

Duševno zdravje

Pogosto spregledan del varnosti in zdravja pri delu na kmetiji

Sanja Cukut Krilić, Tisa Kučan Lah, Druženomedicinski inštitut ZRC SAZU

»Obravnave lahko izvajate samo, ko dežuje.« Tako so svojci osebe, ki je imela težave v duševnem zdravju, povedali strokovni delavki, ki je sodelovala v raziskavi projekta Polja Moči.

Na prvi pogled nenavadna prošnja veliko pove o življenju na številnih kmetijah. Delo pogosto ne more čakati, zato tudi skrb za lastno zdravje prepogosto pride na vrsto šele takrat, ko res ni več druge možnosti.

Ko govorimo o varnosti in zdravju pri delu v kmetijstvu, najprej pomislimo na preprečevanje poškodb pri delu s traktorji in drugo mehanizacijo, varno ravnanje z živalmi ali uporabo osebne varovalne opreme. Na kmetiji varnosti ne zagotavljajo le brezhibni stroji in zaščitna oprema. Enako pomembno je zdravje ljudi, ki delo opravljajo. Če je človek izčrpan, pod hudim stresom ali dlje časa brez pravega počitka, lahko to vpliva tako na njegovo zdravje kot tudi na varnost pri delu.

Kmetovanje se od številnih drugih poklicev razlikuje po tem, da delo in življenje običajno potekata na istem mestu. Delovni dan pogosto nima jasnega začetka in konca, živali potrebujejo oskrbo vsak dan, številna opravila narekujejo letni časi in vreme, odgovornost za pridelek in živino pa ne dopušča preprostega »izklopa«. Zato je vprašanje varnosti in zdravja pri delu na kmetiji veliko več kot vprašanje tehničnih ukrepov – je tudi vprašanje, kako dolgo lahko človek takšne obremenitve prenaša, ne da bi ogrozil svoje zdravje.

Ob novih razvojnih možnostih so se v kmetijstvu v Sloveniji pojavile tudi številne negotovosti, ki se kažejo v zmanjševanju števila kmetij, težavah z nasledstvom, zdravstvenih težavah, pogostih delovnih nezgodah in duševnih stiskah ljudi, ki kmetujejo.



Fotografija: Shutterstock

V okviru projekta Počutje na kmetiji smo med letoma 2025 in 2026 opravili poglobljene pogovore s kmeti, predstavniki stanovskih organizacij ter strokovnimi delavci. Raziskava je pokazala, da duševne stiske niso posledica posameznikove šibkosti. Veliko pogosteje so povezane s finančnimi pritiski, dolgimi delovniki, odgovornostjo za živali in pridelke ter številnimi delovnimi in življenjskimi obremenitvami, ki se med seboj prepletajo. Dolgi delovni dnevi in občutek, da si človek ne more privoščiti niti dneva počitka, ne vplivajo le na počutje, ampak tudi na sposobnost varnega dela.

Ko je človek utrujen ali preobremenjen, težje ohranja zbranost in sprejema dobre odločitve. Mnogi ljudje na kmetijah svoje zdravje postavljajo na drugo mesto, ker delo preprosto ne more počakati.

VISOKE ZAHTEVE

V raziskavi se večkrat pojavi predstava »dobrega kmeta«, ki mora biti delaven, trden, vzdržljiv in sposoben vse težave rešiti sam. Takšna predstava krepi odgovornost do dela, vendar lahko hkrati pomeni, da ljudje predolgo vztrajajo kljub utrujenosti, bolečinam ali duševnim stiskam. Prav zaradi tega kmetje pogosto pomoč poiščejo pozneje kot druge skupine prebivalstva.

Da so duševne težave še vedno manj prepoznane kot telesne, ponazarja izjava enega od sodelujočih kmetov: »Ljudje mislijo, da je vse nateg, dokler nimaš zlomljene noge.« Na kmetijah je skrb za telesno varnost že dolgo prepoznana kot pomemben del vsakdanjega dela, medtem ko so duševne obremenitve pogosto razumljene kot nekaj, kar mora posameznik preprosto prenesti.

Raziskava je tudi pokazala, da pomembno vlogo pri ohranjanju zdravja in delovne sposobnosti igrajo zaščitni oziroma varovalni dejavniki. Med najpomembnejšimi so podpora družine, prijateljev, sosedov in lokalne skupnosti. Kmetje so večkrat poudarili, kako pomembno

je imeti nekoga, ki razume življenje na kmetiji in mu lahko zaupajo svoje skrbi. Takšna podpora ne zmanjšuje le občutkov osamljenosti, ampak lahko posameznika spodbudi, da pravočasno poišče strokovno pomoč.

Pomembno vlogo pri zgodnjem prepoznavanju stisk imajo tudi osebni zdravniki, patronažna služba, centri za duševno zdravje, psihologi in psihiatri ter sodelovanje med njimi. Spodbudno sporočilo je, da se odnos do zdravja počasi spreminja, predvsem med mlajšimi generacijami. Ena od mladih kmetic je poudarila, da z dobro skrbjo zase pomaga tudi svojim otrokom in prihodnosti kmetije. Prepričana je, da bodo mlajši veliko raje prevzeli kmetijo, če bodo videli, da je mogoče biti predan delu in hkrati poskrbeti za svoje zdravje. Ta pogled pomembno dopolnjuje tradicionalno predstavo o dobrem gospodarju.

Dober kmet namreč ni le tisti, ki veliko dela, ampak tudi tisti, ki zna ohraniti svojo delovno sposobnost, sprejemati varne odločitve in poskrbeti zase, da bo lahko dolgoročno skrbel za svojo družino in kmetijo.

Ugotovitve raziskave kažejo, da so zgodnje prepoznavanje stisk, dobra socialna podpora in dostopna strokovna pomoč ključni dejavniki, ki prispevajo k ohranjanju zdravja ljudi, ki kmetujejo. Skrb za duševno zdravje zato ni nekaj, kar bi bilo ločeno od zdravja in varnosti pri delu – je eden od njenih temeljev. Zdrav in psihično razbremenjen človek lažje sprejema odločitve, varneje opravlja delo in lahko dolgoročno uspešneje vodi svojo kmetijo.



Tedenski koledar

OKTOBER – VINOTOK

Sr	21	Urška
Če	22	Vendelin
Pe	23	Severin
So	24	Rafael
Ne	25	Darija, dan suverenosti
Po	26	Lucijan
To	27	Sabina

25. oktobra sonce vzide ob 6.32 in zaide ob 16.58.
Dan je dolg 10 ur in 26 minut.

Kakršno vreme Urša prinese, tako se rada jesen in zima obnese.
Če je na Urše dan lepo, bo za tri dni dež.

ZAPIS IZ STOLETNE PRATIKE
Urša v kad repo buša.

176 strani, 17 × 23,5 cm, brošura

NOVO

cena 19,90 EUR, poštšina 3,90 EUR

Naročanje: ☎ 01 473 53 81 ✉ zalozba@czd-kmeckiglas.si
🌐 zalozba.kmeckiglas.com

Napovedujejo in vabijo

BOHINJSKA BISTRICA – Praznik sira in vina bo v soboto, 24. oktobra, v Bohinjski Bistrici, v dvorani Danica. Dogajanje se začne ob 15. uri in bo trajalo do 21. ure, predstavili bodo različne pridelave sira, mogoče ga bo degustirati in kupiti. Pripravili bodo tudi animacijski program za otroke ter glasbeni program z zasedbo Kranjci.

BREŽICE – Društvo kmetic Brežice vljudno vabi na praznovanje, ki bo potekalo pod častnim pokroviteljstvom predsednice Republike Slovenije dr. Nataše Pirc Musar. Ob 50-letnici neprekinjenega delovanja brežiškega društva in ob 20. obletnici ocenjevanja in razstave tradicionalnega bizeljskega kolača vabijo, da se jim pridružite v nedeljo, 25. oktobra, ob 16. uri v Posavskem muzeju Brežice. Ob tej priložnosti bo slovesna podelitev zahval in priznanj, za kulturni program bodo poskrbeli učenci OŠ Bizeljsko, Bizeljski kvintet in Ansambel Lojzeta Ogorevca. Po uradnem delu sledi druženje ob obujanju spominov in okušanju ajdovih kolačev.

Letos, v času martinovega bo izbrano slovensko dekle, ki bo v začetku prihodnjega leta okronano za 30. Vinsko kraljico Slovenije.

Morda si prav Ti tista, ki ji je namenjena posebej spoštovana, jubilejna vinska krona, druženje z ljubitelji vina na stoterih dogodkih, preko medijev in družbenih omrežij ...

Nosilec projekta Vinska kraljica Slovenije, Pomurski sejem d.o.o. razpisuje

NATEČAJ ZA 30. VINSKO KRALJICO SLOVENIJE 2027.

Slovenija, dežela z bogato tradicijo vinske kulture in pridelave vina, izbira s poslanstvom promocije slovenskih vin, vinogradništva in slovenskih vinorodnih dežel

Vinsko kraljico Slovenije. Naziv lahko pridobijo polnoletne slovenske državljanke, ki imajo znanje o vinih, o slovenskem vinogradništvu, znanje vsaj enega večjega svetovnega jezika in vozniški izpit. Priporočena starost je od 18 do 28 let.

Prijavljene kandidatke, ki bodo ustrezale razpisnim pogojem, bodo novembra 2026 objavljene na predstavitev komisiji za izbor 30. Vinske kraljice Slovenije.

Najprimernejše dekle, izbrano skladno s pravilnikom, bo okronano v januarju 2027.

Prijava kandidatke mora vsebovati:

ime in priimek, stalni naslov, datum in kraj rojstva, kontaktne podatke (številka mobilnega telefona, elektronski naslov), podatke o izobrazbi, kratek življenjepis in fotografijo.

Prijave pošljite do 23. oktobra 2026 na elektronski naslov:

miran.mate@pomurski-sejem.si

Gornja Radgona, september 2026