



Čez vse težave sami ne bomo zmogli

Kmetje so zaradi pritiskov, odgovornosti in dolgih delovnikov močno izpostavljeni stiskam. Ključno je, da stisko pravočasno prepoznajo in poiščejo pomoč

LJUBLJANA »Ko govorimo o kmetih in njihovem duševnem zdravju, moramo najprej razumeti, kaj v našem okolju pomeni predstava o 'dobrem kmetu'. Dober kmet je pogosto razumljen kot tisti, ki zna poskrbeti za kmetijo, družino in zemljo. Kot nekdo, ki zdrži, vztraja, nadaljuje, ne odneha in premaguje težave. Prav tukaj pa se lahko začnejo prve težave. Ko postane vztrajnost sama sebi namen in ko človek nima več prostora za počitek, oddih in skrb zase, se lahko pojavijo utrujenost, izčrpanost, nespečnost in druge psihične stiske. Kmet pogosto svojo vrednost razume tudi skozi delo, zato je lahko priznanje, da ne zmore več, še posebno težko,« je skozi oči stroke zadnjič opozarjala dr. **Duška Knežević Hočevar**, antropologinja, raziskovalka **Družbenomedicinskega inštituta ZRC SAZU**. Opozorila je namreč na problematiko duševnega stanja slovenskega kmeta. Tudi za to je še kako pomembna kampanja, ki se imenuje Od zore do mraka – kje je meja? in ki poteka od 10. septembra (svetovni dan preprečevanja samomora) do 10. oktobra (svetovni dan duševnega zdravja) in nenehno opozarja na duševno zdravje

ter izgorelost med kmečkim prebivalstvom. Kampanjo vodi **Družbenomedicinski inštitut ZRC SAZU** pod vodstvom dr. **Lilijane Šprah**.

Skrb vzbujajoči podatki

Kmetje še zdaleč niso imuni proti tem težavam. V raziskavi med 600 švicarskimi kmeti in kmeticami jih je imelo približno 41 odstotkov vsaj blage simptome depresije, približno tretjina pa vsaj blage simptome tesnobe. Spodbudna ugotovitev je, da so imeli moški, ki so uporabljali vsaj eno izmed strategij za varovanje svojega duševnega zdravja, manj izražene simptome depresije in tesnobe kot tisti, ki teh niso uporabljali. Tudi slovenski podatki močno vzbujajo skrb. Leta 2016 je bila v širši poklicni skupini zaposlenih v kmetijstvu, gozdarstvu in ribištvu zabeležena umrljivost zaradi samomora približno 57 na 100.000 zaposlenih. To je bilo približno štirikrat več kot med vsemi zaposlenimi, na udaru pa so predvsem kmetje, starejši od 65 let. Kmetovanje ni samo služba oziroma poklic, je način življenja, povezan z družino, domom, identiteto in skupnostjo, zanj pa je značilen tudi zelo specifičen delovni

čas. »Poseben opozorilni znak je nespečnost,« pravi dr. Knežević Hočevarjeva.

»Breme torej ni samo fizično delo. Breme so lahko tudi odnosi, občutek odgovornosti, pričakovanja, negotovost in življenje v okolju, kjer se delo in zasebnost pogosto niti ne ločujeta.

Pomembna tema, ki se kaže tudi v raziskovanju, je pričanje, da je modernizacija kmetijstva kmeta preprosto razbremenila. »Res je, da sta mehanizacija in tehnološki razvoj zmanjšala delež fizičnega dela. Hkrati pa sta prinesla večje površine, večje investicije, večjo ekonomsko odgovornost, več administrativnih obveznosti ter več pričakovanih produktivnosti in uspešnosti. Breme se je tako deloma premaknilo iz fizičnega dela v stres, dolge, odgovornost in nenehen pritisk po doseganju rezultatov,« še opozarja Knežević Hočevarjeva.

Prepoznati stisko

»Pomembno je, da se ljudje naučijo te obremenitve prepoznavati ter vedo, kako poskrbeti zase. Če se dobro počutimo, se lahko učimo, izmenjujemo izkušnje, se razvijamo, počivamo in učinkoviteje skrbimo tudi za druge ter

za kmetijo. Pri tem se lahko naslonimo na ljudi okoli sebe in na mreže pomoči. Prav to pa je eden od bistvenih ciljev: izboljšati duševno zdravje kmečkega prebivalstva ter vzpostaviti podporno okolje za spoprijemanje s stresom in drugimi psihosocialnimi obremenitvami. Eden prvih korakov je že to, da človek prepozna, kaj se z njim dogaja, da svojo stisko vidi ter jo zna poimenovati. Pomembno sporočilo je, da ni treba vsega reševati sam!« je bila jasna **Doris Letina**, mlada kmetica in vodja področja za mlade kmete in kmetijsko politiko pri Zvezi slovenske podeželske mladine.

Po vsej Sloveniji so pripravili že 16 delavnic, je opozorila **Ajda Podlesnik**, predsednica Zveze slovenske podeželske mladine, kjer si želijo, da bi kampanja dosegla tudi širšo javnost, strokovne ustanove ter odločevalce. Namen ni moraliziranje ali govorjenje v težko razumljivem strokovnem jeziku.

Kampanja želi temeljiti na resničnem življenju in izkušnjah ljudi s podeželja.

DRAGO PERKO

Na udaru so predvsem kmetje, starejši od 65 let. POSEBEN

OPOZORILNI ZNAK JE NESPEČNOST.

Kje poiskati pomoč

Dejstvo je, da se način razmišljanja o življenju in delu na kmetiji spreminja. Spremembe se ne zgodijo čez noč, vendar je pomembno začeti govoriti. Prav to je bistvo omenjene kampanje: prej ko stisko prepoznamo in o njej spregovorimo, več možnosti imamo, da človeku pomagamo. Več o kampanji Od zore do mraka – kje je meja? in projektu PoljaMoči lahko poiščemo na spletni strani www.omra.si/poljamoci. Kmetje v osebni ali psihični stiski pa se lahko za brezplačno psihosocialno podporo obrnejo tudi na Lucijo Pinterič pri KGZS na 070 444 202.



Mehanizacija in tehnološki razvoj sta sicer zmanjšala delež fizičnega dela, a hkrati prinesla več pričakovanj glede produktivnosti in uspešnosti.

FOTO: VALENTINRUSSANOV/GETTY IMAGES



Antropologinja dr. Dušanka Knežević Hočevar FOTO: DRAGO PERKO

Kmet svojo vrednost pogosto razume skozi delo, zato je lahko priznanje, da ne zmore več, pretežko. FOTO: SOLSTOCK/GETTY IMAGES



Doris Letina si prizadeva spodbuditi kmete, da o svoji stiski govorijo in poiščejo strokovno pomoč.

FOTO: DRAGO PERKO

