



Slovenija • Grobiša: »Ne moremo dopustiti, da je samomor med kmeti nekaj, o čemer se ne govori«

Samomorilnost med kmeti 3,5-krat večja kot pri preostalem prebivalstvu

Slovenija po številu samomorov na 100.000 prebivalcev izstopa iz evropskega povprečja, med slovenskimi regijami je daleč največ samomorov (dvakratnik slovenskega povprečja) v Prekmurju in Podravju, s poklicnega vidika pa med kmeti. Žalostna statistika razkriva, da je med kmeti tudi do 3,5-krat večja samomorilna ogroženost v primerjavi s splošno populacijo.

O razlogih za skrb vzbujajoče in spregledane številke, od katerih vsaka pomeni tragedijo, smo govorili z generalno sekretarko Zveze slovenske podeželske mladine Andrejo Grobišo ter prisluhnili pojasnilom psihiatrinje Petre Jelenko Roth, zakaj je ravno na območju severovzhodne Slovenije samomorilnost višja. Vprašanje, ki se najprej postavi, je, zakaj je več samomorov med kmeti kot drugimi poklicnimi skupinami, mnogi (običajno zunanji opazovalci) namreč gojijo iluzorno

sliko o mirnem, spokojnem slovenskem podeželju. Andreja Grobiša iz ZSPM odgovarja: »Ko govorimo o samomorih med kmeti, ne govorimo le o poklicni ogroženosti, temveč o osebnih, pogosto tiho nošeni stiski, ki nima enega obraza. Kmetijstvo je namreč poseben poklic oz. način življenja. Mnogi kmetije zrastejo v to vlogo, vanjo ne vstopijo kot v službo, ampak jo pogosto podedujejo skupaj z zemljo, družinskimi pričakovanji in tradicijo. To je poklic, ki ne pozna delovnega časa,

vikendov, dopustov, kjer narava narekuje ritem, trg pogojuje cene, birokracija pa vsakodnevno zahteva pozornost. Vse to se dogaja pogosto v osami, brez formalne podpore, brez oddiha – in z občutkom, da moraš biti močan za vse druge. Najbolj nevarna je tišina. In ko človek predolgo molči, ker 'mora biti močan', ker 'ni čas za jamranje', ker 'delo ne počaka', se lahko zgodi najhujše. Samomor je skrajna posledica, ko oseba ne vidi več poti iz tega kroga.«

Kaj je najpogostejši razlog za samomor med kmeti?

»Ni enega razloga. In ravno tu je težja problema. Samomor med kmeti je najpogostejša posledica prepleta številnih dejavnikov, ki skupaj ustvarjajo izjemno obremenjujoče in pogosto nevidno duševno breme. Med najpogostejšimi dejavniki so: kronična preobremenjenost, nejasna meja med delom in zasebnim življenjem, občutek dolžnosti do prejšnjih generacij, občutek neuspeha, če kmetija ne gre po načrtih, negotovost zaradi sprememb v kmetijski politiki in stalen občutek, da je treba biti pripravljen na najhujše. Finančni pritiski, nestabilnost trga, pogosto pa tudi neurejeni in zapleteni družinski odnosi in socialna izolacija so dodatni dejavniki, ki povečujejo tveganje za duševne stiske, poleg nagljenosti k različnim oblikam duševnih stisk in prisotnosti bolezni (v družini).«



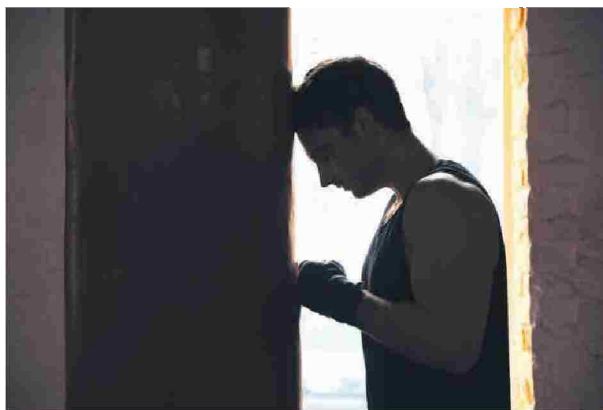
Foto: osebni arhiv

Andreja Grobiša: »Kmetijska politika bo morala začeti gledati skozi obraz človeka, ne le skozi številke, obrazce in zakone. Na koncu vsak dokument, evidenca, napaka na subvencijah in zamik plačila pade na ramo človeka, ki želi nositi dovolj.«

v njem lahko pristno živi. Ne le v lepih zgodbah, temveč tudi v resničnih. V ranljivosti, dvomih, obupu in v tisti misli: Je samo meni tako hudo?»

Pravočasen pogovor je lahko rešilna bilka

Na Zvezi slovenske podeželske mladine že leta poslušajo zgodbe,



»To ni življenje, ki bi ga želel komurkoli«

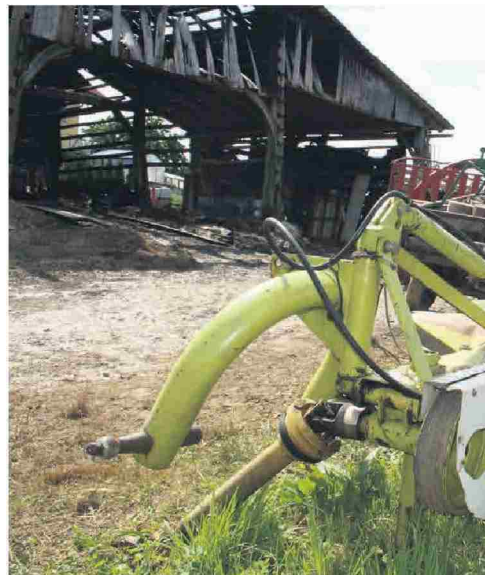
Zveza slovenske podeželske mladine v okviru projekta Polja moči deli tudi osebne zgodbe kmetov, ena izmed njih pripoveduje: »Svojeega prevzema kmetije si vsekakor nisem predstavljal na tak način. Dobil sem jo namreč po nenadni smrti enega od staršev. Seveda smo že prej vse počeli skupaj, a to je vseeno drugače. Kot otrok sem oboževal življenje na kmetiji, komaj sem čakal, da bo napočil čas, ko bom svoje ideje lahko iz glave in papirja prelil v našo kmetijo. A ko je napočil ta dan, je bilo na vrsti vse drugo, samo veselje ne. Priznam, da me je sram koga povabiti na našo kmetijo, ker kmetija ne izžareva ne veselja, ne mladosti, ne inovativnih idej. Lahko bi vse skupaj prodal, vendar nisem mogel. Sentimentalna vest je pregloboka. Nekako 'guramo', vendar to ni življenje, ki bi ga želel komurkoli.

Ljudem vedno rad priskočim na pomoč, delujem v številnih društvih, tako si zapolnim dan in noč čisto do konca, da sploh ni časa za razmišljanje. Najhujša, tudi fizična bolečina namreč pride, ko razmišljaš. Pa vendar, čeprav sem cele dneve obdan z ljudmi, je moja duša prazna, moje srce pa razbito, boleče, vsak dan bolj. Ko vidim, kaj se dogaja po svetu, da je vse več nemira, nestrinjanj, politik, ki uničuje naše kmetijstvo, se mi vse bolj dozdeva, da bom skupaj z mojo kmetijo kaj kmalu pristal v slovenski statistiki obupanih primerov. Ali si vedel, da je po statistiki v Sloveniji med kmeti štirikrat več samomorov kot med drugimi poklici? Se bo moj slalom končal tu, v tej statistiki? Bom tudi sam del te statistike? Koliko dni mi je še ostalo?»

Kje je rešitev?

»Kot družba moramo nehati od kmetov pričakovati, da so vedno samo močni, delavni in potrpežljivi. Potrebujemo več posluha. Poslušati njihove zgodbe, prepoznati, da za trdo delo stojijo tudi zelo ranljivi ljudje. Ne moremo več obračati glave vstran. Ne moremo več dopustiti, da je samomor med kmeti nekaj, o čemer se 'ne govori'. Potrebujemo tudi sistemske rešitve: več dostopnih in podežlju prilagojenih oblik psihosocialne pomoči, več prostora za razbremenilne pogovore, vključevanje tematike duševnega zdravja tudi v kmetijske izobraževalne programe in tečaje ter podporo kmetijam, ki se znajdejo v težavah – tako finančnih, zdravstvenih kot tudi duševnih.

Ob vsem tem pa se skriva še ena, pogosto prezrta napetost, morda celo krivica: od mladih kmetov se pričakuje, da bodo ohranjali ugled poklica, da bodo navduševali, da bodo 'ambasadorji' podeželja. Če hočemo, da ta poklic preživi, moramo najprej dovoliti, da se



Samomor je skrajna posledica, ko kmet, vzgojan, da mora vse rešiti sam in ne



Foto: S. Zupancič

Razlogov za samomor med kmeti je ogromno: kronična preobremenjenost, nejasna meja med delom in zasebnim življenjem, občutek dolžnosti do prejšnjih generacij, negotovost zaradi nenehnih sprememb kmetijske politike, finančni pritiski, socialna izolacija ...

V Sloveniji vsako leto umre en samomor

Samomor vsako leto vzame življenje več kot 760.000 ljudem po svetu oz. 2.080 ljudem dnevno. V Sloveniji je lani zaradi samomora umrlo 363 oseb, torej skoraj ena oseba na dan. Od tega 275 moških in 88 žensk, žal pa naj bi bilo poskusov samomora mnogo več med ženskami kot moškimi. V državi samomor predstavlja 1,7 % vzrokov smrti.

ki ne iščejo pomilovanja, temveč prostor. Prostor, kjer ni treba biti vedno močan. »V teh pripovedih ni patetike, je pa veliko tišine, bolečine in globokega čuta za odgovornost – do zemlje, družine, tradicije ... in hkrati do sebe. In predvsem močna želja: da ne bi bilo treba več molčati. Da bi pravočasno kdo vprašal: 'Kako ti uspeva? Ali kaj potrebuješ? Kaj te žene? Si res OK?' In če se bo to zgodilo dovolj zgodaj – morda kakšnega življenja ne bo treba zapisati v črno statistiko,« še dodaja generalna sekretarka ZSPM.

Ravno pravočasen pogovor je

največkrat rešilna bilka, opozarja tudi psihiatrinja Petra Jelenko Roth. »Odkrit pogovor je vse – vsak lahko nudi psihološko pomoč. Naša podpora in pomoč sta zelo pomembni, vendar nismo odgovorni za dejanja in vedenja drugih. Večino samomorov je mogoče preprečiti, vseh ne, včasih se kljub vsem našim prizadevanjem oseba ne odloči za življenje.« Dodaja, da tudi ne moremo opaziti, kdaj nekdo razmišlja o samomoru, opozorilni znaki so lahko govorjenje o smrti ali ujetosti, urejanje formalnosti, umik od družbe, tvegane dejavnosti, večja zloraba substanc ...



Foto: arhiv Svet24

stokati, več ne vidi izhoda iz situacije.

Samomorov več, kjer je iskanje pomoči obsojano

Veliko prezgodnjih smrti pa bi se dalo preprečiti, če bi bili pravočasno prepoznani znaki depresije. Tveganje za samomor pri nezdravljeni depresiji je okoli 20 %, sicer pa je približno dve tretjini oseb, ki so si vzele življenje, depresivnih, opozarja psihiatrinja Jelenko Roth. In kako prepoznati depresijo oz. kdaj govorimo o bolezni, ki jo je mogoče zdraviti. »Ko simptomi trajajo približno dva tedna: žalost oz. potrtost, pomanjkanje interesa oz. veselja ...« Do depresije pa lahko pripeljejo dolgotrajne skrbi, strahovi, pritiski, izogibanje pogovorom, obupavanje ali čakanje, da se bo stanje samo popravilo.

V povezavi z izstopajočim številom samomorov v severovzhodni Sloveniji pa je izkušena psihiatrinja povedala: »Alkoholna kultura SV Slovenije povečuje tveganje za samomor, saj je alkohol pogosto povezan z duševnimi motnjami, prav tako je pojavnost samomora večja v industrijsko manj razvitih območjih, na območjih z večjo brezposelnostjo, kjer je iskanje pomoči bolj obsojano – stigmatizirano, ob tem je na podeželskih območjih tudi dostopnost do strokovne pomoči omejena.«

Ključni dejavniki so še vedno tudi tradicionalna prepričanja o moških in ženskih vlogah ter da ljudje v stiski ne poiščejo pomoči. K povečani verjetnosti razvoja samomorilnih nagnjenj pa vpliva še dednost, izkušnje iz družine, osebnostne lastnosti posameznika, stresorji (npr. v kmetijstvu: finančne težave, nepredvidljivo vreme, bolezn pri živini) ... Seminar z naslovom Skupaj za preprečevanje samomora na podeželju pa je zaključila s tremi poudarki, ki si jih velja zapomniti: »Najpogostejša duševna motnja, povezana s samomori, je depresija, ki je tudi sicer najpogostejša duševna bolezen in znamo jo zdraviti. V pogovorih z ljudmi v stiski poslušajmo, postavljajmo odprta vprašanja, kjer ni odgovor le da ali ne. Ko bomo poskrbeli zase, bomo zmogli dobro poskrbeti tudi za druge.«

Mojca Vitič