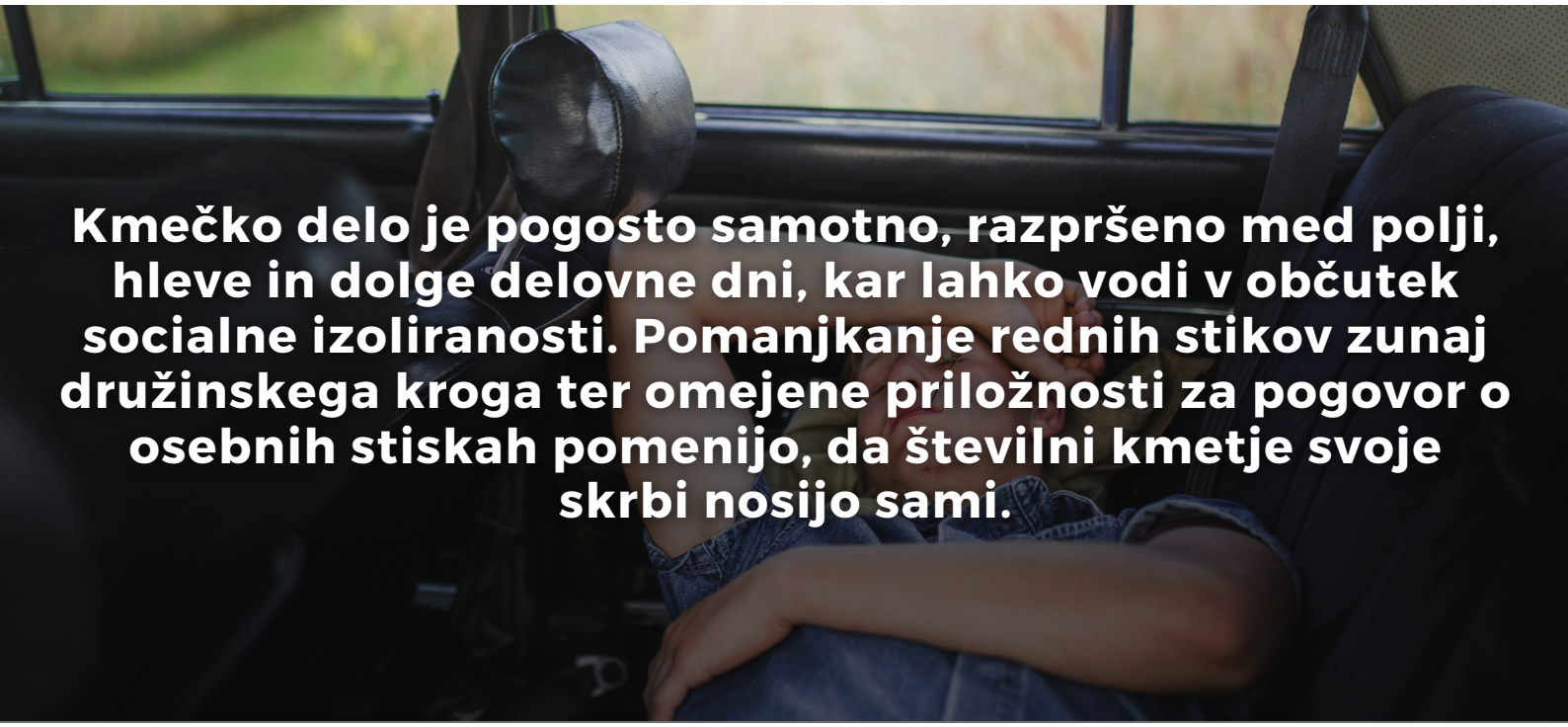
Mesec FEBRUAR



Kmečko delo je pogosto samotno, razpršeno med polji, hleve in dolge delovne dni, kar lahko vodi v občutek socialne izoliranosti. Pomanjkanje rednih stikov zunaj družinskega kroga ter omejene priložnosti za pogovor o osebnih stiskah pomenijo, da številni kmetje svoje skrbi nosijo sami.

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 vsak mesec delimo uporabne nasvete, resnične zgodbe in preverjene metode za večje ravnovesje in boljše počutje.

Več o projektu Polja Moči

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

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Dogodki

Bili smo na Posvetu Podeželske mladine

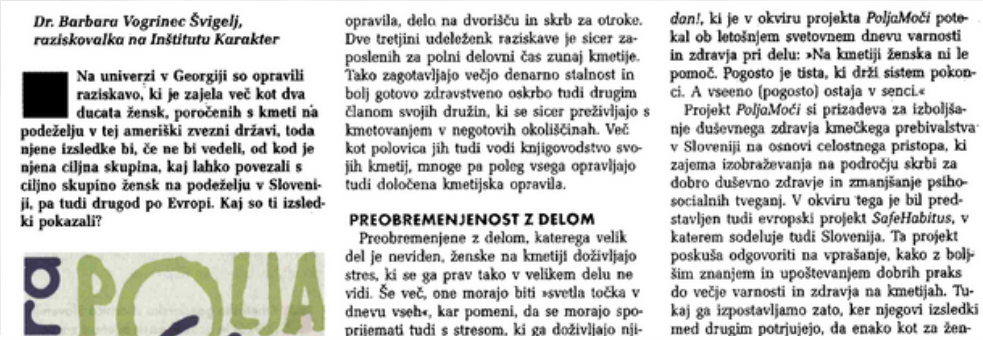
Udeležencem je bil predstavljen projekt Polja moči, ki naslavlja pomen duševnega zdravja na kmetiji. Projekt je predstavila **dr. Lilijana Šprah (ZRC SAZU)**, ki je osvetlila njegove cilje, vsebine in širši družbeni pomen. V nadaljevanju so udeleženci nadgradili svoje znanje na predavanju strokovnjakinje **Snežane Kragelj** z naslovom **Od konfliktov do sodelovanja: upravljanje konfliktov v delovnem okolju**. Predstavljene vsebine so ponudile številne uporabne vzporednice, ki jih je mogoče učinkovito prenesti tudi v delovanje društev in v medsebojne odnose, zato je bilo predavanje za udeležence še posebej dragoceno.

Preberite več o posvetu

Polja Moči v medijih

Preobremenjene z delom, katerega velik del je neviden, ženske na kmetiji doživljajo stres, ki se ga prav tako v velikem delu ne vidi. Še več, one morajo biti "svetla točka v dnevu vseh", kar pomeni, da se morajo spoprijemati tudi s stresom, ki ga doživljajo njihovi bližnji, zlasti možje, ki jih prav tako pesti preobremenjenost z delom. Ali, kot je povedala ena od žens, udeleženih v raziskavi: "Vsakič, ko je mož v stresu, njegovo največje breme pade name," je za **Kmečki glas** zapisala **dr. Barbara Vogrinec Švigelj**, raziskovalka na Inštitutu Karakter.

Preberite članek v celoti



Dr. Barbara Vogrinec Švigelj, raziskovalka na Inštitutu Karakter

Na univerzi v Georgiji so opravili raziskavo, ki je zajela več kot dva ducata žensk, poročenih s kmeti na podeželju v tej ameriški zvezni državi, toda njene izsledke bi, če ne bi vedeli, od kod je njena ciljna skupina, kaj lahko povezali s ciljno skupino žensk na podeželju v Sloveniji, pa tudi drugod po Evropi. Kaj so ti izsledki pokazali?

opravila, delo na dvorišču in skrb za otroke. Dve tretjini udeleženk raziskave je sicer zaposlenih za polni delovni čas zunaj kmetije. Tako zagotavljajo večjo denarno stalnost in bolj gotovo zdravstveno oskrbo tudi drugim članom svojih družin, ki se sicer preživljajo s kmetovanjem v negotovih okoliščinah. Več kot polovica jih tudi vodi knjigovodstvo svojih kmetij, mnoge pa poleg vsega opravljajo tudi določena kmetijska opravila.

PREOBREMENJENOST Z DELOM

Preobremenjene z delom, katerega velik del je neviden, ženske na kmetiji doživljajo stres, ki se ga prav tako v velikem delu ne vidi. Še več, one morajo biti »svetla točka v dnevu vseh«, kar pomeni, da se morajo spopriiemati tudi s stresom, ki ga doživljajo nji-

dan!, ki je v okviru projekta *PoljaMoči* potekal ob letošnjem svetovnem dnevu varnosti in zdravja pri delu: »Na kmetiji ženska ni le pomoč. Pogosto je tista, ki drži sistem pokonci. A vseeno (pogosto) ostaja v senci.«

Projekt *PoljaMoči* si prizadeva za izboljšanje duševnega zdravja kmečkega prebivalstva v Sloveniji na osnovi celostnega pristopa, ki zajema izobraževanja na področju skrbi za dobro duševno zdravje in zmanjšanje psihosocialnih tveganj. V okviru tega je bil predstavljen tudi evropski projekt *SafeHabitus*, v katerem sodeluje tudi Slovenija. Ta projekt poskuša odgovoriti na vprašanje, kako z boljšim znanjem in upoštevanjem dobrih praks do večje varnosti in zdravja na kmetijah. Tukaj ga izpostavljamo zato, ker njegovi izsledki med drugim potrjujejo, da enako kot za žen-

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

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Zanimivosti o počutju na kmetiji

Kako podeželski zdravnice in zdravniki vidijo zdravje kmetov in kmetic?

Podeželski zdravnice in zdravniki pravijo, da pri kmetih in kmeticah ne zaznajo le »visokega krvnega tlaka« in »obrabe hrbteničnih vretenc«, temveč iz simptomov lahko razberejo njihovo življenjsko zgodbo. Opažajo več bolezni prebavil, srca in ožilja, mišično-kostnih težav, alergij in dermatitisov, pa tudi izgorelost, depresijo in samomore starejših. **Vzroka ne iščejo le v** njihovih obrabljenih **telesih**, **temveč jih pripisujejo** načinu kmetovanja in njihovim **življenjskim razmeram**.

Preberite članek v celoti

POLJA SKRBI
Zapisi osebnih zgodb kmetov slovenskega podeželja

"S svojo babico se popolnoma strinjam. Solidarnost je vrednota, ki dandanes ni zelo pogosta. Nisem prepričan, da vsi sploh razumejo to besedo. Da si solidaren ne pomeni samo, da pomagaš nekomu, ki je v hudi stiski, in da je nekdo, do kogar smo bili solidarni, revež, da se nam mora smiliti. Solidarnost seveda pomeni tudi medsebojno pomoč, vendar pomeni tudi, da znamo osrečiti človeka, narediti kaj dobrega, lepega za prijatelja, četudi ne potrebuje pomoči."

Preberite več v prispevku

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

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE