

ЖЕНСКИ ПРОСТОР БР. 2 (ЈУЛИ 2026)



**Анализа: Анкета за
состојбите во општината низ
женски леќи**

**Адвокатката Софија Спасевска :
Бесплатната правна помош
право што многу жени не знаат
дека го имаат**

**Одблиску со првите
претседателки на месни и
урбани заедници. Слободанка
Димитровска, претседателка на
УЗ Ново Делчево**

**Младинскиот центар ветер во
грб на младите**

**Интервју со психолог Латинка
Мановска - Новоселски : живот
посветен на психолошкиот
развој на млади и деца**

**Менталното здравје во фокусот:
совети од психологот Дејан
Глинџарски**

ЗА ЖЕНИТЕ И НИВНАТА СИЛА ЗА ПРОМЕНИ

**ОРГАНИЗАЦИЈА ЖЕНА
ДЕЛЧЕВО**

www.zena.org.mk

ozdelcevo@gmail.com

ВОВЕД

Порака од Организација ЖЕНА

Почитувани читатели, соработници и партнери

Продолжуваме да го обојуваме женскиот простор во Делчево со бои на еднаквоста, правдата и промени што значат општество за сите и за жени и за мажи и за момчиња и за девојчиња. Како организација и овој период продолживме да градиме партнерства, да ги слушаме потребите на жените и заедницата и заеднички да создаваме можности за промени кои се чувствуваат и на локално ниво.

Вториот квартал од годината беше исполнет со активности насочени кон зајакнување на жените, унапредување на еднаквите можности и поттикнување на поголемо учество на граѓаните во процесите на донесување одлуки. Преку обуки, работилници, мрежни состаноци и заеднички иницијативи со локалните институции, продолживме да работиме на создавање заедница во која секој има еднаква можност да биде слушнат и да придонесе за позитивни промени.

Особено ни е драго што и овој квартал донесе нови искуства, нови соработки и многу инспиративни приказни кои потврдуваат дека вистинските промени започнуваат тогаш кога луѓето се поврзуваат, си веруваат и работат заедно. Секој реализиран настан, секоја споделена идеја и секој нов чекор се дел од нашата заедничка мисија – да изградиме побезбедни, поправедни и поинклузивни заедници.

Во овој број на билтенот ќе најдете дел од активностите што ги реализиравме во текот на вториот квартал, приказни за постигнатите резултати и информации за процесите што ги водиме заедно со нашите партнери и граѓани. Ви благодариме што сте дел од нашата приказна и што со Вашата поддршка придонесувате секој чекор да има вистинско значење.

Со почит,

Тимот на ЖЕНА Делчево



адвокат Софија Спасевска

Бесплатната правна помош – право што многу жени не знаат дека го имаат

Кога ќе се соочиме со правен проблем, честопати првата мисла е дека правдата е скапа и недостапна. Многу жени се откажуваат уште пред да побараат помош, убедени дека немаат финансиски можности да ангажираат адвокат. Токму поради тоа, важно е да знаете дека Законот за бесплатна правна помош овозможува граѓаните, под одредени услови, да добијат стручна правна помош без да ги сносат трошоците.

Ова право е особено значајно за жените кои се наоѓаат во ранлива положба, жени кои се жртви на семејно или родово базирано насилство, самохрани мајки, жени без сопствени приходи, жени од рурални средини, жени со попреченост, како и сите оние кои поради својата финансиска состојба не можат да си дозволат правна заштита.

Што претставува бесплатната правна помош?

Бесплатната правна помош е законски механизам што им овозможува на граѓаните да добијат правен совет, подготовка на потребната документација, застапување пред суд или пред други надлежни институции, без сами да ги плаќаат овие услуги, доколку ги исполнуваат условите предвидени со закон.

Целта е секој граѓанин да има еднаков пристап до правда, без разлика на неговата финансиска состојба.

Во кои ситуации може да ви биде потребна?

Жените најчесто бараат правна помош кога се соочуваат со:

- семејно или родово базирано насилство;
- развод на брак;
- доверување на децата и остварување на родителските права;
- алиментација;
- поделба на заеднички имот;
- наследни постапки;
- дискриминација;
- повреда на работничките права;
- други граѓански и управни постапки.

Во сите овие ситуации навремената правна информација може значително да влијае врз заштитата на вашите права.

Дали жртвите на семејно насилство имаат право на бесплатна правна помош?

- **Да.**

Жените кои се жртви на семејно или родово базирано насилство имаат право да побараат бесплатна правна помош и да добијат поддршка при остварување на своите законски права. Освен правната заштита, тие можат да добијат и институционална поддршка преку центрите за социјална работа, полицијата, здравствените установи и организациите кои обезбедуваат психосоцијална и правна помош.

Важно е да се знае дека никој не треба да остане сам кога се соочува со насилство.

Каде може да побарате помош?

- Бесплатна правна помош може да побарате преку подрачните одделенија на Министерството за правда, а првични информации и насоки можете да добиете и од граѓански организации кои работат во областа на човековите права и заштитата на жените.

Доколку не сте сигурни дали имате право на бесплатна правна помош, не двоумете се да побарате совет. Често токму првиот разговор со стручно лице е почеток на решавањето на проблемот.

Не дозволувајте незнаењето да ве спречи

Многу жени со години трпат неправда затоа што мислат дека немаат избор или дека не можат да си дозволат адвокат. Но, правната заштита не треба да биде привилегија, туку право достапно за секого.

Информирајте се, побарајте совет и преземете чекор кон заштита на своите права. Барањето помош не е знак на слабост, тоа е првиот чекор кон достоинствен и безбеден живот.

Запомнете

- ✓ Имате право да бидете информирани за вашите права.
- ✓ Недостатокот на финансиски средства не треба да биде пречка за пристап до правда.
- ✓ Доколку сте жртва на насилство, не сте сами – постојат институции и организации кои можат да ви помогнат.
- ✓ Навременото барање правна помош може да спречи понатамошни повреди на вашите права.

Прашање до адвокатката**Прашање: „Ме отпуштија затоа што останав бремена. Дали е тоа законски?“****Одговор:**

Не. Доколку причината за отказот е вашата бременост, таквиот отказ е незаконски и претставува директна дискриминација врз основа на пол и бременост.

Законот за работните односи го обврзува работодавачот да обезбеди еднаков третман на сите работници и забранува нееднаков третман врз основа на пол, бременост и семејни обврски. Работничката не смее да биде ставена во понеповолна положба затоа што е бремена, користи породилно отсуство или планира да стане мајка.

Покрај тоа, Законот за спречување и заштита од дискриминација ја забранува дискриминацијата во областа на работата и вработувањето, а Законот за еднакви можности на жените и мажите гарантира еднаков третман и еднакви можности во работните односи и предвидува механизми за заштита од нееднаков третман по основ на пол.

Што можете да направите?

Доколку сметате дека сте добиле отказ поради бременост, не молчете. Имате право да:

- поведете постапка пред надлежен суд за поништување на отказот и за заштита на вашите работнички права;
- поднесете претставка до Државниот инспекторат за труд;
- поднесете претставка до Комисијата за спречување и заштита од дискриминација доколку сметате дека сте дискриминирани;
- побарате бесплатна правна помош доколку ги исполнувате законските услови.

Прашање: Дали работодавачот може да сноси последици?**Одговор:** Да.

Доколку се утврди дека отказот бил незаконски или дискриминаторски, судот може да го поништи отказот, да наложи враќање на работничката на работа и да досуди надомест на штета, вклучувајќи и изгубена заработувачка. Дополнително, работодавачот може да биде предмет на инспекциски надзор, а за повреда на одредбите од Законот за работните односи, Законот за спречување и заштита од дискриминација и Законот за еднакви можности на жените и мажите се предвидени прекршочни санкции и парични глоби, зависно од видот и тежината на повредата.

Запомнете: Бременоста не смее да биде причина да ја изгубите работата. Законот ве штити, а навременото барање правен совет е најдобриот начин да ги заштитите своите права.

Истражување: Жените ги лоцираа проблемите во градот

Секојдневието на жените во заедницата е обликувано од многу фактори, безбедноста на улиците, достапноста на јавниот превоз, квалитетот на инфраструктурата, довербата во институциите и можноста рамноправно да учествуваат во општествениот живот.

Со цел подобро да ги разбереме овие предизвици, Организација ЖЕНА Делчево ја спроведе алатката „Прошетка низ заедницата низ женски леќи“, преку која беа синтетизирани мислењата, искуствата и перцепциите на жени од различна возраст и од различни населени места. Анализата не се фокусира само на состојбите во просторот, туку и на тоа како тие влијаат врз чувството на сигурност, пристапот до услуги, мобилноста и можностите за активно учество во животот на заедницата.

Анализата од истражувањето претставува синтеза на податоците собрани преку онлајн истражување, спроведено во општина Делчево и околните рурални средини. Главната цел на истражувањето е да се мапираат предизвиците со кои се соочуваат жените во секојдневното движење низ јавниот простор.

Истражувањето се темели на 150 одговори кои за краток период од 5 дена беше реализирано преку онлајн анкета,

Веруваме дека гласот на жените треба да биде појдовна точка при планирањето на јавните политики, затоа што само така можеме да изградиме заедници во кои секоја жена ќе се чувствува безбедно, слушнато и еднакво.



бездомни кучиња како причини за чувството на несигурност.

Клучни наоди од анализата

-Безбедност и јавно осветлување

Жените го препознаваат јавното осветлување како еден од најголемите фактори што влијае врз нивното чувство на сигурност. Дури **81,8%** сметаат дека улиците и јавните простори не се доволно осветлени, додека **84%** не се чувствуваат целосно безбедно при движење навечер. Најчесто се посочуваат темните улици, неуредените јавни простори и присуството на

-Институционална доверба

Иако **42,2%** од испитаничките знаат каде можат да пријават проблем, повеќе од половина немаат целосна сигурност во институционалната поддршка. **33,3%** имаат само делумни информации, а **22,3%** или не знаат каде да се обратат или немаат доверба дека институциите ќе реагираат соодветно.

Најчести пречки во инфраструктурата



-Јавни услуги и транспорт

Резултатите покажуваат дека јавниот превоз не ги задоволува потребите на жените. Дури **84,2%** сметаат дека превозот е несоодветен или само делумно одговара на нивните потреби, **67,6%** не се чувствуваат безбедно на автобуските постојки, а **82,5%** оценуваат дека местата за чекање не се соодветно уредени и опремени.

-Социјални ризици

Иако најголемиот дел од жените се чувствуваат безбедно во својата заедница, значителен дел сè уште го менуваат своето секојдневно однесување поради чувство на несигурност. Приближно **една третина** избегнува движење навечер или менува рути за движење, а сличен процент има доживеано некаква форма на вознемирување на јавен простор. Овие искуства покажуваат дека чувството на безбедност не зависи само од инфраструктурата, туку и од социјалната средина.

ЖЕНИТЕ ПРЕПОРАЧАА:

- Решавање на проблемот со бездомните кучиња, зголемени полициски патроли и покривање на критичните точки со видеонадзор.
- Редовно одржување на уличното осветлување, обновени тротоари без пречки и нови велосипедски патеки.
- Формирање „Женско катче“ за дружење и самоподдршка, со посебни работилници за економско зајакнување на жените.
- Побрза реакција на пријавите од граѓаните, воведување SOS апликација за помош и поголема застапеност на жените во локалното одлучување.
- Поставување јавни чешми и тоалети, како и безбеден и редовен јавен превоз за сите, со посебен фокус на руралните средини.

Што ни покажуваат резултатите?

Анализата јасно укажува дека жените најголеми предизвици препознаваат во безбедноста на јавните простори, квалитетот на јавниот превоз и довербата во институциите. Добиените наоди ќе послужат како основа за понатамошно застапување на Организација ЖЕНА Делчево пред локалните институции, со цел создавање побезбедни, попристапни и родово одговорни заедници.

Оваа активност се спроведе во рамките на проектот „Зајакнување на правната писменост кај жените од руралните средини од Општина Делчево“ (Kvinna Till Kvinna Foundation).

Тема: Активности - За жените од мојот град

Втора менторска средба со Здружението ХЕРА

Одржана е втората менторска средба со Здружението ХЕРА од Скопје и овој период работевме на зајакнување на капацитетите за обезбедување психосоцијална поддршка за жени и семејства. Преку размена на знаење и практични алатки, разговаравме како најдобро да се одговори на предизвиците поврзани со родово базираното насилство во локален контекст.

Во помалите заедници, ваквите услуги се особено важни, затоа што поддршката треба да биде достапна, континуирана и блиску до оние на кои им е најпотребна.

Оваа менторска поддршка не е само учење, туку заеднички напор за зајакнување на локалните актери кои секојдневно работат во сложени услови.

Активноста е дел од проектот „Центар за помош и поддршка на жртвите на насилство“, финансиран од ХЕРА Скопје преку Делегацијата на Европската Унија во Скопје



Локалните предизвици и препораки како придонес во креирањето на новата Национална стратегија за превенција и заштита од родово-базирано и семејно насилство

Во Делчево се одржа иницијативен состанок на Координативното тело за превенција и заштита од семејно насилство, на кој учествуваа претставници од релевантните институции и организации што работат во областа на превенцијата и заштитата од родово базирано и семејно насилство.



Состанокот беше организиран во пресрет на консултативниот процес за подготовка на новата Национална стратегија за превенција и заштита од родово базирано насилство врз жените и семејно насилство (2026–2033), со цел искуствата, предизвиците и потребите од локално ниво да бидат земени предвид при креирањето на идните национални политики.

Во текот на дискусијата, учесниците разменија искуства од секојдневната практика и разговараа за функционирањето на системот за заштита, со посебен акцент на предизвиците со кои се соочуваат институциите и организациите при обезбедувањето навремена и ефикасна поддршка на жртвите.

Како клучни препораки од состанокот беа издвоени потребата од зајакнување и формализирање на улогата на локалните координативни тела, унапредување на меѓуинституционалната координација и размената на информации, како и обезбедување поголема достапност на специјализирани услуги, особено во помалите и руралните средини.

Исто така, беше нагласена потребата од создавање пофлексибилни услови за вклучување на граѓанските организации како даватели на услуги, имајќи ја предвид нивната значајна улога во обезбедувањето поддршка за жртвите.



Учесниците ја истакнаа и важноста од континуирани превентивни активности, едукација на младите и подигнување на јавната свест, како клучни предуслови за намалување на родово базираното и семејното насилство.

Заклучоците и препораките од состанокот беа систематизирани и доставени како придонес во процесот на подготовка на новата Национална стратегија, со цел националните политики да се темелат на реалните потреби и искуства на локалните заедници.

Активноста беше реализирана со поддршка на Kvinna till Kvinna Foundation, која континуирано придонесува за зајакнување на локалните механизми за превенција и заштита од родово базирано насилство и за унапредување на правата на жените.

-Организација ЖЕНА со придонес во креирањето на новата Национална стратегија за превенција и заштита од родово-базирано и семејно насилство

На 7 април 2026 година, претставници на Организација ЖЕНА – Делчево учествуваа на Седница на Комисијата за еднакви можности на жените и мажите при Собранието на Република Северна Македонија, посветена на подготовката на новата Национална стратегија за превенција и заштита од родово-базирано насилство врз жените и семејно насилство (2026–2033).

Учесвото на Седницата беше можност да се пренесат искуствата од долгогодишната работа на терен и да се укаже на предизвиците со кои секојдневно се соочуваат жените, особено во помалите општини и руралните средини.

Во своето обраќање, директорката на Организацијата ЖЕНА, Анита Цоневска, посочи на недостигот од shelter и транзитни центри во Источниот плански регион, ограничениот пристап до специјализирани услуги за заштита и поддршка, како и недоволната информираност и недоверба кај жртвите при барањето институционална помош. Дополнително, беше истакната потребата од поефикасна координација меѓу институциите, како и од континуирано јакнење на капацитетите на стручните служби и наставниот кадар за навремено препознавање и соодветно постапување во случаи на родово базирано и семејно насилство.

Како дел од процесот на јавни консултации, беа предложени и конкретни препораки насочени кон зајакнување на системот за заштита. Меѓу нив се издвојуваат потребата од формализирање



и унапредување на работата на локалните мултисекторски тела, обезбедување достапни и одржливи услуги за жртвите во сите региони на државата, системска и континуирана обука на сите релевантни институции, како и засилување на превентивните активности, особено меѓу младите и во руралните средини. Исто така, беше нагласена потребата од олеснет пристап до мерките за економско зајакнување на жртвите, без дополнително да се зголемува нивната ранливост.

Особен акцент беше ставен на улогата на

граѓанските организации кои во практика честопати се првата и најдостапна поддршка за жените кои преживеале насилство. Во таа насока беше истакната потребата нивната улога да биде препозната, вреднувана и системски поддржана како важен дел од националниот систем за превенција и заштита.

Организација ЖЕНА останува посветена на застапување за политики што се темелат на реалните потреби на жените и на искуствата од локалните заедници, со цел создавање функционален, достапен и доверлив систем кој ќе обезбеди навремена и ефикасна заштита за сите жртви на родово-базирано и семејно насилство.

Активноста беше реализирана со поддршка на Kvinna till Kvinna Foundation.

Зајакнати капацитетите на КЕМ и локалните институции за интегрирање на родовата еднаквост во локалните политики



Во периодот од 14 до 16 април и од 4 до 6 мај 2026 година, Организација ЖЕНА реализираше серија обуки за членовите на Комисијата за еднакви можности на жените и мажите при Советот на Општина Делчево, членовите на Советот и претставници на општинската администрација. Обуките се одржаа на тема „Интеграција на еднаквите можности во локалните политики“, во рамките на

проектот „Зајакнување на правната писменост кај жените од руралните средини од Општина Делчево“ (Kvinna Till Kvinna Foundation).

Целта на обуките беше да се зајакнат знаењата и вештините на локалните носители на одлуки за примена на принципот на еднакви можности при креирањето на локалните политики, програми и мерки. Преку практични примери и интерактивна работа, учесниците се запознаа со законската рамка, своите надлежности и со алатките за интегрирање на родовата перспектива во процесите на планирање и донесување одлуки.



Со јакнењето на капацитетите на Комисијата за еднакви можности и општинската администрација се создаваат предуслови родовата еднаквост да стане составен дел од локалните политики, а потребите на жените, особено на жените од руралните средини и ранливите категории, навремено да се препознаваат и да се земаат предвид при планирањето на локалниот развој.

Обуките придонесоа за подобро разбирање на улогата на локалните институции во унапредувањето на еднаквите можности, за поефикасна меѓуинституционална соработка и за поголема подготвеност за креирање политики, родово одговорен буџет што ќе одговора на реалните потреби на жените.

На долг рок, ваквиот пристап ќе придонесе кон создавање поодговорни локални институции, поголемо учество на жените во процесите на донесување одлуки и развој на политики што обезбедуваат еднаков пристап до права, услуги и можности за сите граѓани.

Победа за еднаквоста

Организација ЖЕНА Делчево постигна значајна победа во борбата против дискриминацијата. Во случај на директна дискриминација, млади лица со попреченост кои завршиле средно образование беа спречени да аплицираат за работа, бидејќи системот на Агенцијата за вработување не им го признавал образованието.

Ние ја поднесовме претставката и се заложивме нивниот глас да се слушне. Комисијата за спречување и заштита од дискриминација потврди дека станува збор за директна дискриминација врз основа на образование и попреченост.

Што значи оваа победа?

- АВРСМ има рок од 30 дена да ги пријави лицата како лица со завршено средно образование и да им овозможи аплицирање за работа.

- Агенцијата е должна да ја усогласи практиката во сите центри низ државата за сите ученици кои завршуваат во училишта за лица со попреченост.

Наша порака

Горди сме што ја исправивме оваа неправда и што успеавме да обезбедиме еднакви можности за младите со попреченост. Оваа победа е доказ дека упорноста и заедничката борба носат резултати.

Организација ЖЕНА ќе продолжи да се бори за систем каде секој млад човек, без разлика на неговите околности – ќе има еднакви шанси за образование, работа и достоинствен живот.

Мрежни состаноци - Жените го преземаат водството во локалните заедници (Акција „Здружена“ ЕУ, Kvinna till Kvinna I Шведска)

Во рамки на проектот „Жените го преземаат водството во локалните заедници“, на 02.04.2026 и на 28.04.2026 година се одржаа два мрежни состанок со жени од Тработивиште, Разловци и Црник.

Целта на мрежните состаноци

- Поврзување и зајакнување на жените, создавање силна мрежа која обезбедува меѓусебна поддршка и солидарност.
- Размена на искуства и знаења, жените ги споделуваат своите предизвици, идеи и успешни практики од секоја заедница.
- Идентификување на приоритетите преку дискусии и анализи со кои се утврдуваат најважните проблеми со кои се соочуваат жените во руралните средини.
- Застапување пред институциите-мрежата служи како платформа за заедничко делување и покренување иницијативи пред локалната самоуправа и надлежните органи.
- Градење лидерство и учество-жените се охрабруваат активно да се вклучат во процесите на донесување одлуки и креирање политики.



Значењето за заедниците

Овие состаноци не се само формални средби, тие се простор за градење доверба, солидарност и заедничка визија. Жените стануваат видливи во јавниот живот, се охрабруваат да иницираат промени и да ја зајакнат својата улога како двигатели на развојот во локалната средина.



Со секој мрежен состанок, жените од Тработивиште, Разловци и Црник прават чекор напред кон создавање поинклузивни и посилни заедници, каде нивниот глас се слуша и нивните потреби се претвораат во конкретни иницијативи.

Инспиративна средба со амбасадорот на Кралството Шведска



Организација ЖЕНА Делчево имаше чест да биде дел од инспиративна средба со амбасадорот на Кралството Шведска во Северна Македонија, Ola Sohlström.

Средбата беше можност локалните женски организации да ги споделат своите искуства, предизвици и успеси во секојдневната борба за еднаквост, поддршка и поголемо учество на жените во заедницата.

Преку отворен дијалог, солидарност и размена на идеи, уште еднаш се потврди важноста од женското лидерство и

заедничкото дејствување за позитивни промени во општеството.

Значење на средбата

- Потврда за важноста на женските организации во локалниот развој.
- Поддршка од меѓународни партнери за борбата против дискриминација и за еднаквост.
- Охрабрување за жените да продолжат со активна улога во заедницата.

Оваа средба е уште еден доказ дека жените од руралните средини имаат што да кажат и што да променат, а нивниот глас е препознат и поддржан и на меѓународно ниво.

Годишна средба на женските кружоци -Струга, 24-26.06.2026 (Акција „Здруженска“ ЕУ, Kvinna till Kvinna I Шведска)

Се одржа годишната средба на женските кружоци- простор за поврзување, инспирација и заедничко креирање идеи за поинклузивни и поправедни локални заедници. На средбата активно учествуваа жените од с. Тработивиште, заедно со тимот на Организација ЖЕНА Делчево. Тие придонесоа со свои искуства, идеи и визија за создавање позитивни промени во локалната заедница.

Отворени разговори

Преку отворени разговори, размена на искуства и заеднички размислувања за стереотипите, дискриминацијата и локалното застапување, учесничките ги сумираа постигнатите резултати и ја поставија визијата за идните активности на Женските кружоци.

Значење

Оваа средба уште еднаш ја потврди важноста од јакнење на женските гласови и градење заедници во кои секоја жена има можност активно да учествува во промените.

Со Годишната средба, Женските кружоци ја зацврстија својата улога како платформа за солидарност, застапување и создавање нови иницијативи што ќе одговорат на реалните потреби на жените од руралните средини.

Тематски форум со ромската заедница – Делчево, 22 јуни 2026

Во Мултифункционалниот центар Делчево, на 22 јуни, се одржа една исклучително значајна средба, тематски форум со ромската заедница. На Форумот, присуствуваше и градоначалникот на Општина Делчево, Иван Гоцевски што даде дополнителна тежина и важност на разговорите.



Преку отворен и интерактивен пристап, жителите имаа можност да ги кажат своите потреби и да ги изберат приоритетите кои, навистина, го засегаат секојдневниот живот. Најсилно беше истакнато барањето за обезбедување пристапен

пат во месноста „Пустевски Ендек“ – проблем кој со години ја ограничува мобилноста и пристапот на заедницата. За ова прашање веќе е поднесена иницијатива до Локалната самоуправа што претставува конкретен чекор кон решавање на проблемот.

Значење на форумот

Оваа средба не беше само формален настан, таа беше гласот на заедницата. Жените и младите добија простор да зборуваат за своите предизвици, да предложат решенија и да се почувствуваат слушнати. Форумот покажа дека кога институциите и граѓаните седнат заедно на маса, може да се создаде вистинска енергија за промени.



Партнерство и поддршка

Активноста беше реализирана во соработка меѓу ЖГИ АНТИКО и Организација ЖЕНА Делчево во рамките на проектот „Гласот и учеството на жените и младите во креирање јавни политики и овозможувачка средина за граѓанско учество“. Проектот се имплементира од ЖГИ АНТИКО, со поддршка од Владата на Швајцарија преку Civica Mobilitas.



Психолог Латинка Мановска - Новоселски

Тема : Жени што менуваат

Латинка Мановска Новоселска - Живот посветен на психолошкиот развој на млади и деца

Мотивирана од можноста да биде поддршка во еден од најважните периоди од животот на човекот, а тоа се детството и адолесценцијата, фази во кои се формираат личноста, самодовербата и начините на справување со предизвиците, психологот Латинка Мановска -Новоселска се посветува на работата со деца и млади.

Со тоа, таа сака да придонесе за нивниот развој и да им помогне да ги препознаат и искористат своите потенцијали и да ги надминат емоционалните и социјалните тешкотии.

Како психолог во едукација гештalt советувач, Мановска-Новоселска е посебно инспирирана кога гледа како со соодветна поддршка, младите стекнуваат поголема сигурност, отпорност и доверба во себе, а тоа ја мотивира и поттикнува уште повеќе да се едуцира и да вклучува во активности кои во денешно време се повеќе од неопходни, за одгледување здрави идни генерации.

Во темата Жени што менуваат, разговараме со Латинка Мановска-Новоселска дипл. психолог и едукант во гештalt- психотерапија со седумгодишно искуство како училишен психолог во ООУ „Св. Климент Охридски“ – Делчево, посветена на психолошка поддршка на учениците, соработка со родителите и наставниците, како и на унапредување на менталното здравје во училиштето. Со практично искуство во индивидуално советување и водење групни работилници за личен развој, емоционална поддршка и социјални вештини за деца, адолесценти и возрасни, моментално ја завршувам третата година од едукацијата за гештalt советувач со план за стекнување лиценца за гештalt психотерапевт, постојано вложувајќи во сопствената професионална надградба.

Женски простор: Во изминатиот период бевте дел од две работилници со младите од Младинскиот центар. Што значи овој концепт и зошто е важен за младите?

Латинка: На Младинскиот центар гледам како на безбеден и поддржувачки простор каде младите имаат можност да учат, да се развиваат, да стекнуваат нови вештини и активно да учествуваат во заедницата. Она што го прави овој концепт особено важен, е тоа што им нуди на младите место каде нивниот глас се слуша, нивните идеи се ценат и тие се охрабруваат да преземат иницијатива.

Преку работилници, едукативни активности и неформално учење, младите развиваат комуникациски, социјални и лидерски вештини, градат самодоверба и создаваат чувство на припадност.

Од моето искуство со двете работилници, можев да видам колку ваквите простори поттикнуваат отворена комуникација, меѓусебна поддршка и личен развој што е од големо значење за нивната благосостојба и иднина.

Женски простор: Со какви предизвици најчесто се соочуваат младите кога станува збор за самосвеста, самодовербата и грижата за менталното здравје?

Латинка: Кога станува збор за самосвеста, самодовербата и менталното здравје, младите денес се соочуваат со повеќе предизвици. Еден од најчестите е притисокот да ги исполнат очекувањата на околината, како што се очекувањата од семејството, врсниците, училиштето, но и од социјалните мрежи. Младите денес се во постојана потрага по себе, во едно постојано прилагодување во средината, обидувајќи се да ги задоволат очекувањата на другите, на родителите, наставниците, врсниците, да се прилагодат во дадена група, при тоа многу ретко ги ставаат своите желби и потреби на прво место и поретко се фокусираат на нивните моментални доживувања и потреби.

Постојаното споредување со другите, исто така, може да доведе до несигурност, намалена самодоверба и чувство дека не се доволно добри, дека не се доволно силни, дека другите можат подобро итн. Многу млади се наоѓаат во период кога го градат својот идентитет и се обидуваат подобро да се разберат себеси, па затоа често се соочуваат со дилеми, страв од неуспех и потреба за прифаќање. Дополнително, немаат секогаш простор или вештини отворено да зборуваат за своите емоции што може да доведе до чувство на осаменост, анксиозност или стрес.

Токму затоа е важно да се создаваат безбедни средини каде младите ќе можат да разговараат без осуда, да научат како да се грижат за своето ментално здравје и да развиваат реална и здрава слика за себе. Самосвеста и самодовербата не се нешто со што се раѓаме, тие се градат постепено чекор по чекор, преку искуства, поддршка и прифаќање на сопствените силни страни, но и на слабостите, на своите позитивни доживувања, но и на непријатните емоции, бидејќи токму тие се алармот дека нешто се случува, нешто на кое што треба да се работи навреме.

Женски простор: Како ја оценувате соработката со организацијата и нејзината посветеност на младите?

Латинка: Мојата соработка со Младинскиот центар ја оценувам како многу успешна, иако е сè уште на самиот почеток. Од самиот старт забележувам професионален пристап, отвореност за соработка и искрена посветеност на потребите на младите. Сметам дека Младинскиот центар преку различните активности, работилници и можности што ги нуди претставува значајна поддршка за младите луѓе.

Тој не е само простор за дружење, туку место каде младите можат да учат, да се развиваат, да стекнуваат нови вештини и активно да придонесуваат во заедницата. Во време кога младите се соочуваат со бројни предизвици, ваквите иницијативи се особено важни.

Верувам дека посветеноста на организацијата и континуираната работа со младите претставуваат надеж и инвестиција во една подобра иднина, во која младите ќе бидат посамоуверени, поактивни и подготвени да ги реализираат своите потенцијали.

Преку различните активности, работилници и можности што ги нуди Младинскиот центар тој претставува значајна поддршка и надеж за една подобра иднина на младите.

Вложувањето во нивниот личен развој, ментално здравје и активно учество во заедницата е вложување во иднината на целото општество.

Женски простор: Покрај Вашата работа со младите, Вие сте и дел од Телото за борба против семејното насилство. Колку е важно младите навремено да препознаваат различни форми на насилство и да знаат каде да побараат помош?

Латинка: Многу е важно младите навремено да ги препознаваат различните форми на насилство, бидејќи тоа е првиот чекор кон заштита и превенција. Насилството не е само физичко – туку може да биде и психолошко, емоционално, вербално, економско или дигитално, и често токму овие форми потешко се препознаваат. Кога младите имаат знаење и свесност за тоа што претставува насилство, тие полесно можат да ги препознаат предупредувачките знаци, било кај себе или кај своите врсници. Подеднакво важно е да знаат дека не се сами и дека постојат институции и организации каде можат да побараат помош, поддршка и заштита.

Навременото реагирање може да спречи подолготрајни последици врз менталното здравје и развојот на младата личност. Затоа е клучно да се работи на едукација, отворена комуникација и градење доверба, за младите да се чувствуваат сигурно да зборуваат и да побараат помош без страв од осуда.

Женски простор: Каква е улогата на училиштата, семејствата и локалната заедница во превенцијата на насилството?

Латинка: Улогата на училиштата, семејствата и локалната заедница во превенцијата на насилството е клучна и меѓусебно поврзана. Секој од овие системи има своја специфична одговорност, но најголем ефект се постигнува кога тие делуваат координирано.

Семејството е првата средина каде младите учат за односи, почит и комуникација. Затоа е многу важно да се гради безбедна, стабилна и поддржувачка семејна средина, каде има отворен дијалог и здрави модели на однесување.

Училиштата имаат значајна улога во едукацијата и раната детекција на проблеми. Преку наставниот процес, работилници и стручни служби, тие можат да ги учат младите за различните форми на насилство, емпатија, ненасилна комуникација и почитување на различностите, како и навремено да реагираат кога ќе забележат ризик.

Локалната заедница, вклучително и институции, граѓански организации и младински центри, придонесува преку создавање безбедни простори, превентивни програми и поддршка за младите и семејствата. Таа ја поврзува целата мрежа на поддршка и овозможува полесен пристап до помош. Кога овие три нивоа би работеле заедно, се создава силен систем на превенција кој не само што реагира на насилството, туку и активно го спречува неговото појавување.

Женски простор: Која е Вашата порака до младите луѓе, кога станува збор за грижата за сопственото ментално здравје, личниот развој и барањето поддршка кога им е потребна?

Латинка: Мојата порака до младите е да знаат дека грижата за менталното здравје е подеднакво важна како и грижата за физичкото здравје. Сосема е нормално понекогаш да се чувствуваат несигурно, под стрес или преоптоварено, и тоа не е знак на слабост, туку дел од човечкото искуство.

Важно е да си дозволат да се запознаат себеси, да ги препознаваат сопствените емоции и потреби и постепено да работат на својот личен развој. Личниот раст не се случува преку ноќ, туку чекор по чекор, со трпение и прифаќање себеси. Подеднакво е важно да знаат дека не мора сè да носат сами.

Барањето поддршка од пријатели, семејство, наставници или стручни лица не е знак на слабост, туку на зрелост и храброст. Разговорот често е првиот чекор кон олеснување и решавање на тешкотиите.

Би сакала да понесат порака дека нивниот глас е важен, нивните чувства се валидни и дека заслужуваат поддршка, разбирање и средина во која можат да растат и да се развиваат во своја најдобра верзија.



Одблиску со првите претседателки на месни и урбани заедници: Слободанка Димитровска, претседателка на Урбана заедница Ново Делчево

Во време кога учеството на жените во локалното одлучување сè уште се соочува со бројни предизвици, три храбри жени од Делчево направија значаен исчекор, станаа првите жени

претседателки на месни и урбани заедници во својата средина и докажаа дека локалните проблеми во нивните средини не се само машка работа.

Во женски простор одвојуваме простор на претседателката на УЗ Ново Делчево, Слободанка Димитровска.

Вашето активно учество во локалната заедница не започна со изборот за претседателка на Урбаната заедница. Вие подолг период учествувавте на работилниците, дебатите и панел дискусиите организирани од Организација ЖЕНА Делчево. Колку овие активности влијаеја врз Вашата одлука да се вклучите поактивно во локалното одлучување?

Слободанка Димитровска: Учеството во активностите на Организација ЖЕНА Делчево за мене беше многу значајно искуство. Преку работилниците, разговорите и дискусиите имав можност да слушам различни искуства, да разговарам со други жени и да сфатам дека проблемите со кои се соочуваме во секојдневието не треба само да ги забележуваме, туку и активно да учествуваме во нивното решавање.

Токму тие средби ми помогнаа да ја зајакнам вербата дека жените имаат знаење, способности и право да бидат дел од процесите каде што се носат одлуки што го определуваат квалитетот на живот во нашите заедници. Ако сакаме промени во однос на еднаквите можности, потребно е жените да бидат присутни таму каде што се креираат решенијата – во месните и урбаните заедници, во локалните институции и во сите други форми на граѓанско учество.

Кога ја презедов функцијата претседателка на Урбаната заедница Ново Делчево, знаев дека тоа е голема одговорност, но и можност да покажам дека жените можат активно и рамноправно да придонесуваат во развојот на својата средина.

Организација ЖЕНА Делчево беше поддршка и во Вашите први чекори како претседателка на Урбаната заедница. На кој начин Ви помогна оваа поддршка во процесот на застапување и претставување на потребите на граѓаните?

Слободанка Димитровска: Поддршката од Организација ЖЕНА Делчево ми беше особено важна во почетниот период, кога започнав да ја преземам оваа улога. Преку разговори, насоки и споделување искуства добив поголема сигурност како да ги поставам приоритетите, како да ги артикулирам потребите на жителите и како да комуницирам со надлежните институции.

Многу е важно жените кои се одлучуваат да направат ваков чекор да имаат поддршка и охрабрување, бидејќи често постојат бариери: од недоверба во сопствените можности, до предрасуди дека локалните прашања се работа само на мажите. Моето искуство покажува дека кога жените се охрабрани и имаат можност да учествуваат, тие носат нова перспектива, посветеност и грижа за заедницата.

Благодарение на процесите во кои учествував преку Организација ЖЕНА Делчево, уште повеќе се уверив дека промените започнуваат од локално ниво и дека секој граѓанин, а особено жените, имаат важна улога во создавањето на подобри услови за живот.

Амбициозната претседателка Димитровска, веќе ги направила плановите како ќе реагира урбаната заедница и потенцира дека нејзиниот избор покажува дека полот нема врска со успешноста во работата, туку со залагањето со трудот и со желбата работите да се подобрат на подобро.

Слободанка Димитровска: За мене е предизвик оваа функција и ќе докажам дека жените можат успешно да придонесат во локалната заедница за решавањето на секојдневните проблеми на граѓаните. Затоа ги повикувам сите жители на населбата Ново Делчево: да бидеме активни, да споделуваме идеи и предлози за нашата населба да биде уште поубава и да биде убаво место за живеење. Сакам да нагласам дека сум горда што ја имам оваа чест да сум дел од овие активности и со мојот избор мислам дека успешно ќе ги решаваме сите проблеми заедно со нашите жители, градоначалникот и локалните власти. Повикувам на тимска работа со единствена цел почиста, позелена и поубава средина за сите генерации, истакна Димитровска.

Приказната на Слободанка Димитровска е пример дека вложувањето во женското лидерство и активното граѓанско учество создава долгорочни промени во заедницата. Нејзиниот избор за прва жена претседателка на Урбана заедница Ново Делчево е потврда дека кога жените добиваат простор, знаење и поддршка, тие можат да бидат носители на позитивни промени.

Тема: Младите во фокусот

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

Младинскиот центар Делчево – Активности и резултати (Април–Јуни 2026)

Во вториот квартал од 2026 година, Младинскиот центар Делчево реализираше динамична програма исполнета со работилници, обуки, јавни настани и истражувачки активности. Секоја иницијатива беше насочена кон личен развој на младите, промоција на здрави животни навики и зајакнување на нивната улога во локалната заедница. Во изминатите три месеци, Младинскиот центар Делчево беше преполн со енергија, идеи и младински ентузијазам. Работилниците, обуките и јавните настани не беа само формални активности, тие беа живи средби каде младите ја споделуваа својата љубопитност, предизвици и соништа.

Едукативни работилници

Младите учествуваа во четири работилници на теми за здрава исхрана, самодоверба, емпатија и комуникациски вештини. Преку практични вежби и интерактивни дискусии, тие учеа како да градат позитивна слика за себе, да развиваат меѓусебно разбирање и да се изразуваат аргументирано во јавен настап.



Човекови права и свест

Особено внимание беше посветено на темите како трговија со луѓе, дискриминација и стигматизација. Младите се запознаа со ризиците и начините на заштита, како и со улогата на институциите во превенцијата. Овие активности придонесоа за подигнување на свеста и поттикнување критичко размислување. Работилницата за трговија со луѓе остави силен впечаток: „Не знаев дека ризиците можат да бидат толку блиску до нас. Сега знам каде да се обратам ако забележам нешто сомнително,“ кажа една млада учесничка.



Социјално претприемништво

Во соработка со Организација ЖЕНА беше организирана работилница за социјално претприемништво. Младите се охрабрија да размислуваат за општествено одговорни иницијативи и да ја препознаат својата улога во создавање позитивни промени во заедницата.

Лидерство и младинско учество

Преку обуки за застапување на младински политики, тимска работа и решавање локални проблеми, учесниците стекнаа знаења за активно учество во процесите на донесување одлуки. Како практичен пример, беше обработен проблемот со кучињата скитници во општината, младите подготвија аргументирани предлози и можни решенија за институциите. „Кога дискутиравме за проблемот со кучињата скитници, сфатив дека нашите идеи можат да стигнат до институциите. Тоа ми даде чувство дека мојот глас е важен,“ рече една ученичка.

Културни и јавни настани

Центарот учествуваше на локалниот базар посветен на Манифестацијата „100 години Разловечкото востание“, со постер презентација и материјал за културното наследство и музички настан во Градскиот парк „Се собираме да свириме и пееме“. Овие активности ја поттикнаа креативноста, културното изразување и чувството на заедништво меѓу младите.



Истражување и акциски план

Како дел од процесот на планирање на идните активности, беше спроведена и анкета за потребите и перспективите на младите во Општина Делчево. Добиените резултати претставуваат значајна основа за креирање локални младински политики и Акциски план кој ќе одговори на реалните потреби и интереси на младите.

Постигнати резултати

- Подобрена информираност за здрави животни навики.
- Подигната свест за трговијата со луѓе, дискриминацијата и човековите права.
- Развиени вештини за самоверба, емпатија и јавно говорење.
- Зајакнати лидерски способности и младинско учество.
- Подготвена основа за изработка на Акциски план
- Продлабочена соработка со локални институции, училишта и граѓански организации.

Заклучок

Овој тримесечен период покажа дека младите во Делчево се активни, мотивирани и подготвени да придонесат за подобрување на условите во својата заедница. Во овој тримесечен период, 200 малди учествуваа во овие настани и едукативни работилници. Младинскиот центар продолжува да испишува нови страници за младинскиот активизам со активности насочени кон едукација, волонтирање и создавање нови можности за учество.



психолог Дејан Глинџарски

Тема: За менталното здравје

Совет од нашиот психолог Дејан Глинџарски

Грижата за себе не е себичност

Како психолог и гешталт- психотерапевт под супервизија, во мојата работа често се среќавам со луѓе кои со години се грижат за сите околу себе, а многу ретко застануваат да си го постават едноставното прашање: „Како сум јас?“

На прв поглед изгледа како лесно прашање. Но, кога човек, навистина, ќе застане и ќе се обиде искрено да си одговори, честопати сфаќа дека долго време не обрнал внимание на себе. Знае што им е потребно на децата, партнерот, родителите или колегите, но тешко му е да каже што му е потребно нему.

Живееме во време кога се вреднуваат продуктивноста, издржливоста и способноста сами да се справиме со сè. Често сме научени дека треба да бидеме силни, секогаш достапни и подготвени да им помогнеме на другите. Да бидеме добри родители, партнери, деца, пријатели и колеги. Да не се жалиме. Да продолжиме понатаму, дури и кога чувствуваме дека сме уморни.

Со текот на времето, ова може да стане начин на живеење. Толку сме насочени кон надворешните обврски што постепено го губиме контактот со сопствените чувства, потреби и граници.

Тоа не се случува одеднаш. Обично доаѓа тивко.

Најпрво се појавува замор кој не поминува ниту по викенд или неколку дена одмор. Потоа доаѓа раздразливост, нетрпеливост или чувство дека сè нè оптоварува. Некои луѓе почнуваат да чувствуваат празнина, други губат интерес за работи што порано им носеле задоволство. Понекогаш телото почнува да зборува преку главоболки, несоница, напнатост или постојан замор.

Овие сигнали не значат дека сме слаби. Напротив, тие често се начин на кој нашето тело и психа се обидуваат да ни кажат дека сме ги надминале сопствените капацитети.

Од гешталт перспектива, грижата за себе започнува со **свесност**.

Тоа значи да забележиме што чувствуваме во овој момент. Да препознаеме што ни недостига. Да бидеме искрени со себе кога нешто нè боли, кога сме лути, тажни, исплашени или

едноставно исцрпени. Свесноста не ги решава веднаш проблемите, но ни овозможува подобро да разбереме што ни се случува. А, токму разбирањето е првиот чекор кон промена.

Многу луѓе мислат дека грижата за себе е луксуз или нешто што ќе си го дозволат „кога ќе завршат сите обврски“. Но, обврските ретко завршуваат. Секогаш има уште нешто што треба да се направи, уште некој на кого му треба.

Токму затоа е важно да разбереме дека грижата за себе не е награда што ја заслужуваме дури откако ќе направиме сè за другите. Таа е дел од нашето секојдневно функционирање.

Кога не се грижиме за себе, со текот на времето почнуваме да даваме од своите последни резерви. А, човек кој постојано дава, без да се обновува, порано или подоцна ќе почувствува исцрпеност.

Грижата за себе не мора да значи големи промени или скапи задоволства. Понекогаш започнува со многу мали чекори: да си дозволиме пауза, да испиеме кафе без брзање, да прошетаме, да се наспиеме, да кажеме „не“ кога нешто ги надминува нашите можности или едноставно да си дадеме простор да почувствуваме што се случува во нас.

Особено важен дел од грижата за себе е поставувањето граници. На многумина им е тешко да кажат „не“, затоа што се плашат дека ќе ги разочараат другите или ќе бидат сфатени како себични. Но, здравите граници не ги оттурнуваат луѓето од нас. Тие ни помагаат да ги зачуваме односите, бидејќи нè штитат од исцрпеност, незадоволство и тивко насобирање лутина. Кога сме во подобар контакт со себе, стануваме поприсутни и во односите со другите. Полесно слушаме, подобро разбираме и поретко реагираме автоматски. Наместо да даваме затоа што мораме, почнуваме да даваме затоа што, навистина, сакаме и можеме.

Понекогаш грижата за себе е одмор.

Понекогаш е искрен разговор со блиска личност.

Понекогаш е прошетка во тишина.

Понекогаш е поставување граница.

А, понекогаш е храброст да побараме стручна поддршка. Разговорот со психолог не е знак дека не можеме сами. Тој е знак дека сме подготвени подобро да се разбереме себеси и да направиме нешто добро за своето ментално здравје.

Во гештALT- психотерапијата често велиме дека промената започнува тогаш кога ќе станеме свесни за тоа што, навистина, ни се случува. Не, кога ќе се обвинуваме што не сме доволно силни, туку кога со љубопитност и прифаќање ќе погледнеме кон себе.

Затоа денес ве поканувам да си поставите едно едноставно прашање:

„Што ми е потребно мене во овој момент?“

Не мора веднаш да го имате одговорот. Понекогаш е доволно само да си дадете време да го слушнете. Бидејќи грижата за себе не е себичност. Таа не нè оддалечува од другите, туку нè враќа поблиску до себе. А, кога сме поврзани со себе, имаме повеќе простор, енергија и капацитет да бидеме вистински присутни и за луѓето што ги сакаме.

Грижата за себе не е луксуз. Таа е потреба. Таа е избор што го правиме секој ден – избор да не се изгубиме себеси додека се грижиме за другите.



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. 2 (ЈУЛИ 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.“