Организација ЖЕНА
Делчево

ЖЕНСКИ ПРОСТОР БР. 1 (АПРИЛ 2026)

ЗА ЖЕНИТЕ И НИВНАТА СИЛА ЗА ПРОМЕНИ

Анализа: Од маргините до одлучувањето – жените во фокус

Насилството врз жените – државата реагира по службена должност – Интервју со адвокатката Софија Спасевска

Одблиску со првите претседателки на месни и урбани заедници

Младите го добија Младинскиот центар

Менталното здравје во фокусот: совети од психологот Дејан Глинцарски

ОРГАНИЗАЦИЈА ЖЕНА ДЕЛЧЕВО

www.zena.org.mk

ozdelcevo@gmail.com

Порака од Организација ЖЕНА

Почитувани,
Со особено задоволство ви го претставуваме кварталниот билтен на Организација ЖЕНА Делчево, преку кој сакаме да ви дадеме подлабок увид во нашата работа, постигнувањата и предизвиците со кои се соочуваме во процесот на создавање поинклузивна, праведна и солидарна заедница.
Во изминатиот период, нашата организација продолжи активно да делува во насока на унапредување на правата на жените, зајакнување на позицијата на ранливите и маргинализирани групи, како и поттикнување на граѓанското учество во процесите на донесување одлуки. Преку бесплатна правна помош, психосоцијална поддршка, едукативни активности и иницијативи за застапување, настојуваме да обезбедиме конкретна и одржлива поддршка за граѓаните во нашата заедница.
Нашата работа не се сведува само на директна поддршка, таа подразбира и континуирано вложување во јакнење на капацитетите на жените и младите, нивно охрабрување да го кренат својот глас и активно да учествуваат во креирањето политики и решенија кои ги засегаат нивните животи. Веруваме дека вистинските промени започнуваат на локално ниво, преку информирани, активни и охрабрени граѓани.
Во овој квартал, особено внимание посветивме на теми поврзани со родова еднаквост, ментално здравје, учество во политички процеси и подобрување на пристапот до услуги за поддршка. Преку нашите активности, успеавме да допреме до значителен број корисници и да придонесеме кон создавање простор, каде секој глас е слушнат и вреднуван.
Како организација која се темели на принципите на транспарентност, солидарност и заедничко делување, остануваме посветени на градење партнерства со институции, граѓански организации и локалната заедница, со цел да обезбедиме поголемо и подолгорочно влијание.
Ви благодариме што сте дел од нашата приказна како поддржувачи, партнери или корисници. Вашата доверба и поддршка се двигател на нашата работа и мотивација да продолжиме понатаму со уште поголема посветеност.
Е-билтенот „Женски простор“ е, всушност, нашиот подарок за заедницата.

Со почит,
Тимот на ЖЕНА Делчево

Насилството врз жените – државата реагира по службена должност

Во време кога бројот на пријавени случаи на семејно насилство останува висок, а довербата во институциите е клучна за заштита на жртвите, измените во Кривичниот законик носат нова надеж. Со нив државата јасно порача дека насилството врз жените не е приватна работа, туку сериозно кривично дело што се гони по службена должност.

Со најновите измени во Кривичниот законик, Северна Македонија воведе построги мерки за заштита на жените жртви на насилство. Насилството врз жените и семејното насилство се гони по службена должност, без потреба жртвата да поднесе пријава.

Клучни новини:

- Воведена е дефиниција за фемицид како посебно кривично дело.
- Казните за телесна повреда и закани врз жени се засилени, вклучувајќи и закани преку интернет.
- Силувањето е редефинирано – недостигот на согласност е доволен елемент за кривично дело.

Институциите се обврзани на итна реакција и координација.

Член	Измена	Што значи во пракса
Член 122 – дефиниции	Вклучена е дефиниција за *фемицид* како убиство на жена поради нејзиниот пол.	Препознавање фемицид како посебно кривично дело.
Член 123 – убиство	Додадена квалификација: убиство на жена од страна на партнер/поранешен партнер се третира како потежок облик.	Построга казна за убиство во контекст на родово насилство.
Член 130 – телесна повреда	Засилени казни кога делото е сторено врз жена во семејна или интимна врска.	Поголема заштита на жртвите во семејството.
Член 144 – закана	Злоупотреба на туѓа снимка, фотографија, аудиозаписи или списи со сексуално-експлицитна содржина-Вклучени закани преку интернет и дигитални средства.	Препознавање онлајн насилство како кривично дело.
Член 193 – силување	Проширена дефиниција: недостиг на согласност е доволен елемент, без потреба од физичка сила.	Усогласување со Истанбулската конвенција.
Член 201 – семејно насилство	Сега се гони *по службена должност*, без потреба жртвата да поднесе пријава.	Институциите мора да реагираат веднаш, дури и ако жртвата молчи

Овие измени ја менуваат парадигмата: насилството врз жените повеќе не е приватна работа, туку кривично дело што државата го гони автоматски. Со тоа се зајакнува довербата во институциите и се усогласува законодавството со европските стандарди.

Подолу се претставени измените во Кривичниот законик кои ја зајакнуваат заштитата на жените.

Коментар Во 2025 година биле пријавени 4.745 случаи на семејно насилство, од кои 932 жртви биле жени.

Ова покажува дека проблемот е системски и бара законски и институционални решенија.

Во Република Северна Македонија постои воспоставена правна рамка која формално обезбедува заштита на правата на жените, родова еднаквост и заштита од насилство. Сепак, искуството од терен покажува дека јазот помеѓу законите и нивната практична примена сѐ уште е значителен.

Потребно е подобрување на имплементацијата и неопходно е унапредување на законите во согласност со современите предизвици.

Од страна на министерот за внатрешни работи, најавени се измени на повеќе закони кои ќе овозможат поефикасно институционално постапување и побрза заштита на жртвите, меѓу кои Законот за спречување и заштита од насилство врз жени и семејно насилство, Законот за полиција и Законот за бесплатна правна помош.

Интервју со адвокатката Софија Спасевска од Делчево

Насилството не е приватна работа – тоа е кривично дело

Семејното насилство сè уште е тема за која многумина молчат, иако последиците се сериозни и долготрајни. Разговараме со адвокатката Софија Спасевска од Делчево која преку својата работа секојдневно се среќава со жртви на насилство и им помага да ги остварат своите права.

- Кажете ни накратко за Вашето искуство како адвокат во оваа област?

Софија: Во текот на мојата работа, значителен дел од предметите се поврзани со семејни односи, а за жал и со семејно насилство. Работам со жени кои се наоѓаат во многу тешки ситуации и често не знаат од каде да започнат. Моја улога е да им помогнам да ги разберат своите права и да ги охрабрам да преземат чекор кон заштита. Дополнително, долгогодишната соработка со Организацијата ЖЕНА ми беше вистински „ветар во грб“ во почетоците на мојата адвокатска кариера. Преку нив стекнав знаења и вештини за комуникација со жени- жртви на насилство, како и техники за заштита на сопственото ментално здравје при работа со клиенти. Ова искуство ми овозможува да бидам поблиска и поефикасна во поддршката што ја давам.

- Што сè се смета за семејно насилство?

Софија: Семејното насилство не е само физичко. Тоа може да биде психолошко, економско, сексуално, па дури и контрола и ограничување на слободата на движење. Многу жени не препознаваат дека се жртви, затоа што често насилството не остава видливи траги.

„Повеќето случаи не започнуваат со физичко насилство, туку со контрола, љубомора и психолошки притисок.“

- Зошто жртвите најчесто не пријавуваат?

Софија: Причините се различни – страв, економска зависност, грижа за децата, но и недоверба во институциите. Во помали средини, како Делчево, постои и страв од осуда од околината.

- Кои се првите чекори што треба да ги преземе жртва?

Софија: Најважно е жртвата да побара помош – било од полиција, Центар за социјална работа или правна служба. Многу е важно и да се документира насилството (лекарски извештаи, сведоци, пораки).

Жртвите не треба да чекаат – законот нуди механизми за итна заштита.“

- Каква заштита нуди законот?

Софија: Законот предвидува итни мерки за заштита, како што се забрана за приближување, отстранување на сторителот од домот и други мерки кои се носат во краток рок. Овие мерки се клучни за безбедноста на жртвата.

- Колку е комплицирана постапката?

Софија: Постапките не се едноставни, особено за лице кое веќе е под стрес. Затоа е многу важно жртвите да имаат правна поддршка која ќе ги води низ целиот процес.

- Може ли да споделите пример од вашата практика?

Софија: Имав случај со жена која долго време трпела психолошко и економско насилство. Таа не го препознавала како насилство, сè додека ситуацијата не ескалирала. Со соодветна правна помош и поддршка, успеавме да обезбедиме заштитни мерки и да започнеме постапка за развод. Денес таа живее самостојно и безбедно.

„Најтешкиот чекор е првиот – да се побара помош.“

- Кога има насилство, дали разводот е честа опција?

Софија: Да, во многу случаи разводот е логичен чекор. Сепак, секој случај е индивидуален. Важно е одлуката да биде донесена информирано и со поддршка.

- Како насилството влијае врз старателството на децата?

Софија: Судот секогаш го зема предвид најдобриот интерес на детето. Доколку постои насилство, тоа има сериозно влијание врз одлуката за старателство.

- Колку е важна бесплатната правна помош?

Софија: Таа е од клучно значење, особено за жени кои немаат финансиска можност да ангажираат адвокат. Благодарение на оваа поддршка, многу жени успеваат да излезат од насилни односи. Битно е да напомнеме дека жртвата мора да биде евидентирана како „ЖРТВА на насилство со цел кривичните постапки и постапката за развод евентуално, да бидат бесплатни.

- Што би им порачале на жените кои се двоумат да побараат помош?

Софија: Да не чекаат. Насилството не поминува само од себе. Секој има право на живот без страв и насилство.Тишината го штити насилникот, не жртвата. Семејното насилство не е приватен проблем, туку општествена одговорност. Преку информирање, поддршка и охрабрување, секој од нас може да придонесе кон создавање побезбедна заедница.

Анализа: Од маргините до одлучувањето – жените во фокус

Во јануари 2026 година ги објавивме резултатите од анализата на истражувањето за правната писменот на жените од Тработивиште, Габрово, Звегор и жените Ромки од Делчево. Со анализата сакаме да укажеме дека постојат системски и културни бариери кои го ограничуваат учеството на жените од руралните и маргинализираните заедници во процесите на одлучување на локално ниво. Организација ЖЕНА Делчево застапува за воспоставување конкретни механизми за информирање, консултации и транспарентност кои ќе овозможат жените да бидат рамноправно вклучени во локалните и националните процеси. Спроведовме истражување на територијата на четири заедници: ромската заедница во Делчево и руралните населени места Габрово, Звегор и Тработивиште, со вкупно 200 испитанички. Истражувањето имаше за цел да го утврди нивото на информираност, правна писменост и пристап до институционална поддршка кај жените, како и да ги идентификува главните бариери што го ограничуваат нивното учество во локалните процеси на одлучување.

Клучни наоди од терен

- **Ограничено учество во локалните процеси на одлучување:**

Од анкетираните жени дури 93% никогаш не учествувале во јавни консултации или процеси на одлучување на локално ниво што укажува на значителен јаз помеѓу институциите на локално ниво и жените од руралните заедници. Наодите укажуваат дека причините за ниското учество на жените во јавни консултации и процеси на одлучување се повеќеслојни: недоверба кон институциите и емоционални бариери (страв, срам), односно, иако знаат за можностите, не се чувствуваат охрабрени да учествуваат.
Потоа, недостиг од информации за постоечките механизми што значи дека жените често никогаш не чуле за консултациите или не знаат како да се вклучат.
И културни и родови норми кои ја ограничуваат улогата на жените во јавниот живот, зошто во дел од заедниците постои перцепција дека „тоа е работа на мажите“, па жените не се охрабрени или директно им е кажано дека не треба да учествуваат. Ова укажува дека не станува збор за пасивност, туку за структурни и културни пречки кои бараат системски одговор.

Општината најчесто ги објавува информациите на огласна табла или преку социјални медиуми, а консултациите се организираат во форма на јавни расправи и форуми што создава исклучувачки момент за жените кои немаат редовен пристап до овие канали. Дополнително, недостигот од јавен превоз од руралните населени места ја засилува институционалната и социјалната дистанца, оставајќи ги жените без реална можност за директен контакт со локалната самоуправа.

- **Ограничен пристап до институциите:**

Од анкетираните жени 74% никогаш не ја посетиле општинската зграда што покажува дека не постои навика или чувство дека Локалната самоуправа е достапна за нив. Слична е состојбата и со пристапноста до другите институции на локално ниво, што укажува на постоење институционална и социјална дистанца помеѓу граѓаните и локалната самоуправа.

Во руралните средини (Габрово, Звегор, Тработивиште) жените немаат пристап и интеракција со институциите и имаат ограничена мобилност поради недостиг на јавен превоз што значи дека во поголем процент, навистина, не ја посетиле општинската зграда. Причините се комбинација од недостиг на информации (не знаат дека можат да одат или за што да се обратат), културни норми (перцепција дека мажите треба да одат во институции) и психолошко-социјални пречки, како недоверба кон институциите, чувство на несигурност, страв или социјален притисок кои бараат системски одговор.

Кај жените од ромската заедница доминираат социјалните бариери, додека кај жените во руралните средини-информациските бариери.

- **Недоволна транспарентност и разбирливост на локалните буџети:**

Од анкетираните жени дури 94% не знаат колкав е буџетот на Општината, иако значителен дел од нив изразуваат интерес да знаат како се трошат јавните средства.

Овој податок укажува дека постојните механизми за буџетска транспарентност не се доволно достапни и разбирливи за граѓаните.

- **Недоволна информираност за локалниот економски развој:**

Во делот на локалниот економски развој, значителен број жени изјавиле дека не се информирани за активностите и можностите што ги нуди Општината во оваа област.

Ова го ограничува учеството на жените во економските иницијативи и локалниот развој.

И покрај горенаведените предизвици, **93% од анкетираните жени изразиле интерес да добиваат повеќе информации за работата на Општината** што укажува дека со соодветни механизми за информирање и вклучување, нивното учество може значително да се зголеми.

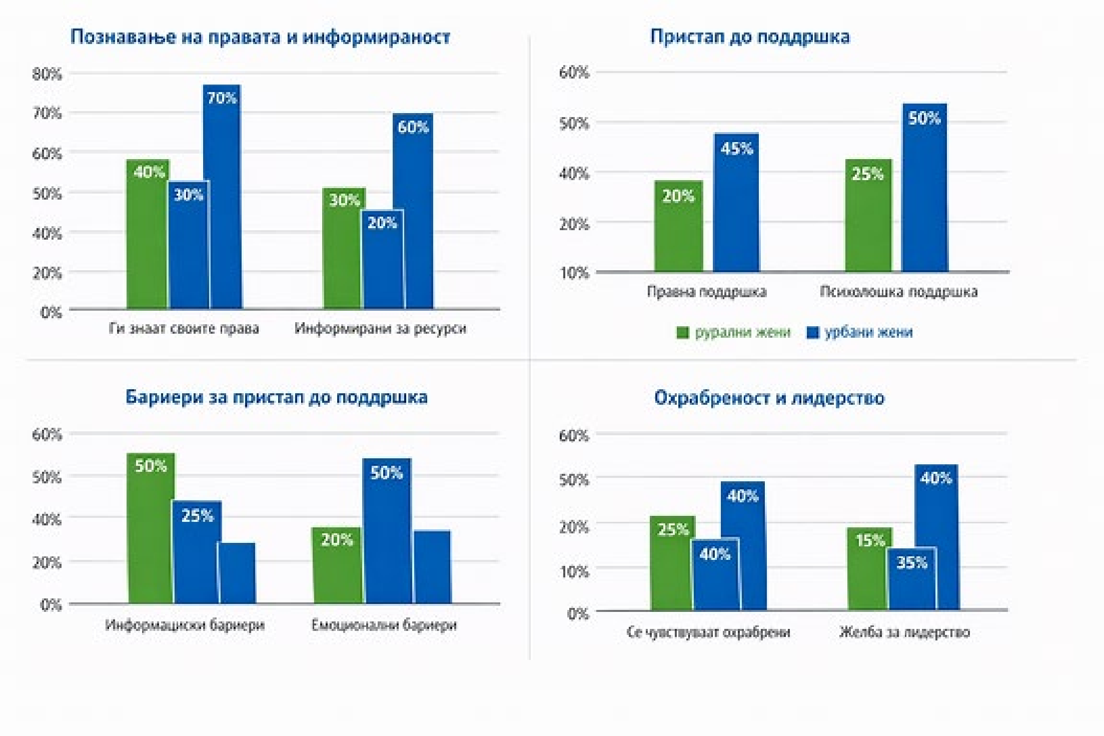
Ова укажува дека жените не се пасивни, туку дека им недостасуваат соодветни канали за учество.

3. Препораки

До националните и локалните институции

- Да се воспостават програми за информирање и охрабрување на жените од руралните и маргинализираните заедници.
- Да се воспостави задолжителен механизам за редовни консултации со жените од руралните и маргинализираните заедници, како дел од процесите на локално и национално одлучување.
- Да се обезбеди директна теренска комуникација преку мобилни инфопунктови или теренски консултации во селата, за да се надмине институционалната дистанца.
- Да се обезбеди јасна и достапна презентација на локалните буџети, со обврска за нивна јавна дискусија во секоја заедница.

- Да се интегрира родовата перспектива во сите локални развојни стратегии со конкретни индикатори за учество на жените.
- Практични работилници за користење на правата и учество во процеси на одлучување.
- Јавни кампањи за промена на перцепцијата дека консултациите се „за мажи“, со нагласување дека жените имаат еднакво право и потреба да учествуваат.



Јавна трибина: „Не молчи – твојот глас може да прекине насилство“

Во Делчево се одржа јавна трибина со силна порака: насилството не смее да остане скриено. Под мотото „Не молчи – твојот глас може да прекине насилство“, граѓани, институции и организации разговараа за тоа како да се препознае насилството, како да се пријави и кои мерки за заштита постојат.

На трибината беше нагласено дека секој има улога – институциите мора да реагираат навремено, граѓаните да бидат охрабрени да пријават, а заедницата да покаже солидарност.

Само со заедничка ангажираност може да се спречи насилството и да се создаде средина каде жените и семејствата се чувствуваат сигурни.
Настанот беше организиран од Организација ЖЕНА, со поддршка на партнерски организации и во соработка со Општина Делчево.

Нашиот придонес во европската иднина на Македонија

На ден 19.03.2026 година во Штип учествувавме на консултативна средба со претставници на граѓански организации, посветена на Пакетот за проширување 2025 на ЕУ и Извештајот на Европската комисија за Македонија со заменик-шефот на Политичкиот сектор, Мартин Шродер и претставничката за евроинтеграции, Кристина Димовска.
Како Организација ги споделивме нашите искуства и препораки за подобрување на пристапот и учеството на граѓанските организации во процесот на евроинтеграции, особено во делот на родова еднаквост и социјална инклузија.

Веруваме дека ваквите средби се важен чекор кон градење транспарентен и инклузивен процес, во кој гласот на граѓанските организации се слуша и се зема предвид.

Правата на жените – пат кон сигурност и еднаквост

Со жените од с. Звегор разговаравме за правните одредби од законите што се однесуваат на правата на жените. Заедно допревме и до теми важни за безбедноста на жените, заштита од дискриминација, имотни права, како и законските можности за остварување на нивните права преку активно вклучување и ангажирање во општеството.

„Почит и поддршка – секој ден, за секоја жена"

На 06.03.2026 година во пресрет на Денот на жената, симболично, споделивме пораки за почит и поддршка за жените од нашата заедница. Но, нашата порака е многу поголема од еден ден.

Како организација, ние сме тука секој ден, за поддршка, за совет, за охрабрување и за заедничка борба за подобар и поправеден живот за жените.

Затоа што секоја жена заслужува почит, сигурност и можност да го живее својот потенцијал. Ние сме тука за сите жени. Секој ден.

Жените ги освоија месните и урбаните заедници

Општина Делчево го заврши процесот на активирање на месните и урбаните заедници. Во транспарентен процес се формирани 28 месни и урбани заедници и за прв пат од постоењето на на месните или урбаните заедници во Општина Делчево, има три жени претседатели на месни и урбани заедници и 15 жени членки на советите на овие тела што говори за интересот на жените да учествуваат во работите на телата кои се основна клетка во локалната самоуправа: Елвира Арилиза, претседателка на УЗ Басарица, Слободанка Димитровска, УЗ Ново Делчево и Слободанка Митевска, престедателка на МЗ Вратиславци. Во процесот учествуваа вкупно 401 граѓанин од нив 372 се мажи и 29 се жени. На Општинската веб-страница се објавени избраните претседатели/ки и нивните контакти со цел полесна комуникација на секој од жителите на одредената заедница.

Со функционирањето на овие тела се овозможува граѓаните да се активни во својата заедница, да дадат придонес во решавањето на нивните секојдневни проблеми и да придонесат за подобро функционирање на општината.

Одблиску со првите претседателки на месни и урбани заедници: Елвира Алириза, претседателка на Урбана заедница Басарица

Во време кога учеството на жените во локалното одлучување сè уште се соочува со бројни предизвици, една храбра жена од Делчево направи значаен исчекор, стана првата жена претседател на урбана заедница во својата средина. Како припадничка на ромската заедница, нејзиниот избор претставува двојна победа и за родовата еднаквост и за поголема инклузија.

Елвира Алириза е 49-годишна жена Ромка, мајка на едно дете и вработена во МВР. Таа е горда што нејзините соседи и пријателите од нејзиното маало, ја препознаа како лидерка во средината и ѝ ја дадоа довербата да биде прва претседателка на Урбаната заедница во младата населба Басарица.

Нејзината приказна започнува како и кај многу жени, со секојдневно соочување со проблемите во заедницата, но и со желба тие, конечно, да се решаваат

. „Сè се случи спонтано и сум, навистина, горда на сите нив и изразувам голема благодарност за довербата што ми ја дадоа. Очекувам дека со заедничка соработка ќе ги оствариме нашите приоритети. Нашата населба е млада има многу приоритети коишто се потребни. Знаете, долго време гледав исти проблеми кои никој не ги адресира. Во еден момент сфатив дека ако чекаме некој друг да ги реши – ништо нема да се смени. Ќе дадам сè од себе,“, вели таа.

Одлуката да ја прифати функцијата не била лесна. Соочена со предрасуди, сомнежи и прашања дали ќе може да одговори на очекувањата, таа сепак, одлучила да направи чекор напред.

„Ние жените сме борбени и упорни и верувам дека можеме сите заедно доколку сме сложни и имаме амбиција и поставена цел, да се посветиме на остварување на нашите цели. Не е важно дали се Ром, Македонец, Влав, важно е да си човек. Сите имаме исти потреби, дишеме ист воздух, ни треба чиста вода, хигиена, инфраструктура, “, вели таа.

Нејзиниот избор на оваа позиција не значи само личен успех, туку и отворање врата за други жени, особено од маргинализирани заедници. Таа истакнува дека најголемиот предизвик не е самата функција, туку менувањето на перцепциите.

„Пријатно сум изненадена од тоа како ме доживуваат пријателите. Иако луѓето не се навикнати да гледаат жена на оваа позиција, но со работа и резултати, полека се менуваат ставовите. Се надевам дека нема да ги разочарам,“нагласува Елвира.

Во првите денови од нејзиниот мандат, фокусот го ставила на слушање на граѓаните и идентификување на нивните најголеми потреби.

„Ќе одлучувам заедно со другите, ќе се залагам за општото на сите. Имаме многу приоритети кои веќе ги предадовме во писмена форма до Општината. Најголем приоритет е изградба на детско игралиште, бидејќи има многу млади мајки и мали деца кои сега си играат по улицата и , навистина, не е безбедно. Воедно, потребно е уличното осветлување, пешачка патека и тротоари кои не се осветлени, како приградска населба и заради безбедносни причини, треба сето тоа да се реши. Сакам секој да се чувствува слушнат и вклучен. Оваа функција не е само позиција, таа е одговорност.“

Како жена и како претставничка на ромската заедница, таа е свесна за тежината на улогата што ја носи. „Ова не е само моја приказна. Ова е порака дека и ние можеме, дека и нашите гласови треба да се слушнат. Жените треба да се активни. Мислам дека жените треба некој да ги повика, да ги мотивира, да се охрабрат и жените, секако, успеваат, бидејќи се мајки, сопруги, баби и знаат што е потребно“, нагласи Елвира.

Нејзината порака до другите жени е јасна и охрабрувачка: „Да не се плашат да направат чекор напред. Секој почеток е тежок, но промените почнуваат токму од нас“, порача Елвира.

Во заедница каде што промените често доаѓаат бавно, ваквите приказни се потсетник дека храброста и посветеноста можат да направат вистинска разлика.

Твојот водич кон сигурност и еднаквост

Прирачник за жените од рурални и маргинализирани заедници

Овој прирачник е наменет пред сè за жените кои живеат во рурални средини и маргинализирани заедници, каде пристапот до институции и информации често е ограничен. Тој е создаден за да им помогне да ги разберат своите права, да знаат каде можат да побараат поддршка и како да се охрабрат да бидат активни во општеството.

Содржината е напишана на јасен и разбирлив јазик, со примери од секојдневието. Целта е жените да се чувствуваат сигурни дека не се сами и дека имаат право на заштита и поддршка.

Прирачникот ги обединува најважните законски одредби и практични совети за женските права, заштита од насилство, имотни права и можности за активно учество во заедницата.

Цел на прирачникот:

Да им овозможи на жените:

-да ги препознаат своите права и да знаат како да ги користат,

- да добијат насоки каде да се обратат за правна, психолошка или социјална поддршка,

- да се охрабрат за поголема вклученост во локалната заедница и донесувањето одлуки,

- да изградат доверба во институциите и да се потпрат на заедничка солидарност.

Содржината на прирачникот се постира и на страниците „ЖЕНСКИ ПРОСТОР...“ .. се десиминира преку жените лидерки од руралните средини на Звегор, Габрово, Работивиште и Делчево.

Иако страниците се неодамна креирани, веќе се забележуваат првични позитивни резултати во однос на информирањето и вклучувањето на жените од заедниците.

Во наредниот период се очекува овие онлајн платформи да прераснат во активни и одржливи заедници кои ќе придонесат за поголема информираност, вклученост и охрабрување на жените од руралните средини. Преку континуирано споделување едукативни и информативни содржини, жените ќе ги зајакнуваат своите знаења за правата и можностите, ќе развиваат поголема самодоверба и ќе бидат поттикнати поактивно да учествуваат во заедницата и процесите на донесување одлуки. Воедно, страниците ќе овозможат градење на солидарност, меѓусебна поддршка и размена на искуства, како и поголема видливост на локалните предизвици и иницијативи, со што ќе се олесни поврзувањето со институции и пристапот до релевантни услуги и поддршка.

ЛИНК до прирачникот : https://zena.org.mk/wp-content/uploads/2025/12/Прирачник-за-информирање-и-заштита-на-правата-на-жените.pdf

Младински центар Делчево – нов простор за можности и развој на младите

Во изминатиот период, во Делчево беше официјално отворен Младинскиот центар – инклузивен и безбеден простор наменет за млади на возраст од 15 до 29 години. Центарот претставува значаен чекор кон создавање средина во која младите ќе имаат можност да учат, да се поврзуваат, да ги развиваат своите вештини и активно да учествуваат во креирањето на локалните политики.

Со Центарот управува Организација ЖЕНА Делчево во согласност со Законот за младинско учество и младински политики и Програмата за работа за 2026 година. Преку разновидни активности, обуки, работилници, психосоцијална поддршка и креативни иницијативи, Центарот има за цел да придонесе кон личниот и професионалниот развој на младите.
Во првите два месеци од функционирањето, беа реализирани околу 20 презентации пред млади на возраст од 15 до 19 години, со цел запознавање со работата и можностите што ги нуди Центарот. Овие активности придонесоа за зголемен интерес и вклучување на младите во програмите.

Анализа на пристуство на ученици на презентација на младински центар

Оваа статистичка анализа е направена со цел да се прикаже присуството на ученици од училиштето М.М.Брицо-Делчево на презентација организирана во младински центар. Податоците се собрани од евиденција за присуство и се претставени преку бројки и проценти. Целта на анализата е да се добие појасна слика за степенот на учество на учениците и да се направи преглед на нивната активност. Резултатите се обработени и прикажани на начин кој овозможува лесно разбирање и споредба.

	1 клас	2 клас	3 клас	4 клас	5 клас
Машки	13	5	17	2	9
Женски	8	19	7	6	3
Вкупно	21	24	24	11	12

ЗАКЛУЧОК

вкупно	женски	машки
92	53(57%)	39(43%)

	1 клас	2 клас	3 клас	4 клас	5 клас
Машки	9	9	8	0	5
Женски	8	9	10	2	6
Вкупно	17	18	18	2	11

ЗАКЛУЧОК

вкупно	женски	машки
66	35(53%)	47(47%)

	1 клас	2 клас	3 клас	4 клас	5 клас	6 клас
Машки	11	5	2	5	6	9
Женски	5	9	12	7	4	8
Вкупно	16	14	14	12	10	17

ЗАКЛУЧОК

вкупно	женски	машки
83	45(54%)	38(46%)

4 Година

	1 клас	2 клас	3 клас	4 клас	5 клас
Машки	2	6	5	5	6
Женски	8	7	14	6	7
Вкупно	10	13	19	11	13

ЗАКЛУЧОК

вкупно	женски	машки
66	42(63%)	24(37%)

Од направената анализа може да се заклучи дека на презентацијата на младинскиот центар присуствувале вкупно 307 лица. Од нив, 175 се жени, а 132 се мажи.

Податоците укажуваат на релативно избалансирано учество по пол, со мала предност на женската популација. Ова говори дека интересот е присутен кај двата пола и дека активностите се спроведувани на начин кој овозможува еднаква достапност и вклученост.

Како заклучок, ваквиот начин на организирање по класови придонесува за подобра опфатеност на младите и ја поддржува идејата за родова еднаквост и еднакви можности во младинските активности.

Паралелно, започнаа и едукативни работилници за ментално здравје кои отвораат важни теми поврзани со благосостојбата на младите и нивната способност да се справат со секојдневните предизвици. Воедно, активно функционира и Младинскиот совет кој претставува платформа за учество на младите во донесување одлуки и иницирање на локални активности.

Како дополнителна поддршка за личен развој, се реализираат и часови по англиски јазик, водени од волонтерка од Мировниот корпус што претставува значаен придонес кон унапредување на јазичните и комуникациските вештини на младите.

Младинскиот центар Делчево веќе се позиционира како место каде младите не се само корисници, туку активни чинители во заедницата. Неговата мисија е јасна, да ги охрабри младите да бидат гласни, активни и вклучени во создавање позитивни промени, со што директно се придонесува кон подобрување на квалитетот на живот на локално ниво.

Совет од нашиот психолог Дејан Глинџарски

Менталното здравје е подеднакво важно, како и физичкото, иако често го занемаруваме. Тоа влијае на начинот на кој размислуваме, чувствуваме и се однесуваме секојдневно, како се справуваме со стресот, како носиме одлуки и како ги градиме односите со другите. Кога нашето ментално здравје е стабилно, полесно се справуваме со животните предизвици, имаме повеќе енергија, мотивација и чувство на контрола. Но, кога го игнорираме, може да се појават состојби како анксиозност, депресија, хроничен стрес или чувство на изолираност.

Грижата за менталното здравје не значи само решавање на проблеми, туку и превенција. Малите секојдневни навики можат да направат голема разлика.

Затоа, во „Женски простор“ разговараме со нашиот психолог и гешталт- психотерапевт под супервизија, Дејан Глинџарски, бидејќи разговорот со психолог може да помогне да се разберат чувствата, да се најдат решенија и да се изгради подобра емоционална стабилност.

Зошто е важно менталното здравје?

Грижата за менталното здравје – инвестиција во себе

Како психолог и гешталт психотерапевт под супервизија, во мојата работа секојдневно се среќавам со луѓе кои функционираат, исполнуваат обврски, се грижат за другите, но во исто време се чувствуваат уморно, преоптоварено или некако „оддалечено“ од себе. Менталното здравје не значи само да немаме проблеми. Тоа значи да бидеме во контакт со себе, со своите мисли, емоции и потреби. Кога тој контакт се губи, често се појавуваат стрес, анксиозност, напнатост или чувство на празнина. Овие состојби не се слабост, туку сигнал дека нешто во нас бара внимание.

Во секојдневието често сме научени да продолжиме понатаму, да издржиме, да не застануваме. Но, грижата за менталното здравје започнува токму со запирање и со едно едноставно прашање: „Како сум, навистина?“

Таа грижа не мора да биде нешто големо или комплицирано. Понекогаш започнува со мали чекори, да си дозволиме пауза, да обрнеме внимание на тоа што чувствуваме, да кажеме „не“ кога нешто не ни одговара или да споделиме со некого на кого му веруваме. Овие мали моменти на свесност прават голема разлика.

Разговорот со психолог е уште еден важен чекор во оваа грижа. Тој нуди безбеден и доверлив простор, каде што човек може да зборува слободно, без страв од осуда. Во таков простор, често почнуваме подобро да ги разбираме сопствените реакции, да ги препознаваме моделите во кои се наоѓаме и да наоѓаме начини како да се справиме со предизвиците на пофункционален и поодржлив начин. Понекогаш најважно е тоа што конечно не сме сами со она што го носиме во себе.

На пример, многу луѓе живеат во постојан ритам на обврски: работа, семејство, очекувања. Со текот на времето, тие почнуваат да чувствуваат замор, раздразливост или губење на мотивацијата, но продолжуваат да функционираат како ништо да не се случува. Кога ќе застанат и ќе си дозволат да ги почувствуваат и разберат тие состојби, често откриваат дека им е потребен одмор, поддршка или промена. Токму тука започнува вистинската грижа за себе.

Балансот помеѓу обврските и емоциите не значи да направиме помалку, туку да не се изгубиме себеси додека ги исполнуваме. Да ги слушаме своите граници, да си дозволиме одмор без вина и да препознаеме кога ни е потребна поддршка.

Стресот, исто така, е дел од оваа слика. Наместо да го гледаме само како нешто негативно, можеме да го разбереме како сигнал – дека нешто ни е важно или дека сме ги надминале своите капацитети. Кога ќе го слушнеме, наместо да го оттурнеме, тој може да ни помогне подобро да се разбереме себеси.

Грижата за менталното здравје не е луксуз, туку потреба. Таа е процес на враќање кон себе, чекор по чекор. И секој од нас има право на поддршка на тој пат.

Организација ЖЕНА Делчево
Ул.Орце Николов бр.24
2320 Делчево

Тел: 070 441 718
е-пошта : ozdelcevo@gmail.com
веб: www.zena.org.mk

Издава: Организација Жена Делчево

Уредник: Даниела Такева

Лектор: Даниела Такева

редакција: Организација Жена

к.обработка: Сефадин Селимовски

ЖЕНСКИ ПРОСТОР БР. 1 (АПРИЛ 2026)

„Ова/а видео/публикација/текст/активност е изготвен/а со помош на The Kvinna till Kvinna Foundation и Шведска. Содржината на овој материјал е единствена одговорност на Организација Жена Делчево и во никој случај не ги одразува ставовите на The Kvinna till Kvinna Foundation и Шведска.“