

**Počitek ni nagrada za opravljeno delo, temveč osnovna življenjska potreba. Prav v trenutkih, ko si želimo odmik, spanec, sprostitvev in mir, ustvarjamo temelje za zdravje, ustvarjalnost, jasnejše odločitve in trajno notranjo moč.**

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

## TABOER, nizozemski primer dobre prakse programa za krepitev duševnega zdravja kmetov

TABOER je pobuda iz Nizozemske, namenjena razbijanju tabujev o duševnem zdravju med kmeti in vrtnarji. Obravnava težave, s katerimi se soočajo posamezniki, pa tudi napetosti v družinah, podjetjih in širši skupnosti.

Glavni cilj programa TABOER je spodbuditi odkrit pogovor o duševnem zdravju v kmetijstvu, kjer so takšne teme pogosto še vedno tabu in se o njih ne govori.

[Preberite članek v celoti](#)



## Dogodki

“**Vpliv umetne inteligence na kmete**” je naslov spletnega seminarja, ki je potekal **9. junija 2026** v okviru projekta PoljaMoči. Na njem so sodelovali raziskovalec, antropolog in mladi kmet, ki so predstavili različne poglede na digitalizacijo kmetijstva, uporabo umetne inteligence ter njene priložnosti, omejitve in tveganja. Spregovorili so: **Dino Manzoni, Družbenomedicinski inštitut ZRC SAZU, Domen Benčina, Kmetija Pr’Birtovih ter dr. Dan Podjed, Inštitut za slovensko narodopisje ZRC SAZU.**



[Oglejte si seminar](#)

# Zanimivosti o počutju na kmetiji

## Kako prepoznati osamljenost, preden postane (še večja) težava?

Osamljenost je, kot razkriva nedavna raziskava, predstavljena v članku, ki je bil objavljen v 118. zvezku Časopisa za študije podeželja (Journal of Rural Studies), med tremi osrednjimi dejavniki, ki močno zaznamujejo duševno zdravje ljudi, ki kmetujejo (poleg negotovosti in velike stigmatizacije težav v duševnem zdravju). **Kako osamljenost prepoznamo, jo preprečujemo in osamljenim ponudimo pomoč je torej eno od treh glavnih vprašanj pri skrbi za dobro duševno zdravje kmetov in kmetic.**

[Preberite članek v celoti](#)



## PoljaMoči v medijih

“Dejansko število nezgod, ki se zgodijo na kmetijskih gospodarstvih, je podcenjeno, saj uradne evidence beležijo le nesreče pri delu pri ljudeh, ki so vključeni v socialno zavarovanje (njihovo število se zmanjšuje), na kmetijah pa v svojem prostem času ali po upokojitvi dela še veliko ljudi, tudi tisti brez socialnega zavarovanja, katerih nesreče pri delu take evidence ne vodijo,” je na temo varnosti na kmetiji kmetijstva za **Kmečki glas** opozorila **dr. Nataša Dernovšček Hafner (Družbenomedicinski inštitut ZRC SAZU)**.

[Preberite članek v celoti](#)

**Kmečki glas** 3. junij 2026 **STROKOVNI NASVETI** 9

### Polja moči

#### Varnost na kmetiji ni samoumevna

Dr. Nataša Dernovšček Hafner, univ. dipl. psih., ZRC SAZU, DMI

Kmetijstvo spada med najzahtevnejše in hkrati najbolj nevarne dejavnosti, saj so ljudje, ki kmetujejo, pri svojem delu vsakodnevno izpostavljeni številnim tveganjem. Delo s traktorji, stroji, živalmi, na strnih terenih in v vseh vremenskih razmerah od kmetov in kmetic zahteva veliko znanja, izkušenosti in previdnosti.

Statistiko in raziskave kažejo, da se v Sloveniji vsako leto na kmetijskih splošno velikih delovnih mestih. Mnogo med njimi imajo hudo posledice za posameznika, njegovo družino in celotno družbo.

**Raziskave kažejo, da se ravno hujše oblike nesreč v pomembno večjem deležu dogodijo kmetom (29,4%) kot ljudem z drugim zaposlitvenim statusom (5,4%).**

Kmetje in kmetice pogosto delajo od zgodnjih jutranjih ur do poznega večera, posebej v času semen, kar jim ob upravljanju pridelkov, tolkni je prisoten tudi velik časovni pritisk zaradi vremenskih in sezonskih opravil.

Ko človek opravlja vsak dan isto delo, lahko hitro postane manj pozoren. Poleg tega pogosto razvije občutek, da se zaradi dolgotrajnih izkušenj in dobrega poznavanja dela nesreče ogotovo ne more zgoditi. Prav takšna potrditvena samozavest in občutek navidezne varnosti sta lahko zelo varljiva.

**Mnogo nesreč se zgodi pri rutinskih opravilih, ki jih je posameznik opravil že nešteto krat.**

Primeren dejavnik tveganja je tudi starost. Slovensko kmetje prebivalstvo je vse starejše. Čeprav smo bogate izkušnje in veliko praktičnega znanja, se s staranjem zmanjšujejo telesna moč, hitrost odzivanja in stabilnost pri delu.