Kaj so nas o pomenu duševnega zdravja na kmetijah naučile izkušnje izvajanja projekta PoljaMoči?

» Močna kmetija se začne pri človeku.«

dr. Lilijana Šprah, univ. dipl. psih., Družbenomedicinski inštitut ZRC SAZU

lilijana.sprah@zrc-sazu.si

21. 10. 2026, Atrij ZRC

Zakaj je potrebno spregovoriti o dobrem počutju in duševnem zdravju kmečkega prebivalstva?

Kmetovanje je veliko več kot poklic.

Je način življenja, ki ga zaznamujejo predanost, odgovornost in povezanost z naravo. Hkrati pa tudi velike obremenitve, negotovost in pritiski.

Ko govorimo o prihodnosti kmetijstva, ne moremo govoriti samo o pridelavi, tehnologiji, ekonomiki in podnebnih spremembah. **Govoriti moramo tudi o ljudeh**, ki stojijo za kmetijami, o njihovem počutju, zdravju in sposobnosti soočanja z dolgotrajnimi obremenitvami.

Sporočilo projekta PoljaMoči:
Močna kmetija se začne pri človeku, ki ima dovolj virov, znanja in podpore, da lahko poskrbi tudi zase.

Sofinancer projekta
REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Kmetovanje združuje poklicne, družinske in življenjske obremenitve, ki se pogosto seštevajo.

1 Velike in dolgotrajne obremenitve

Fizično zahtevno delo, dolgi delavniki, sezonski pritiski in težko načrtovanje počitka.

2 Negotovost in malo nadzora

Vreme, suša, bolezni, cene in stroški lahko neposredno ogrozijo dohodek in prihodnost kmetije.

3 Delo, dom in družina se prepletajo

Težave na kmetiji hitro postanejo tudi osebne in družinske težave.

4 Stigma in pozno iskanje pomoči

Kultura vztrajanja in samozadostnosti lahko oteži priznanje stiske ter pravočasno iskanje podpore.

Povečano tveganje za stres, izčrpanost, depresivnost, tesnobo in druga tveganja za slabše duševno zdravje zahteva zgodnje, dostopne in kmetom prilagojene oblike podpore.

Nekaj podatkov …

Kljub veliki izpostavljenosti kmečkega prebivalstva različnim tveganjem in pojavljanju duševnih stisk, je evidentirano še vedno **premalo pravočasnega iskanja strokovne pomoči**.

45 %
poroča o prekomernem stresu

35 %
izraža klinične znake depresije

58 %
doživlja tesnobo

40 %
čuti nelagodje ob iskanju strokovne pomoči

do 3,5×
večja samomorilna ogroženost v nekaterih raziskavah

Podatki KGZS, zbrani med približno 1.000 kmeti v obdobju 2022 – 2024:

- 64 % jih je poročalo o prekomernem stresu,
- 41 % o nespečnosti,
- 38 % o izgorelosti.

*Najpomembnejši **izvori stresa**: kmetijska politika in zakonodaja, nepredvidljivi dogodki, kot so suša, toča in bolezni, nizke odkupne cene ter administrativne zahteve.*

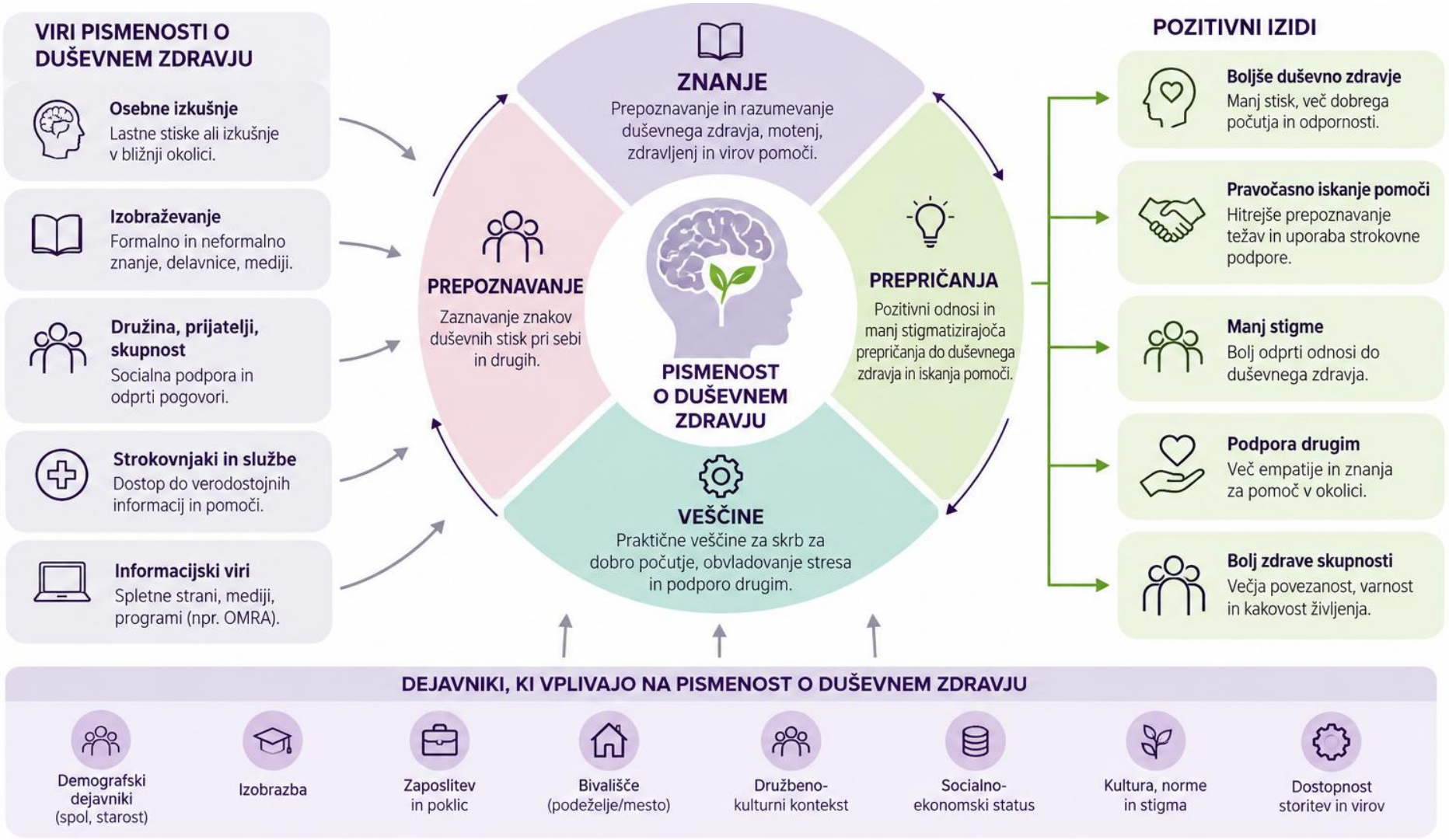
Pomoč na poti

Motivacija za projekt PoljaMoči (Počutje na kmetiji: krepitev virov in znanj)

- V letu 2024 smo pripravili **preventivno promocijski projekt**, ki bi ciljno nagovoril skrb za boljše duševno zdravje in počutje kmečkega prebivalstva v Sloveniji.
- Opiranje na izkušnje **programa OMRA** (*Opismenjevanje o motnjah razpoloženja*), ki je že dobro uveljavljen in sprejet v slovenskem prostoru ter se izvaja od leta 2017. Namenjen je dvigu ravni obveščenosti o duševnem zdravju med laičnimi javnostmi, osebami s težavami v duševnem zdravju in njihovimi svojci.
- Program OMRA in projekt PoljaMoči sta zasnovana na modelu **PISMENOSTI O DUŠEVNEM ZDRAVJU.**

Model pismenosti o duševnem zdravju

Vključuje **znanje, prepričanja, stališča in veščine**, ki posamezniku omogočajo prepoznavanje in razumevanje duševnih stisk in motenj, poznavanje dejavnikov tveganja in varovalnih dejavnikov ter ustreznih oblik samopomoči in strokovne pomoči.



Model pismenosti o duševnem zdravju

Vključuje **znanje, prepričanja, stališča in veščine**, ki posamezniku omogočajo prepoznavanje in razumevanje duševnih stisk in motenj, poznavanje dejavnikov tveganja in varovalnih dejavnikov ter ustreznih oblik samopomoči in strokovne pomoči.

V projektu PoljaMoči model predstavlja izhodišče za opolnomočenje kmetov, krepitev njihove odpornosti na psihosocialne obremenitve in spodbujanje pravočasnega iskanja pomoči.

Projekt PoljaMoči so zasnovali in izvedli:

- Znanstvenoraziskovalni center Slovenske akademije znanosti in umetnosti (ZRC SAZU)
- Zveza slovenske podeželske mladine
- Inštitut Karakter
- Zavod ZRNO

Trajanje projekta: 1. 12. 2024 - 30. 10 2026

Sofinancer projekta

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Namen in cilji projekta PoljaMoči

1

Dvig pismenosti o duševnem zdravju kot enega od **podpornih dejavnikov** za dobro duševno zdravje kmečkega prebivalstva.

Razvoj programov, vsebin, orodij in gradiv za nudenje psihosocialne podpore in opismenjevanje o duševnem zdravju.

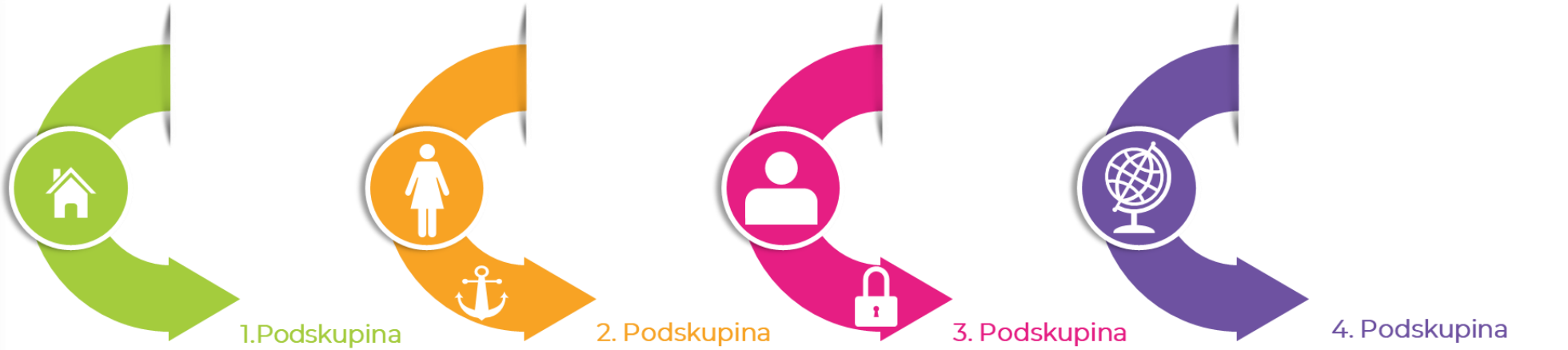
2

3

Izvedba izobraževanj in usposabljanj ter **krepitev kompetenc,** namenjenih kmečkemu prebivalstvu in deležnikom, ki prihajajo z v stik s to populacijo.

Ciljne skupine

Primarna ciljna skupina: kmetje in člani/ce kmečkih družin



Posebni ciljni skupini:

- Različna **stanovska združenja v kmetijski panogi**: npr. Sindikat kmetov Slovenije, Zveza kmetic Slovenije, Kmetijsko gospodarska zbornica, Zveza slovenske podeželske mladine idr.;
- **Izvajalci zdravstvenih in socialnih storitev**, ki prihajajo v stik s kmečkim prebivalstvom, ki ima težave v duševnem zdravju.

Izvedba projekta po korakih …

1. Pridobivanje podatkov o vsebinah in načinih posredovanja informacij, povezanih z duševnim zdravjem in počutjem

- individualni in skupinski intervju s predstavniki ciljnih skupin
- raziskava o pismenosti o duševnem zdravju in iskanju pomoči

2. Priprava in oblikovanje glavnih kanalov posredovanja informacij, povezanih z duševnim zdravjem ciljnim skupinam

- spletna stran, e-novičnik, medijska strategija, družbena omrežja, tiskana gradiva, …

3. Izdelava prilagojenih orodij, namenjenih dvigu obveščenosti o najbolj pogostih težavah v duševnem zdravju in o stiskah kmečkega prebivalstva

- gradiva v enostavnem, neposrednem jeziku (*brošure, videi, spletne vsebine, …*); izgorevanje, depresija, anksioznost, prepoznavanje težav in iskanje pomoči

Izvedba projekta po korakih …

4. Izvedba projektnih aktivnosti

- izobraževalna spletna platforma, ki se nenehno nadgrajuje;
- delavnice, medijska gostovanja, promocija projekta na različnih dogodkih, namenjenih kmečkemu prebivalstvu;
- razdeljevanje promocijsko izobraževalnih gradiv na promocijskih dogodkih in izobraževanjih;
- nacionalna kampanja ozaveščanja o pomenu skrbi za dobro duševno zdravje
- evalvacija učinkov projekta (kvantitativna in kvalitativna).

REZULTATI PROJEKTA

Pregled ključnih aktivnosti in učinkov

Sofinancer projekta

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Izobraževalna spletna stran PoljaMoči

www.omra.si/poljamoči

IZBERI KATEGORIJO:

- Obvestila
- Podkast
- Delavnica o izgorelosti
- Delavnica o prepoznavanju duševnih stisk
- Polja Moči v medijih in na javnih dogodkih
- Novičniki Polja moči
- Fotogalerija
- Plakati in videoposnetki

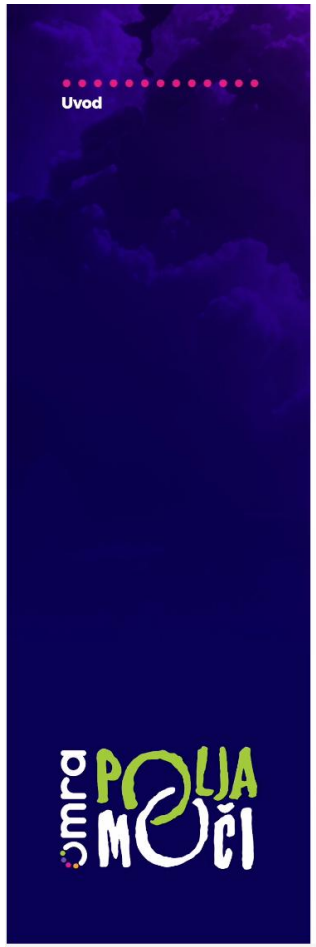
- preko 5.900 ogledov spletne strani (od maja 2025 do oktobra 2026)
- 3.206 obiskovalcev
- najbolj obiskane strani: Zanimivosti, PoljaMoči v medijih, Osebne zgodbe, Podkasti, Novičniki

Izobraževalna spletna stran PoljaMoči

- **40 zanimivosti** iz področja duševnega zdravja kmečkega prebivalstva
- **10 video posnetkov predavanj** (o samomorilnem vedenju, stanju duševnega zdravja kmečkega prebivalstva, vplivu UI na kmetovanje, …)
- **5 podkastov** z različnimi sogovorniki (mladi kmetje, strokovnjaki za duševno zdravje, raziskovalci, oblikovalci politik) – št. ogledov: preko 4.000
- **20 mesečnih e-novičnikov** (več kot 4.900 naslovnikov)
- **10 izobraževalnih plakatov in video posnetkov**
- **8 osebnih zgodb**
- **54 objav** v elektronskih in tiskanih medijih

Spletni seminar

Spletni seminar



Kaj vas čaka na spletnem seminarju?

1. Pomembnost slovenskega kmetijstva
2. Kulture kmetovanja
3. Razumevanje duševnega zdravja
4. Dejavniki tveganja in zaščitni dejavniki duševnega zdravja v kmetijstvu
5. Prepoznavanje težav v duševnem zdravju
6. Stigma in možnosti pomoči v stiski
7. Povezave do priporočenih vsebin za poglabljanje znanja

Spletni seminar

Publikacije PoljaMoči v tiskani in pdf obliki

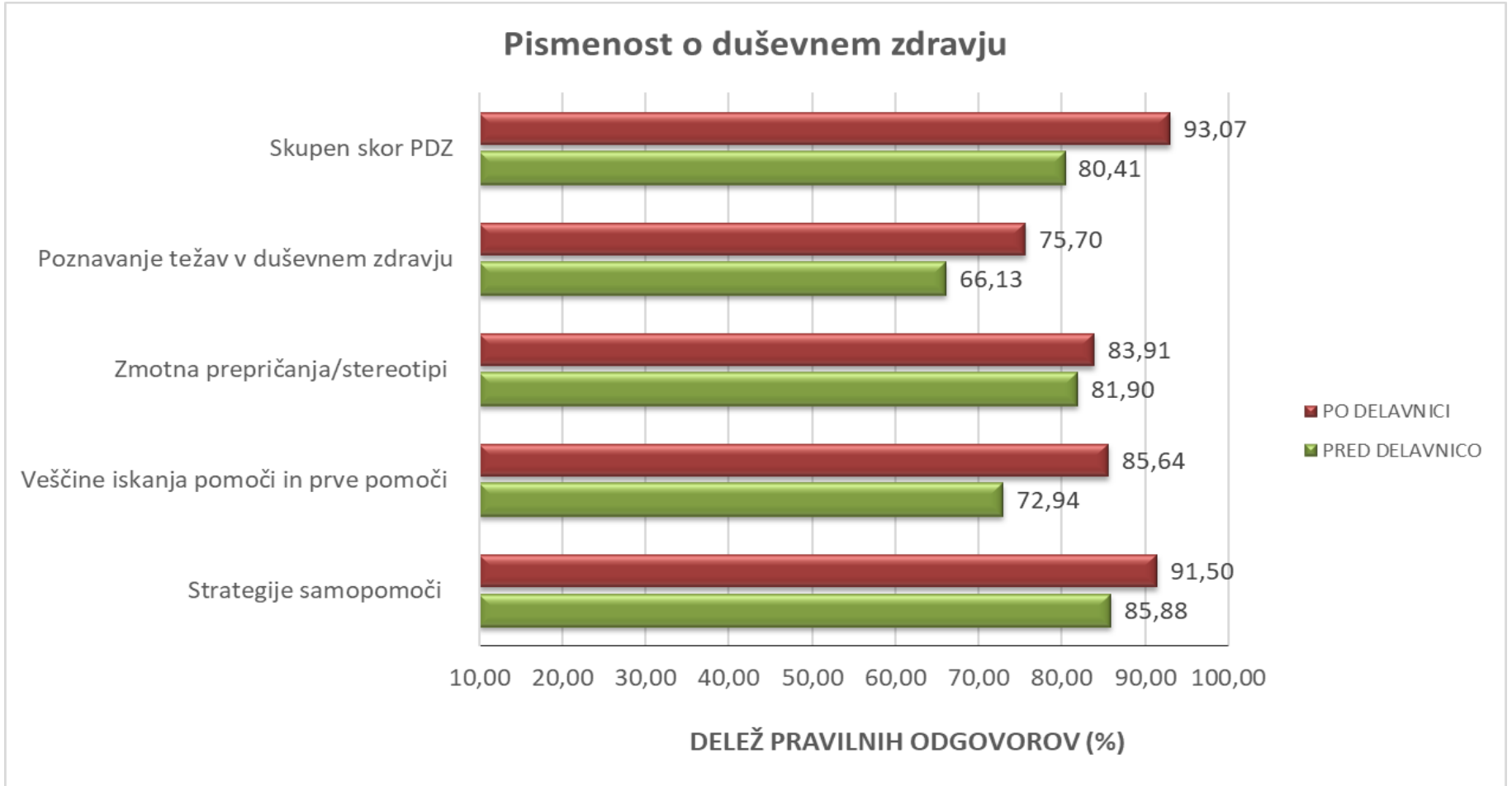
Preko 1.300 prenosov publikacij PoljaMoči

Promocijsko izobraževalna gradiva

omra POLJA MOČI

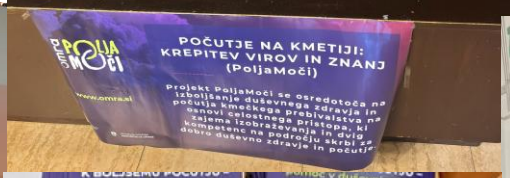
Delavnice PoljaMoči

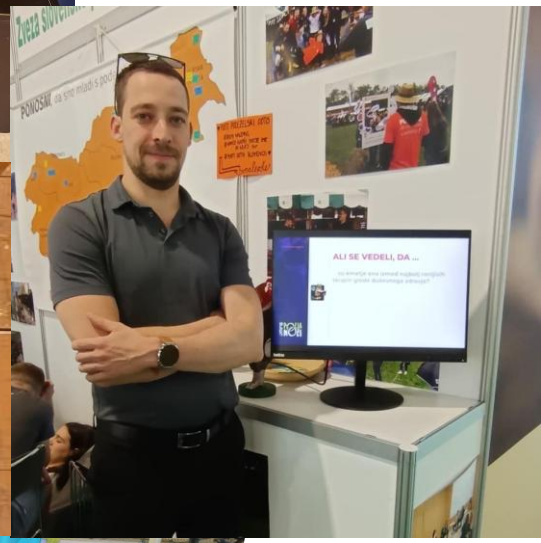
Izvedenih **9** delavnic *Od zore do mraka - kje je meja: o izgorelosti* in **8** delavnic *Ko je na kmetiji pretežko: prepoznavanje duševnih stisk*. Skupaj se je udeležilo delavnic **430** ljudi.



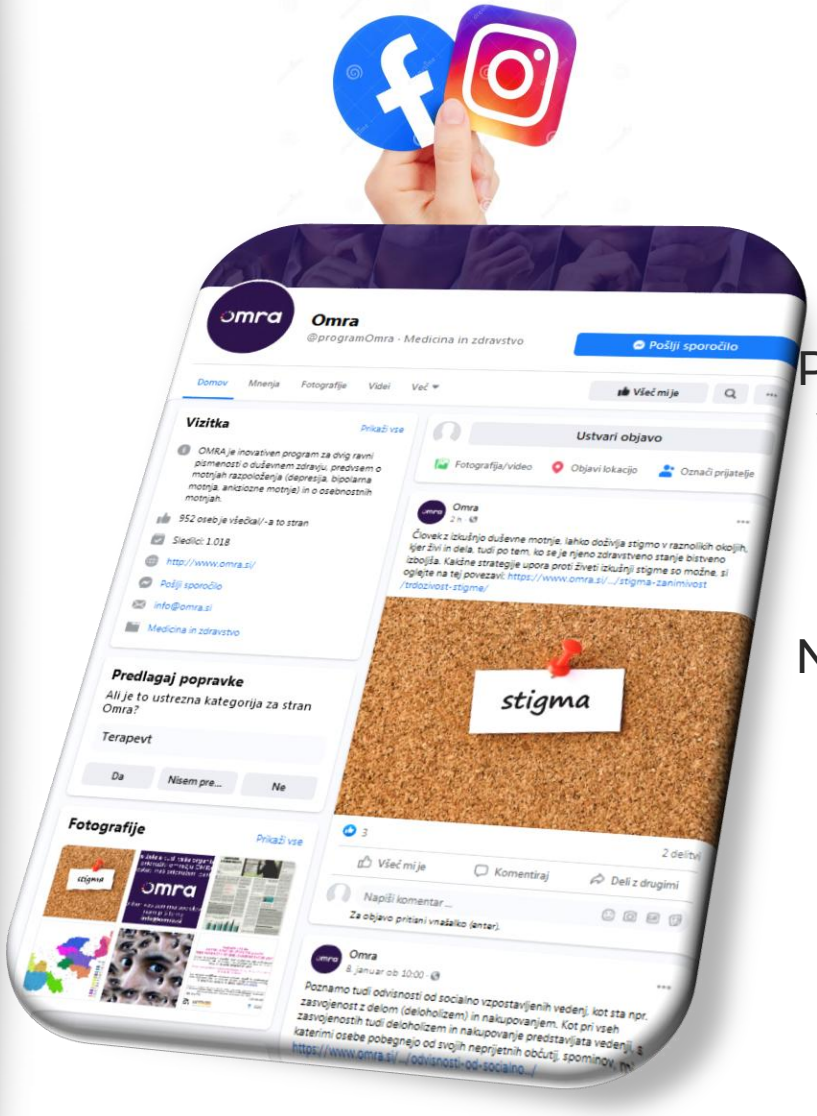
Promocija projekta

Sodelovanje na **12** dogodkih, kjer smo s stojnico Poljamoči **promovirali projekt in njegove izdelke**





Družbena omrežja

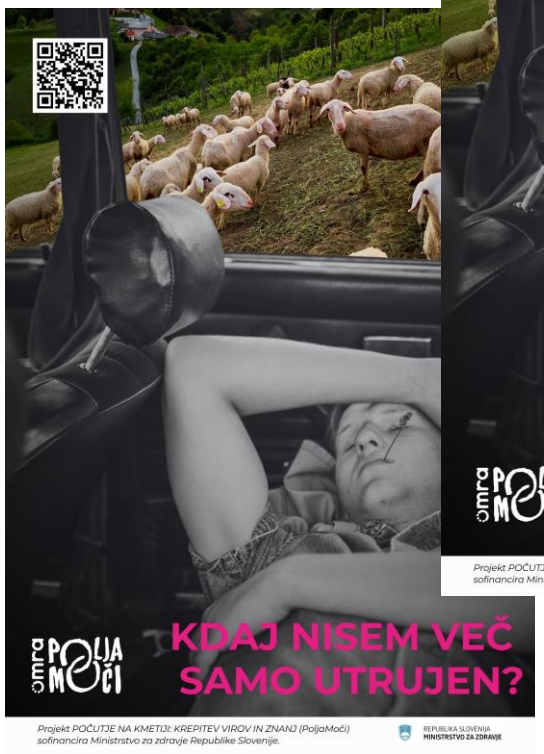


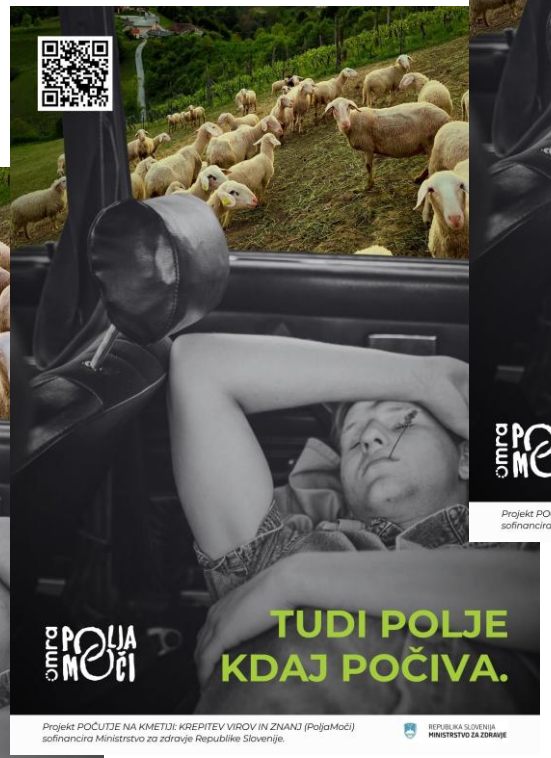
Pripravljenih je bilo preko **220 objav**, ki so jih delili tudi partnerji projekta; **3.200 sledilcev**.

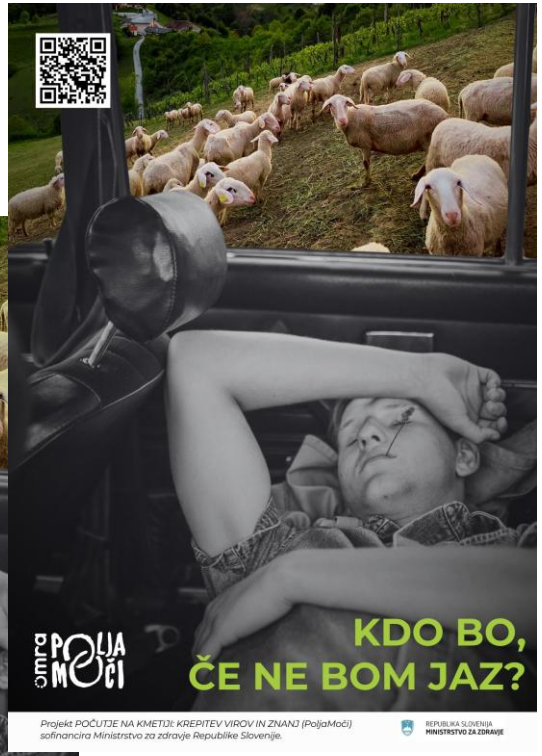
Največji doseg ima kratek video posnetek najave podkasta PoljaMoči- **61.000 ogledov**.

Nacionalna kampanja OD ZORE DO MRAKA, KJE JE MEJA? (od 10. 9. 2026 do 10. 10. 2026)

V okviru kampanje so potekale brezplačne delavnice, spletno ozaveščanje o pomenu duševnega zdravja, osebne zgodbe znanih osebnosti, pogovorni in promocijski dogodki.







ZAKLJUČEK

Duševno zdravje kmetov je družbeni in javnozdravstveni problem, ne le osebna težava posameznika.

Duševno zdravje kmetov je tudi vprašanje prihodnosti kmetijstva

Dobro počutje posameznikov, ki živijo in delajo na kmetiji vpliva na varnost, odnose, delovanje kmetije in njeno dolgoročno vzdržnost.

Močna in odporna kmetija potrebuje človeka, ki se tudi dobro počuti.

VARNO DELO

Počutje vpliva na zbranost, presojo in varnejše delo.

ODNOSI IN DRUŽINA

Duševno zdravje vpliva na odnose, komunikacijo in družinsko življenje.

DELOVANJE KMETIJE

Počutje vpliva na odločanje, organizacijo dela, produktivnost in odpornost na krize.

PRIHODNOST PODEŽELJA

Počutje prispeva k ohranjanju kmetij, medgeneracijskemu prenosu in vitalnosti podeželja.

Skrb za dobro duševno zdravje in počutje ni le dodatek k razvoju kmetijstva, ampak eden od njegovih temeljev.

Usmeritve za prihodnje ukrepanje

Projekt PoljaMoči predstavlja pomemben **prvi korak** pri krepitvi znanja in veščin kmečkega prebivalstva za prepoznavanje duševnih stisk ter pravočasno iskanje pomoči.

Vendar **cilj ne sme biti, da kmetje postanejo še bolj odporni na vedno večje obremenitve, ampak da se ustvarijo razmere, v katerih je obremenitev manj, pomoč pa dosegljiva prej**. Skrb za duševno zdravje mora postati trajen del podpore razvoju kmetijstva in podeželja.

V prihodnje je treba obstoječe aktivnosti **nadgraditi** v trajno, dostopno in posebnostim življenja na kmetijah prilagojeno psihosocialno podporo.

Novejše raziskave vse manj govorijo o **kmetih kot eni homogeni skupini**. Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (EU-OSHA) posebej opozarja na **ženske, mlade in starejše** kmete ter **sezonske in migrantske delavce** kot posebej ranljive skupine za pojavljanje težav v duševnem zdravju, ki potrebujejo **prilagojene preventivno promocijske programe** na področju duševnega zdravja.

Za načrtovanje učinkovitih ukrepov potrebujemo **nacionalno epidemiološko raziskavo duševnega zdravja kmečkega prebivalstva**, **usposabljanje strokovnjakov**, ki so v neposrednem stiku s kmeti ter **tesnejše povezovanje kmetijskih, zdravstvenih in socialnih služb**.

Sodobna preventiva na področju skrbi za dobro duševno zdravje in počutje kmečkega prebivalstva se odmika od pristopa »naučimo kmeta, kako naj bolje obvladuje stres« **k sistemskemu pristopu**. Kmetov ne moremo zgolj učiti, kako naj bolje obvladujejo stres, če hkrati ostajajo nespremenjene okoliščine, ki ta stres ustvarjajo. Strokovne smernice priporočajo **kombinacijo ukrepov**: zmanjševanje finančnih in administrativnih obremenitev, možnost nadomestnega delavca in počitka, boljše storitve na podeželju, psihološko pomoč, prilagojeno kmečkemu okolju, vrstniško podporo, usposabljanje kmetijskih svetovalcev za prepoznavanje stisk kot tudi boljšo pismenost o duševnem zdravju.

HVALA ZA VAŠO POZORNOST!

Predanost kmetiji ne sme pomeniti „pozablti nase“. Tudi človek, ki vsak dan skrbi za druge, potrebuje podporo in v stiski ne sme ostati sam.

Sofinancer projekta

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

***Predavanje je bilo pripravljeno v sklopu projekta PoljaMoči in raziskovalnega programa Raziskave o duševnih stiskah in dobrem počutju (ARIS, P5 0439).