

.....

Predstavitev projekta **POČUTJE NA KMETIJI: KREPITEV VIROV IN ZNANJ** (PoljaMoči)

»Pomoč ni znak šibkosti. Je dejanje moči in spoštovanja do sebe.«

dr. Nataša Dernovšek Hafner, univ. dipl. psih., ZRC SAZU, Družbenomedicinski inštitut

natasa.dernovscek-hafner@zrc-sazu.si

26. 08. 2026, AGRA, Gornja Radgona







Kaj o duševnem zdravju kmetov kažejo tuje raziskave?

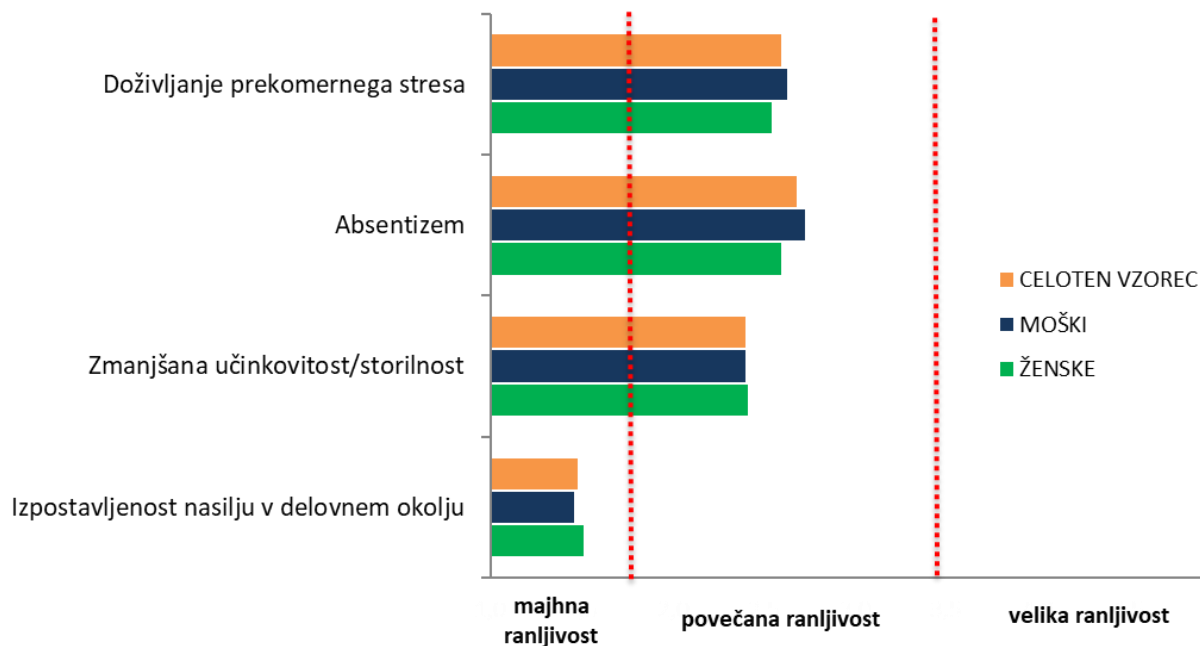
- ⚠ **Velika razširjenost stresa, depresivnosti, tesnobe, izgorelosti in občutka nemoči.**
- 📈 Kmetje spadajo med **najbolj ogrožene poklicne skupine za samomor** – v nekaterih državah (npr. ZDA) do **3,5-krat večja** verjetnost v primerjavi s splošno populacijo; v Franciji vsak tretji dan umre en kmet zaradi samomora.
- 🔒 **Stigma, tradicija "trdnosti" in slaba dostopnost pomoči** zmanjšujejo verjetnost, da bi kmetje poiskali strokovno podporo.
- ⚡ Slabo duševno zdravje kmetov je povezano tudi z **ekonomskimi, okoljskimi in družbenimi pritiski** – ekstremni **vremenski pogoji**, **finančna negotovost**, pritiski gospodarskih in okoljskih **politik**, **konflikti** med delom in družino, **vprašanja nasledstva**, velike delovne obremenitve, izolacija, digitalna preobremenjenost,...

***Donohoe, E., 2024. *Mental Health in Agriculture: Preventing and Managing Psychosocial Risks*, The European Agency for Safety and Health at Work. Spain.



V Sloveniji še vedno nimamo na voljo kvalitetnih izsledkov epidemioloških raziskav, ki bi pokazale na stanje duševnega zdravja pri tej poklicni skupini.

- V letu 2022 smo opravili na ZRC SAZU raziskavo v sklopu CRP-a „*Odzivanje kmečkih družin na posledice delovnih nesreč in poklicnih bolezni*“, kjer je bilo vključenih **409** udeleženk in udeležencev iz kmečkih gospodarstev (61 % moških in 39 % žensk).
- Rezultat so pokazali **povečano ranljivost** kmetov in kmetic za doživljanje prekomernega **stresa, absentizma in prezentizma**.



NAMEN IN CILJI PROJEKTA

1



Dvig pismenosti o duševnem zdravju in **krepitev podpornih dejavnikov** za dobro duševno zdravje kmečkega prebivalstva.

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



2

3

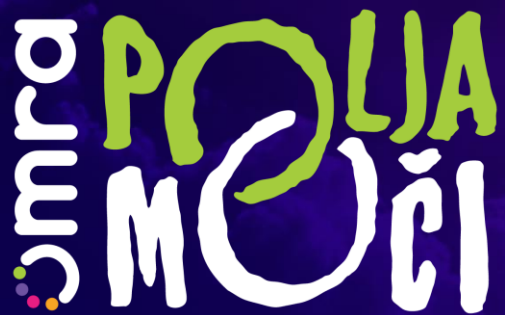


Izvedba izobraževanj in usposabljanj ter krepitev kompetenc za izvajanje programov psihosocialne podpore.

Naslavljanje **aktivnosti, ki pripomorejo k zmanjšanju tveganega vedenja** kmečkega prebivalstva.



4



Skrajni čas je, da tudi v **Sloveniji** duševno zdravje ljudi, ki kmetujejo postavimo na zemljevid **strokovne razprave, raziskovanja in sistemske podpore.**

- V letu 2024 priprava **preventivno promocijskega projekta**, ki bi ciljno naslovil **skrb za boljše duševno zdravje kmečkega prebivalstva** v Sloveniji na osnovi celostnega pristopa.
- 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 svojcem.
- Program OMRA je zasnovan na modelu **PISMENOSTI O DUŠEVNEM ZDRAVJU.**

OSNOVNE ZNAČILNOSTI PROJEKTA

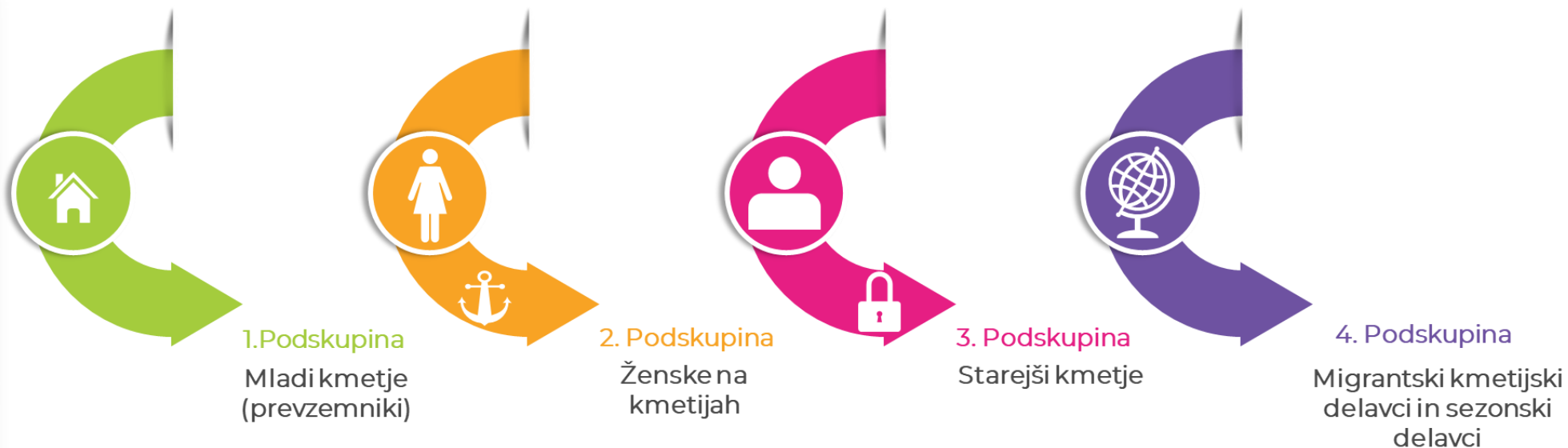
Trajanje: 1. 12. 2024 - 30. 11. 2026

- ❑ Sofinancer projekta: Ministrstvo za zdravje- 90 %; ZRC SAZU- 10 %
- ❑ Nosilec projekta: ZRC SAZU (Družbenomedicinski inštitut)
- ❑ Sodelujoče organizacije: Inštitut Karakter, Zveza slovenske podeželske mladine, Zavod za raziskovanje narave in okolja (ZRNO), Gooya



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 kmetov 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.

OSREDNJE TEME PROJEKTA

Anksioznost

Izgorelost

Pomoč pri
psihični stiski

Anksioznost in
depresija /
pridružene
motnje

Teme so vidne v izdelkih projekta- priročnikih, delavnicah, predavanjih, novičnikih, spletnih vsebinah, ...

SPLETNA STRAN PROJEKTA



NOVIČNIKI





Delo na kmetiji je več kot poklic - je način življenja, poln predanosti, ki zahteva nešteto odločitev in prilagajanja spremembam.

V projektu **Polja Moči** si prizadevamo za izboljšanje duševnega zdravja kmečkega prebivalstva v Sloveniji in vzpostavitev opornega okolja pri soočanju s stresom in skrbi za duševno zdravje.

Z vami bomo vsak mesec delili uporabne nasvete, resnične zgodbe in preverjene metode za večje ravnesje in boljše počutje.

[Več o projektu Polja Moči](#)



Projekt POČUTJE NA KMETIJI: KREPITEV VIROV IN ZNANJ (Polja Moči) sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.



Stres na kmetiji: Tihi spremljevalec vsakdana.

Kmetovanje pogosto povezujemo z idiličnim življenjem v naravi, a realnost je lahko precej drugačna. Kmetovanje vsakodnevno prinaša veliko izzivov. Vreme, ki v hipu uniči mesece dela. Nihanja cen, ki odločajo o prihodnosti kmetije. Dolgi delavniki, pogosto brez pravega oddiha.

Kaj pa pritisk dolgov in drage opreme? Kaj pomeni skrb za nasledstvo – kdo bo prevzel kmetijo in ali to sploh želi? Vse to je le nekaj izmed vprašanj, ki kmete spremljajo vsak dan in prispevajo k stresu, ki lahko vodi v izgorelost in resne zdravstvene težave.

[Več o tem, kako stres vpliva na kmetijsko življenje, preberite v celotnem prispevku.](#)



Vaša izkušnja lahko pomaga drugim. Izpolnite vprašalnik. Hvala, ker skrbite zase in za svoje bližnje.

Novičnik PoljaMoči



POLJA SKRBI Zapisi osebnih zgodb kmetov slovenskega podeželja

»Vsako jutro si rečem, da bo danes drugače. In potem spet tečem med opravili, kot da lahko prehitim občutek, da nikoli ni dovolj. Dovolj dela. Dovolj veselja. Dovolj mene.

Mama pravi, da se moram samo bolj organizirati. Da nimam jasno postavljenih prioritet. Da bo lažje, če se »zberem«. Ampak ni v tem težava, kajne? Težava je, da ni pavze. Ni občutka, da si naredil dovolj.

[Nadaljevanje preberite v prispevku.](#)

NAPOVEDNIK DOGODKOV

V mesecu aprilu pripravljamo prvi javni **dogodek v sklopu projekta Polja Moči**, ki bo namenjen ozaveščanju o duševnem zdravju kmetov ter iskanju načinov za lažje obvladovanje stresa in vsakodnevnih izzivov na kmetiji. Vabljeni, da (po)skrbite zase!

Vstop na dogodek je prost!

Atrij ZRC SAZU
Novi trg 2, 1000 Ljubljana

14 april 2025
09.00 - 15.00



PRIDAVA in PROGRAM

Projekt POČUTJE NA KMETIJI: KREPITEV VIROV IN ZNANJ (Polja Moči) sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

ZLOŽENKA O 1. PSIHOLŠKI POMOČI

Izdelana promocijska zloženska PRVI KORAKI K BOLJŠEMU POČUTJU: pomoč v duševni stiski

Projekt PoljaMoči sfinancira Ministrstvo RS za zdravje
REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
www.omra.si
Prijavite se na prejemanje obvestil in novic na spletni strani
Zelite, da vas obveščamo o dejavnostih in novostih na področju duševnega zdravja?

Če ste se znašli v hudi duševni stiski in potrebujete pomoč takoj, vaši osebni zdravnik pa ni dosegljiv, ne odlašajte, temveč ukrepite.

NUJNA POMOČ JE VEDNO NA VOLJO:

- ▼
- v najbližjem centru nujne medicinske pomoči
- ▼
- na enotni številki za klic v sili 112
- ▼
- pri dežurnem psihiatru v najbližji psihiatrični bolnišnici
- ▼
- na številki za klic v duševni stiski 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro)
- ▼
- na številki SOS telefon za ženske in otroke - žrtve nasilja 080 11 55 (24ur na dan).

Projekt PoljaMoči izvajamo vzporedno s programom OMRA, v njem razvijamo orodja za dobro počutje ljudi.

V okviru programa OMRA si v Sloveniji že od leta 2017 zelo uspešno prizadevamo dvigniti obveščenost širšega kroga ljudi o težavah v duševnem zdravju in o tem, kako ga krepiti.

Obiščite nas na
www.omra.si
Spremljajte nas tudi na
f in

PRVI KORAKI K BOLJŠEMU POČUTJU – pomoč v duševni stiski

polja
moči

KDAS SI LAHKO V DUŠEVNI STISKI POMAGATE SAMI IN KAKO?

Duševna stiska se lahko zgodi vsakomur in ni to, kar je neposredno povezana z negativnimi dogodki, izgubami in razočanji. Duševna stiska lahko nastane kot posledica težav v duševnem zdravju ali telesnih bolezni. Včasih je stiska tako huda, da ovira vsakodnevne dejavnosti. Takrat velja nekaj starih.

- ▶ Najprej si lahko pomagate sami, in sicer:
- ▶ poiščite informacije o težavi, ki jih doživljate
- ▶ se pogovorite s človekom, ki mu zaupate
- ▶ se udeležite izobraževanja, delavnice v zvezi s svojimi težavami

ALI STE VEDELI, DA ...

- ... si lahko, kadar smo to posebej zaželeni ali presrečnejši, pomagamo s tehniko preživetja? To lahko dosežemo s pravilno SSI - pogledamo okoli sebe in poskušamo tri stvari, ki jih vidimo, prepoznamo tri zvuke, ki jih slišimo, in se dotaknemo treh predmetov v svoji bližini.
- ... se lahko, ko smo v stiski, v molitvi pogovorimo s človekom, ki mu zaupamo ali smo mu najbolj zaupali? To naredimo tako, da se vprašamo, kaj bi nam zdel rekel, naj naredimo, nato nam zagotovimo kaj pride na misel - in morda je to že rešitev.
- ... lahko z dihanjem umirimo tesnobo? Predstavljamo si prazen balon v svojem trebuhu, ki ga napihnemo tako, da vdihnemo skozi nos, pri tem dihamo do 5, potem počasi izdihnemo skozi usta. To večkrat ponovimo.
- ... lahko z miselnimi igrami, kot so sudoku, sestavljanke ali tah, ublažimo tesnobo? Množice igre preusmerijo pozornost in tako se tesnoba lahko pomiri.
- ... lahko hoja ali druga telesna dejavnost vpliva na zmanjšanje tesnobe? Med telesno dejavnostjo morajo možgani predati veliko informacij iz okolja, kar pomeni, da se manj ukvarjajo z znaki tesnobe.

KO NE POMAGA NIČ OD TEGA ... POIŠČITE STROKOVNO POMOČ!

Ko ste sami stekli že vse in se ne počutite nič bolje ali gre celo na slabše, takrat poiščite strokovno pomoč, kam po prvi strokovni pomoči in kaj tem prikaže.

Najbolje dosegljiva prva strokovna pomoč je pri osebnem zdravniku.

Osební zdravnik vam lahko predloži nekatera zdravila za lajšanje stiske, odobri bolniški dopust. Če se težave zahtevajo, vas lahko napoti k psihologu, kliničnemu psihologu ali psihiatru - vsi ti so usposobljeni za prepoznavanje in obravnavo duševnih stisk.

Povsem nova podpora v času soočanja s stiskami so posebne delavnice, ki potekajo v vseh zdravstvenih domovih v Sloveniji. Podpora pri soočanju z depresijo, podpora pri soočanju s tesnobo in podpora pri soočanju s stresom. So brezplačne in jih lahko obiskujete v vseh domačih krajih ali v katerikoli drugem kraju v Sloveniji, z vami se jih lahko udeležijo tudi vaši bližnji.

Prva strokovna pomoč je na voljo tudi v centru za duševno zdravje v vaši regiji.

V ČEM JE RAZLIKA MED KLINIČNIM PSIHOLOGOM IN PSIHIATROM?

Klinični psiholog je po študiju psihologije opravil specializacijo iz klinične psihologije, usposobljen je za diagnosticiranje duševnih motenj in njihovo zdravljenje s psihološkimi sredstvi. Ne predpisuje zdravil. Psiholog je po študiju medicine opravil specializacijo iz psihatrije in je usposobljen za prepoznavanje duševnih motenj in njihovo zdravljenje z zdravili. Če tudi svetuje, nudita podporo in lahko tudi psihoterapijo.

Kaj je psihoterapija? To je metoda obravnavanja duševnih stisk s psihološkimi tehnikami, ki temeljijo na gradnji odnosa preko okolice in na spreminjanju posameznikovega vedenja, miselnosti, čustvovanja, osebnostnih značilnosti. Njena uporaba zahteva usposobljenega psihoterapevta, ki je zaključil obdobjeno izobrazbo in opravil specializacijo za psihoterapijo ali zaključil magistrski študij na fakulteti s študijskim programom psihoterapije.

KAJ JE CENTER ZA DUŠEVNO ZDRAVJE?

Tam boste došli do strokovne pomoči pri vaših težavah, napetostih ne potrebujete. Sprejme vas medicinska sestra, ki se z vami pogovori in s katero se dogovorite za obisk centra, kjer se boste medli s strokovnjaki ali ekipo strokovnjakov, s kateri se boste pogovarjali, klinični psiholog, socialni delavec in delavni terapevt. Skupaj se boste dogovorili za najboljše možni način pomoči.

- ▶ Seznam centrov za duševno zdravje oddate: <https://www.zdravstvenozdravje.si/kam-po-pomoči-centri-za-duševno-zdravje/>
- ▶ Seznam centrov za duševno zdravje otrok in mladostnikov: <https://www.zdravstvenozdravje.si/kam-po-pomoči-centri-za-duševno-zdravje-otrok-in-mladostnikov/>

PRIROČNIKA



IGRALNE KARTE



ZANIMIVOSTI POLJA MOČI

Polja moči / Zanimivosti o počutju na kmetiji

Zanimivosti o počutju na kmetiji



Pomanjkanje spanca pri ljudeh, ki kmetujejo

Kmetovanje je tvegana dejavnost, ki zahteva veliko previdnosti. Če pa delo s traktorji, kmetijskimi stroji in drugo kmetijsko opremo, z velikimi živalmi ter s kmetijskimi kemikalijami, opravljamo nepr...

[Preberite več](#) →



Z modelom LandLogic do izboljšanja duševnega zdravja ljudi, ki kmetujejo

Kaila Anderson je odraščala na kmetiji blizu majhnega mesta Sabetha na skrajnem severovzhodu ameriške zvezne države Kansas. Danes dela kot socialna delavka in ne namerava prevzeti družinske kmetije. P...

[Preberite več](#) →



Izgubljen občutek nadzora: nemoč kot tiha spremljevalka kmetovanja

Eden največjih vzrokov stresa med ljudmi, ki kmetujejo, ki ga drugi pogosto ne opazijo, je občutek, da nimajo nadzora.

[Preberite več](#) →



Strategije spoprijemanja s stresom

Stres je del vsakdanjega življenja. Včasih nas žene naprej, drugič nas izčrpa in nam vzame voljo, energijo ter miren spanec. Ljudje se s stresom spoprijemamo različno; nekateri hitro pričnejo z reševam...

[Preberite več](#) →



Dražbe živine kot prostori neformalne podpore in dobrega počutja kmetov

Ker iz dneva v dan poslušamo, da je uradna zdravstvena služba preobremenjena in je z zagotavljanjem podpore na področju duševnega zdravja vse več težav, bi bila rešitev morda spodbujanje razvoja nefor...

[Preberite več](#) →



Kmetje med iskanjem in dostopnostjo pomoči

Nedavna ameriška raziskava o duševnih in finančnih stiskah v kmetijstvu temelji na pogovorih s 64 ljudmi iz treh ameriških zveznih držav – Minnesote, Južne Dakote in Wisconsin. Med njimi niso bili le...

[Preberite več](#) →

Več na povezavi:

<https://www.omra.si/polja-moci/zanimivosti-o-pocutju-na-kmetiji/>

PODKASTI



YouTube

Išči



Omra POLJA MOČI

Do podkastov lahko dostopate na:
<https://www.omra.si/polja-moci/podkast/>

Podkast Polja Moči: Če poveš naglas, je marsikaj lažje – Eva Vrevc Jenko, februar 2026

Omra Program Omra 379 naročnikov Naročanje

24

Deli

Shrani

Prenesi

DELAVNICE

Delavnica Ko je na kmetiji pretežko: prepoznavanje duševnih stisk

Delavnica Od zore do mraka – kje je meja: o izgorelosti na kmetiji

Kaj se dogaja, ko nas stresa stres?

TELO	ČUSTVA
Napetost	Razdražljivost
Prebava	Nemoč
Srce in dihanje	Tesnoba
Spanje	Apatija
MISLI	VEDENJE
Pozabljenost	Izogibanje
Težave z odločanjem	Osamitev
Tunelski vid	Nepremišljenost
Nenehno "mletje":	"Tolažba"

Stres ni le "v glavi", ampak vpliva na celotno telo!



POSEBEJ: Preventiva pred digitalno izgorelostjo

Omeji kanale

Določi čas za administracijo (ne ves dan!)

Dogovori se o vlogah: kdo spremlja katere platforme ali obvestila

Posodobitve načrtuj (ne sredi sezone, če ni nujno).



PROMOCIJSKA IZOBRAŽEVALNA GRADIVA





.....

HVALA ZA VAŠO POZORNOST!

.....

*»Skrb za duševno zdravje ni
razkošje. Je temelj, na
katerem gradimo življenje.«
(neznani avtor)*

Sofinancer
projekta



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
