



//... *Bremena, ki jih nosimo kmetje,<sup>1</sup> so ogromna in za mnoge težko predstavljava. 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 ...//*



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



**Razbijmo molk!**

## 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 približati 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.

**Več o projektu:** [www.zspm.si/nemoc-podezelja](http://www.zspm.si/nemoc-podezelja)



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

*- Uroš, mladi kmet*



## 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. 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. Sodelovalo je preko 250 udeležencev. Skupaj smo oblikovali zaključke za izboljšanje kvalitete življenja na podeželju.

## 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.

