změny nastávají jak v psychické, tak emoční oblasti, ty jsou v mnoha případech nejzásadnější.

Syndrom prázdného hnízda má dopad i na vlastní identitu rodičů. Po odchodu rodiče často vlastní identitu přehodnocují a snaží se nalézt novou alternativu, protože ztratili svou identitu rodiče a pečovatele a po odchodu dětí nastává problém, kým teď vlastně jsou a mají být.<sup>85</sup>

U citlivějších rodičů může být dopad na syndrom prázdného hnízda až extrémní. Jde hlavně o rodiče, kteří nevědí, jak tento problém řešit, a sáhnou po nejhorších a nejméně vhodných možnostech řešení.

Nejčastějším, nevhodným způsobem řešení bývá alkohol, různé tlumící léky nebo návykové látky. Tyto návykové látky pak slouží k umrtvení bolesti nebo pocitu osamělosti, kterou rodiče trpí. Není to ovšem pravidlem, že rodiče vždy sáhnou po alkoholu nebo návykových látkách, často mohou smutek z prázdného hnízda zahánět prací. Dojde-li k tomu, tráví pak hodiny v práci, aby zapomněli na své starosti. Důsledkem toho může být vyčerpání, podrážděnost a konflikty s partnerem. Následky patologického chování rodičů mohou mít dopad na celou společnost okolo rodiče.

---

<sup>85</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie, dětství, dospělost, stáří*, s. 378.

## 2 Prázdné hnízdo „syndrom“ nebo přirozený jev?

V oblasti rodiny došlo k mnoha změnám. Došlo ke změnám i v oblasti odchodu dětí z domova, ať už jde o výši jejich věku při odchodu, nebo při jejich snaze o osamostatnění.

V této kapitole bych nastínila, jaká byla situace v dřívějších dobách, zda-li se o osamostatňování dětí dalo mluvit jako o syndromu prázdného hnízda, a jaká je situace v dnešní době moderní společnosti.

Dále bych rozebrala situaci, jak se na tento problém dívá zahraniční a česká společnost, jaké jsou rozdíly a podobně.

### 2.1 Syndrom prázdného hnízda dříve

Dříve byl pro děti odchod z rodného domu mnohem jednodušší. Děti odejít prostě musely, rodina by je totiž neuživila. Vzdálení po sňatku či odchodu do služby probíhalo naprosto samozřejmě. Dříve ovšem pomáhali jak rodičům, tak dětem s překonáním odchodu různé rituály, jež nazýváme přechodovými rituály. V křesťanské kultuře to bylo například biřmování. Pomáhalo rodičům si uvědomit, že dítě už je dospělé a brzy opustí svou rodinu. Tyto rituály se uchovaly dodnes.<sup>86</sup>

V minulosti spočívala „hodnota“ dítěte v tom, že bylo zárukou přežití rodiny, tedy přežití do budoucnosti. Její hlavní hodnotou bylo zabezpečení rodičů ve stáří, kdy dítě pro rodiče znamenalo jistotu, že na stáří se o něj potomek i se svou rodinou postará. Dospělý potomek byl rovněž pojímán jako vlastnictví rodiny, což se projevovalo tím, že rodiče rozhodovali o jeho budoucnosti a tedy i volbě jeho partnera. Proto se velmi často stávalo, že mladý člověk neměl možnost si svého partnera vybrat sám, ale musel si vzít toho, koho mu vybrali jeho rodiče. Ti většinou vybírali podle majetku nebo věna nastávajícího partnera dětí.<sup>87</sup>

---

<sup>86</sup> Srov. ŠIKLOVÁ, J. *Hlavně nebýt parazitem* [online].

<sup>87</sup> MUŽÍKOVÁ, L. *Charakteristické rysy současné rodiny*, s. 23.

Dětství bylo v minulosti ignorovaným obdobím života. Děti měly na hraní a své zájmy jen minimum volného času. Měly povinnosti pomáhat rodičům, nebo se starat o mladší sourozence, ale neměly čas na svůj rozvoj a dětské záliby. To se nezměnilo ani v období jejich dospělosti. Proto při odchodu potomků byla jejich ztráta brána ne jako citová ztráta pro rodiče, ale spíše jako ztráta pracovní síly.<sup>88</sup>

V jiné situaci tehdy byly dívky. Děvče se vdávalo do jiné rodiny, zatímco chlapec buď odcházel za prací, a to znamenalo, že opustil rodné hnízdo, nebo ho neopustil vůbec a převzal rodinnou živnost. Děvče bylo dříve hlavně jen matkou, nemuselo mít žádnou odbornost nebo vzdělání, stačilo, když se děvčata přestěhovala za manželem a starala se o děti.<sup>89</sup>

Například kolem 17. století bylo běžné, že dívky odcházely z domova už ve dvanácti nebo nejpozději ve čtrnácti letech, chlapci většinou o dva roky později. S rozvojem manufaktur vzrostla poptávka po pracovní síle, takže se rozšířila alternativa možností, jak opustit domov.<sup>90</sup>

S rozvojem syndromu prázdného hnízda souvisí tedy i otázka bydlení. Dříve se velmi často stávalo, že mladý pár se nastěhoval k rodičům, nebo vybudovali společné bydlení pro sebe a rodiče jednoho z mladých manželů, často za jejich velké finanční podpory. V tuto dobu nemůžeme tedy hovořit o „prázdném hnízdě“, protože rodiče měli děti jakoby u sebe a necítili se osaměle.<sup>91</sup>

V dřívějších dobách bylo zcela běžné, že děti opustily domov do svých 17. nebo 18. narozenin, v některých případech až po 18. roku. Velmi často se stávalo, že se také děti stěhovaly daleko od rodičů a rodného domu, někdy i přes celou republiku, podle toho, kde jim byl vybrán partner.<sup>92</sup>

---

<sup>88</sup>DUDOVÁ, R. *Rodina a rodičovství v individualizované společnosti* [online].

<sup>89</sup>Srov. ŠIKLOVÁ, J. *Hlavně nebýt parazitem* [online].

<sup>90</sup>GOODY, J. *Proměny rodiny v Evropské historii*, s. 107-108.

<sup>91</sup>GJURIČOVÁ, Š. *Rodinná terapie systemické a narativní přístupy*, s. 92-93.

<sup>92</sup>ŠMOLKA, P. *Současná rodina*, s. 14.

Osamostatňování dětí bylo dříve nejen snadnější a samozřejmější, ale i rychlejší. Povolání bylo jednodušší a získat určitou kvalifikaci netrvalo tak dlouho, jako dnes. Mít jednoduché povolání, zvládnout ho například za rok, a nebo, jak tomu bývalo, zvládnout ho jen pouhou nápodobou práce rodičů, jak to bývalo na venkově běžné, znamenalo, že mladý člověk mohl dříve opustit rodiče, protože už mohl pracovat a živit rodinu.<sup>93</sup>

Velmi častým důvodem nuceného odchodu dětí z domova byl fakt, že rodiče měli víc než dvě děti a nemohli tedy ty starší v dospělosti již dál vyživovat. Na jejich delší setrvání v domácnosti rodičů nebyly finanční prostředky, proto byly dospělé děti nuceny opouštět domovy a jít za prací. Odchod dětí byl tedy pro rodiče určitým druhem úlevy.

Ty děti, jimž nebylo určeno pokračovat v práci rodičů, odcházely často už v mladém věku z domova, aby posluhovaly v jiných domácnostech, nebo se vyučily řemeslu. Dříve tedy měla rodina i výrobní a vzdělávací funkci. Po odchodu z domova se děti s rodiči setkávaly z důvodu úmrtnosti rodičů už jen zřídka.<sup>94</sup>

V 60. – 70. letech znamenal nízký věk vstupu do manželství a rychlá reprodukce to, že se rodinné hnízdo vyprazdňovalo, když rodičům bylo zhruba 40 let. Statisticky to znamenalo, že rodiče před sebou měli ještě zhruba třicet let života, kdy pro ně už původní rodina pozbývala smysl, a zakládali si nové. To znamená, že se na situaci odchodu dětí museli připravovat znovu.<sup>95</sup>

Z výše nastíněné situace se dá usuzovat, že v dřívějších dobách byl odchod dětí z rodného domu zcela přirozenou situací, o které rodiče věděli a byli na ni připraveni, někdy to bylo dokonce nutností. Odchod dětí byl možná pro některé rodiče smutným obdobím jejich života, ale muselo to být. Děti se prostě osamostatnily a odešly do světa, tak jako předtím jejich rodiče.

Další rozdíl od dnešní moderní doby spočívá v tom, že se často stávalo, že rodiče dětí, které déle pracovaly mimo domov, měli na dítě velmi malý vliv, neměli ani možnost vybírat dětem partnera. A nestávalo se jako v dnešní době, že

---

<sup>93</sup> ŠMOLKA, P. *Současná rodina*, s. 14.

<sup>94</sup> GIDDENS, A. *Sociologie*, s. 157.

<sup>95</sup> ŠMOLKA, P. *Současná rodina*, s. 10.

rodiče se snaží mít nad dětmi stále alespoň minimální vliv, dohled apod. Častý asi nebyl ani tlak na děti ze strany rodičů, aby zůstaly s rodiči déle, protože rodiče měli pocit, že ještě nejsou dospělé a nevědí co s vlastním životem a že své rodiče budou neustále potřebovat.<sup>96</sup>

### 2.1.1 Situace v minulosti u žen

Žena byla udržovatelkou domácnosti a rodinného krbu, zatímco muž měl pracovat a vydělávat peníze. Životním cílem ženy bylo vdát se a mít rodinu, o kterou bude pečovat.<sup>97</sup>

Hlavním posláním ženy bývalo mateřství, spočívala na ní tedy výchova dětí a velmi často bylo povinností pomáhat s hospodářstvím, které bývalo rozsáhlé, takže pomoc ženy byla nutná. Byly zaměstnány jen na přivýdělek.<sup>98</sup>

Odchod dětí mohl být pro ženu bolestným okamžikem, ale vzhledem k tomu, že žena měla dětí více a ekonomická situace rodiny tomu jinak nedala, byl odchod dítěte nevyhnutelný a zcela přirozený, není tedy zcela jisté, zda-li se dá hovořit o syndromu prázdného hnízda.

### 2.1.2 Situace v minulosti u mužů

Ještě v 19. století je moc otce v rodině poměrně značná. Měl v rukou moc nad výchovou svých dětí. Byl však na druhé straně za tuto výchovu zodpovědný, stejně tak jako za budoucnost dětí za jejich povolání či sňatek, rozhodoval tedy i o výběru partnera a tím i o tom, kam se jeho děti přestěhují a kde budou žít. Muž-otec byl živitelem rodiny a výhradně on sám rozhodoval o tom, kdo se stane jeho dědicem.<sup>99</sup>

---

<sup>96</sup> Srov. GOODY, J. *Proměny rodiny v Evropské historii*, s. 120.

<sup>97</sup> MUŽÍKOVÁ, L. *Charakteristické rysy současné rodiny*, s. 46.

<sup>98</sup> Srov. ŠIKLOVÁ, J. *Hlavně nebýt parazitem* [online].

<sup>99</sup> *Rodina: proměny mateřství, otcovství* [online].



Ovšem muži mnohem lépe snášely odchod dětí z domova. Zřejmě proto, že muž obvykle míval své zaměstnání, v němž se víc realizovala, které pro něj bylo důležité i z hlediska zabezpečení rodiny.<sup>100</sup>

## 2.2 Syndrom prázdného hnízda v současné české společnosti

Společnost prošla mnoha změnami a stejnými změnami prošla i rodina a způsob, jakým vnímá odchod dětí z rodiny, nebo jak se s ním vyrovnává. Všechny tyto změny, jako například zaměstnanost žen, tuto skutečnost ovlivňují.

Syndrom prázdného hnízda převládá více v moderní době. Dnes už nemá starší generace nad dětmi takovou moc jako dříve. Už nerozhoduje o jejich zaměstnání, partnerovi nebo bydlišti. Jednotlivec už si o těchto věcech rozhoduje sám, když si najde práci a odejde prostě z domova.

Syndrom prázdného hnízda je téma, které v současnosti je sice aktuální, ale je stále příliš podceňované a stále málo akceptované. Syndrom prázdného hnízda je v dnešní době vnímán jako všední problém, který je zcela běžný. Ale i všednost tohoto problému má skryté důsledky, které nemusí být na první pohled zcela patrné. Ač si to mnoho rodičů ani neuvědomuje, má syndrom vliv na mnoho oblastí jejich života.

Stále ještě tomuto syndromu není v naší společnosti přikládán takový význam jako například v zahraničí, kde je informovanost podstatně vyšší než v české společnosti, a proto se tomuto syndromu nevěnuje přílišná pozornost ani u mnohých pomáhajících odborníků.

Příčinou této skutečnosti může být právě zlehčování faktu, že odchod dětí je zcela přirozená věc a lidé na toto tak pohlížejí. V zahraničí je vnímán syndrom prázdného hnízda vážně. Poukazuje se na něj jako na něco, co je důležité a má se brát velmi vážně, protože syndrom prázdného hnízda se může projevat silnými depresivními stavy, které potřebují rychlé řešení. To je rozdíl oproti našemu vnímání syndromu prázdného hnízda. Je stále brán jako něco

---

<sup>100</sup> Srov. ŠIKLOVÁ, J. *Hlavně nebyť parazitem* [online].

nedůležitého, jako něco, co se zveličuje. Stále mnoho lidí zlehčuje a vtipkuje o tomto problému.

Vliv může mít i skutečnost, že se tomuto syndromu věnuje minimum odborníků, což znamená, že se o něm můžeme dozvědět z odborné literatury, časopisů, ale i internetových zdrojů opravdu pouze minimum informací.

### 2.2.1 Situace v dnešní době u žen

Žena prošla procesem emancipace. Rodina přestala být jedinou výlučnou náplní života dnešní ženy. Ta již není jen ženou-matkou, ale je i pracující ženy. To znamená, že žena je nucena dělit své síly a schopnosti mezi svou rodinu a společenskou sféru.<sup>101</sup>

Postavení ženy jako matky se dnes změnilo. Pro ženy je dnešní situace po odchodu dětí z domova snazší. Hlavně proto, že žena má daleko více zájmů a kontaktů, kdy i poté, co rodinu opustí potomci, zůstává v kontaktu s okolní společností. Jednodušší je to v současnosti také pro ženy, které žijí ve městě, než pro ženy žijící na venkově. Ve městě má žena více možností vlastní realizace, kdežto na venkově jsou ženy po odchodu dětí opuštěné.<sup>102</sup>

Dříve bylo zcela normální, že žena byla v domácnosti, dnes jsou zaměstnané a mají i jiné zájmy, než jen starost o děti. Současné ženy po čtyřicátém roku života mění své postoje od tradičních ženských k emancipovanějším, stávají se razantněji a jsou více orientovány na výkon.

Ovšem každá žena vnímá odchod dětí jinak, takže to, že v dnešní době je odchod dětí snazší, nemusí platit pro každou ženu. Vázanost žen na děti je stále velmi velká, a je tedy těžké vzdát se zcela role matky.

---

<sup>101</sup> MUŽÍKOVÁ, L. *Charakteristické rysy současné rodiny*, s. 47-48.

<sup>102</sup> Srov. ŠIKLOVÁ, J. *Hlavně nebýt parazitem* [online].

### 2.2.2 Situace v současné době u mužů

Muž už dávno není vládcem rodiny disponujícím neoddiskutovatelnou autoritou, mnohdy už není ani hlavním živitelem, velmi často se stává, že žena vydělává více než muž.<sup>103</sup>

To ovšem neznamena, že muže nemusí odchod dětí bolestivě zasáhnout. Ve většině případů jsou muži stále více zaměstnání zaopatřením rodiny, v současné době je také velmi častá i možnost rodičovské dovolené, kdy s dětmi jsou doma muži. Tato skutečnost může vytvořit u dětí a otců jiné pouto, kdy v období dospělosti dětí mohou být otcové ohroženi syndromem prázdného hnízda, protože otec si více uvědomuje, co bude odchod dětí znamenat.

### 2.3 Současná situace v zahraničí

O syndromu prázdného hnízda, je v zahraničí poměrně velká, informovanost, rodiče jsou na tuto fázi rodinného života mnohem lépe připraveni. Mají i větší možnosti odborné pomoci při zvládnání této těžké situace, což dopomáhá k tomu, že pro ně není tak náročné přijmout nastalou situaci a smířit se s ní.

Okamžik rozdělení rodiny se v různých oblastech Evropy liší. Na severu Evropy děti převážně odcházejí z domova dříve, neboť stát podporuje jejich nezávislost. Synové a dcery sice odcházejí založit vlastní domácnost, ale rodiče se k nim často vracejí jako vdovy a vdovci. Rodiče se často stěhují do blízkosti některého ze svých vdaných nebo ženatých potomků, když odejdou do důchodu, neočekávají finanční podporu od dětí, ale spíše morální podporu v tomto nelehkém období.<sup>104</sup>

Situace se ovšem změnila také ve způsobu odchodu dětí. V současné Evropě se velmi často stává, že mladí lidé déle studují, nebo jsou na cestách, a pak se vracejí zpět k rodičům do rodného domu, neboť je pro ně pořízení samostatného bydlení velmi drahé a musí volit bydlení u rodičů. Jak uvádí studie o sociálních trendech v evropských zemích z roku 2005 – 2006, za posledních deset let se prodloužilo

---

<sup>103</sup> MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*, s. 71.

<sup>104</sup> Srov. GOODY, J. *Proměny rodiny v Evropské historii*, s. 175.

setrvávání u rodičů v průměru o dva roky. Na začátku 90. let byla polovina Britů pryč před třiadvacátými narozeninami a dnes „čekají“ spíše na pětadvacáté narozeniny. Stejná situace je i v Dánsku, kde mladí lidé odcházeli z domova před dvacátým rokem života a dnes setrvávají s rodiči o dva roky déle. Podobně Rakušané odcházejí až kolem šestadvacátého roku života.<sup>105</sup>

Zdá se, že svět je v této záležitosti rozdělen. Zatímco v Americe odcházejí děti z domova už mezi osmnáctými a devatenáctými narozeninami, v Evropě si mladí lidé toto rozhodnutí nechávají na později – obvykle na období mezi 20. a 25. rokem. Výjimkou je ale Itálie, kde i po pětadvacetinách zůstává žít u rodičů více než devadesát procent mladých lidí.<sup>106</sup>

Hlavním důvodem, který je možné vyzorovat v Itálii, kde je tento trend nejsilnější, jsou hlavně ekonomické důvody, až dalším důvodem je pohodlnost mladých lidí, kdy je snazší žít u rodičů, než se starat sám o sebe.<sup>107</sup>

Ovšem ve světě jsou značné rozdíly v důvodech odchodu dětí, např. v Itálii, v České republice, ale i v jiných zemích. Například američtí a britští rodiče podporují u svých dětí samostatnost a snaží se je ekonomicky přilíš „nerozmazlovat“, Italové zase mají rádi děti kolem sebe, a tak si je náležitě „podplácejí“.

Odsouvání odchodu od rodičů italská mládež oddaluje hlavně z pohodlnosti. Vyhovuje jim péče a ekonomická podpora rodičů. Ke všemu se přidávají i stereotypy a předsudky. Italští otcové většinou nechtějí, aby jejich dítě při univerzitě pracovalo, protože to vypadá, že nedokážou uživit a zabezpečit rodinu. V Itálii proto platí, že potomek odchází z domova, až když se ožení nebo vdá.<sup>108</sup>

U italských rodičů jde tedy o to, udržet si děti co nejdéle doma, proto jim nabízí veškerý komfort. Snaží se oddálit jejich odchod. Tím se svým způsobem snaží uchránit sami sebe od krize a bolesti, kterou by s sebou odchod dětí přinesl, protože v případě italských rodičů, pro které je rodina vším, je o mnoho bolestivější než v ostatních zemích. V České republice se sice rodiče snaží dětem

---

<sup>105</sup> ŠAFARÍKOVÁ, K. *Mammoni čili maminčini mazánci* [online].

<sup>106</sup> ŠALANDA, M. *Bydlím u mámy. No a co?* [online].

<sup>107</sup> ŠAFARÍKOVÁ, K. *Mammoni čili maminčini mazánci* [online].

<sup>108</sup> Tamtéž.

poskytnout také veškerý komfort, např. v případě studia dětí na vysoké škole, ale držet děti doma do jejich třiceti let a déle jako Italové, nepřipadá v českých poměrech v úvahu, takže odchod dětí je nutný i z ekonomických důvodů. Česká rodina není tak rigidně vystavěná jako italská, což znamená, že česká matka, která „drží“ své děti doma, nepředstavuje v naší zemi typický model jako v Itálii.

Chceme-li pochopit, proč mladí Italové neopouštějí domov často dříve než před třicátým rokem života, může nám k tomu pomoci studie, kterou provedl v Itálii Institut pro výzkum populace z Národní výzkumné rady. Průzkum byl zaměřen na vztahy mezi zpožděným odchodem z rodičovského domu a také na to, jaké jsou jeho výhody a nevýhody a jak tuto situaci vnímají nejen rodiče, ale i samotní dospělí potomci.<sup>109</sup>

Studie zahrnuje celou řadu kvalitativních a kvantitativních výzkumných etap. V roce 1998 byl proveden kvantitativní průzkum pomocí telefonických rozhovorů, kdy vzorkem bylo 4 500 mladých lidí ve věku 20 – 34 let, kteří dosud žijí v domácím prostředí. Průzkum byl proveden ve čtyřech italských městech, která jsou rozdílná, pokud jde o geografickou polohu, kulturní kontext, složení a věk obyvatelstva, atd. Výsledky ukázaly, že odklad odchodu z domova je vázán na delší dobu vysokoškolského studia, tím se zpožďuje i vstup mladých lidí do pracovního procesu.

Studie o mladých lidech, kteří žijí doma, jsou obvykle součástí výzkumu o přechodu z dospívání do dospělosti, kdy obvyklou cestou je dokončení studia, hledání zaměstnání, odchod z domova a založení vlastní rodiny. Přestože tato cesta je společná pro většinu evropských zemí, Itálie má své specifické rysy. Jedním z charakteristických aspektů je v Itálii skutečnost, že jiné formy soužití než manželství nejsou příliš časté, v naprosté většině případů lidé opouštějí domov pouze v případě, kdy se jedná o sňatek (u nás to není tak tradiční, častější jsou soužití párů bez sňatku).<sup>110</sup>

Dle této studie se ale situace příliš nezlepší, není mnoho mladých Italů, kteří by měli v úmyslu opustit domov v krátkodobém horizontu. Na otázku týkající

---

<sup>109</sup> SAVIOLI, M. *Italian “stay at home” Children: Attitudes and constraints* [online].

<sup>110</sup> Tamtéž.

se úmyslu opustit domov v příštích 12 měsících kladně odpovědělo pouhých 15% vzorku. Důležitým prvkem je věk, mladí kolem 20. – 24. roku života chtějí o odstěhování uvažovat méně než starší. Dalším prvkem je, jak funguje soužití s rodiči a o jak početnou rodinu jde. Studie dále předkládá výhody bydlení s rodiči, např. rodičovský servis dětem, a pro rodiče, přítomnost dětí. Nevýhodou může být např. málo soukromí, málo pocitu zodpovědnosti, a pocit neustálé kontroly od rodičů, zejména u dívek.<sup>111</sup>

### 2.3.1 Informovanost ohledně syndromu prázdného hnízda v zahraničí

Zatímco v české společnosti se o problému syndromu prázdného hnízda mluví stále jen okrajově a považuje se za nadsazeného, v zahraničí, hlavně v USA, je situace zcela jiná.

Pro rodiče zde existuje mnoho variant, jak se o syndromu prázdného hnízda dozvědět co nejvíce informací, a tak být na tuto situaci co nejlépe připraveni. Existuje mnoho internetových stránek, které se věnují přímo matkám se syndromem prázdného hnízda, například stránky [www.emptynestmoms.com](http://www.emptynestmoms.com), kde se objevují příběhy matek, které již odchod dětí zažily, matky je uveřejňují samy a pak následně diskutují. Tyto stránky obsahují rovněž cenné rady a ponaučení.<sup>112</sup>

Při zadání anglického výrazu syndromu prázdného hnízda, tedy Empty nest syndrome do internetového vyhledávače se zobrazí minimálně 150 tisíc odkazů. Při zadání českého výrazu je to necelých 8 tisíc útržkovitých odkazů.

Kromě ponaučení a rad jsou uveřejněny i kontakty na různé organizace, které se tímto problémem zabývají a na které se rodiče mohou obrátit s žádostí o případnou pomoc.<sup>113</sup>

---

<sup>111</sup>SAVIOLI, M. *Italian “stay at home” Children: Attitudes and constraints* [online].

<sup>112</sup>Srov. Empty nest syndrom. *Empty nest online magazine* [online].

<sup>113</sup>Srov. *Tamtéž*.

Existují také skupiny žen, nejčastěji při farnostech, které řeší problém syndromu prázdného hnízda. Pravidelně se scházejí, pořádají různé výlety, nebo provozují zájmové kroužky pro děti, čímž si vyplní svůj volný čas.<sup>114</sup>

Problematika syndromu prázdného hnízda je v zahraničí plně zastoupena i na knižním trhu. Vychází velké množství knih o syndromu prázdného hnízda, například *Empty nest: one mother's journey*, v překladu *Prázdné hnízdo: cesta jedné matky* od autorky Anne Meckstroth Menter, to je ovšem jen jedna kniha z mnoha. Matky ve středním věku jsou často i hrdinkami románů, což má demonstrovat, že ani žena po odchodu dětí z domova nepřestává být zajímavá a atraktivní.<sup>115</sup>

## **2.4 Situace v české společnosti**

Na rozdíl od světa je u nás „smutek z prázdného hnízda“ stále ještě nedoceněn, protože dospělé dítě, žijící mimo domov, je považováno za přirozenou situaci.

Jak již bylo popsáno v předešlých kapitolách, je syndrom prázdného hnízda ve skutečnosti problémem, proto by se mu měla začít věnovat náležitou pozornost. Řada odborníků se stále věnuje problematice lidí ve středním věku pouze okrajově, zabývají se velmi často krizí středního věku, ale tím okruh problémů střední dospělosti zdaleka nekončí. Pozornost by se měla začít zaměřovat právě i na syndrom prázdného hnízda, jehož možné řešení bych dále nastínila v praktické části diplomové práce.

### **2.4.1 Informovanost o syndromu prázdného hnízda v české společnosti**

Informovanost o syndromu prázdného hnízda je v české společnosti do značné míry stále ještě malá, nedá se srovnávat se světem. O syndromu prázdného hnízda už lidé ví, vyvozují, co se pod těmito slovy skrývá, a z názvu většinou vyplýne i smysl.

---

<sup>114</sup> Srov. Empty nest syndrome. *The Australian Psychological Society* [online].

<sup>115</sup> Srov. Empty nest syndrom. *Southwest Medical Center* [online].

Ovšem literatury, která by se zaměřovala přímo na tuto problematiku, je u nás stále ještě nedostatek. Syndromem prázdného hnízda se zabývají knihy jen okrajově, vždy se jedná o zmínky u kapitol o stáří nebo středním věku. Což je stále nedostačující.<sup>116</sup>

## 2.5 Současné trendy mladých lidí a syndrom prázdného hnízda

Podkapitoly o současných trendech mladých lidí a novém fenoménu jménem „mamahotel“ jsem do diplomové práce zařadila záměrně, protože si myslím, že úzce souvisí se současnou problematikou syndromu prázdného hnízda. Ač se to nemusí zdát, mají tyto trendy velký vliv na to kdy děti opustí domov velký. Může to být příčinou toho, že rodiče si na jejich přítomnost zvyknou a pak je pro ně jejich odchod mnohem těžší a může dojít právě k syndromu prázdného hnízda, nebo k němu dojde mnohem později a v horší míře apod.

K prohloubení situace syndromu prázdného hnízda dnes přispívá i pozdější odchod dětí z domova. V Čechách jsou děti mnohem méně samostatné a připravené vylézt z hnízda, než kdekoliv jinde. Hlavně maminky je nechtějí nechat jít.

Odstěhovat se od rodičů bylo po dokončení studia vždy snem každého mladého člověka. Dnes už to tak neplatí. Stále víc mladých lidí, kteří by mohli začít samostatný život, raději zůstává u svých rodičů.

V posledním století jsme prožili různé varianty setrvávání a odcházení dětí. Od historicky původního a staletí trvajících modelu, kdy rodiče žijí s dětmi a často i s vnoučaty, přecházíme k modelům novým. Dospívající děti se snaží osamostatnit. Někdy se to děje spíše ideově a mladí dospělí nepohrdnou materiálním a finančním zázemím rodičů. Některým se tato situace zalíbí natolik, že setrvávají u rodičů a stěhování je v nedohlednu.<sup>117</sup>

---

<sup>116</sup> Srov. Empty nest syndrome. *The Australian Psychological Society* [online].

<sup>117</sup> VENGLÁŘOVÁ, M. Průvodce partnerským vztahem, s. 101.



Statisíce Čechů a Češek, kteří ukončili školu, vydělávají si a mohli by začít samostatný život, zůstávají raději bydlet u rodičů. U rodičů jim totiž nic nechybí.<sup>118</sup>

Podle posledních průzkumů Českého statistického úřadu bydlí stále s rodiči téměř třetina z 1, 8. miliónů mladých Čechů a Češek do 29 let. Mladých od 25 do 29 let je zhruba 182 tisíc, ve věku 20 až 24 let je jich přes 345 tisíc.

Doma bydlí i 35 tisíc lidí ve věku nad 35 let. Tento trend ovšem můžeme sledovat i v jiných zemích Evropské unie.<sup>119</sup>

Někteří dospívající si mohou myslet, že své rodiče, respektive jejich služby, stále ještě potřebují, a proto se jim nechce opustit „rodné hnízdo“. To může být z toho důvodu, že rodiče, v mnoha případech hlavně matky, svým dětem až příliš a vědomě ulehčují život, Poskytují jim veškerý komfort a myslí si, že si je udrží déle doma. Vychovávají ze svých potomků záměrně nesamostatné jedince, a život jim tím spíše komplikují.<sup>120</sup>

Místo aby si mladý člověk zkusil žít sám, než si najde partnera, tedy řešit samostatně různé problémy, podlehne tomu, že se mu doma daří lépe, než kdyby měl někde platit nájem a živobytí. Výsledkem je, že po svatbě, případně sestěhování se s partnerem, se mu najednou daří hůř, což si mylně vysvětluje jako důsledek partnerského soužití.<sup>121</sup>

Důvodů, proč děti stále žijí s rodiči, může být několik. Jedním důvodem, jak jsem již zmínila, může být pohodlnost dětí. Využívají komfort poskytovaný rodiči a o nic se nemusí starat. Dalším důvodem odchodu z domova může být i to, že české domácnosti bohatnou a jsou schopny své děti živit ještě dlouho po dvacátém roku života.<sup>122</sup>

Ovšem v mnoha případech jde o důvody ekonomické. Dnešní mladí lidé, kteří si chtějí založit rodinu, kladou důraz na dostatečné počáteční finanční zabezpečení a na to „mít kde bydlet“. Díky vysoké nezaměstnanosti, neshodnému shánění bytu

---

<sup>118</sup> VAVROŇ, J. *Třetině mladých lidí se od rodičů nechce* [online].

<sup>119</sup> Tamtéž.

<sup>120</sup> Srov. FENWICKOVÁ, E. *Knih o dospívání*, s. 184-185.

<sup>121</sup> Srov. ŠIKLOVÁ, J. *Hlavně nebýt parazitem* [online].

<sup>122</sup> VAVROŇ, J. *Třetině mladých lidí se od rodičů nechce* [online].

na trhu nemovitostí a jiných faktorů to ale není možné hned. Proto většina mladých lidí rezignuje a zůstává bydlet u rodičů, nebo bydlí u rodičů i s partnerem.<sup>123</sup>

Z výše uvedeného vyplývá, že rodiče v mnoha případech a z mnoha důvodů mají své dospělé děti déle doma a situace syndromu prázdného hnízda vůbec nenastává, nebo nastává později a je mnohem těžší, protože k ní může dojít náhle, když se například dítěti podaří zajistit si své bydlení.

Dalším dnešním trendem, kromě pozdního opouštění rodinných hnízd, je časté navracení se zpět k rodičům. Velmi často je to například z důvodu, že se dítě odstěhuje za svým partnerem, nebo partnerkou. Vztah nevyjde a potomek se vrací zpět k rodičům. Zde opět hrozí, a v mnoha případech tomu tak je, že u rodičů setrvává až dlouho po třicátém roku života, někdy i déle. Tito mladí lidé se k rodičům vrací velmi rádi, protože u nich naleznou opět veškerý komfort, kterého se po dobu soužití s partnerem museli vzdát. Tato radost je oboustranná. Rodiče, hlavně matky, mají děti rády doma a rády jim celkový servis poskytnou. Potomci pro ně mají potřebnou péči, která je stojí minimum osobní angažovanosti. Obě strany si navzájem vyhovují a vyjdou si vstříc.<sup>124</sup>

Velmi často se také stává, že mladí lidé i se svým partnerem, nebo později novomanželé, zůstávají nějakou dobu u svých rodičů. Ideální model je nežít s nimi, ale blízko nich, z mnoha důvodů, ať už ekonomických nebo aby jen zůstaly zachovány vazby mezi dospělými a dětmi.<sup>125</sup>

Tím, že děti oddalují odchod z domova, mohou u některých rodičů oddalovat i syndrom prázdného hnízda. Jak již bylo řečeno, každý rodič je individuální a vnímá odchod dětí po svém, ale pro někoho to tím, že u sebe má dítě někdy i do 30 let, může být při jeho odchodu těžké. V pozdějším věku se člověk ještě hůře adaptuje na skutečnost, že děti odešly, nebo odchod může mít horší průběh, protože rodiče neměli šanci poznat, že dítě chce odejít, a připravit se na jeho odchod.

---

<sup>123</sup> Srov. FIALOVÁ, L. *Představy mladých lidí o manželství a rodičovství*, s. 50.

<sup>124</sup> ŠAFARÍKOVÁ, K. *Mammoni čili maminčini mazánci*[online]. 57-58.

## 2.6 Nový fenomén „Mamahotel“

Ve světě, ale i v České republice se u mladých lidí objevil nový fenomén. Sociologové tomuto fenoménu říkají mamahotel a je typický pro nový životní styl nastupující generace, která, ač je již sama výdělečně činná, soběstačná a dříve se snažila za každou cenu co nejrychleji osamostatnit, dnes využívá pohodlný servis matek.<sup>126</sup>

Právě přílišná vázanost matek na již dospělé děti vede k tomu, že tyto děti nabízeného standardu „mamahotelu“, kde je vše doslova za hubičku, plně využívají. Je to přinejmenším pohodlné, levné a příjemné. Tyto matky mají nadměrný strach ze samoty, a proto se snaží své děti udržet doma co nejdéle, snaží se o to tím, že jim „slouží“. A tím je zapříčiněn vznik tzv. „mamahotelů“.<sup>127</sup>

Tento nový fenomén má souvislost se současnými trendy, které upřednostňují dnešní mladí lidé. Důvody jsou opět špatná ekonomická situace mladých lidí, pohodlnost a nebo neschopnost postarat se sám o sebe.<sup>128</sup>

Zdá se, že tento typ soužití dětí s rodiči je pro všechny strany výhodný. Děti dokončí pohodlně své vzdělání, pilně se věnují své práci, nemusí utrácet peníze za nákup vlastního bytu a ušetří na provozu domácnosti. Ovšem tento typ soužití je ohrožen problémy stejně jako všechny ostatní partnerské vztahy, a čím déle trvá, tím nesnadnější je přechod dětí do samostatného života. Na jedné straně se občas uplatňuje snaha rodičů, zejména matek, mít děti pod kontrolou a do nejmenších detailů určovat jejich život.<sup>129</sup>

Na druhé straně děti mohou jednat s nevysloveným nebo i vysloveným předpokladem, že rodiče nemají nárok na svůj vlastní život a jejich nikoli dobrou vůlí, ale povinností je se pro děti doživotně obětovat. Mezi tím se jen obtížně hledá zdravý model vztahu rodičů s dětmi. Je tedy možné, že podobných pokusů, jak využívat rodiče až do jejich úplného vyčerpání, bude přibývat.<sup>130</sup>

---

<sup>126</sup> HVÍŽĎALA, K. *Mamahotel* [online].

<sup>127</sup> Srov. NOVÁK, T. *Partnerské a rodinné poradenství*, s. 64.

<sup>128</sup> VAVROŇ, J. *Třetině mladých lidí se od rodičů nechce* [online].

<sup>129</sup> HÜBNER, M. *35letý muž si udělal z rodičů sluhy* [online].

<sup>130</sup> Tamtéž.

Ani dnes nejsou ojedinělé případy, kdy děti ovládají své rodiče nejen z hlediska bydlení, ale také citově a společensky. Rodič se musí dítěti stále podřizovat, a to i v jeho dospělosti. Tato situace nastává u matek, které se snaží za každou cenu vyhovět svému dítěti.<sup>131</sup>

Jak už bylo uvedeno, kladem může být, že mladí lidé mají neomezenou svobodu, nemusí se starat o vlastní byt, ani o rodinu apod. Ale to má i své zápory, mladí lidé je velmi často vidí v částečné ztrátě svého soukromí. To je problém v případě, že potomek má partnera, skutečnost že stále bydlí s rodiči, ho odkazuje být v partnerově bytě, nebo s ním prostě nebýt. Ale v mnoha případech ani tuto skutečnost nevidí mladí lidé jako zápor bydlení s rodiči.<sup>132</sup>

Důvodem vždy nemusí být jen vychytralost a vypočítavost potomků, i když velmi často je to právě o možnosti užívat si, než vstoupí do závazného vztahu. Odborníci si tento fenomén vysvětlují tím, že mladým manželům se byty ani půjčky dnes nepřidělují tak jako tomu bylo dříve. Příčinou mohou být rovněž nízká příjmová hladina mladých lidí.<sup>133</sup>

Mnozí rodiče si život bez dětí nedokážou představit a umějí vyvolat dojem, že to bez nich nezvládnou. Tím je nutí, aby zůstaly doma. Nejvážnějším rizikem „mama hotelu“ je nezdravá závislost na rodičích, nebo třeba jen na jednom z nich. Typickým příkladem je vazba syna na matku. Mladí lidé také mohou mít pocit, že když odejdou, budou se rodiče trápit samotou.<sup>134</sup>

Často se stává, že se dospělé děti nechají vmanipulovat do pocitů viny a odpovědnosti za rodiče, které nemohou nechat samotné. Větší problém může nastat, pokud dítě žije s rozvedeným rodičem. Pak je tento potomek vystaven ještě většímu tlaku a výčitkám.<sup>135</sup>

---

<sup>131</sup> Srov. CIBULEC, J. *Soužití tří generací*, s. 21.

<sup>132</sup> ŠAFAŘÍKOVÁ, K. *Mammoni čili maminčini mazánci* [online].

<sup>133</sup> HVÍŽĎALA, K. *Mamahotel* [online].

<sup>134</sup> ŠALANDA, M. *Bydlím u mámy. No a co?* [online].

<sup>135</sup> KRAMULOVÁ, D. *Rodiče a jejich mamahotely. Psychologie Dnes* [online].

### 3 Řešení problematiky syndromu prázdného hnízda

Ve třetí kapitole jsem se zabývala nástinem řešení dané problematiky. Cílem této kapitoly bylo popsat teoreticky řešení, na který bych pak navázala v praktické části diplomové práce, jejíž náplní bude projekt, jako jeden z možných způsobů řešení.

#### 3.1 Prevence syndromu prázdného hnízda

Jistě i v případě syndromu prázdného hnízda se dá hovořit o určité prevenci, která může pomoci zmírnit následky již tak bolestivého období, kdy děti opouštějí domov a své rodiče.

K preventivním opatřením by mohly patřit rodinné rituály, které umožňují prožitek blízkosti a vzájemnosti. Pokud dítě bude vyrůstat v rodině, kde se udržují některé rodinné rituály, může to mít vliv i na to, že se je bude snažit udržovat nejen se svou původní rodinou, ale že je bude chtít přenést i do své nové rodiny.

Takovým rituálem může být například společné stolování rodiny ve všední i sváteční dny. Rodiče by společné rituály měli zavádět už od raného věku dítěte, například společné obědy nebo večeře by měli dodržovat i po odchodu dětí z domova, aby rodiče získali pocit, že o ně jejich potomek stále stojí, dospělým potomkům to dodá pocit, že jsou stále dětmi svých rodičů.<sup>136</sup>

Dalším preventivním opatřením může být pro rodiče vlastní aktivita a kreativita, které jim pomohou připravit se na pocity, které přijdou s věkem. Rodiče by se měli snažit získat pocit moci a kontroly nad svým životem. Kreativita jim pomůže překlenout ztrátu identity a smyslu života, protože v období po odchodu dětí rodiče získají dojem, že pro ně začíná něco nového a dobrodružného.<sup>137</sup>

---

<sup>136</sup> MÜLLEROVÁ, V. Setkání u rodinného stolu. *Psychologie Dnes*, s. 36-37.

<sup>137</sup> HALL, K. "Five Solutions for Surviving the Empty Nest Syndrome" [online].

Nejdůležitějším preventivním opatřením je, uvědomit si skutečnosti, že jejich dítě dospěje a bude mít vlastní život, možná i daleko od nich. Proto by se měli snažit v období, kdy je patrné, že dítě brzy odejde (což může být např. poslední rok studia na vysoké škole) myslet na to, že musí žít i svůj život. Rodiče by si měli najít zájmy, které se netýkají jejich dětí. Pro někoho může být řešením studium na vysoké škole, které kvůli starosti o děti nemohli realizovat, nebo najít si nové zaměstnání, či začít sportovat. Rozhodnutí, jakou činnost dělat, mohou být různá, ale hlavní je, aby byla zaměřená jen na rodiče.<sup>138</sup>

Nejen řešením, ale i prevencí jsou různé přednášky s diskuzí na téma syndromu prázdného hnízda. Dnes jsou rozmanité přednášky poměrně časté a navštěvované, proto se domnívám, že by přednášky na toto téma mohly být dobrou prevencí. Rodiče tak mohou získat informace, jak tomuto syndromu předcházet, co proti němu dělat, nebo jak se s ním vyrovnat.

### 3.2 Větší medializace problému

Dalším možným způsobem seznamování se s problematikou syndromu prázdného hnízda může být větší medializace daného problému.

Jen velmi málo se syndromu prázdného hnízda věnují odborné časopisy, které publikují minimum odborných článků. Je paradoxní, že tomuto problému se mnohem více věnují různé časopisy pro ženy, než odborný tisk. Ale syndrom prázdného hnízda se týká skutečně nejvíce žen, proto je vhodné, že se alespoň v těchto periodikách lze dočíst základní informace o syndromu prázdného hnízda.

V dnešní době je mnohem vlivnějším médiem televize, proto by se jejího vlivu dalo využít i v případě tohoto fenoménu. Pokud by některé pořady, které jsou věnovány rodině a rodinným vztahům, zabývaly touto problematikou intenzivněji, zcela jistě by existovala o tomto pojmu ve společnosti větší informovanost.

V současné době jsem našla v archivu České televize jen jeden pořad, který se tomuto problému věnoval, pořad Rodinné křižovatky. Domnívám se, že právě

---

<sup>138</sup> Srov. Empty Nest Syndrom, *Empty nest online magazine* [online].

v případě České televize může dojít ke zlepšení. Ve svém novém cyklu Partnerské vztahy aneb Návod na přežití, byl jeden díl s názvem Syndrom prázdného hnízda nebo nový život věnován právě tomuto problému. Můžeme to vnímat jako první náznak zlepšení a doufat, že takovýchto pořadů bude mnohem více. Na druhou stranu, ale vyvstává otázka, nakolik by byl o tyto pořady v dnešní době seriálů a filmů zájem. Nezájem o pořady s touto tematikou může být i odpovědí na otázku, proč v současné době existuje tak málo pořadů o problému syndromu prázdného hnízda.

I na internetu lze rovněž najít články o syndromu prázdného hnízda, ale situace je obdobná jako u časopisů pro ženy. Zaznamenáváme mnoho odkazů na internetové stránky věnované rodině, kde se o syndromu prázdného hnízda píše.

Možným řešením by mohlo být vytvoření informačních internetových stránek, kam by přispívali svými články odborníci a kde by se nejen rodiče mohli dozvědět mnoho důležitých informací právě o syndromu prázdného hnízda.

### **3.3 Školení odborníků**

Jistým způsobem řešení by mohlo být školení odborníků, kteří by zvládali danou problematiku, a mohli rodičům poskytnout specifický přístup a problematiku a následně mohli poskytnout následně odborné pomoc. Je důležité, aby komplexně zvládli danou problematiku, protože jen tehdy mohou zvolit správný přístup k rodičům. Vhodnou formou jsou školení různých rodinných terapeutů nebo odborné přednášky, kurzy a semináře. apod. aby věděli, jak se s rodiči se syndromem prázdného hnízda pracuje.

Určitý problém spatřuji v osobě školitelů. Problematika vedení seminářů a celková koncepce kurzů by mohla být námětem pro další práci.

### 3.4 Nástin řešení problematiky syndromu prázdného hnízda

C. G. Jung rozděluje proces zrání jako psychologii životního dopoledne (první polovina života) a životní odpoledne (druhá polovina života). Výstižné je, jak sám C. G. Jung uvádí: „Nemůžeme žít životní odpoledne podle programu životního dopoledne, i to, co bylo velké ráno, bude malé večer, a co bylo pravda ráno, večer se stává lží“.<sup>139</sup>

V této kapitole bych chtěla ukázat, že „životní odpoledne“ nemusí být vnímáno tak, jak vnímáme běžné odpoledne, tedy jako blížící se závěr dne. „Životní odpoledne“ se dá žít naplno a bez starostí a krizí. Důležité je informovat rodiče o možnostech, které mají a mohou využít, ukázat jim, že se nemusí bát požádat o pomoc.

Problémy rodičů po odchodu dětí by se měly řešit zvenčí, ale některá řešení se dostaví sama a bez většího vlastního přičinění. Může jít například o určité druhy pozitivní kompenzace pocitu, které toto období přináší, například pocity osamělosti mohou velmi dobře vyřešit vnučata, nebo setkávání s přáteli apod.<sup>140</sup>

Pomocí správného přístupu můžeme rodičům pomoci akceptovat syndrom prázdného hnízda jako čas pro pozitivní změnu a neomezenou příležitost.

Problémy plynoucí ze syndromu prázdného hnízda by se neměly ignorovat, protože tím se situace, naopak jen zhorší. Z toho důvodu se zde pokusím navrhnout několik možných řešení.

#### 3.4.1 Svépomocné skupiny pro rodiče

Dobrym řešením problémů, které s sebou může syndrom prázdného hnízda přinést, mohou být pro rodiče svépomocné skupiny zaměřené na řešení právě těchto problémů.

Dle Matouška jsou svépomocné skupiny definovány jako skupiny, v nichž si vzájemnou pomoc při řešení osobních nebo rodinných problémů poskytují ti,

---

<sup>139</sup> Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, s. 90.

<sup>140</sup> Srov. MATOUŠEK, O. *Metody a řízení sociální práce*, s. 84.



kdo jimi trpí. Členové svépomocných skupin si předávají informace, a nejen emocionální podporu ale i přímou praktickou pomoc.<sup>141</sup>

Pro fungování skupiny je podstatné právě členství ve skupině, to je důležité proto, aby si člen uvědomil, že patří ke skupině a snaží se dosáhnout stejných cílů a zájmů jako skupina. Vědomí, že se nesnaží sám, je hnací silou.<sup>142</sup>

Jsou zvláštní formou skupinové práce, mají silný terapeutický náboj. Jde o hnutí, které tvoří přechod mezi přirozenou a uměle sestavenou skupinou, neboť si je vytváří a řídí klienti sami, bez asistence, vedení, nebo dohledu odborníka. Tento způsob vzájemné pomoci je v západních zemích nesmírně rozšířen a představuje pozitivní sociální fenomén.<sup>143</sup>

Důležitá je také důvěra ve skupině, bohužel ale neexistuje žádná technika, ani soubor technik, jimiž by bylo možno tuto důvěru navodit. Důvěra je ovšem důležitá, aby se členové nebáli jeden před druhým hovořit a nebáli se ventilovat své problémy.<sup>144</sup>

Svépomocné skupiny i rodiny operují v nejvyšších patrech lidské vzájemnosti, na nichž se rozhoduje o rozvoji osobnosti, kde se otevírají nové obzory pro smysl života, kdy životní krize se stává paradoxně šancí a příležitostí poznat život, schopností vyrovnat se s daným stavem.<sup>145</sup>

Ve svépomocných skupinách by se mělo pracovat jak s minulostí, tak přítomností, ale i s budoucností.<sup>146</sup>

Základ činnosti svépomocných skupin tvoří názor, že odborníci sice umí dobře s problémem nakládat, ale lidé, kteří mají problém, vědí nejlépe sami, co takový problém pro ně znamená a jak se s ním vyrovnat. A protože i pocity po odchodu dětí jsou individuální a každý rodič tyto pocity vnímá jinak, je mnohem snazší o těchto citech hovořit s někým, kdo ví, jaké pocity to jsou.<sup>147</sup>

---

<sup>141</sup> MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*, s. 230-231.

<sup>142</sup> ŘEZNÍČEK, I. *Metody sociální práce*, s. 51.

<sup>143</sup> Srov. VYMĚTAL, J. *Úvod do psychoterapie*, s. 70 – 71.

<sup>144</sup> COREY, G. *Techniky a přístupy ve skupinové psychoterapii*, s. 95.

<sup>145</sup> BÚTORA, M. *Překroč svůj stín*, s. 7.

<sup>146</sup> COREY, G. *Techniky a přístupy ve skupinové psychoterapii*, s. 234.

<sup>147</sup> Srov. VYMĚTAL, J. *Úvod do psychoterapie*, s. 71

Svépomocné skupiny by v tomto případě byly skupiny pro rodiče, kteří právě čelí syndromu prázdného hnízda.

Pro rodiče, kteří mají v období středního věku, kdy se obvykle syndrom prázdného hnízda objevuje, problémy s tím, že nemají dostatek odvahy vyhledat například odbornou pomoc psychologa, mohou být svépomocné skupiny vhodným řešením. Mohou být místem, kde se nemusí obávat mluvit o svých pocitech, problémech a starostech, a jsou místem, kde budou vyslechnuti a kde se jim budou snažit pomoci. Hlavně se nemusí bát, že by se zde setkali s tím, že by někdo jejich situaci zesměšňoval nebo jí neporozuměl. V těchto skupinách jsou lidé ze stejných důvodů, proto se zde rodiče shledávají spíše s porozuměním.

Rodiče mají zároveň pocit, že dělají něco dobrého, protože vědí, že zároveň pomáhají i ostatním rodičům ve skupině. Lidé, kteří se takových setkání zúčastnili, říkají, že často pouhé uvědomění si, že i ostatní mají podobné problémy, jim pomáhá nést jejich břemeno a lépe ho zvládat.<sup>148</sup>

### **3.4.2 Dobrovolnické aktivity rodičů**

Rodiče dětí, které již opustily domov, nemusí zůstat nečinně sedět doma a čekat, jestli se jejich děti vrátí. Tito rodiče mohou být díky svému věku, zkušenostem, dovednostem a vzdělání velmi užitečnými dobrovolníky v různých organizacích.

Ženy se mohou uplatnit například v mateřských centrech, kde mohou pomáhat s jejich programem a aktivitami. Ženy i muži mohou vést ve svém volném čase různé kroužky pro děti, například sportovní.

Jak již bylo řečeno, rodiče při vedení kroužků mohou využít svých zkušeností, ale mohou tím určitým způsobem naplnit i svůj volný čas ať už po emocionální nebo zážitkové stránce. Dobrovolnické aktivity mohou poskytnout jistou míru pozitivních emocionálních podnětů, které dovolují zapomenout na osobní problémy.

---

<sup>148</sup> Srov. RYANOVÁ, E. *O rodičích*, s. 149.

Dalším kladem dobrovolnických aktivit je, že dobrovolnictví poskytuje příležitost navázání kontaktů. To je velmi prospěšné, protože rodiče často nemají žádné bližší přátele, takže tato skutečnost je dobrou možností pro seznámení.

Dobrovolnictví rodičů, kterým odešly děti z domova, se v hojné míře využívá v zahraničí. Rodiče dělají dobrovolníky například ve školách, zájmových kroužcích pro děti. Ve školách mohou zúročit své zkušenosti, a často mohou suplovat i přímo učitele. Existuje také dobrovolná činnost v rámci určité farní organizace, kde se rodiče mohou věnovat například pomoci potřebným, dělat různé sbírky apod.<sup>149</sup>

### **3.4.3 Využití internetu při řešení problémů plynoucích ze syndromu prázdného hnízda**

Internet se stal součástí životů téměř většiny lidí. Je volně dostupný, je používán v zaměstnání i doma, pro zábavu nebo vyhledávání různých zajímavých informací.

Právě proto, že je internet dostupný, umí ho většina lidí používat alespoň uživatelsky na základní úrovni. Není ani finančně nákladný, dal by se proto velmi dobře využít i při řešení krizových situací.

Internet jako nové komunikační médium nabízí určité možnosti a samozřejmě také limity i v procesu řešení krize, nebo přímo v krizové intervenci.<sup>150</sup>

Jak bude internet využíván záleží na typu klienta a na typu poskytované služby. Internet poskytuje prostor především u témat, pro která klienti rádi volí anonymitu, tedy zejména tam, kde lidé nejsou ochotni navštěvovat odborníky osobně, mohou se obávat osobního setkání, např. s psychologem apod.<sup>151</sup>

---

<sup>149</sup> *How to Deal With Empty Nest Syndrome as a Single Parent* [online].

<sup>150</sup> ŠPATENKOVÁ, N. *Krizová intervence pro praxi*, s. 39.

<sup>151</sup> Srov. ŠPATENKOVÁ, N. *Krizová intervence pro praxi*, s. 39.

Internet jako alternativní komunikační médium může tedy pomoci i rodičům se syndromem prázdného hnízda. Často se stává, že se rodiče za situaci a stav, ve kterém se po odchodu dětí ocitli, stydí. Stydí se o něm hovořit, nebo vyhledat odborníka. I pro ně může být jednodušší využít jako pomoc internet.

Možností řešení syndromu prázdného hnízda pomocí internetu může být založení internetových stránek, které by se specializovaly právě na tuto životní situaci. Rodiče by zde mohli najít dostatek informací, mohli by si vyhledat potřebný kontakt na odborníka nebo na organizaci, kde by mohli hledat pomoc. Měla by existovat i možnost navázání interaktivního kontaktu s odborníkem. Pro klienta to znamená, že má možnost některému z odborníků na danou problematiku, položit otázku, nebo se svěřit se svým problémem a pak si na stránkách přečíst odpověď na svůj dotaz.

Kromě internetových stránek jsou další možností diskusní místnosti nebo chaty. Lze diskutovat nad aktuálními problémy, které odchod dětí provází. Ale nemusí to být pouze o řešení problémů, rodiče mohou se seznámit s ostatními lidmi, kteří diskutují na podobné téma. Diskutovat nebo chatovat se dá s terapeutem nebo se skupinou. Alternativou může být i komunikace prostřednictvím emailu.<sup>152</sup>

Poradenství prostřednictvím chatu je například oproti telefonickému poradenství vnímáno jako bezpečnější, proto mají klienti tendenci je využívat při řešení situací, o kterých by do telefonu mluvili s velkými obtížemi.<sup>153</sup>

Uživatelé této služby se díky anonymitě, dané absencí hlasu i vizuálního kontaktu, na internetu snadněji svěřují s poměrně intimními věcmi. Mimo chatu je zde také možnost využít program Skype, který umožňuje bezplatnou komunikaci, což je značně výhodné.<sup>154</sup>

Samozřejmě, že využití internetu při řešení krize má své kladné, ale i záporné stránky. Klady spatřuji především v poskytování informací. Může jít ovšem i o poradenství, kdy odborná veřejnost disponuje kontrolou nad poskytováním rad a informací. Využití internetu může rovněž odstranit komunikační bariéry.

---

<sup>152</sup> Dostupné na WWW: < [www.help-psych.cz](http://www.help-psych.cz) >.

<sup>153</sup> Srov. KOUČKÁ, P. Chatuj se svým terapeutem. *Psychologie Dnes*, s. 36-37.

<sup>154</sup> Tamtéž, s. 36-37.

Rodiče se nemusí bát hovořit o jakémkoli tématu. Nevýhodou je, že chybí osobní kontakt, nemůžeme pozorovat neverbální komunikaci, a tím je tato komunikace často ochuzena. Zpětná vazba je také limitována, tazatel už se nemusí více ozvat a není jisté, jestli naše pomoc byla správná.<sup>155</sup>

Dalším záporem je, že psaná forma komunikace skrývá vyšší riziko různých nedorozumění a z nich vyplývající konfliktní situace.<sup>156</sup>

Možnosti využití internetu jsou velké, dle mého názoru i v případě rodičů středního věku, je to vhodná možnost, jak udělat první krok k řešení problémů, které jim s odchodem potomků nastaly.

### **3.5 Organizace pomáhající rodičům**

Jak jsem zmínila výše, v praktické části diplomové práce se budu zabývat projektem pro organizaci, která se bude věnovat právě pomoci rodičů po odchodu dětí z domova. Teoretické části bych nastínila, jaká by byla náplň činnosti v této organizaci a jaké služby by mohly být poskytovány.

#### **3.5.1 Rodičovská setkání**

Po odchodu dětí je pro některé rodiče největším problémem vyplnit svůj volný čas. Rodiče mají řadu koníčků a zálib, které si udržovali i před odchodem dětí z domova, nyní na své zájmy mají více času, ale někteří neví, jak naložit s volným časem, jak ho trávit, možná nemají ani přátele, se kterými by mohli něco podniknout. Vhodným řešením se jeví setkávání rodičů.

Náplní by mohlo být setkávání rodičů, kteří procházejí stejným obdobím a zažívají pocity ze syndromu prázdného hnízda. Poskytlo by rodičům potřebný prostor, kde by našli porozumění a přátelskou atmosférou. Mohli by se setkávat dalšími rodiči, kteří mají podobné problémy a mohli by pro ně být inspirací, že se období prázdného hnízda dá řešit a naopak transformovat v období, které přináší mnoho nového.

---

<sup>155</sup> Srov. ŠPATENKOVÁ, N. *Krizová intervence pro praxi*, s. 40-41.

<sup>156</sup> Srov. KOUCKÁ, P. Chatuj se svým terapeutem. *Psychologie Dnes*, s. 36-37.

Smyslem rodičovských setkání by bylo zlepšení a upevnění vztahů v manželství, i v rodině. V některých případech může jít i o obnovení rodinných vztahů, například v situacích, kdy v důsledku osamostatňování dítěte dochází k silným rozepřím mezi rodiči a dětmi. Tyto problémy se mohou často objevit u rozvedených rodičů, kteří jsou na svém dítěti až nezdravě závislí a velmi těžce nesou, že je děti chtějí opustit. Může dojít k situaci, kdy rodič bude potomka vydírat, ovlivňovat nebo zstrašovat, aby s ním zůstal, a v případě odchodu dítěte může docházet k narušení vztahu mezi rodiči a dětmi.

### 3.5.2 Víkendová setkání rodičů

V rámci setkávání rodičů by se mohla konat i víkendová setkání. Jejich náplň může být volena s ohledem na zájmy a potřeby rodičů, nebo s tématickým zaměřením.

Pravidelnými týdenním setkáváním by předcházela právě tato víkendová setkání, kterých by se zúčastnili členové skupin. Víkendová setkání by se mohly absolvovat i dospělé děti. V případě jejich účasti se nabízí hned od začátku množství informací, které umožňují sledovat typické interakce uvnitř rodiny, sledování adaptace na nově vznikající vazby k ostatním členům skupiny při celodenním soužití. Během víkendových setkání, kdy je možné pozorovat celou rodinu, se dají dobře vysledovat vztahy v rodině, a to zejména vztahy mezi rodiči a dětmi, což lze dobře využít během setkávání rodičů.<sup>157</sup>

Náplní může být například i relaxační víkend, kdy si mohou rodiče následně odpočinout od svých starostí a užít si chvíle klidu. Mohou být používány různé relaxační techniky, náplň víkendových setkání může být rozmanitá, ale vždy by měla vycházet z potřeb rodičů.

Pokud se víkendového pobytu účastní manželské páry, je důležité, aby manželé měli co možná nejvíce času na sebe a svého partnera, protože to je hlavním důvodem víkendových akcí, naučit se opět “fungovat“ i po odchodu dětí.

---

<sup>157</sup> Srov. KRATOCHVÍL, S. *Manželská terapie*, s. 190.

Během víkendových setkání se budou uskutečňovat přednášky i samotných manželů, jedná se zejména o zprostředkování osobní zkušenosti, kterou sami někdy i bolestně získali. Přednášky vedené rodiči by se konaly až po delším časovém odstupu od začátku konání víkendových setkání, kdy by rodiče nabyli dostatek zkušeností pro vedení přednášek. Samozřejmostí je, že obsah přednášek bude předem konzultován s odborníkem, který bude přítomen i během přednášky rodičů.

Rozmanitá témata přednášek se budou týkat rodinného života. Například přednášky, které pomohou rodičům středního věku nalézt odvahu podívat se na toto období svého života jiným pohledem. Najít své přirozené schopnosti, které se mohou stát přínosnými nejen pro rodiče, ale i pro jejich okolí. Dalšími tématy může být komunikace mezi manželi, také mezi manželi a dětmi, moudrosti stárnutí. Důležitým tématem může být v tomto věku např. i otázka zdraví.

Tyto přednášky, které mohou uskutečňovat i samotní rodiče, se dále mohou diskutovat při další skupinové práci rodičů, mohou být prezentovány dojmy z přednášky, s čím je možné vyjádřit souhlas či nesouhlas.

Při práci ve skupině je možné se zaměřit na témata krize v manželství, která nastala jako důsledek syndromu prázdného hnízda, snaha pomoci rodičům, obnovit partnerský vztah, tedy aby manželé na svém partnerovi viděli opět i ty kladné skutečnosti, nejen ty špatné. Rovněž je důležité pomoci najít manželům ztracenou sebedůvěru, protože její ztráta je častým jevem, který doprovází syndrom prázdného hnízda. Rodiče mají pocit, že už na nic nestačí a k ničemu nejsou, změnila se jejich rodičovská role a mají obavy, jak v nové roli obstojí.

Protože jednotlivá témata mohou být pro rodiče velmi citlivá nebo náročná na jejich psychiku, měl by být při setkání vždy přítomen psycholog. Rodiče by se na něj mohli obrátit s otázkou, které je pro ně složitá.

Zajištěna by měla být i účast kněze, s ohledem na to, že se bude pracovat se všemi skupinami rodičů, tedy i s věřícími rodiči. Účast kněze může být velmi pozitivní, protože nabízí možnost nejenom duchovního rozhovoru, ale i povzbuzení pro věřící i nevěřící.

Na konci každého víkendového setkání by se měla uskutečnit rekapitulace uplynulého víkendu, tedy toho, co rodiče zažili, co jim víkend přinesl, co se jim nelíbilo a co by pro příště změnili. Je to velmi důležitá zpětná vazba nejen pro rodiče, kteří si během rekapitulace víkendu mohou řadu skutečností uvědomit, ale je důležitá i pro kolektiv terapeutů, kteří víkend připravují, protože ví, čemu se mají příště věnovat a čeho se naopak vyvarovat.

V podkapitole o víkendových setkáních jsem se snažila nastínit průběh víkendových setkání a jejich možnou náplň. Tvorby náplně setkání se mohou účastnit i sami rodiče. Práce skupiny se může zaměřit na aktuální problémy rodičů apod.

### **3.5.3 Možné použití některých psychoterapeutických technik při setkávání rodičů**

Možnosti práce se skupinou rodičů mohou být různá. Například každý člen skupiny může spontánně „přinést“ problém, o kterém se může diskutovat. Na problém, se kterým skupina přijde, může být zaměřeno i další cvičení nebo techniky, které terapeut připraví. Cvičení se může zaměřit na eliminaci smutku rodičů nebo na zbavení se přílišné závislosti na dětech.<sup>158</sup>

Můžeme využít i různé skupinové techniky, např. diskuze ve dvojicích, kdy se utvoří náhodné dvojice diskutující nad daným tématem. Technika probírání jednotlivých dvojic, kdy partneři z probírané dvojice se posadí do kruhu proti sobě, aby si viděli do obličeje a aby je všichni slyšeli, vyloží svůj problém, pokud se setkají s problémovou situací, měla by si dvojice zkusit situaci „přehrát“.<sup>159</sup>

Lze využít i relaxační techniky. Například na uvolnění těla, což může být např. uvolnění strategických částí těla, některé části těla jsou totiž pro uvolnění zvláště důležité. Diferencovaná (částečná) relaxace znamená uvolnění některých částí těla, zatímco jiné jsou aktivní, například ve stoje nebo v sedě může dojít k uvolnění rukou a obličeje, i když svaly, které udržují vzpřímenou polohu trupu

---

<sup>158</sup> Srov. KRATOCHVÍL. S. *Manželská terapie*, s. 192.

<sup>159</sup> Srov. *Tamtéž*, s. 194.



nebo hlavy, nadále pracují. Můžeme rovněž zvolit dechovou relaxaci (břišní dýchání, prodlužování dechu).<sup>160</sup>

Vhodnou technikou uvolnění může být meditace a různá tělesná a duševní cvičení, jež mají hlavně původ ve východních naukách, například jóga. Během meditace dochází k celkovému uvolnění a k prožitkům splývání s okolím.<sup>161</sup>

Náplní setkávání by mohla být také arteterapie. Arteterapie je léčebný postup, který využívá výtvarného projevu jako hlavního prostředku poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů.<sup>162</sup>

Použití arteterapie může mít ale řadu rizik. Zejména muži mohou mít problémy s tím se výtvarně vyjádřit, nebo nemusí mít prostě chuť něco takového dělat. Ženy se zase mohou bát interpretace vlastní kresby nebo malby. Z tohoto důvodu by se zde arteterapie mohla využít pouze jako výtvarná metoda.

Při pomoci rodičům lze zvolit dvě formy arteterapie, arteterapii skupinovou a arteterapii rodinnou.

Skupinová arteterapie by se dala využít i u svépomocných skupin. Do skupinové arteterapie se zařazuje řada cvičení a technik, která jsou dynamičtější a zajímavější. Protože skupina je mikrosvětlem, z něhož mohou klienti přenést svoje zkušenosti do svého přirozeného prostředí, může tato forma arteterapie přinést řadu nových podnětů a zkušeností.<sup>163</sup>

Arteterapie je vnímána jako intervence prostřednictvím umění, proto má i v rodinné terapii uplatnění. Rodinná arteterapie zahrnuje širokou škálu problémů, jež se týkají všech generací. Hlavním cílem rodinné arteterapie je lepší komunikace, snaha spolupracovat v řešení konfliktů. Rodinná arteterapie musí být komplexní. Někdy se pomocí kresby podaří odhalit důležitá fakta, která by z různých příčin zůstala neodhalena nebo zatajená.<sup>164</sup>

---

<sup>160</sup> NEŠPOR, K. *Techniky relaxace* [online].

<sup>161</sup> Srov. VYMĚTAL, J. *Úvod do psychoterapie*, s. 79.

<sup>162</sup> *Arteterapie v České republice* [online].

<sup>163</sup> Srov. FABRICI, J. *Základy arteterapie*, s. 44.

<sup>164</sup> Srov. FABRICI, J. *Základy arteterapie*, s. 45.

Arteterapie se dá použít i v případě partnerských problémů, což napomůže vyřešení sporů, které mohou nastat po odchodu dětí, které často byly tmelem pro partnerský vztah.

Jak již bylo uvedeno výše, arteterapie může být velmi užitečná, ale pro rodiče ve středním věku nemusí být nejvhodnějším způsobem. Každý vedoucí arteterapeutické skupiny by měl mít porozumění pro obavy svých klientů, například obavy ze zesměšnění, z toho že neumí kreslit apod. Proto by měl dát členům skupiny prostor k vyjádření obav a úzkostí. Hlavní cílem skupiny je využívat výtvarnou tvorbu k sebevyjádření, a proto klienti strach mít nemusí.<sup>165</sup>

U věkové skupiny, kterou se zabývám, tedy od 40 let věku výše vznikne i problém, že bude těžké právě tuto věkovou skupinu zaujmout. Nejdůležitější je skutečnost, že výtvarné tvoření má vždy určitou spojitost se současnými nebo minulými životními zkušenostmi. Je důležité zasadit výtvarnou činnost do širšího kontextu. Jako inspirace, která by mohla rodiče zaujmout, by mohlo být použity různých materiálů, jako rodinné fotografie, vzpomínkové předměty, obrázky a pohlednice. Výtvarná tvorba by měla vedle citového prožitku poskytovat i pocit uznání a dostatečný prostor pro vlastní myšlenky a vzpomínky.<sup>166</sup>

### 3.6 Další možný způsob řešení

Další možnost řešení syndromu prázdného hnízda je určen spíše ženám. Jedná se jistě o netradiční řešení a ne každá matka ho využije, ovšem mezi způsoby řešení ji lze počítat.

Určitým řešením syndromu prázdného hnízda rozhodně může být pro ženy i možnost stát se matkou v sos vesničkách. Řešením to může být pro ženy, které již vychovaly vlastní děti. Po osamostatnění a odchodu vlastních dospělých dětí z domova chtějí dále smysluplně využít své síly a práce schopnost. Často cítí

---

<sup>165</sup> Srov. CAMBELOVÁ, J. *Techniky arteterapie*, s. 27.

<sup>166</sup> Srov. CAMBELOVÁ, J. *Techniky arteterapie*, s. 25-26.

„prázdné hnízdo“, a tak nabízí své srdce a péči jiným dětem, které „rodinné hnízdo“ nikdy nepoznaly.<sup>167</sup>

Myslím si, že pro některé ženy, jejichž dospělé děti jsou již samostatné, je to další možnost, jak žít smysluplně svůj život, jak předat zkušenosti, znalosti a mateřský cit i dětem, které to opravdu potřebují. Samozřejmě, že pro ně jejich vlastní děti nepřestanou existovat, ale nepotřebují je již tolik, jako tyto v sos vesničkách.

Jak již bylo napsáno výše, jedná se o možnost zvláště pro ženy, ale z vlastní zkušenosti vím, že se mohou uplatnit i muži. Například v rámci „klokánků“, jsem při své praxi viděla, že rodiče, poté co se dospělé děti a odstěhovaly, začali pracovat v klokánku, jako manželský pár a starali se o pět dětí. Pro manžele to jistě byla zkouška, ale myslím si, že i muž z tohoto páru si novou roli rychle osvojil a maximálně se jí věnoval. A možná si otcovskou roli užíval více, protože již měl dostatek zkušeností a času, než tomu bylo u vlastních dětí, kdy musel pracovat, aby zabezpečil rodinu.

### **3.7 Způsoby řešení a pomoci v zahraničí**

Zaujalo mě, jak je možné syndrom prázdného hnízda řešit v zahraničí. Jak již bylo popsáno v předešlých kapitolách, řešení situace ohledně syndromu prázdného hnízda je u nás a v zahraničí zcela odlišné. Svědčí o tom i následující možný způsob řešení z USA.

V USA fungují Zaměstnanecké programy pomoci (EAP), které nabízí zaměstnavatelé, zpravidla ve spojení se zdravotním pojištěním. Tyto programy jsou určeny na pomoc zaměstnancům při řešení osobních problémů, které by mohly nepříznivě ovlivnit jejich pracovní výkon, ale i zdraví. Obecně zahrnují hlavně poradenství pro zaměstnance a jejich členy rodiny, zabývají se řešením nastalých problémů. Zaměstnanci mohou používat zaměstnanecké programy pomoci, a tak zvládat problémy, které by mohly nepříznivě ovlivnit jejich práci

---

<sup>167</sup> *Výběr sos pěstounek*[online].

a osobní život. Zaměstnanecké programy pomoci obvykle obsahují posouzení, podporu, a pokud je nutné, doporučení na další zdroje odborné pomoci. Programy fungují pod záštitou asociace Employee Assistance Professionals Association (ve volném překladu sdružení odborníků zaměstnanecké pomoci).<sup>168</sup>

V případě potřeby se odborníci z těchto programů zabývají i syndromem prázdného hnízda. Pokud zaměstnanec pocítuje osamění a deprese z odchodu dětí a tyto skutečnosti by ovlivňovaly jejich pracovní výkonnost, může poradenství pomoci. Tato služba může pomoci hlavně ženám, protože tento syndrom byl rozšířen v předchozích generacích, kdy většina matek zůstávala v domácnosti na plný úvazek, neboť jejich identita byla spojena s rolí matky. Matky v současnosti však často pracují, což sice pomáhá jejich osobnímu naplnění, ale pocity ztráty z odchodu dětí mohou vnímány stejně velmi intenzivně.<sup>169</sup>

V tomto případě se mohou telefonicky obrátit na linku pomoci o radu či konzultaci. Linka je přístupná po celý den a služba je poskytována ve spolupráci s rozsáhlou sítí nezávislých, licencovaných profesionálů v oblasti duševního zdraví. Všechny informace jsou přísně utajené. Poskytování těchto služeb je oboustranně výhodné, jak pro zaměstnance, kteří mohou bezplatně řešit své problémy s odborníky, tak i pro zaměstnavatele, kteří díky tomu udrží svůj podnik jako zdravý a ziskový kolektiv, který pracuje pro firmu a nemusí své problémy řešit v průběhu pracovní doby.<sup>170</sup>

Myslím si, že se jedná o velmi dobrý nápad, který může pomoci nejen při syndromu prázdného hnízda. V našich podmínkách by tato služba byla asi obtížně realizovatelná, ale určitě by bylo vhodné se nad touto možností řešení alespoň zamyslet, protože situace, že na pracovišti bude alespoň jeden zaměstnanec, který může řešit syndrom prázdného hnízda, může nastat kdykoliv.

---

<sup>168</sup> *EANews Employee Assistance Professionals Association* [online].

<sup>169</sup> *Empty Nest Syndrome: How to Cope, When to Seek Help* [online].

<sup>170</sup> *Empty Nest Syndrome: How to Cope, When to Seek Help* [online].

### 3.7.1 Pochopení problému jako řešení

Na začátku této kapitoly jsem uvedla, že důležitá je i prevence syndromu prázdného hnízda, kdy je nejdůležitější připravit se na okamžik, kdy děti odejdou z domova, osamostatní se a role rodičů se změní. Mnoho rodičů si tuto skutečnost uvědomuje, ovšem v okamžiku, kdy nastane, přesto vznikne problém.

Carol McClelland používá dle mého názoru velmi zajímavý model, a to teorii sezóna změny, pro pochopení procesu přechodu od uvědomění si, že děti jednou musí odejít až k situaci, kdy děti opouští domov. Pro pochopení syndromu prázdného hnízda zvolila čtvero ročních období. Vysvětluje to následovně.

Podzim je obdobím, kdy si rodiče začínají uvědomovat, že změna přijde, že léto končí a přichází zima. Tedy to, že končí jejich rodičovské období, kdy se starali o děti, a přichází čas, kdy je budou muset pustit z rodného hnízda. Rodiče už pociťují počáteční smutek. Zima je charakteristická tím, že je studená a depresivní, proto je v této fázi pro syndrom prázdného hnízda charakteristický pláč, pocit smutku a zmatenosti, protože děti již opustily domov. Rodiče jsou sami a upadají do období smutku. Jaro je obdobím růstu a rozkvětu. Rodiče by se měli zabývat svými pocity a tím, co chtějí. Měli by se zamýšlet nad svými plány do budoucna a zkoušet nové věci. A to již bez ohledu na své děti. Léto je čas oslav, může se dostavit opět pocit jistoty, rodiče mohou vnímat, že mají znovu jasný cíl, ukazují se pozitivní výsledky úsilí. Znamená to, že si již zvykli na fakt, že děti jsou dospělé a mají vlastní život stejně tak jako rodiče.<sup>171</sup>

Ač tento model vypadá velmi jednoduše, myslím si, že je přesný a opravdu naznačuje, jak syndrom prázdného hnízda může probíhat. Rodiče si uvědomí, jakými fázemi prochází a jaké mají pocity, pochopí, že může nastat období syndromu prázdného hnízda. V okamžiku, že již nastalo, se s tím mohou vyrovnat.

Mohou si uvědomit mnoho skutečností, které by jinak neviděli, a nebo by nevěděli, jak je řešit, pokud si ovšem připustí, že těmito fázemi procházejí, lépe se s problémem vypořádají a vědí, co mohou od situace očekávat.

---

<sup>171</sup> Empty Nest Transition, *Family Transitions Coaching* [online].

Domnívám se, že právě uvědomění si, že syndrom prázdného hnízda může nastat, je nejdůležitější. Pokud si rodiče tento fakt připustí, mohou se syndromu zcela vyvarovat, případně vědět, jak ho řešit.

## 4 Praktická část

### 4.1 Cíle práce

Cílem práce je zjistit, zda by respondenti uvítali vznik nové služby, která by se zabývala prací s rodiči se syndromem prázdného hnízda.

### 4.2 Metodika

#### 4.2.1 Použité techniky výzkumu

Při sběru dat byla použita technika individuálního, osobně vedeného rozhovoru s respondenty. Otázky byly zaznamenávány do záznamového archu.

Při osobním dotazování jde o interakci mezi tazatelem a dotazovaným, ve které se tazatel snaží získat od dotazovaného informace, které pomohou odhalit, co je v mysli dotazovaného.<sup>172</sup>

Individuální osobní rozhovor, který je blízký běžnému rozmlouvání či povídání, bývá pro respondenta zajímavější snižuje se i podíl odmítajících respondentů. Přítomnost tazatele může dokonce eliminovat nežádoucí vlivy. Tazatel podle situace může rozhovor přerušit, odložit, vysvětlit nedorozumění nebo špatné pochopení.<sup>173</sup>

Při sběru dat byl použit polostandardizovaný rozhovor, kdy byl přesně stanovený záměr a cíl rozhovoru.

Polostandardizovaný rozhovor má záměr a cíl rovnou pevně stanoven, avšak uvolňuje se poněkud taktika jeho vedení, to znamená, že není nutné dodržovat formulaci a pořadí otázek, je však nutné dotknout se všech předem stanovených oblastí.<sup>174</sup>

---

<sup>172</sup> Srov. SURYNEK, A. *Základy sociologického výzkumu*, s. 82.

<sup>173</sup> Tamtéž, s. 83.

<sup>174</sup> Srov. PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*, s. 270.

Je to výzkumná metoda, která umožňuje zachytit nejen fakta, ale i hlouběji proniknout do motivů a postojů zkoumaných osob, protože umožňuje větší variabilitu a rozmanitost odpovědí respondentů.<sup>175</sup>

Během rozhovoru byly použity otevřené otázky. To znamená, že dotazovaný použije své vlastní formulace.<sup>176</sup>

Otázky byly kladeny volnou formou, kdy byl dotazovanému dán dostatek prostoru, aby se mohl dostatečně vyjádřit k dané otázce. Tím, že nebyly použité uzavřené otázky, se mi podařilo získat větší množství informací od dotazovaných, než jsem očekávala.

### **Při sběru dat jsem se řídila třemi fázemi rozhovoru:**

1. **Úvodní fáze** – úvodní fáze byla důležitá pro navázání kontaktu tazatele s respondentem. Během úvodní fáze je položen základ pro získání důvěry respondenta k tazateli.

Během úvodní fáze rozhovoru jsem se vždy respondentovi nejprve představila a stručně jsem ho seznámila s tím, čeho se výzkum týká, aby pochopil jeho význam. Respondenta jsem ujistila, že údaje, které mi poskytl, jsou důvěrné a že slouží pouze k potřebám mého výzkumu.

2. **Jaderná fáze** – v této fázi již došlo na pokládání předem připravených otázek respondentovi. V případě, že respondent měl problém s některou z otázek, znovu jsem mu jí položila, nebo vysvětlila. V případě, že respondent potřeboval víc času na zodpovězení, byl mu poskytnut.
3. **Závěrečná fáze** – ukončení rozhovoru, tato fáze byla ukončena poděkováním respondentovi za jeho čas a ochotu zodpovědět otázky.<sup>177</sup>

---

<sup>175</sup> Srov. GAVORA, P. *Výzkumné metody v pedagogice*, s. 130.

<sup>176</sup> JEŘÁBEK, H. *Úvod do sociologického výzkumu*, s. 77.

<sup>177</sup> *Metodika vedení rozhovoru* [online].



#### 4.2.2 Charakteristika souboru

Při výběru výzkumného souboru jsem si určila následující kritéria. Respondenti měli být ve věku nad 40 let, z důvodů zjištění vnímání problematiky syndromu prázdného hnízda.

Velikost výzkumného vzorku byla 27 respondentů. Respondentů mělo být 30, ovšem nakonec s rozhovorem souhlasilo jen 27 respondentů. Dva respondenti odvolali rozhovor ze zdravotních důvodů, a jeden respondent odmítl odpovídat. Konečný vzorek je tedy 27 respondentů.

S deseti respondenty jsem se pomocí elektronické pošty předem domluvila. tři respondenty jsem osobně znala a s účastí na rozhovoru souhlasily. Výzkumný vzorek byl doplněn nahodile vybranými dotazovanými z Českých Budějovic.

Místem realizace výzkumu byly České Budějovice. Zvolila jsem si toto místo proto, že bylo důležité zjistit, zda by v tomto městě byl zájem o zřízení služby, která by poskytovala pomoc rodičům se syndromem prázdného hnízda.

**Graf č. 1** Struktura respondentů dle pohlaví



Zdroj: Vlastní výzkum

### 4.3 Výsledky

Některé výsledky výzkumu interpretuji pomocí tabulky. Jedná se o málo obvyklý způsob interpretace výsledků, ale snažila jsem se, aby výsledky byly přehledné a srozumitelné. Tabulky jsou uvedeny v absolutních číslech. Z položených otázek vyplynuly následující skutečnosti.

U první otázky, která zněla **Setkal(a) jste se již s pojmem syndrom prázdného hnízda?** bylo cílem zjistit, jaké povědomí mají dotazovaní o syndromu prázdného hnízda.

Z výsledků rozhovorů vyplývá, že většina respondentů se s pojmem syndromu prázdného hnízda již setkala.

21 respondentů (4 muži a 17 žen) odpovědělo, že se s pojmem prázdného hnízda již setkali. 6 respondentů (3 ženy a 3 muži) odpověděli, že se s ním nesetkali.

Od první podotázky **Umíte tento pojem vysvětlit?** jsem očekávala, že pokud se respondenti s pojmem syndromu prázdného hnízda již setkali, tak ho dokáží i objasnit a vysvětlit, co znamená. Velmi často se stává, že pojem je známý, ale není již zřejmý jeho přesný význam.

*„Znamená to asi to, že když poslední dítě opustí své rodiče a zakládá si svůj rodinný život, a to i včetně partnerského života“.* Z uvedené odpovědi je patrné, že pojem syndrom prázdného hnízda uměli respondenti vysvětlit a znali jeho přesný význam.

Na první podotázku mi většina respondentů odpověděla kladně, že vědí co tento pojem znamená, všichni z těch, kteří odpověděli, že umí tento pojem vysvětlit, sestavili poměrně přesnou definici syndromu prázdného hnízda. Většina odpověděla, že se jedná o situaci, kdy z rodiny odejdou dospělé děti (kvůli VŠ, svatbě, bydlení s partnerem) a u rodičů se dostaví pocit nenaplněnosti, prázdnoty a beznaděje.

23 respondentů (4 muži a 19 žen) vědělo a vysvětlilo co pojem znamená, 4 respondenti (1 žena a 3 muži) nevěděli, jak pojem vysvětlit. Jeho smysl neodvodili ani z názvu syndromu.

Záměrem další podotázky **Pokud jste se s tímto pojmem již setkal(a), tak kde a v jaké souvislosti?** bylo zjistit, v jaké souvislosti se respondenti se syndromem prázdného hnízda setkali. Hlavním cílem této otázky bylo zjistit, zda-li se s ním respondenti setkali osobně, nebo zprostředkovaně od svých známých a příbuzných. Nebo z jakých jiných zdrojů se o něm dozvěděli (např. tisk, televize, internet).

*“Mám dvě dospělé děti, když odešly z domova, tak jsem přesně to, co má být syndrom prázdného hnízda, pocítila“.* Tato odpověď naznačuje, že nejčastější odpovědí bylo, že tuto situaci znají ze své vlastní zkušenosti, dále z vlastní rodiny, tedy od svých rodičů, nebo zkušeností známých. Zkušenost známých lidí z okolí byla druhá nejčastější odpověď hned po vlastní zkušenosti. Odpovědi na tuto otázku jsem uvedla v tabulce. V každém případě se nemusí jednat o syndrom prázdného hnízda, ale jen o chvilkový smutek. Přesto ho zná většina z respondentů.

Dále respondenti uváděli, že se o syndromu prázdného hnízda dozvěděli z médií, sem se dají zahrnout časopisy, noviny, internet, televize i rádio.

Důvodem položení této otázky (**Domníváte se, že odchod dětí z domova a syndrom prázdného hnízda je v současné společnosti skutečným problémem, při kterém rodiče potřebují odbornou pomoc?**) bylo zjistit, zda si respondenti myslí, že syndromu prázdného hnízda je v dnešní době skutečným problémem, který si v některých případech vyžaduje odborné řešení, nebo jestli to není tak závažný problém a odbornou pomoc nevyžaduje a je to jev, který je zcela běžný a vyskytuje se v každé generaci.

Většina respondentů se nedomnívala, že by se jednalo o závažný problém, který by potřeboval odbornou pomoc. Někteří odpověděli, že je to individuální. Pro jedny rodiče problémem být může, pro další je to zcela přirozená věc, která musel přijít. Odpovědí bylo, že *“Hodně záleží na vyváženosti vztahů v rodině“*, při čemž pokud rodina funguje, nemusí nastat problém vyžadující odbornou pomoc.

Otázka, která zněla **Pokud si myslíte, že je problémem, tak jaké byste navrhl(a) řešení?** měla zjistit, jak by respondenti sami tento problém řešili, a nebo jako ho již řešili oni sami. Respondenti mohli navrhnout buď odborný způsob řešení, nebo svůj, který jim samotným pomohl.

Nejčastější odpovědí na tuto otázku bylo, že by rodiče měli více řešit vyplnění svého volného času, měli by hledat nové zájmy, koníčky, navázat nové přátelské styky, zapojit se do společenských a kulturních akcí apod. Souviselo to hlavně s vyplněním volného času, aktivitami a styky s přáteli. čtyři respondenti odpověděli, že nevědí, jak by tento problém řešili. Řešení nevymysleli ani po mém návrhu některých možností řešení.

Větší důraz respondentů byl kladen na prevenci syndromu prázdného. Odpověděli, že za pomoci prevence by se mohlo syndromu prázdného hnízda předejít a pak by už syndrom prázdného hnízda nemusel být takovým problémem.

Další odpovědí bylo, že by se o problému mělo více hovořit. Respondenti by problém více medializovali. Medializací respondenti mysleli, že by se o syndromu prázdného hnízda mělo více psát v tisku, televizi, ale i na internetu (v souvislosti s internetem respondenti uvedli, že na internetu je nedostatek informací a články o syndromu jsou většinou na stránkách pro ženy a neobsahují odborné informace. Názor respondentů byl, že k informacím na stránkách pro ženy se hůře dostanou muži.

*„Rozvíjet se na poli pracovním, hledat nové komunikační kanály s partnerem, v závažnějším případě by řešením mohla být psychoterapie.“* Jeden z respondentů navrhl i možnost odborného řešení.

Položení této otázky **Domníváte se, že by měla vzniknout služba zabývající se pomoci rodičům se syndromem prázdného hnízda?)** bylo důležité hlavně proto, aby se zjistilo, jaký by byl případný zájem o vznik nové služby, která by se věnovala práci s rodiči se syndromem prázdného hnízda. Případně kolik respondentů by mělo zájem o využití této služby a kolik ne. Na výsledky této otázky se potom váže projekt na tuto službu pro rodiče se syndromem prázdného hnízda.

Někteří respondenti považovali zřízení nové služby za zbytečné, spíše považovali za vhodné její zřízení i v rámci jiné psychologické aktivity. Například by se jí více mohli věnovat právě psychologové, kteří by s tímto problémem měli pracovat individuálně.

15 respondentů (2 muži a 13 žen) si myslelo, že by služba měla být zřízena. V případě zřízení by její služby využili 8 respondentů (3 muži a 5 žen) odpovědělo, že služba je zbytečná. 4 respondenti (1 muž a 3 ženy) odpověděli, že neví jestli je služba nutná.

Z výsledků rozhovorů vyplynuly tyto skutečnosti. Stanovila se hypotéza, že veřejnost má zájem o vznik služby, která by se věnovala pomoci rodičům se syndromem prázdného hnízda. Reagovala jsem vypracováním projektu právě na tuto službu, která by poskytovala své služby rodičům, kteří po odchodu dospělých dětí nevědí, co s volným časem, nebo co se svými pocity.

Výzkum potvrdil, že pojem syndrom prázdného hnízda slyšela většina respondentů a většina i věděla, co tento pojem znamená. Respondenti syndrom prázdného hnízda docela přesně vysvětlili. V některých případech se sice odpověď odvozovala od názvu syndromu, ale i tak byl smysl odvozen velmi správně. Ovšem tento výsledek může ovlivnit skutečnost, že se jedná o malý vzorek respondentů, kdy při větším vzorku respondentů by mohl výsledek být opět jiný. Čekala bych spíše negativní, protože u některých generací nemusí být povědomí o syndromu prázdného hnízda příliš velké.

Velká část respondentů se se syndromem prázdného hnízda setkala nějakým způsobem osobně. Ať už šlo o vlastní zkušenost se svými dětmi, nebo ze své rodiny (od svých rodičů), nebo velmi často se se syndromem prázdného hnízda setkali ve svém okolí, nejčastěji u svých známých. Výzkumný vzorek byl sestaven z dotazovaných ve věku nad 40. let, takže proto se mnohokrát objevuje i osobní zkušenost s odchodem dětí.

Většina dotazovaných se nedomnívá, že by syndrom prázdného hnízda byl velkým problémem, který by vyžadoval odborné řešení nebo pomoc, což je možná příčinou skutečnosti, proč je u nás syndrom prázdného hnízda stále tak podceňován. Pokud má toto mínění více lidí, je to dobrým základem proto, aby se s tím trápilo mnoho lidí samo a nevědělo si rady, jak se zachovat a co s tím dělat.

Respondenti nejčastěji jako řešení syndromu prázdného hnízda navrhovali smysluplné využití volného času a hledání nových zájmů a aktivit. Častou odpovědí byla možnost nalézt si přátele a s těmi trávit volný čas.

#### 4.4 Diskuse

Pro výzkum bylo důležité, co dotazovaní definují jako syndrom prázdného hnízda. Jedna z definic syndromu prázdného hnízda je, že vzniká u rodičů, zejména u matek po odchodu dětí z rodiny. Projevuje se např. pocitem osamocení, úzkosti, strachu ze separace, z odcizení dětí, z přemíry volného času a prázdného prostoru v bytě.<sup>178</sup>

Toto je definice syndromu prázdného hnízda, ke které se přibližovala i většina odpovědí dotazovaných. Respondenti odpověděli, že se jedná o jev, kdy poslední dítě opustí své rodiče a zakládá si svůj vlastní rodinný život, včetně partnerského, a vlastní rodiče tuto situaci těžce, hlavně po psychické stránce snášejí.

Respondentka odpověděla: *“Myslím si, že to může být situace, kdy z domova odejdou děti a je najednou pocit prázdná. Důvod odchodu dětí může být různý, může to být odchod dětí na vysokou nebo střední školu, kdy musí bydlet na koleji nebo internátu, nebo taky odchod za partnerem po svatbě, nebo odchod, když se třeba dítě musí přestěhovat za prací do jiného města, pryč od rodičů.”* Z této odpovědi je patrné, že se interpretace respondentů z části shodovala s odbornými definicemi.

Překvapivé bylo zjištění, že přes polovinu respondentů uvedlo, že si nemyslí, že by syndrom prázdného hnízda byl závažným problémem, který by vyžadoval odpornou pomoc. Což je známkou toho, jak je syndrom prázdného hnízda a jeho vliv u nás stále podceňován a zesměšňován. Většina lidí vnímá, že smutek po odchodu dětí je normální a přirozený, ale bohužel stále je tedy podceňováno, že z tohoto pocitu smutku už je jen krok k depresím a dalším důsledkům syndromu prázdného hnízda.

Syndrom prázdného hnízda je vnímán i negativně, o čemž svědčí i odpověď respondenta: *“Myslím si, že tento syndrom je naprostá blbost. Je mnoho pohodlníků a lenochů, kteří to svádějí na syndrom. Těm, co tvrdí, že ho mají, stejně nic nepomůže a činorodí a pracovití lidi si svůj čas zaplní smysluplně sami a nemusí to na nic svádět.”*

---

<sup>178</sup> KOHOUTEK, R. *Definice syndromu prázdného hnízda* [online].

Mnoho dotazovaných odpovědělo, že je to individuální u každého rodiče, někteří pomoc potřebují, protože si s odchodem dětí a následnou samotou nemohou poradit sami. Někteří rodiče pociťují jen chvilkový smutek, ale následně si najdou jiné zájmy.

Odpovědí jednoho z respondentů také bylo: *“Nedomnívám se, že by se jednalo o výrazně závažný problém, leckdy se může hodnotit jako zástupný, skutečná příčina může být zcela jiná. Rodiče mohou mít zcela jiný problém a odchod dětí ho jen zhorší. Ale je to individuální, někdo odchod dětí zvládne s přehledem a umí si pomoci sám. Ale uznávám, že pro někoho to může být velmi závažným problémem. Ale jak říkám, každý si to řeší po svém. Proto se jednoznačně nedá říct, že je to nebo není problém.”*

Domnívám se, že je to skutečně individuální a že případ od případu může být situace jiná. Někteří rodiče jsou citlivější, a jsou na své děti více fixováni (např. rozvedení rodiči žijící jen s dětmi). Určitě také záleží na současných trendech mladých lidí. U vyzrálých osobností vstupujících do manželství to nemusí být problém, protože dokáží pochopit nastalou situaci. Při rodičovském trendu dnešní společnosti však tento jev bude vyžadovat stále větší pomoc.

Někteří v odchod u dětí spatřují naopak úlevu. O této skutečnosti hovoří i Říčan. Uvádí, že syndrom prázdného hnízda nemusí být jen smutnou záležitostí pro rodiče. Může přinést i něco nového, kdy to nemusí být jen nepříjemné pocity osamělosti, ale mohou to být i pocity kladné.<sup>179</sup>

Tento názor zastávali i někteří respondenti, kteří uváděli, že odchod dětí nemusí být vždy jen o smutku, ale že velmi často může tato změna ve vztahu s dětmi naopak prospět.

Někteří respondenti uváděli, že po odchodu dětí mají více času na sebe a své zájmy, na svého partnera apod. O čemž svědčí i jedna z odpovědí: *“Záleží na situaci v rodině a vztazích v rodině. Mám dvě dospělé děti, které mě již nutně nepotřebují. Já se již o ně s manželem nemusím už denně a pravidelně starat, protože jsem se o ně starala celých pětadvacet let jejich života co žili s námi. Teď máme s manželem konečně čas na své společné zájmy a činnosti. Samozřejmě*

---

<sup>179</sup> ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, s. 307



*jsme rádi, když děti za námi přijdou, ale užíváme si pocit, že nic nemusíme a máme čas pro sebe.“*

Na druhou stranu se však někdy očekávané uvolnění spojené s odchodem dětí z rodiny nemusí ještě po různě dlouhou dobu dostavit. Důvody mohou být různé, např. delší doba studia dětí, nezaměstnanost dítěte apod. Všechny tyto faktory ovlivňují i syndrom prázdného hnízda.<sup>180</sup>

Jak píše PhDr. Dana Sýkorová, PhD. ve svém e-mailu z 4. 4. 2009 „*Domnívám se, že odchod dospělých dětí může vyústit v krizi až za "souběhu" dalších nepříznivých okolností.*“. Tím se potvrzuje fakt, že každá další nepříznivá událost nebo situace ovlivňuje vznik syndromu prázdného hnízda u rodičů.

Cílem práce bylo zjistit, zda respondenti budou mít zájem o vznik služby, která by poskytovala pomoc rodičům se syndromem prázdného hnízda. Odpovědi respondentů mě překvapily, většina dotazovaných si myslí, že syndrom prázdného hnízda není závažným problémem a nevyžaduje odborné řešení. Ale pro vznik služby, která by se věnovala pomoci rodičům, kteří trpí po odchodu dětí syndromem prázdného hnízda, byla většina dotazovaných.

Respondentka odpověděla takto: „*Pokud taková služba ještě neexistuje, pak si myslím, že by byla určitě dost využívána a měla by určitě existovat, nebo být nově vytvořena. Já sama bych něco takového určitě přivítala, když bych tento problém měla. Možná to může pomoci některým rodinám, například když dítě žije v cizině a nemají možnost se vidět tak často, a proto si rodiče připadají osaměle, tak proč by potom neměla být služba, která by jim v té jejich osamělosti pomohla.*“

Cílem rozhovorů bylo zjištění, jestli mají respondenti vlastní zkušenosti se syndromem prázdného hnízda. Potvrdilo se a většina respondentů uvedla, že syndrom prázdného hnízda často znají ze své rodiny, ať už to zažili sami od svých rodičů, když opouštěli, domov, ale v častějších případech to pociťují u svých dětí, které domov opustily a nebo k tomu směřují.

---

<sup>180</sup> Srov. LANGMEIER, J. *Vývojová psychologie*, s. 192.

Samozřejmě, že ve většině případů se hned nemusí jednat o syndrom prázdného hnízda, ale například jen o smutek, který může za krátkou dobu odeznít, ale většinou se jednalo u dotazovaných respondentů o dlouhodobější a bolestivou záležitost, na kterou rodiče nebyli připraveni a o to bolestnější pro ně byla.

O tom svědčí i odpověď jedné dotazované ženy, která syndrom prázdného hnízda pocítila osobně, odpověděla: *“ Asi jsem zažila syndrom prázdného hnízda při nečekaném, bezcitném a bezohledném odchodu mého syna z domácnosti. Kdy mi svou bezohledností nedal šanci se na tuto situaci nějak připravit. Snáším to velmi těžce a snažím se najít nějaký způsob jak se zabavit, abych na to nemyslela. Takže chodím se známými zpívat, jezdím na zájezdy. Ale když jsem sama snáším to pořád špatně, protože jsem dlouhá léta rozvedená a o syna jsem se pořád starala, všechno jsem dělala pro syna, protože druhý syn zůstal po rozvodu s otcem a se mnou se vůbec nestýká, tak jsem všechno dala synovi co se mnou zůstal. Ale on si toho nevážil, zachoval se ke mně hnusně a já teď nevím co s tím. Jsem sama, nikoho jiného nemám, nečekala jsem, že se mnou bude do smrti, ale nečekala jsem, že se ze dne na den zabalí, bude mi dělat samé naschvály a pak beze slova vypadne. To je nejhorší. Možná jsem ho tou láskou zahrnovala moc, ale to je těžký, je to mé jediné dítě. “* Tato žena také uvedla, že kdyby nějaká pomoc existovala, určitě by jí využila, protože by to určitě zkrátilo dobu jejího trápení.

Návrhem řešení respondentů byla i prevence proti syndromu prázdného hnízda. Respondenti uvedli, že by se rodiče měli zabývat preventivními opatřeními již v době „plného rodičovství“. Už v tuto dobu by rodiče měli mít své koníčky a zájmy a po odchodu dětí už v nich jen pokračovat a možná i s větší intenzitou. Může to být snazší než potom složitě hledat nové zájmy, přátele. Jak uvedla jedna z dotazovaných: *„Mám své děti velmi ráda, ale teď je vše méně komplikované, protože už pro ně nemusím vše obětovat a mohu se věnovat jen své práci, na které mi záleží. “*

Možný uvádí, že tento životní přechod má i jakousi přípravnou periodu, tedy že se na toto období rodiče mohou připravit a naplánovat si ho. Není tedy něčím, co nemůžeme čekat. Lze se na něj velmi dobře připravit.<sup>181</sup>

Možného názor lze konfrontovat s odpovědí dotazované ženy ve věku 45 let, jejíž odpověď je: *“Mělo by se dbát na prevenci, a to již v období plného rodičovství, kdy děti žijí s rodiči, také bych asi více hovořila o tomto problému. Aby si rodiče nemysleli, že se to týká jen jich, aby věděli, že v tom rozhodně nejsou sami a může to postihnout každého rodiče, že to není nic, co se někomu může vyhnout nebo ho to obejít. Asi by si každý rodič měl uvědomit, že se to může stát i jemu a neměl by hned odsuzovat odbornou pomoc.”*

Šiklová dále uvádí, že jen pokud si rodič včas uvědomí, že přílišná vázanost na děti je vlastně nedostatkem, pak mají možnost předcházet syndromu prázdného hnízda. To je postoj, k němuž by se měli coby rodiče dopracovat. Měli by si především vytvářet svůj vlastní život s vědomím, že děti tu nejsou kvůli rodičům a že ti na ně nemají žádné vlastnické právo.<sup>182</sup>

Což se shoduje s odpovědí dotazovaného muže ve věku 48 let, odpověděl následovně: *“Rodiče by měli chápat, že „mladí“ chtějí žít sami, stejně jako my, když jsme byli mladí, taky jsme se chtěli osamostatnit. To, že děti odejdou bydlet na kolej nebo internát přeci neznamena, že umřely, jen ta intenzita vztahu a setkávání bude menší. Rodiče už děti neuvidí každý den, ale tak to je život a musíme to tak brát. Taky jsme byli mladí a bouřili se, když nás rodiče chtěli mít doma.”*

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že prevence nemusí být jen „prevencí“. Může být i samotným řešením. Jsem tedy ráda, že se potvrdilo, že syndromu prázdného hnízda se dá předcházet prevencí. Potvrdily to jak názory odborníků, tak i názory dotazovaných, kteří v některých případech odpovídali, že prevence může být řešením syndromu prázdného hnízda.

---

<sup>181</sup> Srov. MOŽNÝ, I. *Sociologie rodiny*, s. 131.

<sup>182</sup> Srov. ŠIKLOVÁ, J. *Hlavně nebýt parazitem* [online].

Cílem diplomové práce bylo stanovit hypotézu v oblasti smyslu realizovat službu, která by poskytovala pomoc rodičům se syndromem prázdného hnízda. Na otázku po smyslu zřízení nové služby pro rodiče se syndromem prázdného hnízda respondenti odpověděli, že by tato služba měla vzniknout a že by jí v případě její existence rádi využili. Na základě tohoto výsledku jsem se rozhodla k vytvoření projektu, který řeší problematiku syndromu prázdného hnízda, založením služby, o kterou měly respondenti zájem. Cíl mé práce byl splněn. Stanovila se hypotéza, že respondenti mají o službu zájem.

Domnívám se, že syndrom prázdného hnízda je u nás stále považován za něco nadneseného. Často jsem slýchala názory, že to rodiče zveličují a že to ve skutečnosti žádným problémem není, pouze si to rodiče namlouvají. I tyto názory mě vedly k tomu, abych uskutečnila výzkum zaměřený právě na zjištění situace syndromu prázdného hnízda.

Dále je z výsledků mého výzkumu zřejmé, že informovanost o syndromu prázdného hnízda je poměrně dobrá. Většina respondentů věděla, co syndrom prázdného hnízda znamená, a nebo jeho význam dobře odvodili.

Myslím si, že to může být zkresleno i tím, že vzorek dotazovaných je malý, ale možná při větším počtu dotazovaných by výsledky byly také jiné.

Zajímavým poznatkem při sběru dat bylo celkem překvapivé zjištění, že muži odpovídali celkem spontánněji a přirozeněji než některé ženy. Rozhovorů s muži jsem se zpočátku obávala. Čekala jsem, že nebudou sdílní ve svých odpovědích a spíše nebudou komunikovat. Naopak u některých žen bylo těžší získat víc než jen stručnou odpověď.

Díky těmto rozhovorům jsem měla možnost poznat některé respondenty a v některých případech i jejich osobní příběhy, které byly někdy smutné a jindy optimistické, dodávající sílu. Tyto rozhovory byly velmi přínosné jak pro můj výzkum, ale tak i pro mě samotnou, protože jsem se dozvěděla mnoho věcí z praktického života, které se nedají přecíst v žádné odborné literatuře, a které mi umožnili pochopit mnoho věcí ohledně syndromu prázdného hnízda.

Jsem velmi ráda i z osobních důvodů, že jsem tento malý výzkum mohla realizovat právě s touto skupinou dotazovaných, protože je to věková skupina, která se přibližuje věku mých rodičů, z tohoto důvodu jsem pochopila mnoho věcí, které mi dříve přišly nepochopitelné a zbytečné. Výzkum mi tedy nabídl nemalé zkušenosti, za které jsem velmi vděčná.

Celý výzkum byl realizován a směřován k tomu, aby se zjistilo, zda je realizovatelná služba pro rodiče se syndromem prázdného hnízda.

Výsledkem je, že zájem o realizaci této služby ze strany respondentů je. Na tuto skutečnost jsem reagovala vypracováním projektu. Projekt navazuje na teoretickou část práce, kde blíže rozvádím možné způsoby řešení. Včetně setkávání rodičů, na které je projekt také zaměřen. Dále na využití arteterapie, relaxačních technik apod.

## 5 Uvedení výsledků výzkumu do praxe

### PROJEKT "Čtyřicítce řekneme ano - společně"

#### D) Představení a popis organizace

**Základní údaje:**

**Představení organizace:**

**Název:** Organizace Area, o.p.s.

**Statut:** Obecně prospěšná společnost (o.p.s.)

**IČO:** 70 80 10 95

**Adresa:** Krajinská, č. p. 6, České Budějovice, 370 01

**Telefon:** 723 602 055

**Email:** area@email.cz

**Web:** www.areacb.cz

#### Založení organizace

**Organizace Area, o. p. s.** byla založena 1. 2. 2007 dle zákona č. o obecně prospěšných společnostech (§ 2 odst. 1 zákona č. 248/1995 Sb., o obecně prospěšných společnostech).

Důvodem založení organizace Area, o.p.s. je poskytování služby pro rodiče se syndromem prázdného hnízda.

Z výzkumu provedeného v lokalitě Českých Budějovic, kdy výzkumným vzorkem byly rodiče ve věku 40 let a výše, kterým se již odstěhovaly děti, vyplynulo, že v Českých Budějovicích a jejich okolí není adekvátní služba pro rodiče středního věku, kteří trpí syndromem prázdného hnízda. Jednalo by se tedy o zcela novou službu, která by měla mít dostatečnou propagaci, aby se o ní lidé dozvěděli a začali ji využívat.

Na Českobudějovicku jsou poskytovány sociální služby, které se specializují na pomoc rodině jako celku, nebo sociální služby zaměřené převážně na oblast krizové intervence rodiny.

Na základě šetření o činnostech organizací bylo zjištěno, že tyto instituce opomíjejí specifické problémy, které se vyskytují kolem 40 roku života, a nenabízí tedy ani adekvátní specifické služby pro rodiče trpící syndromem prázdného hnízda.

Z výše uvedených důvodů je zapotřební vzniku nové organizace Area, o.p.s., která bude poskytovat služby cílové skupině rodičů se syndromem prázdného hnízda.

### **Účel a cíl činnosti organizace**

Účelem činnosti organizace je poskytnout komplexní péči a podporu rodičům trpícím syndromem prázdného hnízda po celou dobu trvání syndromu a následně i po jeho odeznění.

### **Doplňující údaje:**

#### **Výčet spolupracujících organizací a charakter této spolupráce**

Partnerská spolupráce je navázána se Střediskem pro rodinu a mezilidské vztahy, Nádražní 47, 370 01 České Budějovice. Dále s Mateřským centrem Máj, A. Balcara 2, 370 01 Českých Budějovicích.

Jsou zajištěni externí pracovníci jako psychiatr, lékař, terapeut.

## **II) Formulace problému**

Problémem rodičů se syndromem prázdného hnízda je, že celý svůj dosavadní život věnovali veškerou péči svým dětem, proto své zájmy, přátele a přání zcela zapomněli nebo je odsunuli do pozadí a s odchodem dětí vyvstala otázka, pro co žít a jak zaplnit náhlý dostatek času. Tito rodiče pocítují stavy deprese, neužitečnosti, osamělosti a vyhledávají pomoc, která není v Českých Budějovicích poskytována. Proto je důležité, aby vznikla služba, která by se zaměřila právě na tuto cílovou skupinu a pracovala s ní.

### **III) Cíle projektu**

#### **Všeobecný cíl projektu:**

##### **Zřízení služby pro rodiče**

Služba by byla určena pro rodiče ve věku od 40 let výše, kteří právě prochází obdobím, kdy se u nich vyskytl syndrom prázdného hnízda ale i s rodiči jejichž děti se osamostatňují a opouštějí domov. U těchto rodičů by se jednalo o prevenci před vznikem syndromu prázdného hnízda.

Služba by měla pomoci udržet rodinné a partnerské vztahy. Pomoci ženám a mužům pochopit situaci, ve které se právě nacházejí. Poskytnout možnost seznámení s dalšími páry, které jsou v podobné situaci, kdy se mohou podělit o své zkušenosti a možnosti pochopení této situace.

Posílit možnost rodičů, aby se dále vzdělávali a rozvíjeli své zkušenosti a dovednosti. Redukovat pocity rodičů, že již nejsou potřební a umožnit jim, aby měli možnost předávat své zkušenosti a znalosti, ať už rodičům při setkáních nebo dětem se kterými mohou spolupracovat. Tím rodiče mohou získat pocit, že jsou stále potřební a že mohou něco přinést i mladším generacím.

Nabídnout rodičům potvrzení skutečnosti, že každé životní období má v životě své nezastupitelné místo, ze kterého se dá vytěžit i mnoho pozitivních možností, které poskytuje, např. více času na partnerský život, možnost navázání nových kontaktů apod.

#### **Specifické cíle projektu:**

Hlavním cílem by byla snaha o podporu stability partnerských a rodinných vztahů, které mohou být v době odchodu dětí značně napjaté.

#### **Cílová skupina**

Cílovou skupinou jsou klienti ve věku od 40 let výše. Může se jednat o partnerské dvojice, nebo jednotlivě o muže nebo ženu. V některých případech se může jednat i o potomky klientů, pokud to bude důležité pro řešení narušených rodinných vztahů.



Na organizaci se může obrátit každý rodič, který se ocitl v životní situaci či krizi, která se pojí se syndromem prázdného hnízda a potřebuje informace, radu, aktivní pomoc, asistenci či zprostředkovat kontakt s odborníkem a na občanskou poradnu se obrátí s žádostí o pomoc.

**Kritéria pro odmítnutí:**

- uživatel je pod vlivem alkoholu či jiných návykových látek
- uživatel se chová agresivně
- uživatel nemá zájem o aktivní spolupráci

**Ukončení služby:**

**K ukončení služby dochází ze strany poskytovatele služeb z těchto důvodů:**

- služba je ukončena po naplnění a dosažení jednotlivých cílů
- poskytovatel může vypovědět dohodu jen při nedodržení podmínek ze strany uživatele (alkohol, agrese, atd.)

**K ukončení služby dochází ze strany uživatele z těchto důvodů:**

- uživatel může službu kdykoli ukončit, a to i bez udání důvodu. Je to jeho právo, pokud proces nesplňuje jeho očekávání a představy

**Doba trvání setkání:**

**Popis práce s uživateli:**

Sezení za přítomnosti sociálního pracovníka nebo terapeuta bude trvat vždy nejdéle dvě hodiny. Během těchto dvou hodin práce skupiny by bylo naplní rozebrání konkrétní, aktuální situace rodičů, spolupráce s psychologem, a různé druhy aktivit (např. relaxační cvičení, arteterapie, motivační cvičení a další skupinové techniky).

Víkendová setkání budou trvat od pátku do neděle. Kapacita víkendové akce bude vždy individuálně domluvena, dle možnosti prostor, místa konání a zájmu rodičů. V případě velkého zájmu by byla maximální kapacita 50 osob.

Víkendová setkání se budou konat jednou za dva měsíce v obci Ktiš v okrese Prachatice, kde jsou zajištěny prostory pro konání víkendových setkání.

Služba je placená. První návštěva je zdarma, při další návštěvě klient zaplatí za každou započatou hodinu 50,- Kč.

Maximální kapacita je 20 uživatelů/ denně.

#### **IV) Samotný projekt**

##### **Doba trvání projektu**

Jedná se o střednědobý projekt, takže doba trvání bude v rozmezí 3 až 7 let.

##### **Výchozí situace a zdůvodnění projektu:**

Dle provedeného výzkumu vyplynulo, že o služby rodičům, kterým je víc než čtyřicet let je zájem. 67% dotazovaných respondentů uvedlo, že tato služba je v Českých Budějovicích nedostatečně pokryta. 40% dotazovaných respondentů uvedlo, že pokud by tato služba byla v budoucnu poskytována, využili by tuto službu.

Proto by náš projekt měl pokrýt právě tuto věkovou skupinu, rodiče nad čtyřicet let věku se syndromem prázdného hnízda, a to jak pro muže tak ženy.

##### **Popis aktivit projektu:**

#### **1. POSKYTOVÁNÍ SLUŽEB PRO RODIČE**

**Zajištění prostor:** Organizace nabízí prostor, kde se mohou rodiče setkávat. Prostor, který by nabízel porozumění a pomoc v životní situaci, ve které se rodiče v období po 40 roku života nacházejí.

**Rodičovská setkávání:** Rodiče mohou konzultovat své problémy s odborníkem nebo s ostatními členy skupiny při rodičovských setkáních. V případě, kdy by rodiče nechtěli spolupracovat s odborníkem, např. z důvodu strachu, nebo studu před odborníkem, vytvořila by se svépomocná skupina. Kdy hlavním cílem by byla pomoc ke svépomoci, aby si rodiče mezi sebou byly schopni sdělit své dojmy a zážitky a tak snáze porozuměli situaci.

**Víkendová setkání:** víkendové akce pro rodiče, ale i jednotlivě pro ženy a muže. Víkendová setkání by byly tématicky zaměřené. Tyto víkendové akce jsou garantovány vždy odborníky, ale i laickým doprovodem.

**Poradenství a informace:** Rodičům poskytneme i poradenství nebo zprostředkujeme kontakt na další instituce a odborníky. Uživatelé mohou dále využít našich služeb a to formou telefonního poradenství nebo emailového poradenství.

## **2. PRAVIDELNÉ PŘEDNÁŠKY**

Přednášky by byly koncipovány dle aktuálních témat, které by zajímali rodiče. Nebo by si mohli vybrat z nabízených témat.

Některé přednášky by mohli vést sami rodiče, protože se bude jednat zejména o poskytnutí jejich osobních zkušeností, které sami někdy i bolestně získali. Rodiče, kteří povedou přednášku mohou využít pomoc terapeuta, psychologa nebo sociálního pracovníka, pokud potřebovali pomoc po odborné stránce.

Přednášky budou tématicky zaměřené. V rámci víkendových setkání se mohou uskutečnit např. tyto přednášky:

**Cyklus přednášek Cesta k novému já** – cyklus přednášek, které pomáhají rodičům středního věku nalézt odvahu hledat v tomto období něco nového a objevit své přirozené schopnosti.

**Cyklus přednášek o zdraví** – přednáškový cyklus, které bude zaměřen na péči o tělo a zdraví. Protože i dobrý zdravotní stav je v tomto období důležitý a napomáhá lepšímu zvládnutí problémů.

## **3. LEKTOROVÁNÍ ZÁJMOVÝCH KROUŽKŮ**

Nabízíme rodičům možnost lektorovat zájmové kroužky pro děti nebo kursy pro dospělé. Tato služba by byla realizována v Mateřském centru Máj v Českých Budějovicích. Jednalo by se o dopolední programy pro děti například kroužek zpívání, pohybových aktivit je možnost připravovat a realizovat přednášky pro dospělé klienty MC Máj. Při lektorování mohou využít svých znalostí a zkušeností jak z odborného tak osobního života.

#### **4. ARTETERAPIE, RELAXAČNÍ TECHNIKY**

Arteterapie může přinést rodičům nový způsob jak poznat více sám sebe a svého partnera nebo své pocity a prožitky. Rodič si bude moci vybrat, jestli má zájem o skupinovou nebo individuální arteterapii.

Pomocí relaxačních technik se rodiče naučí jak se uvolnit a jak zapomenout nebo minimalizovat svůj stres. Všechny vykonávané techniky budou prováděny za dohledu odborníka.

#### **V) Realizovatelnost projektu**

Služba je ve fázi příprav. Prostory jsou již v pronájmu a připravené k užívání, základní vybavení včetně nábytku je již zakoupeno. Po schválení žádosti Krajským úřadem dojde k poskytování sociální služby institucí.

- Kancelářské prostory v pronájmu  
(nájemní smlouva uzavřená na dobu neurčitou).
- Vybavení služby - nábytek, počítačová technika, apod.
- Uhrazeny náklady vzniklé s pronájemem a energiemi
- Vybavení prostor (zařízení)
- Uzavřené smlouvy s psychologem, terapeutem
- Zajištěna propagace činnosti (internetové stránky, letáky, články v periodikách)
- Připojení k internetu, počítačová technika
- Personální zajištění – náklady na mzdové potřeby

### **Předpoklady a rizika realizace projektu:**

Rizikem realizace může být možnost, že rodiče budou mít zábrany účastnit se takových setkání. Rizikem by mohl být i nezájem ze strany rodičů o tuto službu.

Opatřením proti nezájmu o nabízenou službu bude kvalitní propagace v tisku, formou letáků. Dalším opatřením bude kvalita poskytované služby, která může být sama o sobě propagací.

Předpokladem pro úspěch projektu může být, že nabízí rodičům řadu aktivit, kdy si každý rodič může vybrat podle svého uvážení, nebo dle toho co ho právě zaujme.

### **Publicita a propagace:**

- Zvláštní tiskové a mediální zprávy
- Oznámení v prezentacích medií
- Oznámení na specifických internetových stránkách
- Inzerce v regionálních novinách ( Českobudějovický deník)
- Vlastní internetové stránky

Propagace bude formou letáků a plakátů, které budou rozmístěny v organizacích, se kterými spolupracujeme a v další poradnách a organizacích.

### **Realizační tým projektu**

#### **4 interní zaměstnanci**

Bc. Petra Koubová – realizátor projektu, ředitel instituce - 1. 0 úvazku

Mgr. Marie Šípková – psycholog, arteterapeut - 1. 0 úvazku

Bc. Dana Drábková – sociální pracovnice - 1. 0 úvazku

Pavla Rychlá – účetní - 1. 0 úvazku

#### **Externí zaměstnanci**

MUDr. Radim Obořil – psychiatr

MUDr. Milena Danková – lékařka

PhDr. Michael Dlouhý – terapeut

## **VI) Financování projektu**

Financování projektu by probíhalo z grantů Jihočeského kraje, poplatků od klientů

Další finanční prostředky budou získávány formou sponzorských darů, sbírek.

Projekt by využil i formu dobrovolné práce.

Financování viz. Rozpočtová tabulka.

## Rozpočet předpokládaný a skutečný (Rozpočtová tabulka)

Nákladová položka		Dotace požadovaná od JČK na rok 2009	Rozdíl + slovní komentář (povinné v případě nedodržení původního předpokladu)
<b>1. Provozní náklady celkem</b>			
<b>1.1. Materiálové náklady celkem</b>		<b>65 000</b>	
	- potraviny	0	
	- kancelářské potřeby	10 000	
	- vybavení (DDHM)	50 000	Počítače, nábytek,...
	- pohonné hmoty	0	
	- ostatní materiálové náklady	5000	Odborná lit., čisticí prostředky
<b>1.2. Nemateriálové náklady celkem</b>			
<b>1.2.1</b>	<b>Energie</b>	<b>16 000</b>	
	- elektřina	10 000	
	- plyn	0	
	- vodné, stočné	6 000	
<b>1.2.2</b>	<b>Opravy a udržování</b>	<b>2 000</b>	
	- opravy a udržování budov	0	
	- ostatní – konkretizujte	2 000	Opravy elektrotechniky
<b>1.2.3</b>	<b>Cestovné</b>	<b>5 000</b>	
	- cestovné zaměstnanců	5 000	Školení zaměstnanců
<b>1.2.4.</b>	<b>Ostatní služby</b>	<b>107 000</b>	
	- telefony	10 000	
	- poštovné	1 000	
	- internet	4 000	
	- nájemné	72 000	
	- školení a vzdělávání	12 000	
	Ostatní služby	8 000	
<b>2. Osobní náklady celkem</b>		<b>0</b>	
<b>2.1. Mzdové náklady</b>		<b>753 120</b>	
	- hrubé mzdy	720 000	
	- OON na DPP	33 120	
<b>2.2. Odvody sociální a zdravotní pojištění</b>		<b>252 000</b>	
<b>2.3. Ostatní sociální náklady</b>		<b>0</b>	
<b>Celkové náklady na realizaci projektu</b>		<b>1 200 120</b>	

## **VI) Souhrn projektu**

### **Stručný obsah projektu:**

Tento projekt je určena rodičům po 40. roku života, u kterých se projevil syndrom prázdného hnízda.

Projekt nabízí pestrý a komplexní program pro rodiče již dospělých dětí. Nabízí řadu služeb, jako například setkávání rodičů, víkendová setkání, arteterapii, relaxační cvičení apod., dále řadu dalších možností pro využití volného času.

Další službou je poskytování poradenství a informací. V případě potřeby můžeme rodičům poradit nebo přímo sjednat konzultace s dalšími odborníky.

Projekt je zaměřen i na spolupráci s dětmi rodičů zejména v případech, kdy je osamostatnění dítěte velkým problémem jak pro rodiče, tak pro dítě.



## **Závěr**

Syndrom prázdného hnízda je téma, které dle mého názoru, nebylo ještě dostatečně zpracováno. Od samého počátku studia této problematiky jsem předpokládala, že jsem si stanovila náročný úkol, i z důvodu nedostatku literatury. I přes tyto drobné překážky jsem se snažila ve své práci o ucelený pohled na problematiku syndromu prázdného hnízda.

Záměrem mé práce bylo popsat, jaká je situace syndromu prázdného hnízda. Rozsah diplomové práce je nedostačující, proto nemohla poskytnout dostatečně prostoru a možností, jak popsat a poskytnout ucelený obraz toho, jak česká společnost smýšlí o syndromu prázdného hnízda.

Součástí diplomové práce byl i výzkum, ten byl ovšem limitován rozsahem diplomové práce, proto jsem zvolila menší vzorek dotazovaných. I přes tato omezení se domnívám, že diplomová práce může poskytnout ucelený pohled na problematiku syndromu prázdného hnízda.

Z výsledků rozhovorů vyplynuly tyto skutečnosti. Stanovila se hypotéza, že veřejnost má zájem o vznik služby, která by se věnovala pomoci rodičům se syndromem prázdného hnízda. Na což jsem reagovala vypracováním projektu právě na tuto službu, která by poskytovala služby rodičům, kteří po odchodu dospělých dětí nevědí co s volným časem a svými pocity.

Realizace rozhovorů byla i pro mě velmi přínosná. Jejich vedení bylo zajímavou zkušeností, zvláště u několika respondentů, kteří mi sdělili i mnoho osobních zkušeností se syndromem prázdného hnízda. Zajímavá zkušenost to byla i z toho důvodu, že každý respondent projevil jiný názor.

Téma syndromu prázdného hnízda jsem si vybrala, protože mě tato problematika zajímá a chtěla jsem se o ní díky psaní práce dozvědět co nejvíce informací. Bohužel o syndromu prázdného hnízda je stále velmi málo odborných publikací a proto jsem musela využívat také internetové zdroje, (převážně zahraniční).

Součástí diplomové práce je i projekt, který by se dal v blízké budoucnosti realizovat. Podle výzkumu této práce, který byl proveden na území Českých Budějovic, by o službu poskytující pomoc rodičům se syndromem prázdného hnízda mohl být zájem. Z tohoto důvodu bych se pokusila o realizaci právě tohoto projektu.

Myslím si, že význam této práce může být i ryze praktický, neboť některé její poznatky, například způsoby řešení, které se využívají v zahraničí, by se daly dobře aplikovat i v našich poměrech.

Diplomová práce, zvláště její praktická část, by mohla být dále zpracována například v rámci disertační práce, kdy by se mohly být podrobněji rozpracovány další možnosti řešení a realizován rozsáhlejší výzkum dané problematiky. Výzkum by se mohl zaměřit například na porovnání situace syndromu prázdného hnízda nyní a v 90. letech.

Zpracování diplomové práce bylo velmi zajímavé a přínosné a poučné. Měla jsem možnost mnoho skutečností z rodinného života pochopit.

Doufám tedy, že tato diplomová práce bude přínosem nejen pro můj osobní život a profesní působení, ale zároveň poskytne i řadu důležitých informací nejen dalším studentkám a studentům, ale zvláště pro veřejnosti, protože cílem této diplomové práce bylo, rozšířit povědomí o syndromu prázdného hnízda.

## Seznam použité literatury

- BRTNÍKOVÁ, M. Svět muže, ženy a jejich dětí. Praha: Horizont, 1991. ISBN 80-7012-044-4.
- BÚTORA, M. Překroč svůj stín. Praha: Avicenum, 1991. ISBN 80-201-0086-5.
- CAMBELOVÁ, J. Techniky arteterapie. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-204-1.
- CAPPONI, V. Sám sobě psychologem. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0606-7.
- CIBULEC, J. Soužití tří generací. Praha: nakladatelství Astra, 1991. ISBN 24-062-80.
- COREY, G. Techniky a přístupy ve skupinové psychoterapii. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-160-3.
- DAINOWOVÁ, S. Jak přežít dospívání svých dětí. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-051-0.
- DE SINGLY, F. Sociologie současné rodiny. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-249-1.
- FABRICI, J. Základy arteterapie. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-616-0.
- FENWICKOVÁ, E. Kniha o dospívání. Bratislava: vydavatelství INA, 1995. ISBN 80-85680-52-1.
- FIALOVÁ, L. Představy mladých lidí o manželství a rodičovství. Praha: Sociologické nakladatelství, 2000. ISBN 80-85850-87-7.
- GIDDENS, A. Sociologie. Praha: Argo, 2005. ISBN 80-7203-124-4.
- GJURIČOVÁ, Š. Rodinná terapie systemické a narativní přístupy. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0415-3.
- GOODY, J. Proměny rodiny v Evropské historii. Praha: nakladatelství Lidové noviny, 2006. ISBN 80-7106-396-7.
- GAVORA, P. Výzkumné metody v pedagogice. Brno: Paido, 1996, ISBN 80-85931-15-X.

HAMPLOVÁ, D. Životní cyklus, sociologické a demografické aspekty. Praha: Sociologický ústav Akademie věd ČR, 2006. ISBN 80-7330-082-6.

HARTL, P. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-x.

HILL, G. Moderní psychologie. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-168-9.

HINTNAUS, L. Člověk a rodina smysl a funkce rodiny. České Budějovice. Vydala ZSF JCU, 1998. ISBN 80-7040-315-2.

JANKOVSKÝ, J. Etika pro pomáhající profese. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7554-429-6.

JEŘÁBEK, H. Úvod do sociologického výzkumu. Praha: Vydavatelství Karolinum, 1992. ISBN 80-7066-662-5.

KRATOCHVÍL, S. Manželská terapie. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-332-3.

KURIC, J. Ontogenetická psychologie. Praha: SPN, 1986. ISBN neuvedeno.

LANGMEIER, J. Vývojová psychologie. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-2471-284-9.

MATĚJČEK, Z. Dítě a rodina v psychologickém poradenství. Praha: SPN, 1992. ISBN 80-04-25236-2.

MATOUŠEK, O. Rodina jako instituce a vztahová síť. Praha: Sociologické nakladatelství, 2003. ISBN 80-86429-19-9.

MATOUŠEK, O. Metody a řízení sociální práce. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-548-2.

MATOUŠEK, O. Slovník sociální práce. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-549-0.

MOŽNÝ, I. Sociologie rodiny. Praha: Nakladatelství SLON, 1999. ISBN 80-85850-75-3.

NAKONEČNÝ, M. Úvod do psychologie. Praha: nakladatelství Academia, 2003. ISBN 80-200-0993-0.

NOVÁK, T. Partnerské a rodinné poradenství. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1316-0.

OLIVERIUS, R. Psychologické problémy rodiny a rodinných vztahů. Praha: SPN, 1989. ISBN 80-7066-038-4.

- PELIKÁN, J. Základy empirického výzkumu pedagogických jevů. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-569-8.
- PICHAUD, C. Soužití se staršími lidmi. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-184-3.
- PLAŇAVA, I. Manželství a rodina. Praha: Doplněk, 2000. ISBN 80-7239-039-2.
- PŘIHODA, V. Ontogeneze lidské psychiky II. Praha: SPN, 1967. ISBN neuvedeno.
- RYANOVÁ, E. O rodičích. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996. ISBN 80-7106-171-9.
- ŘEZNÍČEK, I. Metody sociální práce. Praha: Sociologické nakladatelství, 1994. ISBN 80-85850-00-1.
- ŘÍČAN, P. Cesta životem. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.
- SAK, P. Mládež na křižovatce. Praha: nakladatelství Svoboda, 2004. ISBN 80-86320-33-2.
- SHEEHYOVÁ, G. Průvodce dospělostí, šance a úskalí druhé poloviny života. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-185-1.
- SOBOTKOVÁ, I. Psychologie rodiny. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-250-8.
- SURYNEK, A. Základy sociologického výzkumu. Praha: Management Press, 2001. ISBN 80-7261-038-4.
- SÝKOROVÁ, D. Prázdné hnízdo – šance nebo břemeno?. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1996. ISBN 80-7067-622-1.
- ŠMOLKA, P. Manželská poradna, aneb tam kde vlastní síly nestačí. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1617-6.
- ŠMOLKA, P. Současná rodina. Praha: Hestia, 1996. ISBN neuvedeno.
- ŠPATENKOVÁ, N. Krize psychologický a sociologický fenomén. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0888-4.
- ŠPATENKOVÁ, N. Krizová intervence pro praxi. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0586-9.

VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie, dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

VENGLÁŘOVÁ, M. Průvodce partnerským vztahem. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2054-8.

VODÁČKOVÁ, D. Krizová intervence. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-71-78-696-9.

VYMĚTAL, J. Úvod do psychoterapie. Praha: Grada Publishing, 2003, ISBN 80-247-0253-3.

### **Časopisecké a novinové statě**

Prázdné hnízdo pohromou?. *Psychologie Dnes*, 2002, roč. 8, č. 1, s. 4. ISSN 121-5886.

KRAMULOVÁ, D. Rodiče a jejich mamahotely. *Psychologie Dnes*, 2008, č. 4. Dostupné na WWW:<<http://www.letohrad.farnost.cz/35.pdf>>.

MŮLLEROVÁ, V. Setkání u rodinného stolu. *Psychologie Dnes*, 2008, roč. 14, č. 9, s. 36-37. ISSN 1212-9607.

KOUČKÁ, P. Chatuj se svým terapeutem. *Psychologie Dnes*, 2008, roč. 14, č. 12, s. 36-37. ISSN 1212-9607.

GHIGLIONE, R. Rodiny se zužují, mizí strýčci a tety. *Lidové noviny*. 4. 8. 2003a, s. 19.

### **Nepublikované texty**

ZAPLETALOVÁ, B. *Životní krize jako nebezpečí či příležitost*. Zlín, 2006. Bakalářská práce. Univerzita T. Bati ve Zlíně. Fakulta humanitních studií. Vedoucí práce Dvořáčková Emilie. s. 20.

MUŽÍKOVÁ, L. *Charakteristické rysy současné rodiny*. České Budějovice, 2006. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí Gabriel Švějda. s. 23.

## Elektronické dokumenty

Arteterapie v České republice [online] *Česká arteterapeutická asociace* [cit. 2009-02-22]. Dostupné na WWW: <<http://www.arteterapie.cz/>>.

BOLDIŠ, P. – *Bibliografické citace dokumentu podle CSN ISO 690 a CSN ISO 690-2: část 1 – citace: metodika a obecná pravidla*. Verze 3.2. ©1999-2002, poslední aktualizace 3. 9. 2002. Dostupné na WWW: <<http://www.boldis.cz/citace/citace1.ps>>.

DUDOVÁ, R. *Rodina a rodičovství v individualizované společnosti*. [online]. Vydáno 29. 1. 2005. [cit. 2008-11-19]. Dostupné na WWW: <[www.genderonline.cz/view.php?cisloclanku=2005112901](http://www.genderonline.cz/view.php?cisloclanku=2005112901)>.

EA News In *Employee Assistance Professionals Association* [online]. [cit. 2009-03-18] Dostupné na WWW: <<http://www.eapassn.org/public/pages/index.cfm?pageid=1>>.

Empty nest syndrom In *Empty nest online magazine* [online]. [cit. 2008-02-05]. Dostupné na WWW: <<http://www.emptynestmoms.com/pages/story21.html>>.

Empty nest syndrome In *The Australian Psychological Society* [online]. Poslední akt. září 2006. [cit. 2009-01-19]. Překlad Koubová Petra. Dostupné na WWW: <[http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Empty\\_nest\\_syndrome?OpenDocument](http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Empty_nest_syndrome?OpenDocument)>.

*Empty Nest Syndrome: How to Cope, When to Seek Help* [online] poslední aktualizace říjen 2006. Překlad Koubová Petra. [cit. 2009-03-18]. Dostupné na WWW: <<http://www.adptotalsource.com/hr-outsourcing-newsletter/emptynest.htm>>.

Empty nest syndrom In *Empty nest books* [online]. [cit. 2008-11-19]. Dostupné na WWW: <<http://www.emptynestmoms.com/books/bookstore1.html>>.

Empty Nest Transition In *Family Transitions Coaching* [online] posl. aktual. 2006 [cit. 2009-03-18]. Dostupné na WWW: <<http://www.familytransitionscoaching.com/emptynest.htm>>.

Empty Nest Syndrom In *Southwest Medical Center* [online]. Poslední aktualizace 29. 8. 2005. [cit. 2009-02-17]. Dostupné na WWW: <<http://www.swmedcenter.com/pulse/050829.html>>.

HALL, K. "Five Solutions for Surviving the Empty Nest Syndrome"  
In *The Woman's Connection* [online]. [cit. 2009-02-17]. Překlad Koubová Petra  
Dostupné na WWW:  
<[http://www.womansconnection.com/ar\\_five\\_solutions\\_for\\_surviving\\_the\\_empty\\_nest\\_syndrome.htm](http://www.womansconnection.com/ar_five_solutions_for_surviving_the_empty_nest_syndrome.htm)>.

How to Deal With Empty Nest Syndrome as a Single Parent In *eHOW* [online].  
[cit.2009-02-20]. Překlad Petra Koubová.  
Dostupné na WWW:< [http://www.ehow.com/how\\_2216507\\_deal-empty-nest-syndrome-as.html](http://www.ehow.com/how_2216507_deal-empty-nest-syndrome-as.html)>.

HŮBNER, M. 35letý muž si udělal z rodičů sluhy In *Lidové noviny* [online].  
28. 5. 2008. [cit. 2009-01-21]. Dostupné na WWW:  
<[http://www.lidovky.cz/mamahotel-c76/ln\\_dopisy.asp?c=A080529\\_185404\\_ln\\_dopisy\\_gab](http://www.lidovky.cz/mamahotel-c76/ln_dopisy.asp?c=A080529_185404_ln_dopisy_gab)>.

HVÍŽĎALA, K. *Mamahotel* [online]. Poslední aktualizace 31. 7. 2007  
[cit. 2009-01-20].  
Dostupné na WWW: <[http://www.rozhlas.cz/komentare/portal/\\_zprava/367708](http://www.rozhlas.cz/komentare/portal/_zprava/367708)>.

KOHOUTEK, R. *Definice syndromu prázdného hnízda* [online].  
[cit. 2008-09-09].  
Dostupné na WWW: <<http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php>>.

LESOVÁ, I. Krize vztah posílí, nebo zničí In *Katolický týdeník*, příloha Doma  
[online]. 2007, č. 2. Dostupné na WWW:  
<<http://www.katyd.cz/index.php?cmd=page&type=11&article=5032>>.

LINDROVÁ, M. Jaké je to když děti odejdou In *Katolický týdeník* [online]. 2005,  
č. 3, [cit. 2008-09-20]. Dostupné na WWW:  
<<http://www.katyd.cz/index.php?cmd=page&type=11&article=4053&webSSID=aad3c987062bbc6c26a8a1e72371b6e7>>.

*Metodika vedení rozhovoru* [online]. poslední aktualizace 22. února 2006  
[cit. 2008-09-09]. Dostupné na WWW:  
<<http://vojtabok.ic.cz/wp-content/misp41.doc>>.

NEŠPOR, K. *Techniky relaxace* [online]  
Dostupné na WWW: <[www.plbohnice.cz/nespor/index.html](http://www.plbohnice.cz/nespor/index.html)>.

OPATRNÝ, A. *Manželé v různých etapách života* [online]. Poslední aktualizace  
7. 3. 2006 [cit. 2008-09-09]. Dostupné na WWW:  
<<http://www.pasrotace.cz/index.php?typ=clanky>>.



Rodina: proměny mateřství, otcovství In Rubrika *Generová ochutnávka a slovník* [online]. 8. 10. 2007. [cit. 2008-11-27]. Dostupné na WWW: <<http://www.novezeny.eu/genderova-ochutnavka-slovník/rodina-promeny-materstvi-otcovstvi>>.

SAVIOLI, M. Italian “stay at home” Children: Attitudes and constraints In *IRP/CNR - Institute for Population Research/National Research Council*. [online]. [cit. 2009-02-25]. Dostupné na WWW: <[http://www.demogr.mpg.de/Papers/workshops/000906\\_paper01.pdf](http://www.demogr.mpg.de/Papers/workshops/000906_paper01.pdf)>.

SÝKOROVÁ, D. Re: *Informace o syndromu prázdného hnízda* [elektronická pošta]. Message to: Petra Koubová. 4. dubna 2009 [cit. 4. 4. 2009].

ŠAFARŽÍKOVÁ, K. Mammoni čili mamincini mazanci In *Zahraniční rubrika Lidových novin* [online]. 29. 9.2007 [cit. 2008-11-19]. Dostupné na WWW: <[http://www.lidovky.cz/mammoni-cili-mamincini-mazanci-mammoni-cili-mamincini-mazanci-pu5-/ln\\_noviny.asp?c=A070929\\_000089\\_ln\\_noviny\\_sko&klic=221659&mes=070929\\_0](http://www.lidovky.cz/mammoni-cili-mamincini-mazanci-mammoni-cili-mamincini-mazanci-pu5-/ln_noviny.asp?c=A070929_000089_ln_noviny_sko&klic=221659&mes=070929_0)>.

ŠACHOVÁ, P. Krize středního věku: ženy a muži v přechodu In *Sociální otázky z aspektu gender, FF UK* [online]. Praha. Poslední aktualizace 24.7.2002 [cit. 2008-10-09]. Dostupné na WWW: <<http://www.feminismus.cz/fulltext.shtml?x=115242#2.3>>.

ŠALANDA, M. Bydlím u mámy. No a co? In *Lidové noviny* [online]. 27. 12. 2008. [cit. 2009-02-04]. Dostupné na WWW: <[http://www.lidovky.cz/bydlim-u-mamy-no-a-co-0qz-/ln\\_noviny.asp?c=A081227\\_000149\\_ln\\_noviny\\_sko&klic=229240&mes=081227\\_0](http://www.lidovky.cz/bydlim-u-mamy-no-a-co-0qz-/ln_noviny.asp?c=A081227_000149_ln_noviny_sko&klic=229240&mes=081227_0)>.

ŠIKLOVÁ, J. *Hlavně nebyt parazitem* [online]. Poslední aktualizace 29. 5. 2008 [cit. 2008-11-09]. Dostupné na WWW: <<http://www.vyber.cz/clanky/hlavne-nebyt-parazitem>>.

ŠMOLKA, P. *Proč se ženy rozvádějí a muži jen zahýbají?* [online]. [cit. 2008-10-09]. Dostupné na WWW: <<http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id=4324>>.

VALEŠ, J. *Zůstane rodina úplná?* [online]. Poslední aktualizace 29.8.2008 [cit. 2008-10-09]. Dostupné na WWW: <<http://www.sever.cz/text.asp?clanek=16>>.

VAVROŇ, J. *Třetině mladých lidí se od rodičů nechce* [online].  
Posl. aktual. 19. 11. 2007. [cit. 2008-11-24].  
Dostupné na WWW:<<http://czso.cz/csu/redakce.nsf/itisk/2C002FCBEA>>.

Výběr sos pěstounek In *Sdružení sos dětských vesniček* [online]. [cit. 2009-03-10].  
Dostupné na WWW:< <http://www.sosvesnicky.cz/index.php?>>.

*Výchova dítěte v rodině* [online]. [cit. 2008-11-09].  
Dostupné na WWW:<<http://kdep.vse.cz/Upload/KurzPriloha.>>.

WEBBER, CH. *Empty-nest syndrome* [online]. Poslední aktualizace 20. 9. 2007.  
[cit. 2008-01-09]. Z anglického originálu přeložila Petra Koubová.  
Dostupné na WWW:  
<<http://www.netdoctor.co.uk/womenshealth/features/ens.html.>>.

ZIGOVÁ, P. *Když děti opouštějí rodné hnízdo* [online]. Poslední aktualizace 7. 8.  
2008  
[cit. 2008-09-09]. Dostupné na WWW: <[>](http://www.dobrekafe.cz).

## **Seznam příloh:**

**Příloha I.** Metodika vedení výzkumného rozhovoru

**Příloha II.** Doslovné přepisy rozhovorů s respondenty (5 rozhovorů)

## **Příloha I. Metodika vedení výzkumného rozhovoru**

Dobrý den,

jmenuji se Petra Koubová a v současné době studuji na Teologické fakultě Jihočeské univerzity a to navazující studijní obor Etika v sociální práci.

Ráda bych Vás požádala o rozhovor pro mou diplomovou práci jejíž tématem je problematika syndromu prázdného hnízda a jeho řešení.

Následujícím rozhovorem bych chtěla zjistit, co si obyvatelé Českých Budějovic myslí o a ví o syndromu prázdného hnízda.

Celý rozhovor bude trvat maximálně do třiceti minut a je zcela anonymní, takže se nemusíte bát, že by byly vaše údaje nebo informace osobního rázu, které mi poskytnete byly někde zneužity. Také v rámci zachování anonymity po Vás nebudu chtít ani jména a osobní údaje, kromě věku a vzdělání.

Pokud Vám to nebude vadit, ráda bych z našeho rozhovoru dělala písemné poznámky, abych tyto rozhovory mohla použít do diplomové práce.

### **Měla bych na Vás následující otázky:**

**1. Setkal(a) jste se již s pojmem syndrom prázdného hnízda?**

- Umíte tento pojem vysvětlit?

- Pokud jste se s tímto pojmem již setkal(a), tak kde a v jaké souvislosti?

**2. Domníváte se, že odchod dětí z domova a syndrom prázdného hnízda je v současné společnosti skutečným problémem, při kterém rodiče potřebují odbornou pomoc?**

**3. Pokud ano, jaké byste jste navrhl(a) řešení?**

**4. Domníváte se, že by měla na území Českých Budějovic vzniknout služba, věnující se pomoci rodičům po odchodu dětí z domova?**

Děkuji Vám za váš čas, který jste mi věnovali a za Vaše odpovědi, které jsou velmi přínosné pro mou práci.

## **Příloha IV. Doslovné přepisy rozhovorů s respondenty**

### **Rozhovor č. 1**

- Muž, 48 let, středoškolské vzdělání

**Tazatel: Setkal(a) jste se již s pojmem syndrom prázdného hnízda?**

**Dotazovaný:** Ano, už jsem o tom několikrát slyšel.

**Tazatel: Umíte tento pojem vysvětlit?**

**Dotazovaný:** Asi to znamená, když děti odejdou od rodičů a je v tom problém, to znamená, že rodiče si na to těžko zvykají a nebo si ta no nezvyknou vůbec, protože se jim po dětech stýská.

**Tazatel: Pokud jste se s tímto pojmem již setkala, tak kdy a v jaké souvislosti?**

**Dotazovaný:** Setkal jsem se s tím u mé známe, když jí odešla dcera z domova. Dcera jí odešla v sedmnácti na internát a pak na vysokou školu, taky na kolej a známá to těžko nesla, protože si myslela, že dcera je pořád malá a potřebuje jí. Ale holka už to zvládala sama.

**Tazatel: Domníváte se, že odchod dětí z domova a syndrom prázdného hnízda je v současné společnosti skutečným problémem, při kterém rodiče potřebují odbornou pomoc?**

**Dotazovaný:** Ano, myslím si, že to může být pro někoho problém a pro druhého ne. Ale tak já sám jsem to nepoznal a proto můžu říkat, že to třeba problém není, ale až to zažiji sám, možná to problém bude.

**Tazatel: Pokud ano, jaké byste navrhli řešení?**

**Dotazovaný:** Hlavně bych navrhl prevenci, aby se předešlo případným problémům a aby na to člověk byl připraven a mohl se s tím poprat. Protože, když to člověk nečeká, tak je to asi horší na to pak nějak reagovat a bránit se tomu.

**Tazatel: Domníváte se, že by měla na území Českých Budějovic vzniknout služba, věnující se pomoci rodičům po odchodu dětí z domova?**

**Dotazovaný:** Určitě by něco takového mělo vzniknout, ale tak ani by tam nemusela třeba být pomoc odborníka, protože psychologů je dneska plno, ale spíš se zaměřit na ten volný čas rodičů.

## **Rozhovor č. 2**

- Muž, 54 let, vysokoškolské vzdělání

**Tazatel: Setkal(a) jste se již s pojmem syndrom prázdného hnízda?**

**Dotazovaný:** Ne, nesetkal, tedy ne osobně

**Tazatel: Umíte tento pojem vysvětlit?**

**Dotazovaný:** Já myslím, že bych ho uměl vysvětlit. To znamená, že nás dítě opustí, a začíná žít svůj život a k nám bude jezdit už jen na návštěvy.

**Tazatel: Pokud jste se s tímto pojmem již setkala, tak kdy a v jaké souvislosti?**

**Dotazovaný:** Mám své zkušenosti s odchodem dětí. Ale nejsou nějak smutné a bolestivé.

**Tazatel: Domníváte se, že odchod dětí z domova a syndrom prázdného hnízda je v současné společnosti skutečným problémem, při kterém rodiče potřebují odbornou pomoc?**

**Dotazovaný:** Myslím si, že v mužské části populace není problém, snad u ženské části populace to problém je, protože oni ženy to mateřství a odchod dětí berou trochu jinak než my muži, asi víc citlivěji.

**Tazatel: Pokud ano, jaké byste navrhli řešení?**

**Dotazovaný:** Asi to bude znít směšně, nebo že to zlehčuji, ale ženám bych radil pořídit si pejska nebo si najít více pracovní náplně nebo nějaké jiné zájmové činnosti.

**Tazatel: Domníváte se, že by měla na území Českých Budějovic vzniknout služba, věnující se pomoci rodičům po odchodu dětí z domova?**

**Dotazovaný:** Myslím si, že tento nápad je naprostá blbost. Pohodlníkům a lenochům tato služba stejně nepomůže a čínorodí a pracovití lidi ji nepotřebují, svůj čas si zaplní smysluplně sami.

### **Rozhovor č. 3**

- Žena, 51 let, středoškolské vzdělání

**Tazatel: Setkal(a) jste se již s pojmem syndrom prázdného hnízda?**

**Dotazovaný:** Ano již jsem o něm slyšela.

**Tazatel: Umíte tento pojem vysvětlit?**

**Dotazovaný:** Ano nevím jestli to bude dostatečně odborně, ale asi umím. Může to být stav rodičů po odchodu dětí z domova. Může to být to, že si připadají osaměle a beze smyslu.

**Tazatel: Pokud jste se s tímto pojmem již setkala, tak kdy a v jaké souvislosti?**

**Dotazovaný:** V souvislosti s nečekaným, bezcitným a bezohledným odchodem syna z domova, kdy mi svou bezohledností nedal šanci se na tuto situaci připravit. Velmi těžce to nesu a snažím si najít způsob jak se zabavit, abych na to nemyslela. Takže chodím se známými zpívat, jezdím na zájezdy. Ale když jsem sama snáším to pořád špatně, protože jsem dlouhá léta rozvedená a o syna jsem se pořád starala, všechno jsem dělala pro syna, protože druhý syn zůstal po rozvodu s otcem a se mnou se vůbec nestýká, tak jsem všechno dala synovi co se mnou zůstal. Ale on si toho nevážíla zachoval se ke mně hnusně a já teď nevím co s tím. Jsem sama, nikoho jiného nemám, nečekala jsem, že se mnou bude do smrti, ale nečekala jsem, že se ze dne na den zabalí, bude mi dělat samé naschvály a pak beze slova vypadne. To je nejhorší. Možná jsem ho tou láskou zahrnovala moc, ale to je těžký, je to mé jediné dítě.

**Tazatel: Domníváte se, že odchod dětí z domova a syndrom prázdného hnízda je v současné společnosti skutečným problémem, při kterém rodiče potřebují odbornou pomoc?**

**Dotazovaný:** Ano, myslím, že je a že nám to děti rozhodně neulehčují.

**Tazatel: Pokud ano, jaké byste navrhli řešení?**

**Dotazovaný:** To nevím, sama si nedokážu poradit, tak nemůžu vymýšlet řešení.

**Tazatel: Domníváte se, že by měla na území Českých Budějovic vzniknout služba, věnující se pomoci rodičům po odchodu dětí z domova?**

**Dotazovaný:** Určitě ano, a určitě bych v mém případě ty služby využila. Snad by pomohly.



#### **Rozhovor č. 4**

- žena, 48 let, vysokoškolské vzdělání

**Tazatel: Setkal(a) jste se již s pojmem syndrom prázdného hnízda?**

**Dotazovaný:** Ano, již jsem se s tímto pojmem setkala.

**Tazatel: Umíte tento pojem vysvětlit?**

**Dotazovaný:** Vzniká po odchodu dětí, například z důvodů studia na vysoké škole, nebo když děti založí vlastní rodiny. Tak potom má, a zpravidla to bývá většinou žena pocit nenaplněnosti života, marnosti a ztráty elánu a optimistického pohledu do budoucnosti. Asi přestává vidět ty optimistické věci, které mohou ještě přijít a vidí jen to, že už nemá nic smysl, když děti odešly.

**Tazatel: Pokud jste se s tímto pojmem již setkala, tak kdy a v jaké souvislosti?**

**Dotazovaný:** Setkala jsem se s tím v tisku, taky v časopisech a něco málo jsem si přečetla i na internetu.

**Tazatel: Domníváte se, že odchod dětí z domova a syndrom prázdného hnízda je v současné společnosti skutečným problémem, při kterém rodiče potřebují odbornou pomoc?**

**Dotazovaný:** Nedomnívám se, že by se jednalo o výrazně závažný problém, leckdy se může hodnotit jako zástupný, skutečná příčina může být zcela jiná. Pokud by se jednalo o odbornou pomoc je asi důležité specifický přístup a celková znalost problematiky s následným odborným řešením.

**Tazatel: Pokud ano, jaké byste navrhli řešení?**

**Dotazovaný:** Myslím, že by pomohlo lepší a větší seznamování s problémem, také větší medializace problému, která by napomohla lepšímu zvládnání, případně proškolení psychoterapeutů apod.

**Tazatel: Domníváte se, že by měla na území Českých Budějovic vzniknout služba, věnující se pomoci rodičům po odchodu dětí z domova?**

**Dotazovaný:** Určitě ano, za vhodné považuji její zřízení i v rámci jiné psychologické aktivity.

## **Rozhovor č. 5**

- žena, 53 let, základní vzdělání

**Tazatel: Setkal(a) jste se již s pojmem syndrom prázdného hnízda?**

**Dotazovaný:** Ano, už jsem to slyšela

**Tazatel: Umíte tento pojem vysvětlit?**

**Dotazovaný:** Ano, vím. Je to o rodičích a dětech a o tom, když děti opustí domov a osamostatní se, a někteří rodiče s tím mohou mít problémy. Zvládnout to, že už je jejich děti nepotřebují.

**Tazatel: Pokud jste se s tímto pojmem již setkala, tak kdy a v jaké souvislosti?**

**Dotazovaný:** Jak v mediích, tak v rámci možností i u nás doma, když se starší syn odstěhoval a dcera šla na internát. Tak už to bylo takové smutné období, než jsem si zvykla, že budou jezdit domů jen na víkendy a pak už možná ani to ne.

**Tazatel: Domníváte se, že odchod dětí z domova a syndrom prázdného hnízda je v současné společnosti skutečným problémem, při kterém rodiče potřebují odbornou pomoc?**

**Dotazovaný:** Myslím, že by odborná pomoc lépe pomohla syndrom prázdného hnízda zvládnout. A ukrátila by tu přechodovou nebo dobu než si rodiče zvyknou nebo uvědomí, že jsou již sami.

**Tazatel: Pokud ano, jaké byste navrhli řešení?**

**Dotazovaný:** Více bych hovořila o tomto problému. Aby si rodiče nemysleli, že se to týká jen jich. Aby věděli, že v tom rozhodně nejsou sami, a může to postihnout každého rodiče, že to není nic co se někomu může vyhnout nebo ho to obejít. Buď je někdo silnej a zvládne to sám i bez pomoci, a má spoustu zájmů, které mu v tom pomůžou a nebo je to pro něj tak velká rána, když ty děti odejdou, že se z toho nevidí a musí mu pomoci nějaký odborník.

**Tazatel: Domníváte se, že by měla na území Českých Budějovic vzniknout služba, věnující se pomoci rodičům po odchodu dětí z domova?**

**Dotazovaný:** Myslím, že by to bylo fajn a pomohlo by to mnoha nedorozuměním a konfliktům.

## ABSTRAKT

KOUBOVÁ, P. *Řešení problematiky syndromu prázdného hnízda*. České Budějovice 2009. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra praktické teologie. Vedoucí práce M. Svobodová.

**Klíčová slova:** syndrom prázdného hnízda, rodiče středního věku, setkávání rodičů, svépomocné skupiny.

Práce se zabývá problematikou syndromu prázdného hnízda. Teoretická část je vymezena k popisu tohoto jevu. První kapitola se zabývá tím, pojmem syndromu prázdného hnízda, ve kterém období života se objevuje a jaké jsou jeho příčiny a následky na jednotlivé členy rodiny. Ve druhé kapitole se práce snaží naznačit, jaké jsou rozdíly mezi současností a historií syndromu prázdného hnízda a jaké jsou současné trendy mladých lidí ve vztahu k této problematice. Třetí kapitola přináší konkrétní návrhy řešení syndromu prázdného hnízda.

Praktická část práce obsahuje výsledky rozhovorů, které byly uskutečněny s respondenty ve věku nad 40 let věku. Z těchto výsledků vyplývá, že informovanost o syndromu prázdného hnízda je mezi dotazovanými respondenty dobrá. Z výsledků dále vzešlo, že se nejčastěji se syndromem prázdného hnízda setkali osobně, nebo ho znají ze zkušenosti známých nebo přátel. Důležitým výsledkem bylo, že respondenti souhlasili se vznikem nové služby, která by poskytovala pomoc rodičům se syndromem prázdného hnízda. Praktická část obsahuje projekt, který je zaměřen na realizaci služby rodičům se syndromem prázdného hnízda.

## ABSTRACT

KOUBOVÁ, P. *A solution to the problem of empty nest syndrome*. České Budějovice 2009. Dissertation University of South Bohemia in České Budějovice. Faculty of Theology. Practical Theology Department. Supervisor M. Svobodová.

**Key words:** Empty nest syndrome, middle –aged parents, parents meetings, self-help groups.

This thesis deals with the problem of empty nest. The theoretical part is devoted to the description of this phenomenon. The first chapter deals with the term of empty nest, with the time span when it occurs, and with the cause and consequences for all family members. In the second chapter the thesis discusses the difference between the present and the past of this syndrome, and the tendencies of young people to this problem. The third chapter brings actual suggestions for solution of the empty nest syndrome.

The practical part contains the results of dialogues, which were carried out with respondents over 40. years of age. The awareness of the empty nest syndrome among the respondents is good this is one of the results. Another one is the fact that the respondents have had personal experience with the syndrome or they know about it from their friends families. A very important result was that the respondents agreed with the start of a new service which would provide help to parents with the empty nest syndrome. The practical part also contains a project, focused on the implementation of the service to parents with this syndrome.