



**neMOČ PODEŽELJA**



## neMOČ PODEŽELJA

Avtorji: Majda Černič Istenič, Nastja Gregorec, Duška Knežević Hočevar, Doris Letina, Damijana Likar, Anja Mager, Blaž Uršič, Mateja Slovenc

Jezikovni pregled: Mateja Slovenc

Ilustracije in oblikovanje: Mojca Plot

Slikovno gradivo: Canva, Julija Kordež

Tisk: Tiskarna Oman, Kranj, 2021

Izdala: Zveza slovenske podeželske mladine, Celovška 43, 1000 Ljubljana

Leto izida: 2021

Naklada: 2500 izvodov

Publikacija je financirana s strani Evropske komisije in Kmetijsko gozdarske zbornice Slovenije. Vsebina publikacije odraža izključno stališča avtorjev. Nacionalna agencija in Evropska Komisija nista odgovorni za kakršno koli uporabo informacij, ki jih publikacija vsebuje.



# UVODNIK

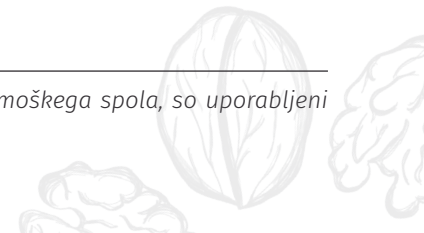
## Zakaj neMOČ PODEŽELJA?

*Delo in življenje na kmetiji zahtevata ne le celega človeka, temveč sodelovanje celotne družine, za kar so ključni dobri medgeneracijski odnosi. Ti so zaradi nestabilnega življenja, ki ga kmetijstvo predstavlja, velikokrat postavljeni na preizkušnjo. Kmetijstvo spremljajo naravne ujme, ekonomska nestabilnost, nespoštovanje in nerazumevanje širše družbe, slabe odkupne cene, dražji repromaterial, oslABLJENA komunikacija ... Posledice pandemije COVID-19 dodatno prispevajo k že obstoječim težavam na kmetijah in podeželju. Še bolj so v ospredje prišli slabi družinski odnosi, problemi prenosov kmetij, ostarelosti in osamljenosti. Pogosto se počutimo nemočni; nimamo poguma in znanja, kje in kako za pomoč zaprositi. Srečujemo se s slabo socialno varnostjo na podeželju in neurejenimi delovno-pravnimi razmerji; ne vemo, kako se soočiti z vsemi administrativnimi in birokratskimi zahtevami v postopkih pridobivanja določenih dovoljenj ali urejanja procesnih zahtev v povezavi s kmetovanjem in dejavnostmi, ki jih kmetijstvo omogoča kot poslovne priložnosti na kmetiji.*

*Bremena, ki jih nosimo kmetje,<sup>1</sup> so ogromna in za mnoge težko predstavljiva. V anketi, ki smo jo opravili pred začetkom izvajanja projekta neMOČ PODEŽELJA (anketo je izpolnilo **371 oseb**, od tega jih je kar **64 %** prihajalo iz kmečkega okolja), je bilo izpostavljeno, da na slabo duševno zdravje vpliva predvsem to, da na kmetiji sebe postavljamo na zadnje mesto. Prvo je delo. Dobro počutje je pogosto na zadnjem mestu zaradi mnogih obveznosti, ki jih imamo do kmetije in družine. Težko prosimo tudi za pomoč. Kmet kot simbol fizične moči, simbol nekoga, ki je vsemu kos, bo težko priznal, da je v stiski, in pokazal svojo ranljivost. Veliko lažje se je zapreti vase in potlačiti probleme, dokler ti niso tako hudi, da se pozna na psihičnem in kasneje tudi na fizičnem zdravju. Pogosto se ljudje zavijemo v molk, se odtujimo od družine, zatečemo k alkoholu ali še čemu hujšemu. To problemov zagotovo ne reši, temveč le poglobi.*

*A rešitev obstaja. Vedno.*

<sup>1</sup>V brošuri uporabljeni izrazi, zapisani v slovnični obliki moškega spola, so uporabljeni kot nevtralni in veljajo enakovredno za oba spola.



Po vzoru iz tujine smo se mladi na Zvezi slovenske podeželske mladine odločili, da je v 21. stoletju čas, da prenehamo teme duševnega zdravja potiskati na stranski tir in o njih iskreno spregovorimo. Še bolj pomembno pa je, da skupaj najdemo dolgoročne rešitve, ki bodo pomagale dvigniti kvaliteto življenja na kmetijah.

Iskreno veseli smo, da smo bili tekom projekta deležni izjemne podpore s terena, predvsem pa strokovne pomoči **Znanstvenoraziskovalnega centra Slovenske akademije znanosti in umetnosti, Kmetijskego združbe Slovenije, Društva študentov psihologije in vseh osmih kmetijsko gozdarskih zavodov**. Predvsem pa smo hvaležni vsem, ki ste sodelovali na delavnicah. Čisto vsak udeleženec je na svoj način doprinesel k rezultatom projekta in vsak je pomembno prispeval k oblikovanju sistemskih rešitev za naše podeželje.

Iskrena zahVALA pa gre projektni ekipi, izjemnim in nepogrešljivim prostovoljcem podeželske mladine ter kmetijskim svetovalcem, ki so s svojo pristnostjo, dobrosrčnostjo in trdim delom omogočili, da je ideja o projektu zaživela in se uspešno udejanjila.

Projekt se je zaključil, rezultati so jasni, za nas vse pa se pravo delo šele začne. Rezultate projekta je potrebno čim hitreje pripeljati v prakso. In tu nastopimo mi vsi.

Vsak lahko z odpiranjem teme, ki smo jo obravnavali v projektu, doprinese k iskrenim pogovorom, zmanjševanju stigme in ozaveščenju o pomenu dobrega počutja nas vseh. Na odločevalce pa je padla tudi odgovorna naloga, da zagotovijo sredstva za zaposlitve in oblikujejo strokovne vsebine, ki bodo doprinesle k dvigu kvalitete življenja na kmetiji.

Skupaj smo MOČnejši. Skupaj nam bo uspelo.

*- Anja Mager, predsednica ZSPM*

# KAZALO

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| neMOČ PODEŽELJA .....                                                | 6  |
| O ČEM GOVORIMO, KO GOVORIMO O DUŠEVNEM ZDRAVJU? .....                | 8  |
| DUŠEVNO ZDRAVJE IN KMETIJSTVO .....                                  | 14 |
| KAJ LAHKO IZBOLJŠAMO? .....                                          | 16 |
| KAJ STORITI V BODOČE? .....                                          | 18 |
| SPODBUDNE MISLI UDELEŽENCEV DELAVNIC .....                           | 20 |
| PREDNOSTI IN NEPREDNOSTI PODEŽELJA .....                             | 22 |
| KAJ POTREBUJEMO ZA BOLJŠO KVALITETO ŽIVLJENJA<br>NA PODEŽELJU? ..... | 26 |
| KAM PO POMOČ? .....                                                  | 30 |
| OPIS PROFILA SVETOVALCA .....                                        | 32 |
| ZAKAJ RAVNO OREH KOT SIMBOL PROJEKTA? .....                          | 34 |
| NAGOVOR UDELEŽENKE .....                                             | 36 |
| VIRI IN LITERATURA .....                                             | 38 |

# neMOČ PODEŽELJA

neMOČ PODEŽELJA je projekt, ki smo se ga lotili mladi in manj mladi s podeželja in strokovnjaki z različnih področij v želji po povečanju pismenosti na področju duševnega zdravja na kmetijah ter dvigu zavesti o pomenu duševnega zdravja za kvaliteto življenja na podeželju. Želeli smo, in še vedno si prizadevamo, razširiti posameznikovo dojemanje o pomembnosti dobrega počutja ter opolnomočiti mlade za prepoznavanje različnih duševnih stisk in načinov spopadanja z njimi.

Glavni cilji so (bili) znižanje stigme o duševnem zdravju na podeželju in oblikovanje smernic za dolgoročno delovanje sistema na področju duševnega zdravja za ljudi, ki kmetujejo in živijo na podeželju v Sloveniji. Teme duševnega zdravja želimo vključiti tudi v plan dela KGZS in jih umestiti v program obveznega izobraževanja za kmete.

Glavnino projekta je predstavljalo osem spletnih delavnic, ki so bile izvedene po celotni Sloveniji.

Delavnice so bile razdeljene v tri dele.

1. sklop: **neVIDNO BOGASTVO**: Spoznavanje udeležencev in teme.
2. sklop: **KAJ PA VI S KMETIJ?**: Kakšna pomoč že obstaja, kakšno potrebujemo?
3. sklop: **DLAN V DLAN – SKUPAJ V NOV DAN**: Evalvacija in popotnica.

Na delavnicah smo najprej prisluhnili krajšemu predavanju Duške Knežević Hočevar, kjer smo izvedeli, da duševno zdravje ni stanje dobrega ali slabega počutja, ampak proces, na katerega poleg bioloških in psiholoških dejavnikov spodbudno ali pa oviralno vplivajo tudi družbeni dejavniki oziroma značilnosti okolja, v katerem ljudje živimo. Po predavanju smo razmišljali o podeželju kot družbenem prostoru – izrazili smo svoja različna stališča in izkušnje o tem, kaj na podeželju krepi duševno zdravje in kaj ga slabi.

Sledilo je predavanje dveh predstavnic podeželske mladine o tem, kako je raznovrstna pomoč kmetom v stiski sistemsko urejena v Avstriji in kakšnih oblik pomoči se tamkajšnji kmetje poslužujejo. V nadaljevanju smo se osredotočili na slovensko podeželsko okolje s ciljem oblikovanja primerne oblike pomoči ljudem, ki kmetujejo na družinskih kmetijah in se obenem soočajo s stiskami. Člani ekipe neMOČI PODEŽELJA smo udeležence povabili, da se poglobijo v štiri zgodbe, oblikovane v obliki vinjet, ki so sporočale hipotetične težavne situacije na družinskih kmetijah. Udeleženci srečanj – člani družinskih kmetij in ostali prebivalci podeželja, kmetijski svetovalci, zdravstveni delavci – so ocenili realnost zgodb in jih komentirali v luči iskanja rešitev za protagoniste zgodb. Delavnico smo zaključili z evalvacijami in izmenjavo sporočil, ki so predstavljala usmeritve za nadaljnje delo projektne skupine in vodilo, kako lahko vsak izmed nas **poskrbi zase in za svoje bližnje**, da bomo skupaj stremeli k boljšemu jutri.

Na osmih delavnicah je sodelovalo **preko 250 udeležencev**. Skupaj smo oblikovali zaključke za izboljšanje kvalitete življenja na podeželju. Te vam kot rezultat projekta in naše načrte predstavljamo na naslednjih straneh.

- ekipa neMOČI PODEŽELJA





# O ČEM GOVORIMO, KO GOVORIMO O DUŠEVNEM ZDRAVJU?

Zdravje ni samo želeno stanje telesnega, duševnega in družbenega blagostanja brez bolezni in invalidnosti. Je tudi stalno vzpostavljanje dinamičnega ravnovesja telesnih, duševnih, čustvenih, duhovnih, osebnih in socialnih prvin, ki človeku in skupnosti omogoča delovati, obenem pa preprečuje bolezen, onemoglost in prezgodnjo smrt. Poenostavljeno povedano, to pomeni, da si za zdravje prizadevamo zato, da bi bolje živeli.

Še vedno se slabo zavedamo pomena duševnega zdravja in ga jemljemo za samoumevna. Slabo poznamo tudi načine krepitev in ohranjanja duševnega zdravja.

**Kakovost življenja** je poleg zgoraj navedenega odvisna od varnosti (socialne, telesne, finančne), odnosov med ljudmi in njihove socialne mreže; od poklica oziroma vrste pridobitne dejavnosti; od okolja, v katerem živimo in preživljamo prosti čas. Navsezadnje je kakovost našega življenja odvisna od številnih drugih dejavnikov, na katere nimamo vpliva.

## KAJ JE DUŠEVNO ZDRAVJE?

**Duševno zdravje je PROCES in ne stanje** dobrega in slabega počutja. Je dvojni kontinuum (proces) z različnimi stopnjami POZITIVNEGA in NEGATIVNEGA duševnega zdravja.

### Pozitivno duševno zdravje sestavljajo procesi:

- **osebnega občutenja zadovoljstva** z življenjem;
- **sprejemanja drugih**: zasledovanje smisla v življenju skozi odnose z drugimi, obvladovanje okolja, osebna rast ...;
- **prispevanja družbi**: družbeno uresničenje, družbena vključenost.

### Negativno duševno zdravje sestavljajo procesi doživljanja:

- **duševnih težav** (ki še niso motnje ali obolenja).
- **duševnih motenj oziroma obolenj**, ki jih različne stroke razlagajo kot posledico:



**1. okvare** v strukturi in delovanju **možganov** (**biološki model**);



**2. motenj** v duševnem **razvoju** človeka v času odraščanja ... (**psihološki model**);



**3. izpostavljenosti okoljskim vplivom**; naprimer stresnim dogodkom, družbenemu pritisku ... (**sociološki model**).

**Duševno zdravje** je torej proces, ko človek uspešno rešuje vsakodnevne težave, je v stiku s samim seboj in okoljem ter se je sposoben učinkovito prilagajati. Vsi imamo občasno težave v duševnem zdravju, ko smo naprimer v stresu, slabo spimo ali imamo tegobe, ki jih je prinesla covid kriza. Toda te težave še niso duševne motnje. Po merilih Svetovne zdravstvene organizacije duševne motnje delimo na blažje in hujše. Med blažje duševne motnje spadajo s stresom povezane duševne motnje, kot so depresija in anksiozne motnje, med hujše duševne motnje pa spadajo psihoze, se pravi shizofrenija, bipolarna motnja razpoloženja, osebne motnje in pa bolezni odvisnosti.

**Blažje duševne motnje** so s stresom povezane duševne motnje, anksiozne in depresivne motnje. Človek, ki doživlja takšne motnje, ni onemogočen, je pa lahko manj uspešen v svojem življenju, saj motnje zmanjšujejo njegovo kakovost življenja.

**Hude duševne motnje** so vse motnje, ki motijo človekov stik z resničnostjo. Človeka zelo ovirajo v vsakdanjem življenju, lahko ga pri delu onemogočajo in celo pripeljejo do prezgodnje smrti.

## KAJ NAS PRIPELJE OD DOBREGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA DO TEŽAV V DUŠEVNEM ZDRAVJU?

Negativni stres je naš odziv na dogodek, ki poruši naše duševno ravnovesje. Pri tem se odzovemo z bojem, begom ali zamrznitvijo, kar je popolnoma normalen odziv, čeprav ga doživljamo kot stresnega. Takšen odziv ni duševna motnja, je pa lahko težava v duševnem zdravju. Še posebno to velja, če je stresov v našem življenju preveč, smo nanje slabo pripravljeni ali pa se odzovemo na nepravi način (naprimer z zlorabo alkohola, ki kratkoročno zniža napetost, dolgoročno pa vodi v zasvojenost).

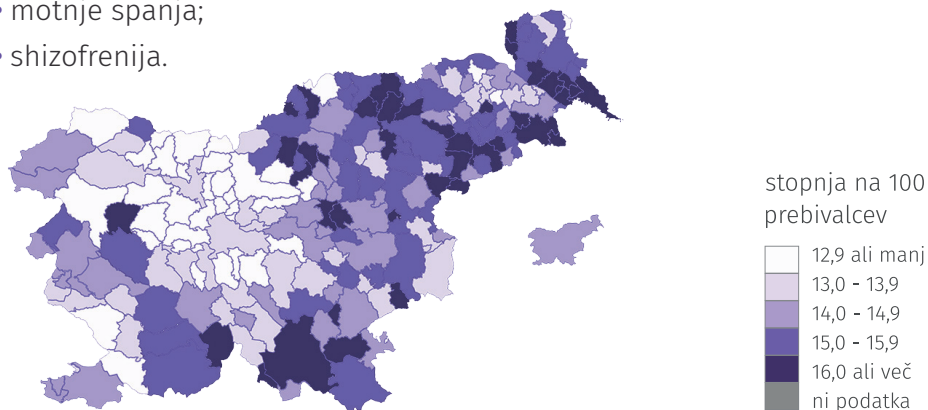
Predobro prenašanje stresa je lahko past, ki nas pripelje do izgorelosti pa tudi brezčutnosti, zaradi česar imamo lahko težave v odnosih z drugimi, zlasti bližnjimi.

Obstaja tudi pozitiven stres (eustres), ki nas naredi bolj pozorne, osredotočene ali pa izostri naše čute.

## KAJ SPOROČAJO RAZPOLOŽLJIVE EVIDENCE O DUŠEVNEM ZDRAVJU V SLOVENIJI?

Šest najpogostejše zabeleženih diagnoz v obdobju od leta 2009 do 2017:

- prilagoditvene motnje (reakcija na hud stres);
- tesnobe; motnje;
- depresivne motnje;
- duševne motnje zaradi alkohola;
- motnje spanja;
- shizofrenija.



Prejemniki zdravil zaradi duševnih motenj, občine, Slovenija 2019

## NEENAKOST V ZDRAVJU PO REGIJAH

Neenakost v zdravju je v primerjavi z ostalimi deli Slovenije najbolj vidna v naslednjih regijah: Severovzhodna Slovenija, Zasavje, Goriška, Primorsko-notranjska, Jugovzhodna Slovenija.

### Neugodna slika o (duševnem) zdravju se kaže kot:

- slaba samoocena dobrega zdravja;
- več bolniških izostankov;
- več boleznih pripisljivih alkoholu;
- več prejemnikov zdravil zaradi vedenjskih in duševnih motenj;
- nadpovprečna stopnja splošne umrljivosti;
- nadpovprečna stopnja umrljivosti zaradi samomora.

■ Čeprav **primanjkuje** preventivnih programov na področju duševnega zdravja služb in kadra (nevladnih organizacij, psihiatrov, terapevtov ...),

✚ se dogajajo tudi **pozitivne** spremembe (ustanavljanje Centrov duševnega zdravja za odrasle in otroke).

## Porast motenj

Zdravstvene statistike, raziskave in izkušnje iz prakse kažejo izrazit porast težav v duševnem zdravju prebivalcev Slovenije. Duševne motnje so pogoste, jih pa ljudje običajno zelo dobro skrivamo.

Vsaka četrta družina ima člana, ki ima duševne motnje. Duševne motnje so dokaj enakomerno zastopane pri vseh ljudeh, ne glede na spol, starost, narodnost ali vero. Razlikujejo pa se, kako se kažejo, na kar vplivata tako družba kot kultura. Slovenija naprimer izstopa po obolevnosti zaradi pretirane rabe alkohola in po samomorilnem vedenju. Čeprav obe vrsti vedenj ne spadata med duševne motnje, te pogosto nastopijo kot njuna posledica.

## Veliko ljudi ne išče pomoči

Le četrtnina oseb, ki so v preteklosti že bile v duševni stiski, je za svojo stisko tudi poiskala pomoč.

## Stigma

Stigma in samostigma oseb z duševnimi motnjami sta poglavitni oviri, ki vodita v pozno iskanje pomoči in prevladujoč občutek manjvrednosti, kar pomembno prispeva tudi k slabim izidom zdravljenja, rehabilitacije ter izgubi upanja.

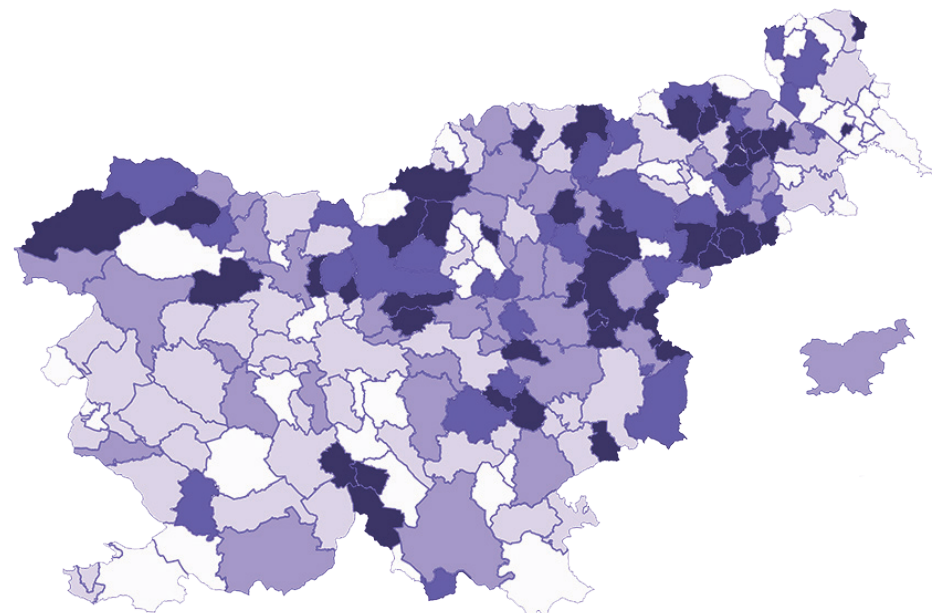
**Pozor: ženske bolj iščejo pomoč v primerjavi z moškimi!**

## SMRT ZARADI SAMOMORA PO POKLICNIH SKUPINAH

| Poklicna skupina                                                                       | Št. samomor | Št. zaposlenih | Št. samomor/<br>100.000 zaposlenih |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|------------------------------------|
| Zakonodajalci_ke,<br>visoki uradniki_ce,<br>menedžerji_ke                              | 4           | 47.404         | 8,4                                |
| Strokovnjaki_inje                                                                      | 13          | 166.039        | 7,8                                |
| Tehniki_ce in drugi<br>strokovni sodelavci_ke                                          | 10          | 130.884        | 7,6                                |
| Uradniki_ce                                                                            | 5           | 63.007         | 7,9                                |
| Poklici za storitve,<br>prodajalci_ke                                                  | 11          | 113.927        | 9,7                                |
| <b>Kmetovalci_ke, gozdarji_ke,<br/>ribiči_ke, lovci_ke</b>                             | <b>12</b>   | <b>20.709</b>  | <b>57,9</b>                        |
| Poklici za neindustrijski<br>način dela                                                | 30          | 116.016        | 25,9                               |
| Upravljalci_ke strojev in naprav,<br>industrijski izdelovalci_ke in<br>sestavljalci_ke | 18          | 78.493         | 22,9                               |
| Poklici za preprosta dela                                                              | 10          | 81.884         | 12,2                               |
| Skupaj                                                                                 | 113         | 818.363        | 13,8                               |

Vir podatkov: NIJZ, Zbirka podatkov o umrlih osebah, 2016; SURS, o zaposlenih osebah po pokl. sk., 2016  
(Pripravili: Andreja Rudolf, Metka Zaletel, 2018)

Povprečen samomorilni količnik = **20,14** na **100.000** (**32,44** za moške in **7,99** za ženske).



Umrljivost zaradi samomora, občine,  
povprečje 2015-2019

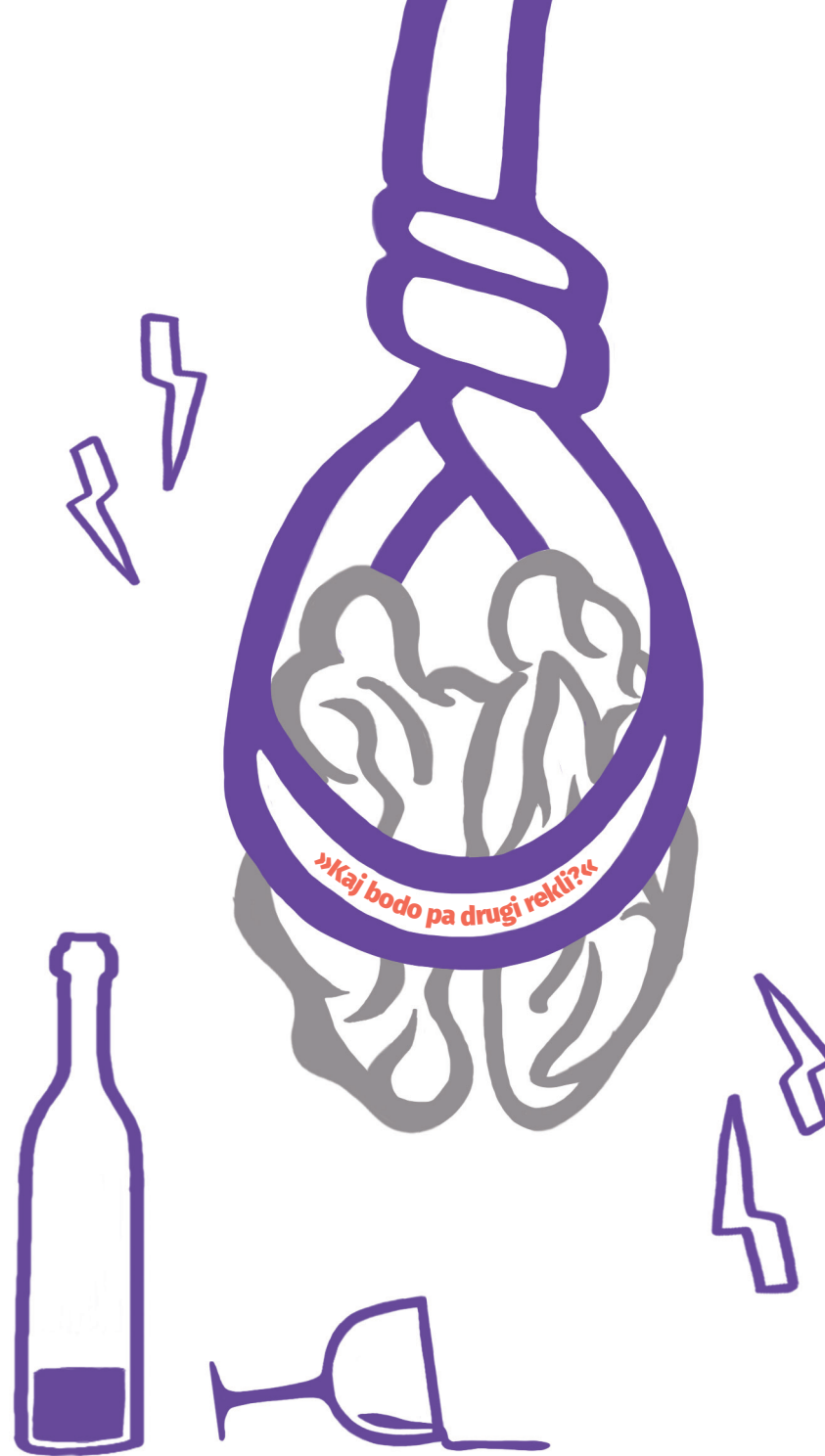
stopnja na 100.000  
prebivalcev



# DUŠEVNO ZDRAVJE IN KMETIJSTVO

## Dejavniki tveganja za težave v duševnem zdravju ljudi, ki kmetujejo:

- Delo na kmetiji je samotno. Pri delu smo kmetje pogosto sami. Naša socialna mreža je bistveno manjša, kot če bi hodili v službo. Zato je potrebno socialne stike posebno krepiti! Ne zadošča opiranje izključno na družinske vezi, saj ostajamo zaprti v svoj krog. Prej ali slej nas hitrost napredka, življenja in novih informacij povozi. Moramo biti v stiku tako z informacijami iz okolja in novostmi kot z ljudmi.
- Delo na kmetiji je družinsko podjetje z vsemi prednostmi in slabostmi. Kmetje nimamo kam pobegniti. Doma srečujemo iste ljudi kot pri delu, na večerji sedimo z istimi ljudmi kot poprej na delovnem sestanku. Medgeneracijskih izzivov na družinski kmetiji je ogromno. Med drugim lahko zanašanje na bližnje zatira razvoj; tu so še nenehna skrb drug za drugega, zavezanost prejetemu premoženju ter občutek dolžnosti nadaljevanja kmetovanja ter posledična ujetost v način življenja.
- Na kmetiji je težko ločiti, kdaj se delo konča in prosti čas začne, a četudi se v prostem času lotimo hoje, ki je hrana za možgane, je to na vasi razumljeno, kot da nekdo »samo postopa naokoli«.
- Ljudje s kmetij smo svoje težave vajeni reševati sami. Praviloma verjamemo (zlasti moški), da je iskanje pomoči znak šibkosti. Vendar ima pogovor izjemno veliko moč!
- Duševne motnje so na podeželju močno stigmatizirane pa tudi ljudje ne vemo, kako bi se odzvali na človeka s težavami v duševnem zdravju. Zato ljudje na vasi težave zelo dobro skrivamo. Obenem se bojimo: »Kaj bodo pa drugi rekli?!« Vendar je v okolju, kjer vsak vsakogar pozna, težko prav vse skriti. V majhnih okoljih se za več generacij ve, kaj se je z njimi dogajalo, kar je zelo obremenjujoče.
- Podeželje ima praviloma slabo razpoložljivost in dostopnost služb na področju duševnega zdravja in pomanjkanje strokovnjakov.
- Kmečki poklic sodi med najbolj ogrožene poklice na področju samomorilnosti.





# KAJ LAHKO IZBOLJŠAMO?

- Veščine za krepitev in ohranjanje duševnega zdravja in skrb za duševno zdravje.

- Prepoznavanje težav v duševnem zdravju in iskanje pomoči.

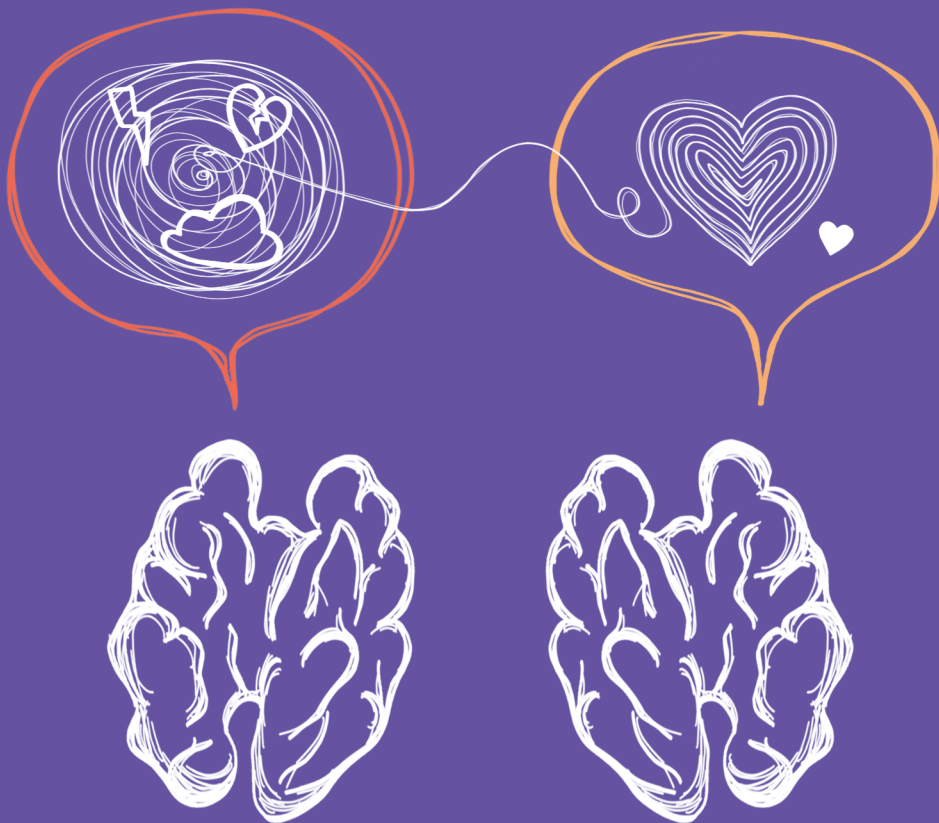
- Sprotno reševanje težav in obvladovanje stresov na konstruktiven način.

- Skrb za harmonične odnose in omejevanje »strupenih« odnosov v družinah in skupnostih.

- Kakovostno druženje ter pridobivanje novih stikov in uporabnih informacij.



# KAJ STORITI V BODOČE?



Razbiti molk!

**Razbiti molk** in se **začeti pogovarjati** o duševnem zdravju.

**Normalizirati pogovor** o duševnem zdravju.

Priznati, da je človek, ki poišče pomoči, **odgovoren in ne šibek**.

**Izboljšati znanje** o duševnem zdravju. Znanje **krepi družbeno moč** ljudi s težavami in ozavešča druge, da so duševne motnje **dobro ozdravljive**, da večina ljudi po duševni motnji **okreva** in da lahko živijo **ustvarjalna in polna življenja**.

**Majhne korake** lahko storimo že danes ... Vprašajmo prijatelja, znanca, bližnjega, soseda ...:

*Kako si, kako se počutiš?*

*Želiš o tem govoriti?*

*Bi se rad pogovoril?*

*Greva na kavo?*

Če pokažemo, da nam je **mar** in da smo **na razpolago za pogovor**, nekomu v stiski ali s težavami, veliko pomeni. Pomaga, da človeka **večkrat nagovorimo** in ga **sočutno poslušamo**. Majhna dejanja so pot do **zaupanja** in **večjih sprememb**.





# SPODBUDNE MISLI UDELEŽENCEV DELAVNIC

**Je čisto ok,  
če nisi ok.**

Vsak ima skrbi in težave. Če se o njih pogovorimo, jih prepolovimo. Če duša boli, ni nič narobe, če poiščeš pomoč.

Nič ni bolj pomembno kot življenje samo in vsak problem se da rešiti, zato nikoli ne obupati.

Prav je, da smo se tudi na podeželju začeli pogovarjati o teh temah. To je napredek k naši boljši prihodnosti. Skupaj smo močnejši – fizično in psihično.

Ne moremo spremeniti preteklosti, ne moremo točno načrtovati prihodnosti, osredotočimo pa se lahko na sedanjí trenutek, v katerem smo skupaj, tukaj in zdaj. In ravno skupaj lahko rešimo še tako veliko neugodno situacijo ali težavo.

**Po dežju vedno  
posije sonce.**

**Dokaži svojo moč  
in si upaj opreti  
(se) na tujo pomoč.**

Vsaka stvar mine. Si pomemben član družbe in ljudje te cenijo. Pomembno je, da veš, da se vedno najde pot do sreče.

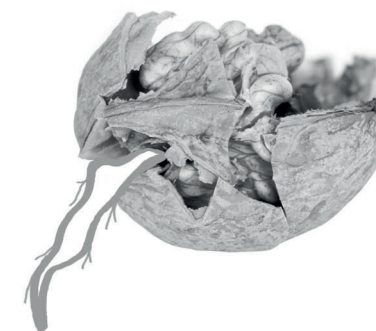
Ne smemo skrivati svojih težav in se v javnosti predstavljati, kot da je vse v redu, ampak se (moramo) soočiti z jedrom težave.

Odločiti se za pomoč je pogumno in odgovorno. Vse se da rešiti. Tu si z namenom.

Bodi ponosen na to, kar si, spoštuj se in v kolikor imaš težavo, jo izpostavi, zagotovo se najde pot do rešitve!

**Če poiščeš  
pomoč, si zrel.**

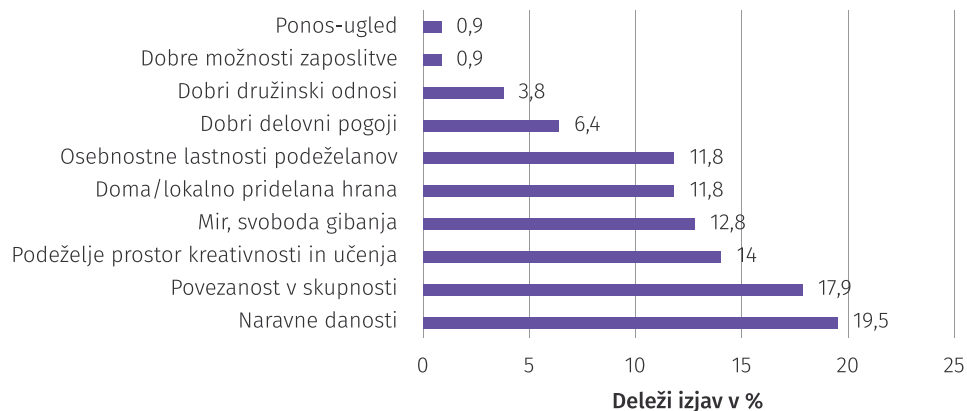
Največja MOČ, ki jo človek premore, je trenutek, ko si priznaš, da vsega ne zmoreš sam in da potrebuješ poMOČ. In za poMOČ tudi zaprosiš.



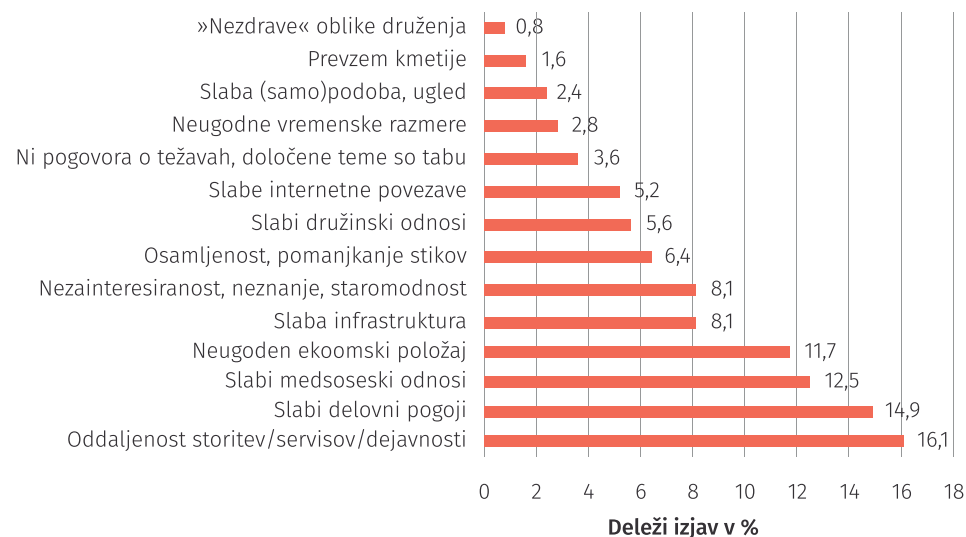
# PREDNOSTI IN NEPREDNOSTI PODEŽELJA

Z vidika izjav udeležencev delavnic neMOČ PODEŽELJA so podeželska območja bolj prostori prednosti kot slabosti. Ob tem se prednosti v primerjavi z neprednostmi kažejo kot bolj enovite, a nekoliko manj sociološko »obarvane«. Med prednostmi podeželja namreč bolj prevladujejo naravne danosti, prostorske in bivanjske značilnosti (mir, svoboda gibanja) in dostop do virov, kot je na primer hrana, medtem ko so med neprednostmi nekoliko bolj v ospredju prvine, na katere vplivajo ljudje oziroma so rezultat družbenih politik in procesov, ki podeželsko prebivalstvo marginalizirajo, izključujejo in postavljajo v neenakopraven položaj.

**PREDNOSTI PODEŽELJA**



**NEPREDNOSTI PODEŽELJA**



Ob tem analiza izjav pokaže, da v prednostih in neprednostih podeželja udeleženci v večji meri vidijo dejavnike, na katere kot posamezniki nimajo neposrednega vpliva;

naprimer v obeh primerih dajejo večjo težo drugim stvarem kot družinskim odnosom, ki so bili v nadaljevanju delavnic poudarjeni kot ključni pri krepitevi ali slabitvi duševnega zdravja.





# PREDNOSTI IN NEPREDNOSTI PODEŽELJA

IZJAVE UDELEŽENCEV

“

Pozdravljam projekt, de se o teh stvareh več piše, govori, odstira.

”



“

Želim obilo uspeha pri vašem projektu.

Upam, da boste z njim premaknili meje glede duševnega zdravja na naših lepih slovenskih kmetijah.

”

“Menim, da duševnih težav ne bi bilo toliko, če bi družba bila vzgojena v spoštovanje do pridelovalcev hrane. Hrana je vendar primarna surovina in dobrina.”

“Snahe na kmetijah trpijo, ker jih tašča oziroma tast ne sprejme. Zato nimajo veljave in so ničvredne. Posledično je tudi uspešnost kmetije nižja, kot bi lahko bila.”

“V naši družbi imamo kmetje pozicijo neinteligentnega, neizobraženega večnega reveža, ki bo ostal tiho, ko bo dobil nekaj suhih drobtin, namesto poštenega plačila.”

## KAJ POTREBUJEMO ZA BOLJŠO KVALITETO

## ŽIVLJENJA NA PODEŽELJU?



Nujno je obenem reševati obe razsežnosti družinske kmetije – odnose v družinskem in delovnem okolju. Prepletenost dela in družine je specifična kmečkega poklica.

Ker se težave na družinski kmetiji odražajo v odnosih v družini in obratno, ne preseneča, da je večina udeležencev delavnic poudarila, da bi težave na družinskih kmetijah (ob prenosu in predaji kmetije, njenem

vzdrževanju in razvoju ...), ki vodijo v osebne stiske njihovih članov, morali prednostno reševati z odkritim pogovorom v kmečkih družinah in šele nato s sanacijo kmetije. Čeprav so zlasti kmetijski svetovalci poudarili nasprotno, da bi sami prednostno reševali ekonomski vidik kmetije, ki bi lahko izboljšal tudi kmečke odnose v družini, so priznali, da bi brez usklajenih odnosov in dogovorjene skupne vizije o razvoju kmetije vseh družinskih članov težko pomagali načrtovati načrt sanacije kmetije oziroma njenega razvoja.

### **Pomoč zunaj kmečke družine in skupnosti je potrebna.**

Četudi so vsi, ki živijo in delajo na kmetiji, prepoznani kot pomembni sooblikovalci odnosov in ciljev o delovanju kmetije, so udeleženci opozorili, da pogovor znotraj družine ni vedno enostaven. Ne zadoščajo niti številne oblike pomoči, ki jih zagotavljajo socialnozdravstveni sistem in nevladne organizacije na področju duševnega zdravja zaradi izrazite stigme iskanja pomoči in slabe dostopnosti do teh storitev na podeželju. Prav tako ne zadoščajo številne neformalne oblike pomoči v skupnosti, ki jo lahko zagotovijo zaupanja vredni sosede, znanci, sorodniki ... Primerno obliko prve pomoči v zvezi z duševnimi stiskami in težavami na področju duševnega zdravja vidijo v sklopu kmetijske svetovalne službe, saj že dozdajšnja praksa kaže, da svetovalci uživajo veliko mero zaupanja starejših in mlajših kmetov po celotni Sloveniji, tudi v primeru doživljanja stisk. Čeprav svetovalci v takih primerih delujejo predvsem kot aktivni poslušalci, priznavajo, da nimajo dovolj psihološkega znanja in veščin komuniciranja, da bi lahko ocenili stopnjo ogroženosti kmetov v stiski oziroma jim svetovali, kdaj in kam po kakšno pomoč. Njihova pomoč je zaenkrat učinkovita bolj v smeri iskanja rešitev za obstoj kmetije in njen razvoj (ekonomski vidik), ki je pomembna razsežnost delovanja družinske kmetije, a ne edina – pomembni so tudi odnosi med generacijami in spoloma v družini.

### **Strokovna pomoč za reševanje stisk in kmetij je timsko delo.**

Udeleženci delavnic so ugotavljali, da bi bilo potrebno vzpostaviti sistem reševanja psiholoških stisk, ki so lahko posledica zunanjih ali notranjih dejavnikov tveganja in negotovosti, ki so vse bolj prisotni v kmečkem poklicu. Ker reševanje osebnih stisk avtomatično ne vodi do sanacije kmetije in obratno, sta potrebna podpora in timsko delo vseh – članov družinske kmetije, kmetijskih svetovalcev in drugih strokovnjakov. Strokovna pomoč kmetom in njihovim bližnjim mora pokriti številna področja delovanja družinske kmetije, od ekonomskega, psihološkega, do socialnega in pravnega vidika. Naivno je pričakovati, da bo manjša delovna skupina ali celo ena oseba imela kompetence z vseh naštetih področij, zato sta povezovanje in timsko delo nujna.

### **Pomoč naj izvaja zaupanja vredna oseba s psihološkimi znanji in razumevanjem kmečkega življenja.**

Udeleženci delavnic so poudarili, da mora primerna strokovna oseba, ki bi bila zaupanja vredna, usposobljena in referenčna za zagotavljanje psihološke podpore pomoči potrebnim, nujno izpolnjevati dva pogoja – imeti mora psihološka znanja in razumeti kmečki način življenja zaradi specifik kmečkega poklica. Samo taka oseba lahko bistveno prispeva k znižanju stigme pri iskanju pomoči v primeru težav v dušnem zdravju.

*“Bolje je dvakrat vprašati,  
kot enkrat preslišati.”*





# KAM PO POMOČ?

Cilj projekta neMOČ PODEŽELJA je zaposlitev novega profila svetovalcev v okviru KGZS, ki bodo s psihološkimi znanji in razumevanjem kmečkega življenja znali nagovoriti kmete in njihove stiske. Novi svetovalci bodo delovali v sožitju z obstoječimi kmetijskimi svetovalci in si bodo med seboj pomagali. Sčasoma naj bi nov profil svetovalcev vzpostavil in vodil skupinsko in tudi individualno obravnavo posameznih kmetij in kmetov. V državi že obstaja nekaj sistemov pomoči, vendar so ti preobremenjeni in namenjeni splošni populaciji. Svetovalci s psihološkimi znanji znotraj KGZS bodo zapolnili to vrzel, saj se bodo s poznavanjem specifičnih razmer kmečkega okolja znali bolj približali kmetu, mu pomagali reševati konkretne težave in koordinirali timski pristop različnih služb pri reševanju kmetije.

Do vzpostavitve omenjenega sistema pomoči vse kmete s težavami vzpodbujamo, da se po pomoč najprej obrnejo na svojega osebnega zdravnika. Ta nas bo napotil do ustreznega strokovnjaka, ki nam bo pomagal ugotoviti izvor težave ter nam po potrebi predpisal ustrezno terapijo ali psihoterapijo. Ustrezni strokovnjaki delujejo v lokalnem zdravstvenem domu ali najbližjemu Centru za duševno zdravje odraslih (CDZO) ali Centru za duševno zdravje otrok ali mladostnikov (CDZOM), kamor se lahko naročite tudi neposredno. Tako bomo deležni ustrezne in kakovostne pomoči. V okviru zdravstvenih domov so ustanovljeni tudi Centri za krepitev zdravja, kjer ponujajo številne brezplačne preventivne dejavnosti in delavnice.

Če bomo iskali psihoterapevtsko pomoč izven zdravstvenega sistema, je pomembno, da pred tem preverimo usposobljenost psihoterapevta. Ker v Sloveniji nimamo ustreznega zakona, psihoterapija ni kontrolirana, zato je na trgu veliko ne- ali premalo usposobljenih psihoterapevtov. Pomembno je, da izbrani strokovnjak izpolnjuje pogoje Evropske zveze za psihoterapijo (EAP). Pri iskanju ustreznega psihoterapevta se po nasvet lahko obrnemo na osebnega zdravnika ali psihologa.

Pomoč v duševni stiski lahko poiščemo tudi na spodnjih naslovih:

CDZO Celje; 03/543 44 45, [cdzo@zd-celje.si](mailto:cdzo@zd-celje.si);

CDZO Kočevje; 01/893 90 42, [dusevno.zdravje@zdkocevje.si](mailto:dusevno.zdravje@zdkocevje.si);

CDZO Murska Sobota; 02/620 84 16, [cdzo@zd-ms.si](mailto:cdzo@zd-ms.si);

CDZO Nova Gorica; 05/338 32 69, [cdzo@zd-go.si](mailto:cdzo@zd-go.si);

CDZO Ormož; 02/741 07 10, [cdzo@zd-ormoz.si](mailto:cdzo@zd-ormoz.si);

CDZO Ptuj; 02/787 14 80, [cdzo@zd-ptuj.si](mailto:cdzo@zd-ptuj.si);

CDZO Ravne na Koroškem, 02/870 53 13, [cdzom@zd-ravne.si](mailto:cdzom@zd-ravne.si);

CDZO Sevnica, 07/816 15 67, [cdzo@zd-sevnica.si](mailto:cdzo@zd-sevnica.si);

CDZO Trbovlje, 03/562 41 34, [cdzo@zd-trbovlje.si](mailto:cdzo@zd-trbovlje.si);

CDZO Velenje, 03/899 54 67, [narocanje.psihiatricna@zd-velenje.si](mailto:narocanje.psihiatricna@zd-velenje.si).

**Posvet, brezplačna psihološka svetovalnica**, naročanje vsak dan od 8.00 do 20.00 na telefonski številki 031/704 707.

**Zaupni telefon Samarijan oziroma Sopotnik**, ki deluje 24h/dan na telefonski številki 116 123.

**V primeru hude duševne stiske, ogroženosti vašega ali tujega življenja in imovine pokličite 112!**

Več informacij najdete tudi v zgibanki »Kam in kako po pomoč v duševni stiski« ali na spletni strani programa OMRA: <https://www.omra.si/media/1081/kam-in-kako-po-pomoc-v-dusevni-stiski.pdf>.



# OPIS PROFILA SVETOVALCA

V zaključnem sklopu delavnice so udeleženci s pomočjo vinjet in ankete oblikovali profil bodočega kmetijskega svetovalca. Velika večina udeležencev (67 %) je menila, da mora imeti svetovalec kmečko ozadje. To pomeni, da prihaja s kmetije ali da kmečko življenje zelo dobro pozna. Rezultati so pokazali, da udeleženci pričakujejo zelo dobro razgledanega svetovalca, saj so navedli potrebe po zelo raznolikem strokovnem znanju in izobrazbi svetovalca (prevladovala so psihološka in kmetijska znanja ter izkušnje, sledila so ekonomska in socialna znanja). Udeleženci so izpostavili pomen veščin sodelovanja, timskega dela in vodenja, kakor tudi veščine dobrega poslušanja in reševanja problemov. Nadejali so si, da bo imel svetovalec odlične osebne lastnosti, kot so zaupnost, potrpežljivost in jasnost, pomembno pa se jim je zdelo tudi posedovanje jasne vizije.

Udeleženci so pokazali, da mora imeti svetovalec v osnovi psihološko ali drugo sorodno izobrazbo, saj bo delal na področju duševnega zdravja. Poleg tega mora poznati kmečko okolje ter imeti široko splošno izobrazbo in veliko dodatnih znanj. Zavedamo se tudi, da je pomembno, da ves čas delovanja službe novi in obstoječi svetovalci veliko časa posvetijo medsebojnemu sodelovanju in usposabljanju. Tako se bo v KGZS in na splošno dvignila raven zaznavanja in prepoznavanja težave na področju duševnega zdravja med kmeti, ki se jih bo v primeru stisk usmerjalo do novih svetovalcev psihologov.

Vizija je, da se bo skupina svetovalcev psihologov kadrovske krepila in bo prevzemala vedno več individualnih obravnav. Svetovalci psihologi naj bi delovali tako, da bi stopili v kontakt s kmetom v težavah, mu nudili celostno svetovanje ter pomagali reševati medosebne odnose in duševne težave. Poleg neposrednega psihološkega dela bi pomagali tudi pri reševanju socialnih, finančnih in drugih težav. Pri vseh aktivnostih bi sodelovali z vsemi svetovalci KGZS in zunanjimi inštitucijami. Verjamemo, da bo skupina svetovalcev psihologov s pomočjo ostalih ne le reševala akutne težave, temveč na dolgi rok tudi preprečila propad marsikatero kmetije.





# ZAKAJ RAVNO OREH KOT SIMBOL PROJEKTA?

O kmetu krožijo zgodbe in prepričanja, da je trden kot skala, močan kot konj, marljiv kot mravlja, delaven kot čebela in trmast kot osel.

Vse to do neke mere drži. Vendar je tudi kmet v svoji duši šibak, mehak, ranljiv. Kot oreh, ki nosi v sebi dvojnost – trdo lupino, ki je ne moreš streti z rokami, in mehko okusno jedrce, ki se kar stopi v ustih.



Oreh je sijajen simbol trdnosti, moči in hkrati mehko-be, ranljivosti. Zaradi te dvojnosti smo se v ekipi odločili, da bo oreh simbol projekta neMOČ PODEŽELJA.

Dualnost sporočila je narekovala uporabo dveh barv. Uporabili smo **vijolično** in **sivo**. Zakaj ravno ti barvi?

Siva lahko izžareva nevtrálnost, je pa tudi barva izgube, depresije, zapletenosti, a hkrati razumna in kompromisna.

Vijolična barva pa je barva bogastva, domišljije in skrivnosti. Je barva navdiha, sočutja, reševanja problemov in pomoči.

Lahko bi rekli, da izbrani barvi simbolizirata kmeta. Prav je, da so kmetje trdni, močni, kleni. Kadar pa se kaj zalomi, naj pokažejo in povedo, da so tudi oni v svoji duši tenkočutni in ranljivi.

Kot je vsak oreh svet zase, tako je tudi vsak kmet svet zase. Pomembno je, da brez sramu povemo svoja občutenja, dvome, skrbi. Da se spoštujemo in imamo radi.

*Kapljica ljubezni naj bo  
odziv na nemi krik, ki ga  
izraža ranjena duša.*



# NAGOVOR UDELEŽENKE

**Spoštovani vsi,** ki imate radi zemljo, saj kdor ima rad zemljo, razume, kaj pomeni kmetijstvo in kaj pomeni biti kmet. Ve, ker vsakodnevno občuti tisto prikovanost na kmetijo. 24ur na dan, 365 dni v letu. Ve, kaj pomeni garanje, garanje, garanje.

In prav zaradi obilice dela si člani kmetijskega gospodarstva ne vzamejo časa za najpomembnejše – sprotno reševanje nesoglasij, za iskrenost in toplino. Mogoče pa tudi ne znajo ali pa jim je nerodno in zato ne zmorejo pohvaliti, objeti svojega moža, žene, otrok in jim povedati, kako zelo jih imajo radi. Vse to pa ustvarja odnose med njimi.

**Torej, za dober odnos je potrebno tudi garanje.**

**Z leti se nakopičena nesoglasja stopnjujejo in samo vprašanje časa je, kdaj bo v družini počilo. Takrat je že zelo pozno, a kjer je jeklena volja, tam je prava pot. Verjemite!**

Kaj pa vi? Kako je pa pri vas doma? Domuje alkohol, veste, pa si nočete priznati, domuje nasilje, pa si tudi ne priznate?

Se je pri vas zataknilo? Je veliko neizrečenega? Je iskrena bližina tista, ki manjka? Imate občutek, da ste se povsem odtujili drug od drugega? Vam gre vse skupaj že na jetra? Obupujete? Je vse skupaj en velik konflikt?

So se vam podrle sanje in iluzije, o katerih ste sanjali pred leti? Se je v vašo družino prikradla bolezen? Je udarila nesreča kot strela z jasnega? Občutite žalost, strah, gnus, jezo, bes, sovraštvo? Ste morda kdaj pomislili, da je vsega preveč, preveč problemov, ki se vam zdijo nerešljivi, da ne zmorete, neprestano ste napeti, zato bi radi odšli s tega sveta? Ste pomislili na samomor?

Kljub vsem težavam pa globoko v sebi še vedno hrepenite, da bi bili radi zopet ljubljeni, sprejeti. Hrepenite po sreči, po mirnem življenju. Čakate, da vam bo kdo prinesel tisto ljubezen, ki jo že od nekdaj pričakujete od drugega.

Če se najdete v zgornjem zapisu, je skrajni čas, da nekaj ukrenete, ker situacija, v kateri ste se znašli, se sama od sebe ne bo popravila. Le še bolj vam bo hudo in še bolj boste tonili v brezno brez dna. Še bolj boste ujeti v kopico težav.

Nikar, res nikar ne odlašajte in naj vas ne bo sram poiskati pomoč. Nihče vas ne bo obsojal, da ste se znašli v takem položaju.

Tudi bojazen, da bo cela vas izvedela za vaše težave, je povsem odveč. Vaš sogovornik je zavezan k molčečnosti, kar vелеva etični kodeks zaposlenega na tem delovnem mestu.

Če veste, da niste človek, ki veliko govori, ki se ne rad pogovarja, nič hudega. Ne bo vam treba veliko govoriti. Svetovalec se vam bo prilagodil, predvsem vas bo pomiril. Sprostil bo vašo napetost, ki se je skozi leta nabirala v vas. Skupaj boste naredili smernice, ki vas bodo pripeljale zopet v tisti občutek, da je življenje nekaj lepega. Da boste postali svoboden, zdrav človek.

**Bodite vztrajni in zapomnite si, da bo prišel dan, ko se bo vse spremenilo. Že tisočletja za vsakim dežjem vedno posije sonce. Tudi tokrat bo. Srečno!**

*- Pamijana, kmetica*



# VIRI IN LITERATURA

VINKO, Matej. Sistemi javnozdravstvenega spremljanja duševnega zdravja v Sloveniji - predlog vzpostavitve programa : specialistična naloga. Ljubljana: Zdravniška zbornica Slovenije, 2019.

KONEC JURIČIČ, Nuša, KRALJ, Domen, MAGAJNA, Anja, ROŠKAR, Saška, SELAK, Špela, SIMONOVIC, Sandra, VINKO, Matej. Duševno zdravje odraslih prebivalcev Slovenije skozi zdravstveno statistiko. V: ŠPRAH, Lilijana (ur.). Z več znanja o motnjah razpoloženja do izhodov iz labirintov: izkušnje in razmisleki. 1. izd. Ljubljana: Založba ZRC, ZRC SAZU, 2019, str. 13-26.

Dernovšek, Mojca-Zvezdana. Kvaliteta življenja na kmetiji, [https://www.youtube.com/watch?v=5\\_v9xfBBY-E](https://www.youtube.com/watch?v=5_v9xfBBY-E) (16. 1. 2021).

Z večjo pismenostjo o duševnem zdravju do obvladovanja motenj razpoloženja (OMRA): Zanimivosti o duševnih motnjah, <https://www.omra.si/o-motnjah/dusevne-motnje/> (30. 6. 2021)



»Delaj dobro in  
dobro se povrne,  
nimajo vsi sreče, se  
hitro lahko obrne.«

*- Uroš,  
mladi kmet*

