Организација ЖЕНА Делчево

ЖЕНСКИ ПРОСТОР БР. 3 (ОКТОМВРИ 2026)







ЗА ЖЕНИТЕ И НИВНАТА СИЛА ЗА ПРОМЕНИ

Адвокатката Софија Спасевска: Заштита од вознемирување на работно место

(мобинг): Познавајте ги и заштитете ги вашите работнички права

Психолог Латинка Мановска - Новоселска: Влијанието на социјалните мрежи врз животот на младата девојка во денешнината

Гласот на жените од руралните средини

Препознавање на семејното насилство кај младите

Менталното здравје во фокусот: совети од психологот Дејан Глинџарски:
Здравите граници – како да се грижиме за себе без да се оддалечиме од другите

ОРГАНИЗАЦИЈА ЖЕНА ДЕЛЧЕВО

www.zena.org.mk

ozdelcevo@gmail.com

вовед

Порака од Организација ЖЕНА

Драги пријатели партнери, соработници и читатели

Кога ќе погледнеме наназад низ страниците на овој билтен, пред нас не се само бројки, датуми и извештаи од реализирани активности. Пред нас се луѓе со сите нивни секојдневни предизвици, со сомнежите кои ги носат навечер, со растот што го делат кога се на подиум, каде што се слушаат и со искрената насмевка кога ќе сфатат дека не се сами.
Изминатиот период за нас во Организација ЖЕНА Делчево и Младинскиот центар беше обележан со споделени разговори, со искрени прегратки на средбите во Охрид и Велес, со чекорите што ги правиме заедно со жените од Тработивиште и Разловци и со гласот на младите кои сè похрабро го бараат своето место под сонцето. Научивме дека промената не се раѓа со преку преку ноќ донесени одлуки, туку во оние мали, секојдневни моменти кога некој ќе се охрабри да каже „не“ без вина, кога ќе се собере потпис за побезбедно игралиште за децата, или кога едно младо девојче ќе ја открие својата вредност надвор од туѓите лајкови и очекувања.
Овој билтен е мала ризница на такви животни приказни, за женската солидарност, за менталното здравје, за правото на достоинствена работа без страв од мобинг, за младинскиот активизам и за тоа колку е важно да си останеме блиски себеси додека се бориме за подобар свет околу нас.
Веруваме дека секоја приказна тука е потсетник дека кога жените и младите се информирани, поврзани и искусени со поддршка, секоја заедница станува потопла и побезбедна за живеење.

Ви благодариме што сте дел од ова патување

Ваша
Организација ЖЕНА Делчево



адвокат Софија Спасевска

Тема: Прашај експерт од областа на правото

Заштита од вознемирување на работното место (мобинг): Познавајте ги и заштитете ги вашите работнички права

Правото на здрава, безбедна и достоинствена работна средина е основно работничко право. Сепак, во практика, многу работнички се соочуваат со навреди, понижување, изолација, неоправдани критики, притисоци, закани или други форми на несоодветно однесување на работното место.

Стравот од губење на работата, финансиската зависност или недоволната информираност за сопствените права често се причина жените да молчат и да не преземат чекори за заштита.

Во овој број на билтенот „Женски простор“, со адвокатката Софија Спасевска разговараме за тоа што претставува вознемирувањето на работното место според македонското законодавство, како да се препознае, што може да преземе една работничка и каде може да побара заштита.

1**. Билтен „Женски простор**“: Што точно претставува вознемирувањето на работното место (мобинг) според македонското законодавство?

Адвокатка Софија Спасевска:

Вознемирувањето на работното место, познато како мобинг, претставува негативно однесување кон работникот кое се повторува, континуирано и систематски и има за цел или резултат повреда на неговото достоинство, интегритет, углед и чест, односно создавање страв, непријатност, пониженост или непријателска работна средина.

Мобингот може да се манифестира преку различни однесувања: изолација од колегите, неоправдани и постојани критики, омаловажување, навреди, понижување, неоправдано преоптоварување со работа или, обратно, намерно исклучување од работните задачи, доделување понижувачки или несоодветни задачи и други облици на несоодветно однесување.

Законот прави разлика и меѓу психичко и полово вознемирување на работното место. Половото вознемирување опфаќа несакано вербално, невербално или физичко однесување од полова природа кое го повредува достоинството на лицето и создава непријатност, пониженост или страв.

Важно е да се знае дека не постои правило за минималното времетраење на мобингот за да се поднесе барање за заштита.

2**. Билтен „Женски простор**“: Кои се првите практични чекори што една работничка треба да ги преземе доколку се соочува со мобинг?

Адвокатка Софија Спасевска:

Првиот чекор е работничката да не го игнорира проблемот и, колку што е можно, да започне со документирање на случувањата.

Тоа значи:

- да запишува кога, каде и што точно се случило;
- да ги зачува електронските пораки, мејлови, писмени наредби и друга комуникација;
- да забележи кои лица биле присутни и можат да бидат сведоци;
- да ги зачува документите поврзани со работниот однос кои можат да бидат релевантни;
- доколку постојат здравствени последици, да ја побара соодветната медицинска документација.

Документирањето е важно затоа што во евентуална постапка конкретните факти, настани и докази можат да бидат од големо значење.

Законот предвидува и писмено предупредување како дел од механизмот за заштита. Работникот може писмено да му укаже на лицето кое го вознемирува дека однесувањето е непосакувано и дека треба да престане.

Меѓутоа, важно е да се знае дека оваа претходна постапка не треба да се сфати како апсолутна пречка за судска заштита во секој случај. Законот предвидува различни ситуации и постапки во зависност од тоа кој е сторителот на вознемирувањето.

3. **Билтен „Женски простор“:** Што се случува доколку вознемирувањето продолжи и работодавачот не преземе соодветни мерки?

Адвокатка Софија Спасевска:

Законот предвидува механизам на посредување. Откако ќе биде поднесено барање за заштита од вознемирување, во предвидените случаи, работодавачот, односно одговорното лице, треба да предложи посредување во рок од осум дена.

Целта на посредувањето е спорот да се реши побрзо и доверливо, со учество на неутрално лице – посредник.

Доколку постапката не резултира со решение или не се исполнети условите за нејзино спроведување, работничката може да побара судска заштита.

Со тужбата, во зависност од конкретниот случај, може да се бара:

- да се утврди постоење на вознемирување на работното место;
- да се забрани понатамошно или повторно вознемирување;
- да се преземат мерки за отстранување на последиците од вознемирувањето;
- да се бара надомест на материјална и нематеријална штета.

Важно е работничките да не ги пропуштаат законските рокови. Законот предвидува рокови за преземање на одредени дејствија, па затоа, доколку постои конкретен случај, препорачливо е лицето навремено да побара правен совет.

Исто така, доколку работничката го направи, веројатно, постоењето на вознемирувањето, во судската постапка се применуваат посебни правила во однос на товарот на докажување.

4. Билтен „Женски простор“: Дали работничката може да побара заштита и од други институции?

Адвокатка Софија Спасевска:

Да. Во зависност од конкретниот случај, покрај механизмите предвидени со Законот за заштита од вознемирување на работно место, работничката може да се обрати и до други надлежни институции.

Државниот инспекторат за труд врши инспекциски надзор над примената на трудовото законодавство и законските обврски на работодавачите. Работничката може да поднесе претставка кога постојат сомневања дека работодавачот не ги исполнува своите законски обврски.

Комисијата за спречување и заштита од дискриминација (КСЗД) е релевантна кога конкретното вознемирување има елементи на дискриминација – на пример, кога однесувањето е поврзано со полот, бременоста, родителството или друга дискриминациска основа.

Важно е да се нагласи дека секој случај на мобинг автоматски не претставува дискриминација. Но, кога постои поврзаност со некоја од законски заштитените основи, работничката може да има и заштита согласно со законодавството за спречување и заштита од дискриминација.

5. **Билтен „Женски простор**“: Многу жени се плашат дека ако пријават мобинг ќе добијат отказ или ќе бидат изложени на дополнителен притисок. Дали законот ги штити од ваков вид одмазда?

Адвокатка Софија Спасевска:

Стравот од одмазда е една од причините поради кои работничките често не пријавуваат вознемирување.

Законската заштита предвидува дека поведувањето постапка за заштита од вознемирување или учеството, односно сведочењето во таква постапка, не смее да биде причина работникот да биде ставен во понеповолна положба.

Тоа значи дека работодавачот не смее да го користи пријавувањето на мобинг како оправдување за преземање мерки со кои работничката би била казнета или ставена во понеповолна положба поради тоа што ги користи своите законски права.

Законот предвидува посебна заштита од вакви дејствија во определен период по поведувањето на постапката или сведочењето.

Доколку, сепак, се преземат незаконски мерки, работничката може да бара соодветна правна заштита.

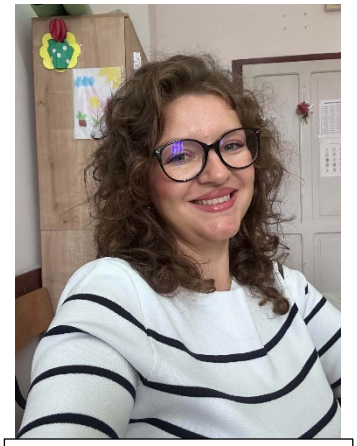
6. **Билтен „Женски простор**“: Што би им порачале на жените кои трпат мобинг, но се двоумат дали да пријават?

Адвокатка Софија Спасевска:

Најважно е да знаат дека не мора да останат сами со проблемот.

Секој конфликт или несогласување на работното место не претставува мобинг, но ниту едно работно место не смее да биде простор во кој работничката постојано е изложена на понижување, навреди, заплашување или систематско нарушување на нејзиното достоинство.

Младите во дигиталниот свет



психолог Латинка Мановска -Новоселска

Влијанието на социјалните мрежи врз животот на младата девојка во денешнината

Латинка Мановска -Новоселска, Гешталт советувач во едукација за гешталт психотерапевт и лиценциран психолог

Текстот на Латинка Мановска- Новоселска нуди сеопфатен психолошки увид во влијанието на дигиталното опкружување врз процесот на формирање идентитет и самопочит кај младите девојки. Преку анализа на предизвиците поврзани со идеализираните претстави на интернет, потребата од туѓо одобрување и поставувањето граници во дигиталната комуникација, авторката ја нагласува важноста од градење внатрешна самодоверба и зачувување на реалната емоционална блискост. Покрај тоа, прилогот го истакнува значењето на поддршката од родителите и образовните работници преку отворен разговор, емпатија и создавање здрави дигитални навики.

Социјалните мрежи се неизбежен дел од секојдневието на младите. Тие се на некој начин простор за комуникација, изразување, креативност, учење и поврзување со другите. Но, истовремено, можат да влијаат врз начинот на кој девојките особено се доживуваат себеси, ги градат своите односи, ги препознаваат сопствените потреби и ја насочуваат својата енергија. Од психолошки аспект, важно е да не гледаме на социјалните мрежи само како технологија, туку и како средина во која младата девојка го гради својот идентитет, ја бара својата припадност и се обидува да одговори на прашањето: „Која сум јас и колку вредам?“

Еден од најзначајните психолошки аспекти е себеприфаќањето. Во периодот на адолесценцијата, девојката го гради својот идентитет, го истражува својот изглед, ги преиспитува своите вредности и бара потврда од средината дека е прифатена. Од друга страна, пак, на социјалните мрежи најчесто се прикажуваат внимателно избрани моменти, уредени фотографии и идеализирани претстави за животот. Кога девојката често се споредува со таквите содржини, може да почне да го доживува сопствениот живот како помалку интересен, а себеси како недоволно убава или успешна. На тој начин наместо да се запознава и прифаќа себеси, таа може да почне да се менува според очекувањата на виртуелната средина. Себеприфаќањето се развива кога девојката ќе научи дека нејзината вредност не зависи од изгледот, бројот на следбеници или туѓите реакции, туку и од нејзините чувства, способности, вредности, искуства и автентичност.

Лајковите, коментарите, прегледите и бројот на следбеници, исто така, можат да создадат чувство на прифатеност и важност. Проблемот настанува кога овие реакции стануваат главен показател за личната вредност. Девојката може да почувствува задоволство кога нејзината објава добива многу реакции, но и разочарување кога реакциите се помали од очекуваното. Постепено, самодовербата може да почне да зависи од нешто што е променливо и што не е целосно под нејзина контрола. Важно е да направиме разлика меѓу самодовербата што произлегува од сопствените способности и искуства и самодовербата што се потпира на туѓото одобрување. Кога девојката ја гради

самодовербата преку учење, лични постигнувања, справување со предизвици и квалитетни односи, таа развива постабилна слика за себе.

Социјалните мрежи ја прават комуникацијата постојано достапна. Пораките можат да пристигнуваат во секое време, а одговорот често се очекува веднаш. Девојката може да почувствува обврска да биде постојано присутна, да одговара на сите, да ги следи објавите и да биде достапна дури и кога има потреба од одмор.

Тука се отвора прашањето за личните граници:

- Дали имам право да не одговорам веднаш на порака?
- Дали можам да одбијам барање за фотографија или споделување лична содржина?
- Дали знам да препознаам кога некоја комуникација ми создава непријатност?
- Дали можам да се исклучам од социјалните мрежи без да чувствувам вина или страв дека нешто ќе пропуштам?

Кога зборуваме за граници, не мислиме на отфрлање на другите, туку препознавање и почитување на сопствените потреби во даден момент, како што се време за себе, приватност, емоционална сигурнсот. Многу важно е девојката да разбере дека не мора да биде постојано достапна за да биде сакана, прифатена и важна.

Прекумерното користење на социјалните мрежи може да го одзема времето и вниманието што ѝ се потребни на девојката за учење, сон, движење, хоби и непосредни контакти со луѓето. Постојаното префрлање од една содржина на друга, може да создаде ментален замор, расеаност и тешкотии со концентрацијата. Сепак, влијанието не е исто кај сите девојки. Важни се времето поминато на социјалните мрежи, содржините што ги следат младите, начинот на користење и тоа дали користењето го нарушува секојдневното функционирање на младата личност. Прашањето не е само колку време поминуваме онлајн, туку и како се чувствуваме по тоа време. Дали сме инспирирани или исцрпени? Поврзани или осамени? Мирни или вознемирени? Оваа свесност ќе и помага на девојката да препознае кои навики се корисни, а кои ја одземаат нејзината енергија.

Од друга страна, пак, социјалните мрежи овозможуваат одржување пријателства, полесна комуникација и чувство на припадност, особено кога младите се оддалечени едни од други или имаат тешкотии да воспостават контакти во непосредната средина. Но, виртуелната поврзаност секогаш не значи и емоционална блискост. Девојката може да има голем број виртуелни пријатели, а сепак, да нема личност со која може искрено да разговара за своите стравови, несигурности и проблеми. Може да биде постојано во контакт со другите, а истовремено да се чувствува осамено. Кога виртуелната комуникација ги заменува средбите, заедничките активности и разговорите лице в лице, може да се намалат можностите за развивање вештини, како: активно слушање, емпатија, решавање конфликти и препознавање на невербалните пораки. Затоа, целта не е отфрлање на социјалните мрежи, туку создавање рамнотежа меѓу виртуелниот и реалниот свет. Не можеме вистинската блискост да ја мериме со бројот на пораки или остварени разговори преку интернет, туку таквата блискост се остварува со реален контакт, близина, присутност, активно слушање, прегратка, поглед во очи и чувство дека другиот е, навистина, тука.

Наместо само да ја учиме девојката колку време треба да поминува на телефонот, важно е да ѝ помогнеме да развие внатрешни ресурси со кои ќе може свесно да го избира начинот на користење на социјалните мрежи.

Тоа подразбира да ја препознава сопствената вредност и надвор од изгледот и туѓите реакции, да верува во своите способности и да го препознава личниот напредок, да го заштити своето време,

приватност и емоционална сигурност, да ги следи сопствените интереси и цели, да биде свесна за своите емоции, да препознава како различните содржини влијаат врз нејзиното расположение, да си дозволи да биде своја, без постојана потреба да се докажува, да гради пријателства во кои има доверба, почитување и вистинска блискост, да остави простор за сон, движење, учење, одмор и активности што нејзе ѝ носат радост.

Од друга страна, ние возрасните, родителите, наставниците и стручните соработници имаме важна улога во создавањето средина во која девојката може отворено да зборува за своите искуства на социјалните мрежи, без страв од осуда или казнување. Наместо да користиме забрани без разговор, потребно е да поведеме разговор, да покажеме разбирање и прифаќање, емпатија и сочувство, да дадеме дел од своето време за да ѝ покажеме на младата личност дека сме тука да дадеме целосна поддршка за да ѝ помогнеме да развие здрави дигитални навики.

Затоа е многу важно да акцентираме дека вистинската слобода не е во тоа да добиеме што повеќе внимание, туку да не ја изгубиме врската со себе додека го бараме вниманието.



Маре Бошначка

с. Тработивиште

Тема : Жени што менуваат

Од секојдневните обврски до гласот на жените од руралните средини

Маре Бошначка ги споделува личните искуства од нејзиното тригодишно учество во активностите на Организација ЖЕНА, истакнувајќи го значењето на информираноста, бесплатната правна помош и грижата за менталното здравје. Прилогот го осветлува нејзиниот пат од учесничка на едукативни работилници до јавен застапник за поголема вклученост на жените од руралните средини во процесите на донесување одлуки на локално ниво.

„Кога жената ќе добие можност да учествува, таа открива колку многу може да придонесе“

Маре Бошначка од с. Тработивиште е жена која секојдневно ги усогласува професионалните и семејните обврски, но наоѓа време и за личен развој, учење и општествен ангажман. Вработена е како сметководителка во детската градинка во Делчево, каде што секојдневно патува од своето место на живеење. Мајка е на две деца кои денес се студенти. Пред три години, преку работилниците на Организација ЖЕНА, започнува едно ново поглавје во нејзиниот живот – патување кон поголема информираност, самодоверба и активно учество во заедницата.

1. **Женски простор:** Пред три години започнавте да учествувате на работилниците на Организација ЖЕНА. Се сеќавате ли што Ве поттикна да се вклучите и што Ви значеше тој прв чекор?

Маре Бошначка: Моето вклучување во активностите на Организација ЖЕНА беше можност да научам нешто ново, да слушнам различни искуства и да се запознаам со теми за кои можеби претходно не размислував во толкава мера.

На почетокот, тоа беа работилници на кои стекнувавме знаења за менталното здравје, бесплатната правна помош за жените во руралните средини и учеството на жените во процесите на донесување одлуки на локално ниво. Постепено сфатив дека овие теми се многу блиски до нашиот секојдневен живот и дека знаењето може да ни помогне полесно да се справуваме со предизвиците.

Денес можам да кажам дека тој прв чекор ми отвори нови можности. Научив да гледам пошироко, да поставувам прашања и да размислувам за тоа како и самата можам да придонесам за промени во мојата средина. Затоа ваквите едукативни активности се значајни. Тие не ни даваат само информации, туку ни помагаат да стекнеме поголема доверба во себе и да разбереме дека не мораме сами да се справуваме со секоја тешкотија.

2. **Женски простор:** Во последните две години сè поактивно учествувате на обуки и средби надвор од Делчево, како и на средби на женските јадра од различни делови на Македонија. Што Ви донесоа овие искуства?

Маре Бошначка: Овие средби ми донесоа многу повеќе од нови знаења. Ми овозможија да запознаам жени од различни места, со различни животни приказни, но и со многу слични предизвици.

Кога ќе слушнете жена од друго село или град како зборува за проблем со кој и самите се соочувате, сфаќате дека не сте единствени. Жените од руралните средини често се соочуваат со слични прашања – како да бидат повеќе вклучени во локалните процеси, како да ги остварат своите права и како нивните потреби да бидат слушнати.

Посебно ми значи можноста да разменуваме искуства и идеи. Секоја жена носи нешто свое, некое решение, некоја поинаква перспектива. Таквите средби ме поттикнаа да бидам поактивна, да размислувам послободно и да верувам дека и ние, жените од помалите места, имаме што да кажеме и да понудиме.

3. **Женски простор**:Учествувавте и како говорник на трибини. Како се чувствувавте кога од учесничка на работилници преминавте во улога на жена која јавно ги споделува своите ставови и искуства?

Маре Бошначка:Тоа беше важен чекор за мене. Кога почнав да присуствувам на работилниците, првенствено бев таму за да слушам и да учам. Со текот на времето, стекнав поголема сигурност и сфатив дека и моето искуство може да биде корисно за другите.

Да се зборува јавно не е секогаш лесно, особено кога претходно не сте имале многу можности за тоа. Но, кога зборувате за нешто што го познавате, што сте го доживеале или што ги засега жените околу вас, добивате сила да го искажете својот став.

Денес сум послободна да зборувам, да поставувам прашања и да ги споделувам своите размислувања. Тоа ми помогна да ја препознаам сопствената вредност и да разберам дека гласот на секоја жена е важен.

4. **Женски простор**: Колку е важно жените од руралните средини да учествуваат во креирањето, донесувањето и следењето на локалните политики? Дали сметате дека нивниот глас е доволно слушнат?

Маре Бошначка:Сметам дека жените од руралните средини треба да бидат многу повеќе вклучени во процесите на одлучување. Тие најдобро ги знаат потребите на своите семејства и заедници, ги препознаваат секојдневните проблеми и можат да понудат конкретни предлози за нивно решавање. Не е доволно жените само да бидат информирани дека се донесува некоја одлука. Важно е да имаат можност да учествуваат, да ги кажат своите мислења и да добијат повратна информација за тоа што е преземено по нивните предлози.

Мислам дека сè уште постои простор за поголемо учество на жените, особено на оние што живеат во помалите и руралните населени места. Затоа е важно да се создаваат можности за нивно вклучување и да се поттикнуваат да бидат активен дел од процесите што директно влијаат врз нивниот живот. Мислам дека најголемата промена е во начинот на кој гледам на себе и на можностите што ги имам. Пред три години можеби не би помислила дека ќе учествувам на обуки надвор од Делчево, ќе запознавам жени од целата држава или ќе зборувам како говорник на трибини.

Денес имам повеќе самодоверба, повеќе знаење и поголема желба да бидам вклучена. Научив дека не мора да бидеме експерти за да имаме право на мислење и дека секое наше искуство може да биде важно. Овој процес ми покажа дека личниот развој не завршува со годините, со работното место или со семејните обврски. Секогаш можеме да научиме нешто ново, да запознаеме нови луѓе и да направиме нешто што ќе нè придвижи напред.

5. **Женски простор**: Што би им порачале на жените од Тработивиште и од другите рурални средини кои сè уште се двоумат дали да се вклучат во вакви активности?

Маре Бошначка:Би им порачала да си дадат можност. Понекогаш мислиме дека немаме доволно време, дека не сме доволно информирани или дека немаме што да кажеме. Но, токму преку учеството можеме да научиме, да се охрабриме и да откриеме колку многу можеме да придонесеме.

Не мора да започнеме со големи чекори. Доволно е да присуствуваме на една работилница, да запознаеме некоја нова жена, да поставиме прашање или да споделиме сопствено искуство. Од тие мали чекори може да произлезат големи промени.

Особено би ги охрабрила жените да не се откажуваат од себе поради секојдневните обврски. Имаме право на информации, на поддршка, на личен развој и на учество во одлуките што нè засегаат.

За мене, да се биде активна жена значи да не останuваме само на она што ни се случува во секојдневието, туку да се интересираме, да учиме, да ги препознаваме проблемите и да се обидуваме да придонесеме за нивно решавање.

Ме мотивираат жените што ги запознав, нивните приказни, нивната сила и подготвеноста да се поддржуваат меѓусебно. Ме мотивира и сознанието дека секоја од нас може да направи нешто – за себе, за другите жени и за заедницата во која живее.

Би сакала и понатаму да учествувам во вакви активности, да стекнувам нови знаења и да ги споделувам со другите жени. Верувам дека кога жените се информирани, охрабрени и поврзани, полесно ги препознаваат своите можности и стануваат активен дел од промените.

Приказната на Маре Бошначка е потсетник дека личниот развој и активното учество во заедницата не зависат од тоа каде живееме или колку слободно време имаме. Понекогаш, доволно е една можност, една средба и една нова информација за да започне промена.

Преку активностите на Организација ЖЕНА, жените добиваат простор да учат, да се поврзуваат и да ги препознаваат сопствените капацитети. А, кога една жена ќе се охрабри да го искаже својот глас, таа може да стане поттик и за други жени да го направат истото.

Тема: Активности - За жените од мојот град

Канцеларија за бесплатна правна помош и психолошка поддршка.

Во периодот јули – септември 2026 година, Канцеларијата за бесплатна правна помош и психолошка поддршка продолжи да обезбедува стручна помош, советување и поддршка за граѓаните, со посебен фокус на жените кои се соочуваат со правни предизвици, социјални тешкотии и потреба од дополнителна психолошка поддршка.

Во текот на третиот квартал, вкупно 32 лица побарале бесплатна правна помош, од кои 25 биле жени на различна возраст и со различна етничка припадност, на возраст од 16 до 70 години. Овие податоци ја потврдуваат важноста на постоењето достапни и доверливи сервиси преку кои граѓаните можат да добијат информации за своите права, стручни правни совети и насоки за надминување на конкретните животни и правни ситуации.

Најголем дел од правната помош обезбедена за жените се однесуваше на семејните и имотно-правните односи, вклучувајќи развод на брак, остварување право на издршка, доверување и грижа за деца, случаи поврзани со семејно насилство, оставински постапки и делба на имот стекнат во брак. Овие прашања се особено значајни бидејќи директно влијаат врз личната и семејната сигурност, економската независност и можноста жените самостојно да ги остваруваат своите права.

Дополнителен дел од правната поддршка беше насочен кон прашања од областа на работните односи, како заштита од дискриминација, отказ од работа, остварување права при засновање работен однос, неисплатени плати и постапки пред работодавачите. Помош беше обезбедена и за остварување на социјалните и здравствените права, вклучително и правото на надоместок за помош и нега од друго лице и прашања поврзани со пензиското осигурување. Меѓу останатите предмети беа опфатени имотно-правни спорови, прашања поврзани со дворни места, закуп на стан и одложување судски предмети.

Во зависност од потребите на корисниците, поддршката опфати правни совети, подготовка на поднесоци и жалби, како и застапување во соодветни постапки. На овој начин, Канцеларијата придонесува кон подобро информирање на граѓаните, полесно снаоѓање во правните процедури и поголема можност за заштита на нивните права и законски интереси.

Покрај правната помош, во истиот период две жени добија стручна психолошка поддршка и советување. Преку индивидуален пристап и обезбедување безбеден и доверлив простор за разговор, им беше овозможено да ги споделат своите искуства, да се соочат со емоционалните тешкотии и да работат на јакнење на личната самодоверба. Психолошката поддршка има важна улога во процесот на надминување на стресните животни ситуации, препознавање на личните потреби и развивање поголема сигурност при донесувањето одлуки.

Работата на Канцеларијата ја нагласува поврзаноста меѓу правната заштита и психолошката благосостојба. За жените и другите граѓани кои се соочуваат со семејни, социјални или имотно-правни проблеми, навременото добивање информации, стручни совети и соодветна поддршка може да претставува значаен чекор кон надминување на тешкотиите и остварување на нивните права.

Преку обезбедување бесплатна правна помош и психолошка поддршка, Канцеларијата придонесува кон создавање подостапни механизми за заштита, зајакнување на положбата на жените и градење заедница во која секој човек има можност да биде информиран, сослушан и поддржан.

ЗА РОДОВАТА ЕДНАКВОСТ И АКТИВНОСТ НА ЖЕНИТЕ ВО ЗАЕДНИЦАТА

1. **Годишна средба на Женските кружоци: Поврзување, инспирација и визија за локални промени**

Во периодот од 26 до 28 јуни 2026 година, во Струга се одржа Годишната средба на Женските кружоци, која претставуваше значаен простор за поврзување, размена на искуства и заедничко осмислување иницијативи за создавање поинклузивни, поправедни и порамноправни локални заедници.

На средбата активно учествуваа жените од село Тработивиште, заедно со тимот на Организација ЖЕНА – Делчево. Преку своето учество, жените ги споделија искуствата од локалната средина, предизвиците со кои се соочуваат и идеите за унапредување на положбата на жените и нивното активно вклучување во општествените процеси. Нивниот придонес ја истакна важноста на женските кружоци како простор за меѓусебна поддршка, охрабрување и јакнење на личните и колективните капацитети за иницирање промени.

Во текот на средбата, преку отворени разговори и конструктивна размена на мислења, посебно внимание беше посветено на препознавањето и надминувањето на родовите стереотипи, борбата против дискриминацијата и можностите за поактивно учество на жените во процесите на локално одлучување. Учесничките дискутираа за значењето на локалното застапување, начините на кои женските потреби и приоритети можат да добијат поголема видливост и важноста од создавање услови во кои гласот на секоја жена ќе биде слушнат и почитуван.



Средбата беше и можност за осврт на досегашните постигнувања, споделување научени лекции и дефинирање насоки за идните активности. Преку заедничкото планирање, учесничките ги зајакнаа меѓусебната поврзаност и подготвеноста да продолжат со иницијативи што ќе придонесат кон поголема родова еднаквост, солидарност и активно граѓанско учество во своите средини.

Особеното значење на ваквите средби е во тоа што тие не завршуваат со размената на идеи, туку создаваат основа за нивно преточување во конкретни активности. Кога жените имаат можност да се поврзат, да ги споделат своите искуства и заеднички да ги препознаат потребите на својата заедница, се отвора простор за посилно застапување и одржливи локални промени.

Преку учеството на Годишната средба на Женските кружоци, жените од Тработивиште и Организација ЖЕНА – Делчево ја потврдија важноста на заедништвото, солидарноста и активното женско учество во градењето поправедно општество. Со зајакнување на женските гласови и поддршка на локалните иницијативи, продолжуваат напорите за создавање заедници во кои секоја жена ќе има еднакви можности да учествува, да одлучува и да придонесува кон позитивни промени.

2. Од глас до промена: Национален мрежен состанок во Охрид (7–10 јули 2026)

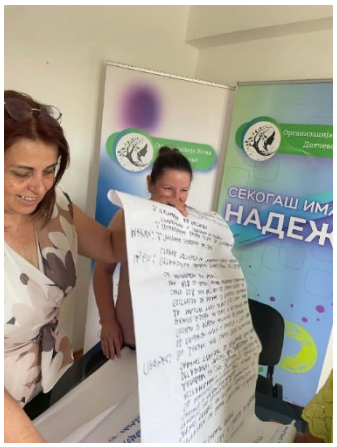
Во рамките на четирите инспиративни дена во хотел „Гранит“ во Охрид, претставничките на Организација ЖЕНА Делчево беа дел од Националниот мрежен состанок на 31 претставник од 23 партнерски организации и корисници на грантови од целата држава.



На средбата се дискутираше за најактуелните предизвици во граѓанскиот сектор, како што се јавната комуникација во ерата на дезинформации, заштитата на човековите права, стратешкото дејствување и градењето одржливи коалиции. Собирот овозможи зајакнување на колективната феминистичка акција и поддршка меѓу долгогодишните и новите партнери. Настанот беше организиран со поддршка на Амбасадата на Шведска во Скопје и Делегацијата на Европската Унија.

За Организација ЖЕНА Делчево, оваа средба е многу повеќе од обука, таа е силна потврда дека не сме сами во нашите борби. Вмрежувањето, размената на енергија и феминистичката солидарност се темелот преку кој продолжуваме погласно, поодлучно и со поголема надеж да се залагаме за правата на жените и подоцнежните промени во нашите локални заедници.

2. **Средба за вмрежување: Локално застапување засновано на реалните потреби на заедницата (03.07.2026)**



Во рамки на проектот „Жените го преземаат водството во локалните заедници“, на 3 јули 2026 година се одржа средба за вмрежување со активни жени и претставнички од локалната заедница, посветена на унапредување на женското учество во процесите на одлучување и застапување на приоритетите што директно влијаат врз квалитетот на животот на граѓаните.

Средбата претставуваше можност за заеднички осврт на досегашните активности, разгледување на постигнатите резултати и преиспитување на утврдените приоритети во согласност со потребите и предизвиците со кои се соочуваат жените во локалната средина. Преку отворена дискусија и размена на мислења, учесничките ги истакнаа прашањата што бараат поголемо внимание, како и потребата од координиран пристап во нивното адресирање пред локалните институции и другите релевантни чинители.

Еден од клучните заклучоци на средбата беше дека ефективното локално застапување мора да произлегува од реалните потреби и искуства на граѓаните, а не само од однапред утврдени претпоставки за нивните приоритети. За да се постигнат одржливи резултати, неопходно е во процесот на идентификување проблеми и предлагање решенија да бидат вклучени што поголем број жители, со посебно внимание на потребите и перспективите на жените.

Во таа насока, беше договорено дефинираните приоритети да бидат доставени до месните заедници, со цел да се обезбедат дополнителни предлози, мислења и поддршка од граѓаните. Ваквиот пристап овозможува поширока консултација, поголема транспарентност и создавање заедничка основа за застапување на мерки што одговараат на конкретните предизвици во локалната средина. Посебно значење на средбата ѝ даде и зајакнувањето на соработката меѓу активните жени и претставничките од заедницата.



Вмрежувањето овозможува размена на искуства, меѓусебна поддршка и обединување на напорите за прашањата што бараат заедничко делување. Преку континуиран дијалог и координирани иницијативи, жените добиваат поголем простор да ги артикулираат своите потреби, да предлагаат решенија и активно да учествуваат во обликувањето на локалните политики.

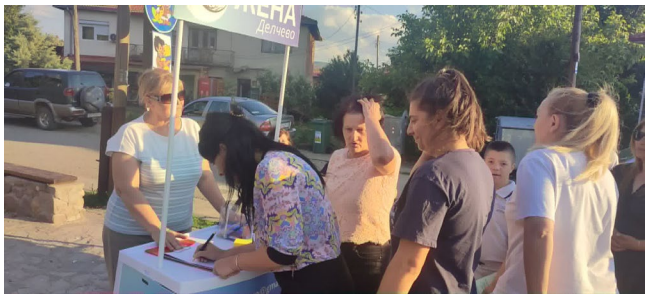
Со оваа средба продолжуваат активностите насочени кон јакнење на женското лидерство, градење доверба и развивање модел на локално застапување заснован на учество, дијалог и заедничка одговорност.

Вистинските локални промени започнуваат тогаш кога граѓаните имаат можност да го кажат она што, навистина, им е потребно, а нивниот глас станува дел од одлуките што ја обликуваат нивната заедница.

3. Граѓанска иницијатива во с. Тработивиште: Локални приоритети преку петиција



На 13 јули 2026 година, во рамки на проектот „Жените го преземаат водството во локалната заедница“, се одржа работна средба со активните жени од село Тработивиште. На средбата се анализираа постигнатите резултати и беа дефинирани конкретни иницијативи кои имаат за цел да го подобрат секојдневието на сите жители.



Заеднички беа дефинирани следниве приоритети:

- Поставување нови играчки на детското игралиште во рамки на основното училиште;
- Поставување сообраќајни препреки (лежечки полицајци) во непосредна близина на училиштето;
- Поставување сообраќајна препрека на раскрсницата кај патоказот за село Разловци.

За поддршка на овие барања, започна организирано собирање потписи преку граѓанска петиција до надлежните општински институции. Со ова уште еднаш се потврди дека кога граѓаните се здружени, промените се остварливи.



4. Завршен состанок за вмрежување: Градење одржливи партнерства за иднината



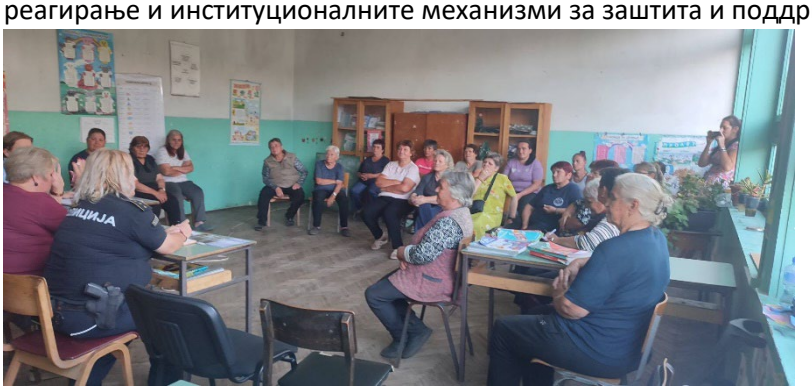
На 15 јули 2026 година се одржа последниот состанок за вмрежување на активните жени од трите таргетирани заедници во рамки на проектот „Жените го преземаат водството во своите заедници“. Оваа средба овозможи затворање на еден целокупен образовен и акциски процес — од препознавање на локалните проблеми, преку запознавање со надлежностите на локалната самоуправа, до практично спроведување акции за застапување.

Преку анализа на конкретни примери, жените разменија стекнати искуства за мобилизација на граѓаните, комуникација со институциите и одржување меѓусебна доверба. Иако ова беше завршен состанок во рамки на проектот, тој означи почеток на трајно партнерство меѓу жените од заедниците кои ќе продолжат да дејствуваат за подобрување на условите за живот во своите средини.



5. Работилница во с. Разловци: Препознавање и превенција од семејно насилство

Во село Разловци се одржа едукативна работилница на тема „Форми и превенција од семејно насилство“, насочена кон подигнување на јавната свест, информирање на граѓаните и јакнење на нивните знаења за препознавање и спречување на семејното насилство. Активноста имаше за цел да ги приближи информациите за различните облици на насилство, можностите за навремено реагирање и институционалните механизми за заштита и поддршка на жртвите.

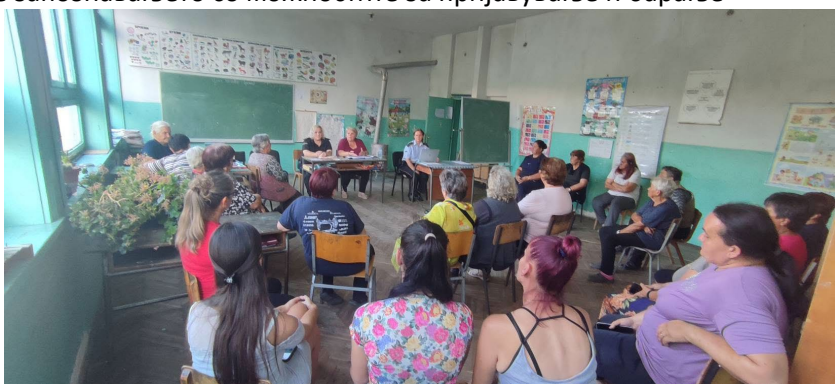


На работилницата учествуваа претставници од Министерството за внатрешни работи, односно ОВР Делчево, како и од Регионалниот центар за гранични работи – Исток. Преку практични примери, објаснувања и отворена дискусија, тие ја презентираа улогата на полицијата во превенцијата и постапувањето по пријави за семејно насилство, како и процедурите што се применуваат при пријавување и преземање мерки за заштита.



Посебно внимание беше посветено на препознавањето на различните форми на насилство, вклучувајќи го физичкото, психолошкото, вербалното и економското насилство. Преку споделените информации, учесниците имаа можност подобро да разберат дека насилството секогаш не остава видливи траги, но може сериозно да ги наруши достоинството, сигурноста и психолошката благосостојба на лицето кое го доживува.

Важен дел од работилницата беше запознавањето со можностите за пријавување и барање институционална заштита, како и значењето на навремената реакција од страна на жртвите, нивните блиски и поширокаата заедница. Отворениот разговор придонесе кон разјаснување на прашањата поврзани со улогата на надлежните институции и потребата од координиран пристап во заштитата на лицата изложени на насилство.



Реализацијата на вакви активности во руралните средини има особено значење, бидејќи овозможува важните информации за правата, заштитата и достапната институционална поддршка да стигнат до граѓаните во нивната непосредна средина. Истовремено, ваквите средби

придонесуваат кон надминување на предрасудите, намалување на стигмата поврзана со пријавувањето насилство и поттикнување култура на меѓусебна поддршка и одговорност.
Превенцијата од семејно насилство започнува со знаење, продолжува со препознавање и бара навремена реакција. Преку соработката со надлежните институции и континуираната едукација на граѓаните, се создаваат услови за побезбедна заедница во која насилството нема да се премолчува, а секој човек ќе знае каде и како да побара помош и заштита.

6. Економско јакнење: Кариерно советување за жени Ромки во Делчево и с. Црник

Во насока на унапредување на економската независност и зголемување на можностите за активно учество на жените на пазарот на труд, беа реализирани сесии за кариерно советување со жени Ромки од Делчево и село Црник. Активностите беа насочени кон информирање, индивидуална поддршка и јакнење на капацитетите на учесничките за полесно препознавање и искористување на можностите за вработување и професионален развој.



Преку индивидуален пристап, жените добија информации за актуелните можности за вработување, условите и постапките за остварување право на самовработување, како и за активните мерки и програми што ги нуди Агенцијата за вработување. Посебен акцент беше ставен на значењето на навременото информирање и запознавањето со достапните механизми за поддршка, кои можат да им помогнат на жените да направат конкретни чекори кон економска самостојност.
Покрај советодавната поддршка, учесничките добија и практична помош при подготовката на кратки биографии (CV) и апликации за работа. Преку оваа поддршка, тие имаа можност да се запознаат со начинот на претставување на сопствените способности, вештини и работно искуство, како и со важноста на квалитетната подготовка при аплицирање за работни позиции.
Особено значајно е што активностите беа реализирани и во руралната средина на село Црник, со што се овозможи пристап до информации и поддршка и за жените кои може да се соочуваат со дополнителни пречки при вклучувањето на пазарот на труд. Ваквиот пристап придонесува кон намалување на информациските бариери и создавање поголеми можности за рамноправно учество во економскиот живот.
Економското јакнење на жените има пошироко значење од самото вработување. Тоа придонесува кон зголемување на личната сигурност, самодовербата и можноста за самостојно донесување одлуки, а истовремено создава услови за подобрување на животниот стандард на жените и нивните семејства.
Преку кариерното советување и практичната поддршка, се отвораат нови можности жените Ромки од Делчево и село Црник поактивно да ги препознаат своите потенцијали, да ги унапредат своите вештини и да направат чекор поблиску до економската независност. Вложувањето во знаењето, способностите и можностите на жените е важен придонес кон поинклузивна заедница во која секоја жена има право и можност да го гради сопствениот професионален пат.

8. Јавна дебата во Делчево: „Женско лидерство како огледало на заедницата“

На 22 септември 2026 година, во Мултифункционалниот центар во Делчево, Хуманитарното здружение „Мајка“ од Куманово во соработка со Организација ЖЕНА Делчево организираше јавна дебата на тема „Женско лидерство како огледало на заедницата“.



На дебатата учествуваа претставници од локалната самоуправа, активистки од рурални средини, граѓански организации, јавни институции и медиуми. Во фокусот беа анализата на постојните механизми за граѓанско учество, изнаоѓањето начини за систематско вклучување на жените од руралните средини и подготовката на конкретни препораки за родово одговорно креирање на локалните политики. Настанот беше дел од проектот финансиран од Европската Унија, кофинансиран од Шведска, а имплементиран од фондацијата The Kvinna till Kvinna.



9. Градење капацитети во Велес: Обука за национално застапување

Претставници на Организација ЖЕНА Делчево зедоа учество на дводневната обука за зајакнување на капацитетите на локалните Женски кружоци за национално застапување, која се одржа на 25 и 26 септември во Велес.



Преку теоретски предавања и практични вежби од областа на човековите права и родовата еднаквост, учесничките ги усовршија вештините за артикулирање и пренесување на локалните иницијативи и потреби до централните институции.

ТЕМА: МЛАДИНСКИ АКТИВИЗАМ И МЛАДИНСКИ ЦЕНТАР ДЕЛЧЕВО

1. Препознавање на семејното насилство кај младите

Во насока на подигнување на свеста, јакнење на знаењата и поттикнување на отворен разговор за една од најсериозните општествени појави, семејното насилство, беше реализирана интерактивна работилница со психологот и психотерапевт под супервизија Дејан Глинџарски на тема „Препознавање на семејното насилство од младите“.



Работилницата им овозможи на младите учесници да се запознаат со различните форми на семејно насилство, начините на нивно препознавање и соодветните реакции во ситуации кога тие или некој во нивната околина се соочуваат со насилство. Посебно внимание беше посветено на важноста од навремено препознавање на предупредувачките знаци, надминување на стравот и срамот од пријавување, како и запознавање со достапните механизми и институции за барање помош и заштита.

Преку интерактивни дискусии, размена на мислења и отворен дијалог, младите покажаа висок степен на храброст, зрелост и подготвеност да разговараат за оваа чувствителна тема. Нивното активно учество придонесе за подобро разбирање на тоа дека насилството не се манифестира само преку физичка повреда, туку може да се појави и во форма на психолошко, вербално, економско и други облици на насилство, чии последици можат сериозно да влијаат врз достоинството, сигурноста и благосостојбата на жртвата.

Особено значајна порака од работилницата е дека молчењето не е решение, а барањето помош е чин на храброст, а не слабост. Младите треба да знаат дека никој не заслужува да биде изложен на насилство, дека одговорноста за насилството секогаш е кај оној што го врши и дека постојат начини и институции преку кои може да се побара поддршка и заштита.

Оваа активност уште еднаш ја потврди важноста на едукацијата, превенцијата и создавањето безбеден простор во кој младите ќе можат слободно да поставуваат прашања, да ги споделуваат своите размислувања и да стекнуваат знаења што можат да им помогнат во реални животни ситуации.



Со ваквите активности се придонесува кон развивање на поголема сензибилност, емпатија и лична одговорност кај младите, но и кон градење заедница во која насилството нема да се премолчува, туку ќе се препознава, пријавува и спречува. Затоа што превенцијата започнува со знаење, заштитата со навремена реакција, а промената со храброста да зборуваме.

2. Психолошка работилница: „Јас вредам – моите сили, мојот глас“

На 2 јули 2026 година, во просториите на Младинскиот центар Делчево, се одржа психолошка работилница на тема „Јас вредам – моите сили, мојот глас“, спроведена од Латинка Мановска-Новоселска, дипломиран психолог во едукација за гешталт советувач. Работилницата беше посветена на личниот развој, зајакнувањето на самодовербата и препознавањето на сопствените вредности, способности и внатрешни ресурси.



Преку динамични и интерактивни вежби, учесниците имаа можност да се насочат кон себе, да ги препознаат своите силни страни и да размислуваат за начинот на кој ја доживуваат сопствената вредност. Посебен акцент беше ставен на разликата помеѓу внатрешната самопочит и влијанието на надворешните мислења, очекувања и проценки врз личната слика за себе.



Работилницата отвори простор за искрено размислување, споделување искуства и поттикнување на свесноста дека самодовербата не произлегува единствено од признанијата и прифаќањето од другите, туку и од способноста да ги препознаеме сопствените квалитети, да ги прифатиме своите несовршености и да веруваме во личниот потенцијал.

Во текот на групната работа се наметна и потребата од понатамошно продлабочување на темите поврзани со поставувањето лични граници и балансирањето на личното време. Овие теми ја истакнаа важноста на грижата за себе, препознавањето на сопствените потреби и развивањето вештини за здраво и одговорно управување со личните обврски и меѓучовечките односи.

Преку ваквите психолошки активности се создава простор за личен раст, поголема самосвест и развивање на емоционалната отпорност кај младите. Работилницата испрати важна порака дека да ја препознаеме сопствената вредност значи да си дадеме право на сопствен глас, да ги почитуваме своите потреби и со поголема сигурност да ги градиме односите со другите.

Зашто, кога младите ќе научат да ги препознаваат своите сили и да веруваат во себе, тие прават важен чекор кон посамостоен, посвесен и поисполнет личен развој.

3. Психолошка работилница: „Кој сум јас кога не ги исполнувам туѓите очекувања?“

На 9 јули 2026 година, во рамки на активностите за психолошка поддршка и личен развој на младите, се одржа искуствена психолошка работилница на тема „Кој сум јас кога не ги исполнувам туѓите очекувања?“, повторно под водство на Латинка Мановска-Новоселска, дипломиран психолог во едукација за гешталт советувач. Работилницата се темелеше на гешталт пристапот, со фокус на личната свесност, автентичноста и препознавањето на сопствените потреби и желби.



Преку интерактивни вежби, лични согледувања и групни дискусии, младите имаа можност да истражуваат како очекувањата од семејството, пријателите, училиштето и поширокатa социјална средина влијаат врз нивните одлуки, однесување и доживување на сопствениот идентитет. Посебно внимание беше посветено на разликата помеѓу она што, навистина, го сакаме и она што сметаме дека треба да го направиме за да бидеме прифатени, пофалени или одобрени од другите.

Работилницата отвори значаен простор за преиспитување на социјалниот притисок и неговото влијание врз самодовербата, личната слобода и чувството на припадност. Учесниците беа поттикнати да ги препознаат сопствените автентични желби, да ги осознаат своите емоции и да размислуваат за важноста на донесувањето одлуки што се во согласност со нивните лични вредности.

Една од клучните пораки на работилницата беше дека прифаќањето од другите не треба да биде услов за прифаќање на самиот себе. Во процесот на личното созревање, важно е младите да научат дека имаат право на сопствено мислење, избор и лични граници, дури и кога нивните одлуки не се совпаѓаат со очекувањата на околината.

Преку ваквите активности се поттикнува развојот на самосвесни и емоционално посилни млади луѓе, способни да ги препознаат сопствените потреби, да се справуваат со социјалниот притисок и да градат автентични односи со другите. Работилницата придонесе кон отворање прашања што се особено важни во младоста, период во кој се обликува личниот идентитет и се поставуваат темелите за идните животни избори.

Да се биде свој не значи да се игнорираат другите, туку да се научи како да ги почитуваме другите без да се откажеме од себе. Токму во тоа се крие важноста на личната автентичност – да имаме храброст да го слушнеме сопствениот глас, да ги препознаеме своите потреби и да го градиме животот во согласност со вредностите во кои веруваме.

4. EU Youth Caravan во Делчево: Младите ги застапуваат европските вредности



Во Делчево се одржа регионален младински форум во рамки на проектот „EU Youth Caravan“. Младите преку дебати и групна работа разговараа за основните европски вредности: мир, слобода, демократија, еднаквост, владеење на правото и човекови права. Изработија електорнски постер за вредностите на ЕУ.



Настанот го спроведе Иницијативата за граѓански интеграции (ИГИ) Гостивар, во партнерство со „Аналитика“ и Организацијата на жени од Струмица (ОЖС), финансиран од Шведска преку проектот имплементиран од УНОПС.

5. Поврзување на младинските политики и застапувањето

Во насока на унапредување на младинското учество и јакнење на капацитетите за застапување на младите, координаторката на Младинскиот центар – Делчево, Наталија Димитровска, учествуваше на дводневна обука за градење капацитети за застапување, која се одржа на 25 и 26 септември во Велес.

Обуката беше можност за стекнување нови знаења и унапредување на вештините поврзани со човековите права, механизмите за донесување одлуки и начините на кои младите можат активно да се вклучат во процесите што ги засегаат нивните потреби и интереси. Посебно значење има поврзувањето на младинските политики со практичните механизми за застапување, преку кои младите можат да ги изразат своите ставови, да иницираат промени и да учествуваат во креирањето на локалните политики.

Стекнатите знаења и искуства ќе бидат применети во понатамошната работа на Младинскиот центар – Делчево, со цел да се создадат дополнителни можности за информирање, активно вклучување и охрабрување на младите да бидат гласни застапници на сопствените права и потреби.

Учеството на вакви обуки претставува важен чекор кон зајакнување на улогата на Младинскиот центар како простор за поддршка, информирање и поттикнување на младинскиот активизам. Преку континуирано градење капацитети и поврзување со процесите на креирање политики, Центарот придонесува кон развивање култура на активно граѓанство и поголема вклученост на младите во општествените процеси.

Зашто младите не треба да бидат само набљудувачи на одлуките што ја обликуваат нивната иднина, туку активни учесници во нивното создавање.

6. Антикорупциска порака од младите: Интегритет и одговорност

Во насока на подигнување на јавната свест за важноста на чесноста, интегритетот и одговорното однесување, Младинскиот центар – Делчево упати антикорупциска порака со која ја истакна потребата од градење општество засновано на правичност, транспарентност и еднакви можности за сите.

Преку оваа иницијатива беше потенцирано дека борбата против корупцијата и непотизмот не е само



обврска на институциите, туку и заедничка одговорност на секој поединец. Промените започнуваат со личните избори, со почитувањето на правилата, одбивањето на привилегиите засновани на лични познанства и подготвеноста да се постапува чесно и одговорно, дури и кога тоа не е најлесниот пат.

Посебен акцент беше ставен на улогата на младите како активни чинители во создавањето поправедна и поодговорна заедница. Преку развивање критичко размислување, граѓанска свест и почитување на етичките вредности, младите можат да придонесат кон препознавање и спречување на коруптивните практики, но и кон создавање култура во која чесноста и одговорноста се темелни вредности.

Пораката на Младинскиот центар – Делчево е дека ниту една промена не е премала кога започнува од личниот пример. Општеството во кое владеат еднаквоста и правичноста се гради преку секојдневни постапки, преку одговорно однесување и преку храброста да се застане зад она што е исправно.

„Корупцијата ја поткопува довербата, непотизмот ги затвора можностите, а интегритетот и чесноста го отвораат патот кон поправедна иднина. Да бидеме генерација што не бара привилегии, туку еднакви можности; генерација што не молчи пред неправдата, туку ја избира одговорноста.“

Со ваквите пораки, Младинскиот центар – Делчево ја нагласува важноста на младинското учество во промовирањето на етичките вредности и поттикнувањето позитивни општествени промени, со цел градење заедница во која довербата, интегритетот и одговорноста ќе бидат вредности што се практикуваат, а не само зборови.



психолог Дејан Глинџарски

Тема: За менталното здравје

Совет од нашиот психолог Дејан Глинџарски

Здравите граници – како да се грижиме за себе без да се оддалечиме од другите

Во новиот текст, психологот и гешталт- психотерапевт под супервизија Дејан Глинџарски го анализира значењето на поставувањето здрави лични граници како клучен фактор за сочувување на менталното здравје и емоционалната стабилност. Преку гешталт- перспектива, авторот го објаснува механизмот зад стравот и чувството на вина при кажувањето „не“, истакнувајќи ја разликата помеѓу агресивното дистанцирање и свесното заштитување на сопствените капацитети. Текстот нуди практични насоки за постепено градење граници со почит кон себе и кон другите, овозможувајќи развој на поодржливи и автентични меѓучовечки односи.

Како психолог и гешталт- психотерапевт под супервизија, во работата често се среќавам со навидум едноставни, но многу важни прашања:

„Како да кажам ‘не’, а да не се чувствувам виновно?“

За многумина од нас, поставувањето граници не е лесно. Особено кога сме навикнати да бидеме достапни за другите, да помагаме, да ги исполнуваме очекувањата и да избегнуваме конфликти.

Понекогаш уште од детството учиме дека треба да бидеме „добри“, да не вознемируваме, да не разочаруваме и да им угодуваме на другите.

Со текот на времето, може да научиме да кажуваме „да“ и тогаш кога во себе чувствуваме „не“. Да прифатиме уште една обврска иако сме изморени. Да помогнеме иако немаме капацитет. Да останеме во разговор кој ни создава непријатност. Да премолчиме нешто што нѐ повредило, само за да не дојде до конфликт.

На тој начин можеби привремено го зачувуваме мирот со другите, но понекогаш го губиме мирот со себе.

Што се, всушност, здрави граници?

Границите се начинот на кој препознаваме каде завршуваме ние, а каде започнува другиот. Тие ни помагаат да препознаеме што е наше – нашите чувства, потреби, одлуки и одговорности – а што му припаѓа на другиот. Здравата граница не е sид.Таа не значи дека ги одбиваме луѓето, дека сме ладни или дека не ни е грижа за нив. Напротив, здравата граница овозможува однос во кој има простор и за мене и за другиот.

Да поставам граница може да значи:

„Не можам денес.“

„Не ми одговара тоа.“

„Ми треба време да размислам.“

„Не сакам да разговарам на овој начин.“

„Ова е нешто што морам сам/а да го одлучам.“

На прв поглед, овие реченици изгледаат едноставно. Но, за некој кој со години се обидува да ги задоволи потребите на сите околу себе, тие можат да бидат многу тешки.

Зошто ни е тешко да кажеме „не“?

Често зад тешкотијата да поставиме граница стои стравот. Страв дека ќе го повредиме другиот. Страв дека ќе нè осудат. Страв дека ќе престанат да нè сакаат. Страв дека ќе бидеме сфатени како себични. Страв од конфликт или одбивање.

Понекогаш, пак, се јавува чувство на вина.

„Како можам да кажам не кога на некого му треба мојата помош?“

„Јас можам да издржам, зошто да не помогнам?“

„Што ќе мислат за мене ако одбијам?“

Но, важно е да направиме разлика помеѓу вината и одговорноста. Тоа што некој ќе биде разочаран од нашето „не“ не значи дека сме направиле нешто погрешно. Другите имаат право да имаат свои чувства, а ние имаме право да ги имаме своите граници.

Од гешталт перспектива, важен е контактот, начинот на кој сме во однос со себе, со другиот и со средината. За да поставиме здрава граница, најпрво, треба да забележиме што се случува во нас. Што чувствувам кога некој бара нешто од мене? Што се случува во моето тело? Дали чувствувам напнатост, страв, лутина или замор? Дали, навистина, сакам да кажам „да“, или се согласувам затоа што се плашам да кажам „не“? Оваа свесност е важна затоа што понекогаш толку многу сме навикнати да реагираме автоматски што и самите не забележуваме кога ги преминуваме сопствените граници. Можеби велиме „нема проблем“, а во себе чувствуваме лутина. Можеби велиме „можам“, а телото ни кажува дека сме исцрпени. Можеби се насмевнуваме, а, всушност, сме повредени. Кога ќе почнеме да ги забележуваме овие сигнали, добиваме можност да направиме поинаков избор.

Границата не мора да биде агресивна. Поставувањето граници понекогаш погрешно го поврзуваме со конфликт, грубост или дистанцирање. Но, границата може да биде поставена мирно и со почит. Не мора да се објаснуваме бескрајно. Не мора да се оправдуваме за секоја наша одлука. Не мора да го убедиме другиот дека нашата граница е „доволно добра“.

Понекогаш едноставното:„Не можам во овој момент“- е доволно.

А, понекогаш можеме да кажеме:„Разбирам дека ова ти е важно, но јас не можам да го преземам тоа.“

Во овие реченици има нешто многу важно – ја признаваме потребата на другиот, но истовремено не се откажуваме од сопствената.

Што се случува кога постојано ги преминуваме сопствените граници?

Кога долго време ги игнорираме сопствените потреби, тоа може да има последици врз нашето ментално и физичко функционирање. Можеме да станеме хронично уморни, раздразливи или огорчени. Може да почувствуваме дека постојано даваме, а никој не го забележува тоа. Понекогаш се појавува и чувство дека другите „не нè почитуваат“, иако самите никогаш јасно не сме покажале каде се нашите граници. Тогаш лутина може да се насобира постепено, сè додека еден ден не реагираме многу посилно отколку што сме сакале. Затоа, здравата граница не е само начин да кажеме „не“ на другите. Таа е начин да кажеме „да“ на сопствената свесност, потреби и вредности.

А, што ако другите не ја прифатат нашата граница?

Ова е едно од најтешките прашања.

Кога ќе започнеме да поставуваме граници, луѓето околу нас понекогаш може да се изненадат. Особено, ако претходно биле навикнати секогаш да бидеме достапни. Можеби некој ќе се налути. Можеби ќе се разочара. Можеби ќе се обиде да нè убеди да се предомислиме. Тоа не значи дека границата е погрешна.

Понекогаш нашата промена го менува начинот на кој функционира и односот со другите. И тоа може да биде непријатно. Но, здравите односи не бараат постојано да се откажуваме од себе за да го зачуваме односот.

Во добар однос има простор за две личности – со различни потреби, чувства, желби и граници. Да започнеме од нешто мало. Не мора одеднаш да ги промениме сите наши односи. Можеме да започнеме со едно мало „не“. Да одбиеме нешто што, навистина, не можеме да го направиме. Да побараме време пред да дадеме одговор. Да кажеме дека нешто не ни одговара. Да не одговориме веднаш на секое барање. Да си дозволиме да се предомислиме. И, можеби најважно – да почнеме да се прашуваме:„Дали ова го правам затоа што, навистина, го сакам и можам, или затоа што се плашам да кажам ‘не’?

Границите не се создаваат преку една голема одлука. Тие се градат постепено, преку мали секојдневни избори во кои учиме подобро да се слушаме себеси. Како психолог и гешталт-психотерапевт под супервизија, верувам дека поставувањето здрави граници е дел од процесот на повторно воспоставување контакт со себе. Кога знаеме што чувствуваме, што ни е потребно и каде се нашите граници, можеме посвесно да избираме како сакаме да бидеме во однос со другите.

Да се грижиме за себе не значи да ги затвориме вратите кон другите. Понекогаш значи само да научиме да ги отвориме и затвориме со поголема свесност – знаејќи кого пуштаме во нашиот простор, што можеме да дадеме и кога ни е потребно да застанеме.

И можеби токму тука започнува една поинаква форма на грижа за себе:

Да можеме да кажеме „да“ без огорченост и „не“ без чувство дека мораме да се казнуваме со вина.

Организација ЖЕНА
Делчево

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. 3 (ОКТОМВРИ 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.“