

A close-up photograph of several small, light blue flowers with yellow centers, set against a blurred green background of leaves.

Sporočiti, da smo preobremenjeni, ni znak šibkosti, temveč odgovorno ravnanje. Jasna, spoštljiva komunikacija o mejah in potrebah odpira prostor za rešitve, ne za očitke. Ko svoje stanje ubesedimo konkretno in brez obtoževanja, omogočimo drugim, da nas razumejo in podprejo.

V projektu **PoljaMoči** 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 PoljaMoči](#)

Zanimivosti o počutju na kmetiji

Kako spregovoriti, ko je vsega preveč?

V okoljih z nizko psihološko varnostjo prikrivanje informacij o preobremenjenosti in slabšem psihofizičnem stanju človeka praviloma vodi v večjo psihološko stisko, slabše medsebojno zaupanje ter nižjo delovno učinkovitost. Hkrati zmanjšuje možnosti za pravočasne prilagoditve, podporo in učenje, zato se težave hitreje poglobljajo. **Psihološka varnost v delovnem okolju pomeni skupno prepričanje, da odkrito priznanje težav (prošnja za pomoč, priznanje napake, sporočanje slabe novice) ne bo kaznovano z osramočenjem, zavrnitvijo ali omejevalnimi ukrepi.**

[Preberite članek v celoti](#)



Zamolčane stiske kmečkega prebivalstva

Kmečko prebivalstvo kot veliko oviro za pripravljenost za pogovor o stiskah zaznava močne vrednote samozadostnosti, trdnosti in tihega prenašanja bremen. Kot je povedal eden izmed sogovornikov, »mi nismo navajeni iskati strokovne pomoči... to smo vedno reševali med sabo«, saj »moraš biti močen, čvrst«. Formalna pomoč se zato pogosto zdi nepotrebna ali neprimerna, medtem ko pogovor z bližnjimi ali drugimi kmeti ostaja najbolj sprejemljiva oblika razbremenitve. **Delo na kmetiji ni zgolj način preživetja, temveč identiteta in moralna odgovornost do zemlje in živali, zaradi česar se stiske pogosto razumejo kot nekaj, kar je treba preprosto »potrpeti«.** Družina lahko deluje zaščitno ali pa kot ovira, kadar krepi pritiske glede dolžnosti, nasledstva kmetij in pričakovanja, da se težave rešujejo znotraj doma.

[Preberite članek v celoti](#)

Za branje

Nova priročnika: Skrb za dobro duševno zdravje in Kdor gori, lahko izgori

Na delavnicah, ki jih izvajamo v okviru projekta PoljaMoči, udeleženci prejmejo dva priročnika, ki podpirata razumevanje ključnih tem. Tokrat v ospredje postavljamo priročnik o izgorelosti.

Ta izhaja iz preproste, a pogosto prezrte ugotovitve: brez ustreznega počitka dolgoročno ne moremo kakovostno delovati. Utrujenost ni znak šibkosti, temveč pomembno opozorilo, da so zahteve presegle naše zmožnosti regeneracije. Priročnik jasno razlikuje med običajno delovno izčrpanostjo in izgorelostjo ter poudarja, da slednja ni posledica osebne pomanjkljivosti, ampak odraz širših okoliščin sodobnega dela – negotovosti, stalne digitalne dosegljivosti in pritiska k nenehni storilnosti.

[Preberite priročnik na tej povezavi](#)



POLJA SKRBI

Zapisi osebnih zgodb kmetov slovenskega podeželja

“Vse to se sešteva. In včasih se zdi, da je preveč. Vem, da nisem edini kmet, ki ponoči težko zaspi in se sprašuje, kako bo šlo naprej. Stiske so resnične. Ne prizadenejo samo denarnice, prizadenejo duha. Kmet, ki je ostal sam s svojim bremenom, se lahko hitro počuti nepomembnega in pozabljenega. Tu pa preži nevarnost – da bi kdo obupal. Prav zato je prav, da ob dnevu preprečevanja samomora spregovorimo tudi o kmečkih stiskah. To niso posamezni primeri, to je realnost mnogih družin. Sam se s temi občutki soočam tako, da si priznam, da sem včasih žalosten in zaskrbljen. A hkrati poskušam iskati moč tam, kjer vem, da jo lahko najdem – v svojem delu, v svoji veri in v poslanstvu, ki ga čutim kot kmet.”

[Preberite več v prispevku](#)