

Stiske današnjega časa: od strahu k pogumu

Ljubljana, 10. oktober 2022, Atrij ZRC

umra

SVETOVNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA 2022





KAKOVOST ŽIVLJENJA NA PODEŽELJU

Doris Letina, vodja področja dela za mlade kmete in kmetijsko politiko pri Zvezi slovenske podeželske mladine

Lucija Pinterič, univ. dipl. inž. zoot, org. soc., strokovna delavka v socialnem varstvu, vodja psihoterapevtske podpore na Kmetijsko gozdarski zbornici Slovenije

Partnerji programa:

Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

neMOČ PODEŽELJA



Avtor: Doris Letina, ZSPM

Ljubljana, 10. oktober 2022

(mladi) KMET

4,6 % upraviteljev kmetij mlajših od 35 let (pod EU povpr.).

Trend zmanjševanja kmetijskih gospodarstev.

Razlogi in izzivi:

- **nepredvidljivost** in nestabilnost,
- dohodkovni položaj kmetij,
- upravljanje s tveganji,
- (med)generacijski odnosi,
- socialna varnost,
- ostalo...



Dejavniki tveganja v duševnem zdravju ljudi, ki kmetujejo:

- Delo na kmetiji je **samotno**, socialna mreža kmeta je bistveno manjša, kot če bi hodil v službo.
- Delo na kmetiji je družinsko podjetje. **Doma srečujemo iste ljudi ob delu in na večerji.**
- **Medgeneracijski izzivi.**
- Na kmetiji je težko ločiti, kdaj se **delo konča in prosti čas začne.**
- Ljudje s kmetij so vajeni svoje težave reševati **sami.**
- Duševne motnje na podeželju so močno **stigmatizirane.**
- Podeželje ima **slabšo razpoložljivost in dostopnost** služb na področju duševnega zdravja.



Smrt zaradi samomora po poklicnih skupinah

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

Kaj lahko izboljšamo?



“

//... Breme, ki jih nosimo kmetje,¹ 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 ...//

”

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



— Razbijmo molk! —

Kaj za vas predstavlja kakovost življenja?

Anketo je izpolnilo **551 oseb**.



delo mir
odnosi okolje
zadovoljstvo
zdravje razumevanje
hrana druženje prijatelji
svoboda finance
družina

»V večini primerov so težave povezane z osebnim finančnem stanjem in našim "nemirnim" slogom življenja.«

»Duševno zdrav človek je osnova za uspeh, zato me zanima, če bomo na zbornici imeli tovrstnega strokovnjaka za pomoč kmetom?«

»Prav je, da ste se lotili tega problema. Na podeželju je tega prav toliko, kot v mestu.«

»Čimprej vzpostavite strokovne službe za pomoč kmetom v stiski.«

»Menim, da je vaš projekt z vsemi cilji zelo pomemben za ohranjanje slovenskega kmetijstva in podeželja. Upam, da bodo odločevalci upoštevali tako pridobljeno novo znanje in ustrezno ukrepali.«

»Super pobuda, končno je "nekomu" mar za ljudi na kmetiji, ki so velikokrat podvrženi takšnim ali drugačnim stiskam. Čestitam vam in si res želim, da bi prodrli v javnost- tako na državni ravni, kot tudi do ljudi na kmetijah.«

»Mladi na kmetiji če so prevzemniki kmetij, imajo zelo veliko odgovornost in premalo časa zase in svoje zdravje.«

»Vseh teh silnih problemov, ne bi bilo, če bi država znala pravilno ovrednotiti delo kmeta in njegov proizvod, ter ga saj malo zaščitila, tako pa je prepuščen samemu sebi, in svoji nemoči v tej naši družbi.«

»Naj da projekt konkretne rezultate - ne še ene svetovalke v pisarni KGZS - zaupnika, nekoga, ki bo vsak dan na terenu (kot npr. patronažne sestre), pri kmetih, na kmetijah na voljo za pogovor in z neutrudno željo poiskati dejanske rešitve. Ker včasih je dovolj že, da nekdo pride do tebe in te vpraša kako si. Da te posluša. Da se izpoveš (in ponavadi se je lažje zaupati „neznancu“). Pogumno in vztrajno.«

Več kot 250 udeležencev



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 sedanji 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.

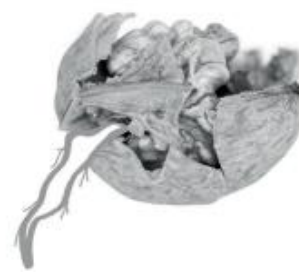
Ne smemo skrivati svojih težav in se v javnosti predstavljati, kot da je vse v redu, ampak se (moramo) soočiti z jedrom težave.

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.



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

- Uroš, mladi kmet



Kaj potrebujemo za boljšo kakovost življenja na podeželju?

Pomoč zunaj kmečke družine in skupnosti je potrebna!

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.

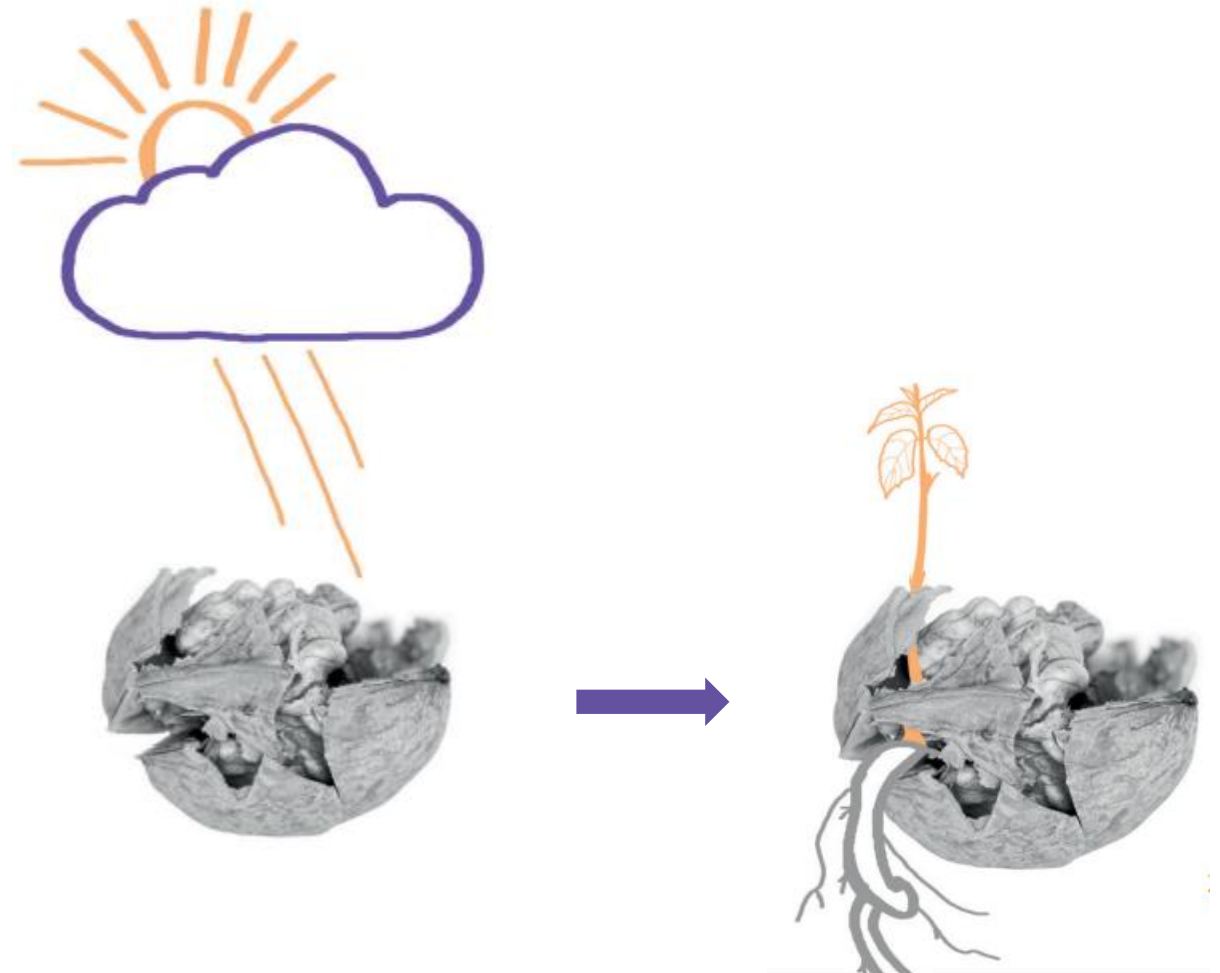
Naivno je pričakovati, da bo manjša delovna skupina ali celo ena oseba imela kompetence z vseh naštetih področij, zato sta **povezovanje in timsko delo ključna**.

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

Oblikovanje smernic za **dolgoročno delovanje sistema** na področju duševnega zdravja za kmete v Sloveniji.

Primeri praks po vzoru tujine.

Trajnostno financiranje in **celovit** (podporni) sistem.



SKUPAJ!



Kakovost življenja na podeželju

Avtor: Lucija Pinterič, KGZS

Ljubljana, 10. oktober 2022



Individualna svetovanja na področju gospodarske učinkovitosti in izboljšanja odpornosti kmetij

Javno naročilo.

Individualno svetovanje - več področij - celostna podpora kmetom.

Izvaja Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije (KGZS) + KGZ Celje.

Brezplačno za člane kmetijskih gospodarstev.

Delovanje KGZS

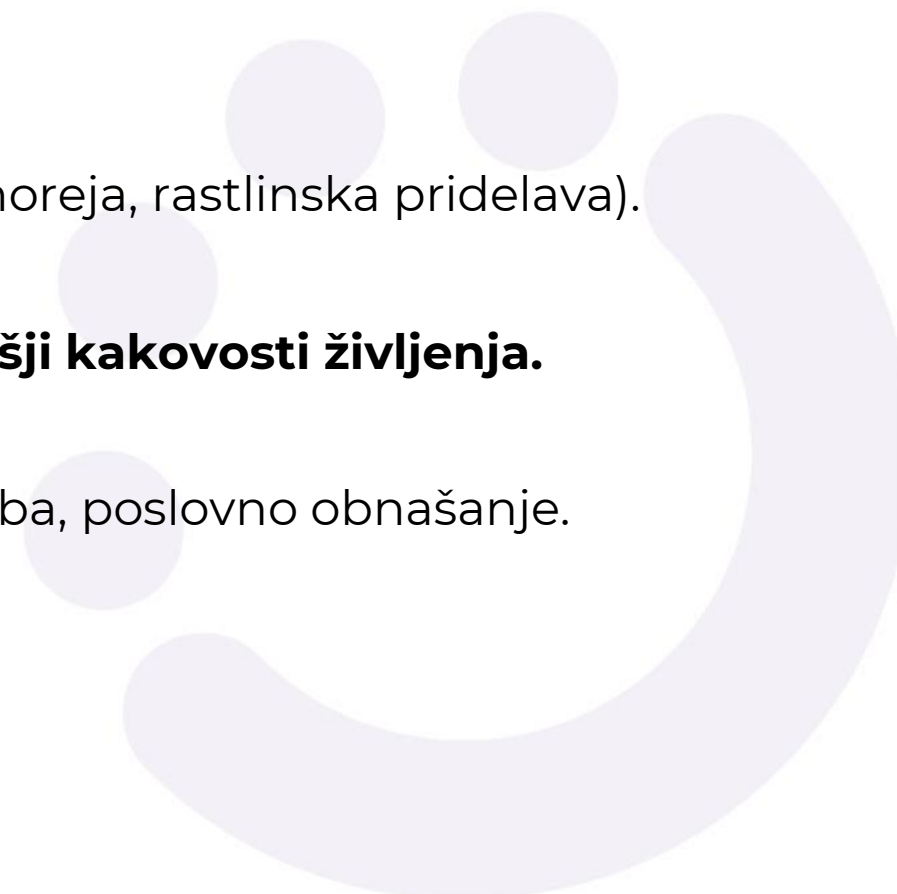
NVO - kmetje.

Strokovno svetovanje na področju kmetijstva JS (živinoreja, rastlinska pridelava).

Naloge, ki jih izvajamo na KGZS pripomorejo kmetu k **višji kakovosti življenja**.

Kmetija - podjetje - finančna, kadrovska, tehnična.... služba, poslovno obnašanje.

Kmeta in kmetijo obravnavamo **celostno**.



Kmetija

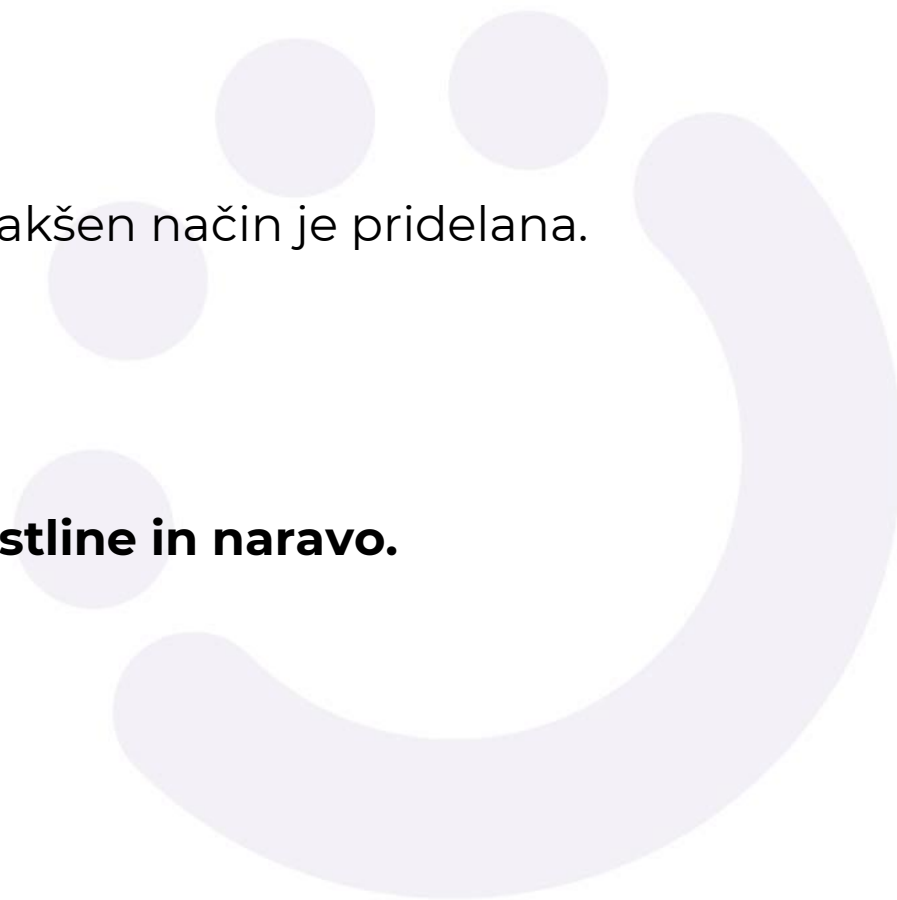
Kmet je pridelovalec hrane!

Vedno bolj je pomembno kakšno hrano uživamo in na kakšen način je pridelana.

Odnos do dela je odvisen od stanja kmeta.

Kmet, ki zna poskrbeti zase, zna poskrbeti za živali, rastline in naravo.

Prepletata se delovno in družinsko okolje - razmejitve.



Področja svetovanj

Svetovanje s področja **zaposlovanja in gospodarske učinkovitosti** na kmetijah (obdavčitve, podjetništvo...).

Svetovanje **prenosniku/prevzemniku** kmetije (prevzem kmetije, lastninska pravica, dosmrtno preživljanje...).

Svetovanje s področja **bivanjskih vprašanj in ostalih zadev** (pravna vprašanja, dedovanje, zaščitene kmetije, status kmeta...).

Socialna varnost (zavarovanja, pokojnine, uveljavljanje pravic iz JS...).

Psihosocialna podpora.

Psihosocialna podpora

Kmetija kot bivanjsko in delovno okolje je **drugačna**.

Komunikacija med družinskimi člani, ki delajo /ali ne na kmetiji.

Delitev dela/odločanje/**razmejitve**/spoštovanje meja.

Ločevanje/združevanje dela od družinskega življenja.

Stik pretežno z družinskimi člani.

Osamljenost.



Primer

Oče in mati - delata na kmetiji/prenos kmetije.

Sin prevzame.

Prihod snahe na kmetijo.

Prihod vnuka v družino.

Invalidnost očeta, oslabelost mame.



Kontakt

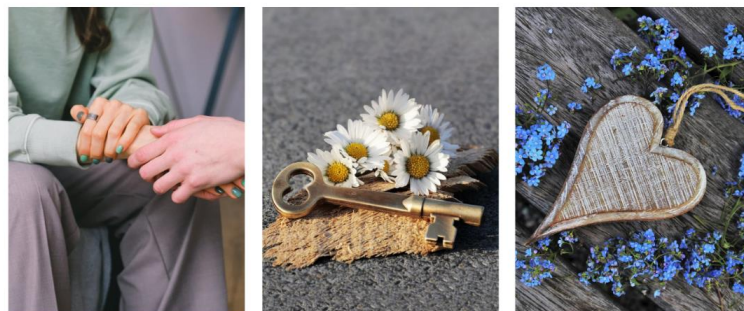
Termin:

- telefon
- na KGZS
- zoom
- na kmetiji



PSIHOSOCIALNA PODPORA

BREZPLAČNO ZA ČLANE KMETIJSKIH
GOSPODARSTEV



**OSEBNE STISKE, TEŽAVE V ODNOSIH,
ODVISNOSTI, STISKE OB RAZVEZI,
KONFLIKTI, NEZVESTOBA,
OSAMLJENOST, ODTUJENOST,
LJUBOSUMJE, NASILJE...**

Za več informacij Lucija Pinterič, tel: 070 444 202

»Individualna svetovanja na področju gospodarske učinkovitosti in izboljšanja odpornosti kmetij« Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije izvaja z namenom nuditi kmetijam celostno podporo. Javna sredstva za njihovo izvedbo so pridobljena v sklopu javnega naročila, ukrep M02 svetovanje, podukrep M2.1: Podpora za pomoč pri uporabi storitev svetovanja. Naročnik je Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano RS.

Svetovanje ✨

Brezplačno za člane kmetijskih gospodarstev

Pravna pomoč

070 444 203, 070 444 205

Psihosocialna podpora

070 444 202

Svetovanje prenosniku/prevzemniku

kmetije

070 444 254

Gospodarska učinkovitost in

zaposlovanje na kmetiji

070 444 226

✨ **Socialna varnost**

070 444 225



»Individualna svetovanja na področju gospodarske učinkovitosti in izboljšanja odpornosti kmetij« Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije izvaja z namenom nuditi kmetijam celostno podporo. Javna sredstva za njihovo izvedbo so pridobljena v sklopu javnega naročila, ukrep M02 svetovanje, podukrep M2.1: Podpora za pomoč pri uporabi storitev svetovanja. Naročnik je Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano RS.

Izzivi za naprej

Potreba po tem, da se **sistemske uredi financiranje** - vključitev svetovanj v javno službo.

Dodatno **ozaveščanje in komunikacija**, da se prepozna pomembnost.

Prednostna področja Nacionalni program duševnega zdravja:

Promocija duševnega zdravja, preventiva in destigmatizacija .

Alkohol in duševno zdravje.

Preprečevanje samomorilnega vedenja.

Izobraževanje, raziskovanje, spremljanje.

Kmet kot posebna skupina populacije, ki jo je potrebno obravnavati glede na njene specifične.

Hvala za pozornost!

Kmet je pridelovalec hrane, pomemben je njegov odnos do dela, družine, kmetovanja in narave.

Ta pa je odvisen od odnosa do samega sebe.

Uspešen kmetovalec je tisti, ki ima dovolj široko znanje o svoji panogi in drugih, ki so potrebna za uspešno kmetovanje.

V obilici dela pa ne izgubi občutka zase za družino, kmetijo in naravo.



KAKOVOST ŽIVLJENJA NA PODEŽELJU

Doris Letina, vodja področja dela za mlade kmete in kmetijsko politiko pri Zvezi slovenske podeželske mladine

Lucija Pinterič, univ. dipl. inž. zoot, org. soc., strokovna delavka v socialnem varstvu, vodja psihoterapevtske podpore na Kmetijsko gozdarski zbornici Slovenije

Partnerji programa:

Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



umra