Kmetje in izgorelost: Ni cilj, da kmetje postanejo odpornejši, ampak da dobijo pomoč

Kako se kmečko prebivalstvo ubada s stresom kot posledico specifičnih delovnih zahtev in katere ukrepe bi bilo treba sprejeti na ravni države, da bi jim olajšali stisko?



Mlajši kmetje v nasprotju s starejšimi dojemajo kmetijstvo bolj kot poklic, želijo si več prostega časa, v poklicu kmeta vidijo tudi negativne plati. NATAŠA JUHNOV

Barbara Gavez Volčjak

Datum 14. novembra 2026 06:00

Čas branja 11 min

A- A+

Poslušaj • 11 min

Kmetijstvo je dejavnost, pri kateri se meja med poklicnim delom in zasebnostjo pogosto popolnoma izbriše. Na kmetovanje vplivajo nepredvidljive vremenske razmere, vsakdan kmetov zaznamujeta tržna negotovost in celodnevna odgovornost, njihov delovnik se redko konča ob določeni uri. Kmečko prebivalstvo je zaradi specifičnih pogojev dela izpostavljeno izjemnim psihosocialnim obremenitvam, v

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

njegov vsakdan korenito posegajo podnebne spremembe in nova pričakovanja družbe ter tehnološki preobrati. V Sloveniji je po podatkih ministrstva za kmetijstvo delovno aktivnih približno 18.000 kmetov, v celotnem sektorju kmetijstva, skupaj z gozdarstvom, lovstvom in ribištvom, pa je delovno aktivnih približno 50.000 do 55.000 ljudi.

Vendar kmetovanje ni zgolj poklic, kakršne poznamo v drugih sektorjih. Je način življenja, ki ga zaznamujejo predanost, odgovornost do dela, povezanost z naravo, hkrati pa velike obremenitve, negotovost in pritiski. Obremenitve ne prihajajo v valovih, temveč sočasno in vsakodnevno, zato povečujejo tveganje za nastanek težav v duševnem zdravju. A ta tematika je med kmečkim prebivalstvom še vedno v veliki meri tabu.

Na kmetijah ni službe za nadomeščanje

Pred dvema letoma je v Sloveniji začel teči projekt Počutje na kmetiji: krepitev virov in znanj oziroma krajše PoljaMoči, ki je v soj žarometov postavil skrb za boljše počutje kmečkega prebivalstva v Sloveniji. V projektu so sodelovali Družbenomedicinski inštitut ZRC SAZU, Inštitut Karakter, Zveza slovenske podeželske mladine in Zavod Zrno, podprlo pa ga je Ministrstvo za zdravje. "Izkušnje s terena kažejo, da je v psihosocialno podporo kmečkega prebivalstva treba vložiti več napora," je na konferenci ob predstavitvi zaključkov projekta dejala dr. **Lilijana Šprah,** vodja projekta, z Družbenomedicinskega inštituta ZRC SAZU. "Ko govorimo o prihodnosti kmetijstva, zato ne moremo govoriti samo o predelavi, ekonomiki, podnebnih spremembah, ampak tudi o ljudeh, ki stojijo za kmetovanjem. Močna kmetija se začne pri človeku, ki ima dovolj virov, podpore in znanja, da lahko poskrbi tudi zase."



Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!



Ženske so bolj odprte za pogovor o stiskah, pogosteje delijo izkušnje in tudi same iščejo informacije in pomoč. JANKO RATH

"Tradicionalno nosimo Slovenci v sebi podobo kmeta, ki je fizično in psihično močan, odločen, vztrajen, neomajen, samozadosten. Kmetovanje mu na eni strani daje smisel in identiteto, občutek povezanosti z zemljo, vzbuja ponos in krepi pripadnost družini in skupnosti. Na drugi strani stalna odgovornost od kmeta zahteva prilagajanje negotovostim, sili ga v delo ob nepredvidljivih urah ter nenehno usklajevanje različnih nalog," razlaga dr. **Nataša Dernovšček Hafner** iz ZRC SAZU. "Na kmetijah ni službe za nadomeščanje, ki bi omogočala počitek," poudarja in dodaja, da predanost delu kmalu prestopi meje in postane nevarna izčrpanost. "Pogosto se ta prikrade neopazno, saj ljudje na kmetijah skrb za pridelek in živino velikokrat postavijo daleč pred lastno zdravje. Zato je pomembno prepoznati rdečo lučko, ki opozarja, da organizem nima več rezerv," opozarja sogovornica.

Projekt PoljaMoči je bil zato v prvi vrsti namenjen krepitvi odpornosti kmetov proti prihajajočim obremenitvam. Obenem so izvajalci projekta želeli spodbuditi kmete, da pravočasno poiščejo pomoč, pri čemer so jim želeli pokazati, da je duševno zdravje enako pomembno kot telesno.

"Kaj bodo pa ljudje rekli"

Kultura vztrajanja in samozadostnosti namreč poveča tveganje za stres, depresivnost, tesnobo, pojasnjuje Lilijana Šprah. Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije je z anketo med približno 1000 kmeti v letih 2022-24 ugotovila, da 64 odstotkov slovenskih kmetov čuti čezmeren stres, več kot 41 odstotkov jih je poročalo o nespečnosti, 38 odstotkov jih je kazalo zgodnje znake izgorelosti in kronične preutrujenosti. Šprahova pa opozarja še na eno zaskrbljujoče dejstvo: med kmeti v Sloveniji je umrljivost zaradi samomora v primerjavi z drugimi poklicnimi skupinami kar 3,5-krat višja.

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!



Tradicionalno nosimo Slovenci v sebi podobo kmeta, ki je fizično in psihično močan, odločen, vztrajen, neomajen, samozadosten. MARKO VANOVŠEK

Med razlogi za stres so anketiranci navajali kmetijsko politiko in zakonodajo, nepredvidljive dogodke, kakršni so suša, toča ali bolezni živali, nizke odkupne cene in administrativne zahteve, ki jih prednje postavlja zakonodaja. Našteti razlogi povzročajo finančno negotovost, jih silijo v dolge delovnike in fizične obremenitve. Ob tem je kmet pri delu večinoma sam, brez stikov s sodelavci, zaradi neprestanega dela tudi težko usklajuje poklicno in družinsko življenje. Lilijana Šprah zato poudarja, da v Sloveniji potrebujemo dostopne in kmetom prilagojene oblike podpore, saj jih še vedno zelo malo poišče strokovno pomoč, pri tem pa čutijo veliko nelagodje. "Miselnost, kaj bodo pa ljudje rekli, je pri nas še globoko zakoreninjena," meni sogovornica.

Raziskava v fokusnih skupinah in pri posameznikih, kmetih in strokovnih svetovalcih, ki so jo izvedli v okviru projekta, je namreč pokazala sicer pričakovano, a kljub temu skrb vzbujajočo sliko. "Večina sogovornikov je menila, da je na podeželju pogosto prepričanje, da so duševne težave izmišljotina. Lažje razumejo fizično poškodbo, na primer zlom noge, kot duševne stiske, ki ostajajo očem skrite," pravi raziskovalka pri ZRC SAZU **Tisa Kučan Lah**. Nerazumevanje duševnih stisk povzroča prepričanje, da so ljudje z duševnimi težavami nepredvidljivi, nasilni, nevarni ali leni. "To je stigma, ki

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

še vedno spremlja duševno zdravje," dodaja sogovornica.

Raziskava je tudi pokazala, da za duševne stiske na kmetiji pogosto ni ne prostora ne časa, prošnja za pomoč je dojeta kot znak šibkosti. Ženske so bolj odprte za pogovor o stiskah, pogosteje delijo izkušnje in tudi same iščejo informacije in pomoč. Moški težave raje rešujejo doma, pogosteje so prepričani, da vse zmorejo, zatečejo se tudi k alkoholu. Vzgajani so bili namreč kot steber kmetije in družine, bojijo se, da jih bo ob kakršnemkoli znamenju šibkosti okolica obsojala. "V takem okolju je težko govoriti o duševnih stiskah," pojasnjuje Nataša Dernovšček Hafner.

Z iskanjem pomoči odlašajo

Stigma in strah pred odzivom okolice vplivata na iskanje uradne pomoči, zato kmetje s tem dolgo odlašajo, pravi Tisa Kučan Lah. "Strah jih je tudi jemanja zdravil in posledic terapije, saj ta pogosto vpliva na zmožnost upravljanja strojev. Večinoma tudi ne vedo veliko o duševnih težavah in pomoči, ki je na voljo, ta pa je pogosto tudi oddaljena. Zlasti ženskam je zaradi tega slabše dostopna, saj jih veliko ne vozi avtomobila in so odvisne od moža, ti pa pogosto nimajo razumevanja zanje," je konkretna sogovornica.

Nekateri vendarle poiščejo pomoč, vsaj v pogovoru s svojci in prijatelji, ki pa ne znajo vedno pomagati. "Veliko oporo najdejo tudi v medsosedski pomoči, verski skupnosti, v podporni skupini ali na delavnicah, na katerih vidijo, da se s stisko soočajo tudi drugi," našteva Tisa Kučan Lah. Mlajši kmetje po njenih ugotovitvah v nasprotju s starejšimi dojemajo kmetijstvo bolj kot poklic, želijo si več prostega časa, v poklicu kmeta vidijo tudi negativne plati. Vsi anketirani pa so se po njenih besedah strinjali, da je o duševnem zdravju kmetov treba govoriti več.



Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!



Podpora kmetom ne sme biti omejena zgolj na izredne razmere. JURE KLJAJIĆ

Cilji projekta PoljaMoči so bili zato usmerjeni v izboljševanje pismenosti o duševnem zdravju, prepoznavanje psihosocialnih tveganj ter krepitev znanja in veščin za učinkovitejše spoprijemanje z duševnimi stiskami med kmečkim prebivalstvom. V raziskavi pismenosti o duševnem zdravju, ki jo je predstavila dr. **Adela Černigoj** iz ZRC SAZU, je sodelovalo skoraj 800 oseb iz različnih delov Slovenije, tako tistih, ki se ukvarjajo s kmetijstvom, kot tistih, ki ne kmetujejo. Raziskovali so, kaj ljudje vemo o duševnem zdravju, kakšna so naša prepričanja in stereotipi do ljudi s težavami ter katere načine pomoči in samopomoči poznamo. V raziskavi so ugotovili, da kmetje vedo manj o tej tematiki kot povprečna populacija, in tudi redkeje iščejo informacije o njej. Zato je po besedah raziskovalke pomembno, katere informacije jim strokovnjaki ponujajo in na kak način.

"Na družinski kmetiji se v odgovornost rodiš"

Pismenost na tem področju je po besedah Lilijane Šprah eden od podpornih stebrov za dobro duševno zdravje, zato sta bila med cilji projekta tudi razvoj programov, vsebin, orodij in gradiv za psihosocialno podporo ter izobraževanje in krepitev kompetenc kmečkega prebivalstva. V projekt pa niso bili vključeni samo kmetje, temveč so si izvajalci prizadevali nagovoriti tudi druge deležnike, ki prihajajo v stik s kmečkim prebivalstvom, denimo izvajalce svetovalne službe, zaposlene na ministrstvu in KGZS ter družinske zdravnike. Vsi ti morajo po besedah sogovornice poznati okoliščine, ki vplivajo na skrb za duševno zdravje in iskanje pomoči.

Med kmečkim prebivalstvom, ki mu je bil projekt namenjen, pa je bila posebna pozornost posvečena mladim kmetom, ženskam, starejšim kmetom ter migrantskim in sezonskim kmetijskim delavcem. Položaj mladih kmetov osvetli **Andreja Grobiša,** generalna sekretarka Zveze slovenske podeželske mladine, sicer pa od letos mlada prevzemnica, ki kmetije ni podedovala, temveč jo je skupaj s partnerjem kupila. Ker je na kmetiji zrasla in se v tej smeri tudi izšolala, ji samo delo ni tuje, toda povsem drugače je, če na kmetiji pomagaš staršem ali jo vodiš sam, priznava sogovornica. Marsikateri kmet se prej ali slej sooči z vprašanjem: vodi družinsko kmetijo res družina ali kmetija vodi družino? Mladi prevzemniki ob tem čutijo veliko obremenitev

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

zaradi pričakovanj prednikov in hkrati želje po posodobitvi, bolj trajnostnem načinu življenja, ne zgolj preživetja. Pogosto se znajdejo v dilemi, kako ohraniti zdravje in medsebojno bližino s partnerjem, ne da bi pri tem ogrozili ekonomsko uspešnost kmetije. "Na družinski kmetiji se v odgovornost rodiš," poudarja Grobiša. "Kmetija ni samo podjetje, za katero dela družina, kmetija vodi življenje družine," dodaja in razkriva svojo strategijo, kako se spopasti s preizkušnjami. Po njenih besedah namreč kmetijska šola in fakulteta kmeta naučita delati, ne pa, kako se ne zlomi. "Na vasi se izve vse, razen tega, kako si. Bojiva se zavrnitve, očitkov, če priznava stisko," pripoveduje sogovornica, a poudarja, da želi preseči stereotipe in živeti drugače. "Družina vodi kmetijo, ko si upa zastaviti tudi težka vprašanja in poiskati odgovore nanje," je prepričana Andreja Grobiša.

Potrebna je sistemska podpora države

"Predanost kmetiji vključuje tudi skrb za lastne moči, le tako bo gospodarstvo trajnostno," kmetom polaga na srce Nataša Dernovšček Hafner. Med ukrepi, ki varujejo telesno in tudi duševno zdravje, so sicer v prvi vrsti tisti, za katere lahko posameznik poskrbi sam: da dobro načrtuje delo in počitek, pravočasno postavlja meje in prioritete, prosi za pomoč družinske člane, prijatelje, sosede, se pogovarja o svojih občutkih, tudi z ljudmi, ki imajo podobno izkušnjo, si obnavlja moči z gibanjem, branjem, duhovnostjo, hobiji. Vendar strokovnjakinje opozarjajo, da zgolj lastna prizadevanja niso dovolj in da je treba v državi vzpostaviti sistemsko podporo in zagotoviti strokovno pomoč. Toda le z združevanjem strokovnih znanj in izkušenj s terena je mogoče ustvariti dolgoročne rešitve in sistemske mehanizme podpore.

Posledice kroničnega stresa

Ljudje smo na akutni stres razmeroma dobro prilagojeni, na kroničnega pa ne. "Kronični stres povzroča izgorelost, ki je sindrom, torej skupek več simptomov. Kaže se kot čustvena izčrpanost, zmanjšana osebna učinkovitost, delo nas ne zanima več, postanemo cinični do sodelavcev in podobno," razlaga Nataša Dernovšček Hafner. Opozarja še, da je izgorelost odvisna tudi od značajskih lastnosti posameznika, bolj ji je podvržen tisti, ki meni, da je le najboljše dovolj dobro in da samo on lahko opravi delo kakovostno.

Simptomi izgorelosti se kažejo kot telesni odziv ter spremembe v mišljenju, vedenju in čustvovanju, še razlaga sogovornica, da bi se ji izognili, pa moramo zmanjšati stres in najti ravnotežje med obremenitvami in razbremenitvami. Posebno pomembna sta pri tem spanje in počitek, veliko pa storimo tudi z zavestnim postavljanjem mej.

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

S projektom PoljaMoči so se v zadnjih dveh letih v Sloveniji odprle možnosti za razumevanje pomena duševnega zdravja tudi med kmečkim prebivalstvom, za izobraževanje in krepitve virov moči, da nihče na kmetiji ne bi ostal sam s svojimi bremeni. Projekt je pomembno prispeval k odpiranju prostora za pogovor o temah, ki so bile v slovenskem kmetijstvu dolgo zapostavljene, ter k razvoju preventivnih in izobraževalnih dejavnosti, prilagojenih posebnostim življenja na kmetijah. Strokovnjaki, sodelujoči v projektu, so obenem opozorili na to, da duševnih stisk ljudi, ki živijo in delajo na kmetijah, ni mogoče razumeti ločeno od družbenih, ekonomskih, okoljskih in kulturnih okoliščin, v katerih nastajajo.

Toda zgolj ozaveščanje in krepitev posameznikovih sposobnosti za spoprijemanje z obremenitvami ne moreta odpraviti vseh tveganj. Cilj ne sme biti, da kmetje postanejo še odpornejši na vse večje pritiske, temveč da se ustvarijo razmere, v katerih bo škodljivih obremenitev manj, ustrezna pomoč pa dostopna pravočasno. Za nadaljnji razvoj področja so zato pomembni sistematično spremljanje duševnega zdravja kmečkega prebivalstva, razvoj trajnih in dostopnih oblik psihosocialne podpore, usposabljanje strokovnjakov, ki so v neposrednem stiku s kmeti, ter tesnejše povezovanje zdravstvenega in kmetijskega resorja, raziskovalnih ustanov, lokalnih skupnosti in kmetijskih organizacij. Skrb za duševno zdravje ljudi na kmetijah ni le vprašanje njihovega osebnega dobrega počutja, temveč tudi vprašanje prihodnosti slovenskega kmetijstva in vitalnosti podeželja.

Suša je postala naravno stanje

*Mednarodne izkušnje je na konferenci predstavila dr. **Lia Bryant** z Univerze v Adelaidi, ki je poudarila, kako pomembna je sprememba sistema. "Dokler ni zagotovljena sistemska podpora posamezniku, ne moremo pričakovati sprememb v duševnem zdravju in počutju," je poudarila.*

Suša v Avstraliji je postala normalno stanje, zato kmetje niso več upravičeni do nadomestila, ki so ga prej dobivali, kadar je vlada razglasila izredne razmere zaradi suše. Prepuščeni so sami sebi. Raziskovalka se je osredotočila na vprašanje, kako to prizadene ženske na avstralskem podeželju. Že prej je bilo znano, da se v času suše zelo poviša stopnja samomorov med kmeti. Bryantova je raziskovala, kako posledice podnebnih sprememb, ki se kažejo z obsežno in dolgotrajno sušo, vplivajo na človekovo telo in um. Na delavnicah z ženskami s farm za gojenje ovac je ugotavljala, da izčrpanost, ki jo povzroča nenehna skrb

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

za živali med sušo, vodi v stisko. Kot se v suši spreminja pokrajina, se tudi ljudje, ki živijo z njo. Namesto načrtov za prihodnost se prebijajo iz dneva v dan, to pa spreminja tudi njihovo identiteto. Sprašujejo se namreč, kdo so, če niso več pravi kmetje.

Opozorila je, da podpora kmetom ne sme biti omejena zgolj na izredne razmere - ne v Avstraliji ne v Sloveniji.

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!