



Na podeželju je veliko duševnih stisk in brezizhodnih situacij. Pristojne institucije se s tem dolgo niso ukvarjale. FOTO: BITSANDSPLITS/GETTY IMAGES

Duševne stiske na podeželju

Kmetje so poklicna skupina z visokim tveganjem za samomor
Samomorilnost je med njimi triinpolkrat večja kot pri drugih

LJUBLJANA Slovenija ima eno najvišjih stopenj samomorov v Evropi, še zlasti pa je ta visoka na podeželju in med kmeti. Zgodovinski in regionalni trendi kažejo, da je bilo največ samomorov leta 1984, takrat je stopnja samomorilnosti znašala 35,8 na 100.000 prebivalcev. Pozneje je padla in se v zadnjih letih ustalila pri 20. Kljub temu je stopnja samomorilnosti na podeželju še vedno nesorazmerno visoka: moški na kmetih triinpolkrat pogosteje naredijo samomor, kot ga stori preostalo prebivalstvo, še zlasti gre za starejše osebe in tiste z nižjo izobrazbo. Na to je pred dnevi ob svetovnem dnevu preprečevanja samomora opozorila tudi psihiatrinja **Petra Jelenko Roth**.

Nevaren poklic
Izvedeli smo, da se slovenski kmet sooča s številnimi izzivi: od stresa, ki ga povzročajo finančne težave, negotovosti, nepredvidljivega vremena, gospodarske nestabilnosti in propadanja srednje velikih kmetij. Težave v duševnem in telesnem zdravju pa so posledica tudi predhodnih ranljivosti, številnih stresorjev in omejenega dostopa do zdravstvenih storitev na podeželju. Pogosta je tudi socialna izolacija zaradi

Obešanje je slovenska posebnost

Pri nas se največ samomorilcev odloči za obešanje, kar je slovenska posebnost. Slovenci si za samomorilno metodo namreč v več kot 60 odstotkih izberejo obešanje. Psihiatrična socialna delavka **Mira Virant-Jaklič** je že pred leti zapisala: »Če primerjamo načine samomorov med spoloma, ugotovljamo, da se moški največkrat odločajo za obešanje in ustrelitve, ženske pa pogosteje za utopitev, zastrupitev, skok z višine in povoženje. Med kmeti je poleg obešanja pogost način samomora ustrelitev s pištolo za ubijanje živali. Podrobnejša primerjava kaže tudi na porast zastrupitev, izstopajo višji podatki zastrupitev s pesticidi in izpušnimi plini.«

geografske oddaljenosti od urbanih središč ter omejenih stikov z oblikovalci politik, zdravstvenimi delavci in raziskovalci, kar prispeva k slabi podpori in manjši solidarnosti. Dodatne neugodnosti na kmetiji vključujejo poklicno nevarnost, saj je kmetijstvo izredno nevaren poklic z visoko stopnjo nesreč pri delu in drugih zdravstvenih težav. Ker tradicionalna moškost in kmečke vrednote spodbujajo še samozadostnost, stoicizem in neiskanje pomoči, se pojavlja precejšnja ovira pri konstruktivnem soočanju s stiskami. Pomemben

dejavnik je tudi alkohol. Prav zato tudi na Kmetijsko-gozdarski zbornici Slovenije dajejo velik poudarek duševnemu zdravju kmetov. »Od septembra 2022 izvajamo psihosocialno podporo za kmete, ki je za člane kmetij brezplačna in je financirana iz strateškega načrta. V okviru psihosocialne podpore kmetom smo v tem času opravili že preko 750 razgovorov s kmeti, ki so se obrnili po pomoč. Najpogosteje so se soočali s težavami v odnosih, kar je posledica tudi načina življenja in dela na kmetiji, ki nista jasno ločena

in zahtevata specifičen način življenja in dela na kmetiji. Ker poskušamo delovati preventivno, smo izvedli tudi že več kot 40 izobraževanj za člane kmetij na terenu,« je povedala **Lucija Pinterič**, vodja psihosocialne podpore na KGZS.

Dinamika v družini
»Pri delu s člani kmetij se srečujemo s številnimi primeri naših uporabnikov, ki so že poskušali narediti samomor in imajo samomorilne misli. Stik imamo tudi s svojci, od katerih je nekdo v družini že naredil samomor. Prav slednji so včasih kar malo spregledani. Dejstvo je, da že poskus samomora ali samomorilne misli nekoga iz družine spremenijo dinamiko v družini. Jasno pa je, da je bilo duševno zdravje kmetov čisto predolgo pri nas spregledano in da je treba dati bistveno več poudarka na to, kakšno je duševno zdravje človeka, ki prideluje hrano za vse nas. Pa ne gre samo za samomore, pač pa tudi za različne oblike nasilja ... Eden od razlogov so tudi alkoholizem in druge oblike odvisnosti, ki pridejo do nasilja,« je podčrtala Pinteričeva. »Vedeti moramo, da je od duševnega zdravja kmeta veliko odvisno: kako se bo soočal z administracijo,

Lucija Pinterič s KGZS je opozorila na pomen duševnega zdravja kmetov. FOTO: KGZS



kmetijskimi spremembami, pridelavo in predelavo, kako bo ravnal pri investicijah, finančnih izzivih, kako bo tržil izdelke in še mnogo več. Izrednega pomena pa je, kako bo vzdrževal zdravje tako fizično kot psihično ter harmonične odnose na kmetiji, saj je od teh tudi odvisno, kako bodo med seboj člani kmetije komunicirali, kako se bodo motivirali, sodelovali, dopolnjevali in napredovali. Delo na kmetiji je lahko zelo lepo, če so odnosi urejeni, lahko pa je tudi zelo težko, če je v družini težka, napeta dinamika, ki onemogoča spoštljivo, odkrito in zdravo komunikacijo. Upoštevati je treba dejstvo, da so kmečke družine še vedno v velikem številu medgeneracijske, kar pomeni, da je prilagajanje in znanje o duševnem zdravju prepotrebno. Kmečki poklic sodi med najbolj rizične, kar se tiče duševnega zdravja in

KMEČKI POKLIC SODI MED NAJBOLJ RIZIČNE KAR SE TIČE DUŠEVNEGA ZDRAVJA IN VARNOSTI PRI DELU.

varnosti pri delu, je takoj za gradbeništvom in rudarstvom,« je sklenila naša sogovornica. Sicer pa je tudi od kmetov odvisno, ali si bodo dovolili pomagati, nemara tudi tako, da bodo svoje težave delili. Breme je vedno lažje, če ga nosita dva. **DRAGO PERKO**

V letu 2024 je v Sloveniji zaradi samomora umrlo 363 oseb. FOTO: PANUWAT DANGSUNGNOEN/GETTY IMAGES



750
KMETOV SE JE
že obrnilo po
pomoč.

45 %
kmetov je pod prevelikim stresom.

35 %
jih ima znake depresije.

60 %
jih doživlja hudo tesnobo.