

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 ravnovesje in boljše počutje.

[Več o projektu](#)
[Polja Moči](#)



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.





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



[PRIJAVA in PROGRAM](#)