

Moč kmeta je tudi v priznanju stiske

Tisa Kučan Lah

Ko govorimo o dobrem kmetu ali kmetici, pogosto pomislimo na njihovo trdoživost, odločnost in vztrajnost in tudi naši sogovorniki so najpogosteje izpostavili prav te lastnosti. Eden izmed sogovornikov je denimo povedal, da mora imeti dober kmet znanje, ljubezen do narave in dela, a hkrati biti trden, prepričljiv in odločen, saj je veliko odvisno od njega.

Duševne stiske in težave so prisotne tudi na kmetijah, vendar pa kmetje in kmetice o njih pogosto ne spregovorijo. Raziskava, ki jo je med kmeti v Evropi naredila OSHA (Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu), kaže, da kar 40 % vprašanih kmetov in kmetic občuti nelagodje, ko pomislijo, da bi morali poiskati profesionalno pomoč za svoje težave.

Da je pomoč za svoje duševne težave včasih težko poiskati, omenja tudi eden izmed naših sogovornikov, ki pravi, da se vsi ljudje bojimo, kmetom in kmeticam pa je še bolj nerodno drugim pokazati, da imajo težave. Navzven želijo biti trdni, odločni in delavni, zato težave skušajo reševati sami, brez pomoči drugih. Za marsikoga je poiskati pomoč znak šibkosti, kar pa ni le zmotno, temveč tudi škodljivo prepričanje. Stigmatizacija duševnih težav se pojavlja tako v mestnem kot v podeželskem okolju, a se v slednjem pogosto izraža še močneje zaradi manjših in bolj povezanih skupnosti, kjer se »vsi poznajo«. To povečuje strah pred stigo, pred tem, kaj bodo rekli sosedi, znanci, sorodniki. Duševne stiske in težave so v družbi še posebej stigmatizirane, saj so očem nevidne. Mnogi duševne težave še vedno dojemajo kot izmišljotino. Eden izmed kmetov, vključenih v našo raziskavo, pravi, da ljudje v njegovi okolici mislijo, da je vse »nateg«, dokler nimaš zlomljene noge. Podobno razmišlja tudi socialna delavka, ki je sodelovala v raziskavi. Pravi, da je fizično poškodbo lažje razumeti kot duševno stisko, ker je vidna in običajno minljiva.

Kaj pravzaprav je stigma? Antropologinja



Fotografija: Freepik

Duška Knežević Hočevar jo razlaga kot negativno razmišljanje, ki ga ima človek o sebi ali drugih, ker so nosilci družbeno nezaželenih lastnosti, na primer prepričanje, da so ljudje z duševnimi težavami nevarni, nasilni, nepredvidljivi, leni, itn. V grobem lahko stigo delimo na javno stigo, torej negativno razmišljanje, ki izhaja iz širšega družbenega okolja, in samostigo, torej negativna prepričanja, ki jih posameznik čuti sam do sebe. Samostigma navadno izhaja iz ponotranjene javne stigme, ko posameznik začne verjeti, da je z njim nekaj narobe, ker ima duševne težave. Za razbijanje obeh oblik stigme je tako ključno, da se o duševnih težavah izobražujemo in pogovarjamo. Le tako lahko zmanjšamo predsodke in omogočimo boljši dostop do pomoči.

Kot najpomembnejša posebnost podeželskega okolja, ki povečuje stigo, se izpostavlja njegova že omenjena majhnost in povezanost, ki povečuje strah pred stigo. Sogovorniki so v raziskavi opomnili tudi na dejstvo, da se pogosto počutijo nerazumljeni tudi s strani nekmečkega prebivalstva.

Nekmečko prebivalstvo delo na kmetiji pogosto idealizira kot življenje v stiku z naravo in svobodo, ne prepozna pa recimo dejstva, da si je na kmetiji težje privoščiti počitek in odklop zaradi dolžnosti do zemlje, živali in ostalih, ki delajo na kmetiji.

Sogovorniki v raziskavi so poudarili, da o svojih stiskah pogosto ne spregovorijo zato, ker nočejo metati slabe luči na svoj poklic. Vendar mnogi hkrati verjamejo, da je čas za spremembe, da je treba o težavah na kmetiji govoriti bolj odprto.

Dejstvo je, da skozi pogovor pogosto vidimo, da v situaciji nismo sami. Ob pomoči samemu sebi pa lahko pomagamo tudi ljudem v naši bližini. Ena izmed sogovornic pravi, da skozi

pomoč sebi pomaga tudi svojim otrokom in prispeva k njihovi prihodnosti na kmetiji, saj jo bodo ti veliko raje prevzeli, če jim bo ona postavila dober zgled. Zato je ključno, da začnemo odprto govoriti o duševnem zdravju tudi na kmetijah. Trdno duševno zdravje je vir moči posameznika in kot tako tudi osnova za trajnostno prihodnost kmetij in ljudi, ki jih oblikujejo. In močan kmet ni tisti, ki nikoli ne pade, temveč tisti, ki zna poiskati pomoč, ko jo potrebuje.

Najpogostejši vzroki za duševne stiske na kmetijah so finančne težave, strukturni dejavniki (nizke odkupne cene, krediti), napeti medsosedski in družinski odnosi ter izčrpavajoč življenjski tempo. Pomemben vir pritiska pa je tudi idealizirana podoba »dobrega kmeta« – močnega, trdnega in neomajnega posameznika, ki vse zmore sam.

Projekt PoljaMoči se osredotoča na duševne stiske in težave, s katerimi se soočajo ljudje, ki živijo in delajo na kmetijah. V okviru projekta so bili opravljeni poglobljeni intervjuji s kmeti, kmeticami, zaposlenimi v kmetijskih organizacijah in strokovnjaki, ki se tekom svojega dela tako ali drugače srečujejo s kmečkim prebivalstvom. Naši sogovorniki so iskreno spregovorili o težavah, s katerimi se soočajo sami, in o tistih, ki jih opažajo pri drugih v kmečki skupnosti.

POLJA MOČI