



Младите
можат

ГОДИШЕН ИЗВЕШТАЈ

2025



ИМПРЕСУМ

Издавач	Здружение на граѓани Младите можат
За издавачот	Камелија Јаневска – Извршен директор на Здружение на граѓани Младите можат
Автор	Анита Николовска
Дизајн	



1.ПРЕДГОВОР

2025 година беше година на раст, продлабочување на влијанието и јасно позиционирање на Младите можат како организација што доследно и одговорно ги става младите во центарот на општествените промени. Во време на комплексни предизвици со кои се соочуваат младите – од менталното здравје, преку вработливоста, до активното учество во заедницата – продолживме да дејствуваме стратешки, храбро и со јасна визија.

Овој годишен извештај сведочи за нашата посветеност да создаваме одржливи решенија и реални можности за младите луѓе ширум земјата. Преку имплементацијата на програмите за ментално здравје, кариерна ориентација, младински активизам и лидерство, допревме до илјадници млади, наставници, стручни лица и партнери, градејќи заедничка мрежа на поддршка, доверба и соработка.

Особено сме горди на воспоставувањето на хабовите за ментално здравје во средните училишта, кои претставуваат конкретен и одржлив одговор на една од најгорливите потреби на младите денес. Истовремено, иницијативата „Социјален ден“ уште еднаш покажа дека кога на младите им се дава можност, тие не само што учат и се развиваат, туку и активно придонесуваат кон своите заедници. Преку овој модел на младинско граѓанско ангажирање, младите ја покажаа својата солидарност, одговорност и лидерски потенцијал.

Во 2025 година продолживме да вложуваме и во јакнење на внатрешните капацитети на организацијата, во развој на партнерства со институции, бизнис секторот и граѓанските организации, како и во зголемување на видливоста и влијанието на младинските гласови во јавниот простор. Нашето членство, мрежите во кои активно учествуваме и довербата што ја уживаме кај младите се силна потврда дека одиме во вистинска насока.

Оваа година за мене има и посебно значење, бидејќи со неа го заокружувам мојот мандат како Извршен директор на Младите можат – улога која ја извршував со голема одговорност, посветеност и длабока верба во потенцијалот на младите луѓе и силата на организацијата.

Како Извршен директор, искрено сум благодарна на целиот тим на Младите можат, на Управниот одбор, на нашите партнери, донатори и соработници, но пред сè – на младите луѓе кои секојдневно нè потсетуваат зошто оваа работа има смисла. Нивната енергија, идеи и храброст се движечката сила зад секој наш успех.

Со овој извештај не само што правиме осврт на постигнатото, туку и ја зацврстуваме нашата заложба и во иднина да бидеме простор каде младите ќе се чувствуваат слушнати, поддржани и охрабрани да веруваат дека – навистина – можат.

Анита Николовска

Извршен директор

Младите можат 2025 година





2.3А МЛАДИТЕ МОЖАТ

Младите можат е непрофитна и независна граѓанска организација која има за цел да ги поттикне младите да земат активно учество во развојот на демократско општество, преку активно граѓанство и социјален активизам.

Организацијата е основана од страна на младите луѓе, водена од идејата за моќта на младите како катализатори на промени во денешното општество.

Визија

Младите луѓе да земат активно учество во развојот на своите заедници и преку младински и социјален активизам, како моќни алатки за општествена промена, да одговорат на своите потреби во заедницата.

Мисија

Да им овозможиме на младите луѓе да станат активни, независни, способни и решителни граѓани кои веруваат дека можат самостојно или здружено да учествуваат и влијаат во позитивните промени и развојот во општеството.



3.СТРАТЕШКИ ПРИОРИТЕТИ НА МЛАДИТЕ МОЖАТ ВО 2025Г.

№	Стратешки приоритет
1	Зајакнување на внатрешните капацитети на организацијата
2	Поттикнување и овозможување на личен и социјален развој кај младите
3	Зголемена вработливост на младите
4	Систематизирање и зајакнување на членството на Младите можат
5	Придонес кон и зајакнување на заедницата



4.ПРОЕКТ: СЕ ЗА МЛАДИТЕ!

Главното влијание на проектот „Се за младите!“ е зајакнат образовен систем во Северна Македонија со усвоени политики за услуги за ментално здравје, функционални програми за кариерна ориентација и зајакнати животни вештини кај младите.

Како ги оправдаваме очекувањата? Преку неколку програми со коишто ја постигнавме оваа визија:

1. Програма за ментално здравје

1.1 Лобирање и воведување програма за ментално здравје за врсничка едукација во системот на средно образование

- Имплементирани 7 обуки за врснички едукатори, преку кои беа обучени 165 врснички едукатори од 11 градови во земјата
- Имплементирани 31 менторска сесија со 11 групи врснички едукатори за ментално здравје

1.2 Програма за развој на капацитети за училишни психолози во средно образование за работа со ученици на тема ментално здравје

- Ревидирана програма за ментално здравје
- Опремени и отворени три центри за ментално здравје во три средни училишта во Винаца, Кочани и Струга
- Завршен процес на соработка со 11 средни училишта кои беа вклучени во програмата за училишта пријателски настроени кон менталното здравје
- Организиран настан за доделување ознаки за училишта пријателски настроени кон менталното здравје на училиштата кои успешно ја завршија програмата
- Имплементирана кампања за ментално здравје со фокус на креирање политики за ментално здравје, промовирање на резултатите од досегашната работа и подигање на свеста за важноста на грижата за менталното здравје
- Организирани 10 обуки за наставен кадар и стручни соработници во училишта со опфат од 230 лица

2. Програма за кариерна ориентација

2.1 Програма за кариерна ориентација за средношколци

- 23 средношколци на возраст од 15 до 18 години учествуваа на камп за кариерен развој
- 23 средношколци креираа кариерен план и визија за нивната кариера
- Реализирани се и 3 гостински работилници на актуелни теми поврзани со пазарот на трудот

2.2 Практикување на концептот за Job shadowing преку програма за социјален ден за средношколци

- Социјалниот ден беше успешно спроведен на 15 април
- Учествуваа 40 компании
- 290 учесници беа распоредени на работни места за следење



- Собрани се 249.000 денари средства кои поддржаа отворање на 3 центри за ментално здравје
- Три центри за ментално здравје се опремени во три средни училишта (Виница, Кочани и Струга)

2.3 Развивање на капацитетите на кариерните советници и училишниот кадар за функционирање на училишните центри за кариера

- Спроведена е тридневна обука за градење на капацитетите на кариерните советници
- 18 наставници од средни училишта беа дел од активноста
- 18 наставници од средни училишта се стекнаа со вештини за нудење кариерно советување на своите ученици
- Остварена соработка со Europe House Велес
- Остварена соработка со сите 4 средни училишта од Велес
- Продолжена успешна соработка со Македонската асоцијација на советници за кариерен развој (ACK)

3. Програма за младински активизам и младинско учество

3.1 Програма за финансиска писменост

- Настанот „Денови на финансиска независност“ беше реализиран во Битола на 17.09.2025 година, а во Струга на 30.09.2025 година.
- 47 средношколци од Битола и Струга учествуваа на настанот.
- 47 средношколци се стекнаа со знаења за финансиите, штедењето и инвестирањето.
- Воспоставена е соработка со Europe House Bitola и Europe House Struga.

3.2 Програма за лидерство Младински локални банки

- Креиран е онлајн прашалник за национална анкета „Ставови на младите кон политиката“
- Онлајн прашалник достапен на македонски и албански јазик
- Спроведени се 6 фокус групи, по една фокус група во секоја изборна единица
- Резултатите се објавени во онлајн анализи достапни на македонски и албански јазик
- Публикација промовирана на јавен настан во Скопје

Преку проектот „Се за младите!“ поттикнуваме различни актери како што се наставници, кариерни советници, психолози, локални општини, различни министерства и институции, бизнис сектор, граѓански организации, родители да соработуваат за развивање способни, активни, решителни млади луѓе, целосно свесни за важноста од грижата за своето ментално здравје, вработливи и опремени со животни вештини.

Проектот е имплементиран од Здружение на граѓани Младите можат, а финансиски поддржан од Европската комисија, преку Делегацијата на Европската Унија во Република Северна Македонија.

Буџет на проектот: 53,204 EUR





5.SOCIAL DAY 2025!

Од 2020 година, Младите можат успешно ја имплементираше иновативната иницијатива „Социјален ден“ пет пати, создавајќи моќно движење кое ги става младите луѓе во центарот на позитивните промени во нивните заедници. На овој посебен ден, средношколците привремено ја заменуваат училищата со искуство од реалниот свет, влегувајќи во позиции за следење на работата во компании, институции и организации по нивен избор. Притоа, тие го донираат својот дневен надомест за поддршка на иницијативи во заедницата предводени од млади – трансформирајќи еден работен ден во долготрајно влијание.

За време на своето петто издание оваа година, „Социјалниот ден“ вклучи 290 средношколци од 8 градови низ целата земја, поврзувајќи ги со 40 општествено одговорни компании и институции. Овие млади лидери во заедницата не само што добија увид од прва рака во светот на работата, туку и помогнаа да се создаде фонд за донации за млади во вкупен износ од 249.000 денари (4.048 евра).

Овој фонд директно поддржа пет проекти предводени од млади, оспособувајќи ги младите луѓе да преземат контрола врз локалните проблеми и да ги претворат своите идеи во акција. Уште позначајно, придонесе за воспоставување на три центри за ментално здравје во средните училишта во Кочани, Винаца и Струга – нудејќи суштинска психосоцијална поддршка на стотици ученици и решавајќи ја итна потреба од услуги за ментално здравје на младите.

Социјалниот ден претставува модел на младинско граѓанско ангажирање, општествена одговорност и лидерство – демонстрирајќи како еден ден може да предизвика движење и како младите луѓе, кога ќе им се даде можност, можат да ја обликуваат и сегашноста и иднината на своите заедници.





6.ПРОЕКТ: „ГРАДЕЊЕ НА ЗДРАВИ ЖИВОТНИ НАВИКИ НА МЛАДИТЕ ЛУЃЕ“

„Градење на здрави животни навики на младите луѓе“ е проект кој продолжи да се имплементира и оваа година и чија цел беше позитивно трансформирање на однесувањето кај младите момчиња со цел градење толерантни општества и превенција на врсничкото и родово базираното насилство. Кон оваа иницијатива се вклучени локалната власт и локалните граѓански организации кои ќе ги мобилизираат младите на возраст од 14-19 години за утврдување на приоритети и вклучување во креирање локална политика за млади низ едукативни работилници и кампањи во заедницата.

Преку вклучување во проектните активности Младите можат и учесниците на проектот имаа можност:

1. Да ги градат капацитетите и вештините кои што се неопходни за работа со младите луѓе за тие да можат да развијат здрави врски засновани на родова еднаквост, да го разберат нивниот физички, сексуален и емоционален развој како и да се осврнат на сите форми на насилство во нивниот секојдневен живот. Со тоа Младите можат воспоставија силни врски со врсниците и младите средношколци за да обезбедат ефикасно учество во предвидените работилници;
2. Младите можат во рамки на проектните активности креираа мрежа од граѓански организации и беа активни во градењето на поправедни родови ставови и однесувања меѓу младите со што ќе се намали и насилството меѓу момчињата кон девојчињата и врсничкото насилство (насилство од момчиња спрема други момчиња) во С. Македонија;
3. Младите можат ги зголемија организациските капацитети и капацитети за спроведување на проекти на граѓанските организации преку индивидуална програмска и техничка поддршка, што ни овозможи да развиеме понатамошни програми.

Проектот „Градење на здрави животни навики на младите луѓе“ е реализиран од страна на Центарот за истражување и креирање политики заедно со CARE International Balkans со поддршка на Амбасадата на Кралството Холандија во Скопје. Младите можат се партнери спроведувачи на проектот во Скопје.

Буџет на проектот: 1.162.176 денари



7. МЛАДИНСКИ РАЗМЕНИ

CTRL+ALT+DEL: Reset Your Mindset

Размената се одржа од 14.05.2025 до 19.05.2025 во Крушево и имаше за цел да ги оспособи младите луѓе преку поттикнување на самосвест, емоционална интелигенција и самоспознание. Преку серија интерактивни работилници, учесниците се вклучија во длабока саморефлексија, развија основни животни вештини и истражуваа теми поврзани со врските, комуникацијата, менталното здравје и дигиталната благосостојба.

Размената обезбеди поддржувачка и ангажирачка средина каде што младите луѓе можеа отворено да дискутираат за емоциите, донесувањето одлуки и личните вредности. Исто така, имаше за цел да ги опреми со практични вештини, како што се решавање конфликти, преговарање и здрави навики на живот, овозможувајќи им поефикасно да се справат со личните и општествените предизвици.

За време на размената, од учесниците се очекуваше да „патуваат“ низ 6 различни области што ќе им помогнат да ги притиснат копчињата CTRL+ALT+DEL на нивното тело:

- Моите емоции
- Мојата комуникација
- Мојата љубовна приказна
- Моите задоволства
- Мојот начин на живот
- Јас во дигиталниот свет

Младите можат беше водечка организација на оваа размена и дополнително беа вклучени Форумот за граѓанска акција FORCA од Србија и ASAN од Албанија како партнерски организации.

Youth Activism In New Dimension

Размената се одржа од 06.06.2025 до 12.06.2025 во Крушево со Младите можат како водечка организација и партнерските организации EDIT center од Нови Сад, Србија и Association FOR YOU од Варна, Бугарија. Оваа младинска размена беше динамична и ангажирачка програма дизајнирана да им помогне на младите луѓе да развијат основни вештини, самодоверба и мотивација за да преземат активна улога во своите заедници. Преку интерактивни работилници, тимски предизвици и практични активности, учесниците истражуваа теми како што се личен развој, тимска работа, комуникација, младински активизам и учество на младите. Размената беше структурирана да ги води учесниците на патување од саморефлексија до акција во реалниот свет. Започна со работилници за самооценување, помагајќи им на учесниците да ги идентификуваат своите силни страни, вредности и области за раст. Активизмот, учеството, соработката и комуникацијата беа клучни теми.

Размената не беше само за учење, туку и за инспирирање на младите луѓе да станат креатори на промени во своите заедници. Преку табли за визија и симулациски вежби, тие развија





конкретен план за идно вклучување, осигурувајќи дека искуството води до трајно влијание.

За време на размената, од учесниците се очекуваше да „патуваат“ низ 5 различни области што ќе им помогнат по размената да размислуваат на големо и да дејствуваат храбро:

- Личен развој
- Тимска работа
- Младински активизам
- Учество на младите
- Активизам на социјалните медиуми

Младинските размени беа во рамки на акредитиран проект на Младите можат, поддржан од Национална агенција за младински образовни програми и мобилност.

Буџет на проектот: 28,528 EUR



8. МЛАДИТЕ МОЖАТ ВО МРЕЖИ

Младите можат е дел од 3 меѓународни и домашни мрежи:

- Национален младински совет на Македонија,
- Сојуз за младинска работа,
- Solidarity action day movement in Europe.

9. ОДНОСИ СО ЈАВНОСТА И СПРОВЕДЕНИ КАМПАЊИ

Следејќи ја старата добра практика, во текот на оваа година комунициравме најмногу со нашата целна група преку социјалните медиуми. Нашите профили на Инстаграм и Фејсбук беа особено активни во текот на целата година. Моментално имаме 3.127 следбеници на нашиот Инстаграм профил, успешно надминувајќи ја нашата цел од над 3.000 следбеници од минатата година. Во текот на годината објавивме вкупно 97 објави. Овие објави вклучуваат информативна и интерактивна содржина, сите насочени кон зголемување на интересот на младите за активностите што ги промовираме. Според метриките на Инстаграм, нашиот профил доби 219.000 прегледи во последните три месеци. Фејсбук страницата доби 11.460 следбеници во текот на целата година, што ја демонстрира посветеноста на нашата организација за подобрување на својот визуелен идентитет и одржување на својот статус како една од најследените организации во земјата. Создадовме вкупно 73 објави за Фејсбук страницата, што резултираше со импресивна видливост од 201.280 прегледи.

Напорите за видливост беа во голема мера посветени на промоцијата на Social Day. Настанот и достапните позиции беа широко комуницирани преку објави на социјалните медиуми, соопштенија за медиумите и телевизиски настапи, допирајќи до младите и пошироката јавност. Паралелно, кампањата за ментално здравје „Вашата приказна – Наша поддршка“ беше активно промовирана, со посебен фокус на поканување на 10 нови средни училишта да се приклучат на програмата и да станат сертифицирани училишта пријателски настроени кон менталното здравје. Овие акции не само што ја подигнаа свеста за важноста на менталното здравје на младите, туку ја проширија и мрежата на институции вклучени во иницијативата.

Беше креиран посебен сет објави на социјалните медиуми за националната анкета „Ставови на младите кон политиката“ за да се мотивираат младите луѓе да го пополнат онлајн прашалникот, додека на промоцијата беше издадено соопштение за медиумите за да се истакне неговата важност на национално ниво. Дополнителна промоција се одржа преку различни канали за да се поттикне учеството во фокус групи, обезбедувајќи инклузивност и





разновидна застапеност на младинските гласови.

Во истиот период, организацијата го промовираше и настанот „Денови на финансиска независност“. Како и во претходните години, беа подготвени интерактивни, информативни и ангажирачки дизајни, со цел финансиската писменост да се направи пристапна и релевантна за младите луѓе.

Исто така, ја продолживме нашата комуникација преку е-пошта. Ги испраќавме сите јавни повици и клучни информации на квартална основа до специфични целни групи. Во текот на 2025 година, продолживме да објавуваме на YouTube каналот. Броевите покажуваат дека од почетокот на годината имавме повеќе од 3.300 прегледи, 13.200 импресии и повеќе од 168 часа гледаност. За промоција на нашите активности, имавме 6 ТВ интервјуа, каде што зборувавме за нашите активности, но исто така јасно го искажавме нашето мислење и став за теми што ги засегаат младите.



10. ХАБОВИ ЗА МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ

Воспоставувањето на хаб за ментално здравје во средните училишта во Македонија е клучно бидејќи токму во адолесценцијата младите се соочуваат со големи академски, социјални и емоционални предизвици, а ваков ресурсен центар овозможува рана превенција и интервенција, намалување на стигмата и нормализирање на разговорот за психичкото здравје. Хабот претставува безбеден простор каде учениците можат да добијат поддршка, советување и алатки за справување со стресот, а истовремено обезбедува и ресурси за наставниците и родителите за подобро препознавање и реагирање на ваквите потреби. Со тоа се подобрува училишната клима и се вложува во создавање на посамоуверени, поотпорни и активни млади кои ќе придонесуваат кон едно поздраво и поодржливо општество.

Во учебната 2024/2025 година единаесет средни училишта започнаа процес на позитивна трансформација со фокус на менталното здравје на младите, кој опфати обуки за наставниот кадар, стручната служба и врсничките едукатори, како и реализација на бројни воннаставни активности посветени на оваа тема. Како признание за вложените напори, училиштата ја добија ознаката „Училиште кое се грижи за менталното здравје на учениците“. Кулминација на целата иницијатива претставуваше опремувањето на три современи хабови за ментално здравје во три средни училишта во Винаца, Кочани и Струга, кои ќе обезбедат одржлива поддршка и простор за унапредување на благосостојбата на учениците.

Визијата на хабот за ментално здравје е да биде иновативен и безбеден простор во средните училишта кој нуди целосна поддршка за младите преку различни зони прилагодени на нивните потреби. Хабовите се организирани во повеќе зони, прилагодени на различните потреби на младите. Зоната за 1-на-1 сесии овозможува доверливи разговори и индивидуално советување со стручни лица, додека зоната за арт и креативна терапија им нуди можност на учениците да се изразат преку цртање, рачно изработени проекти или други креативни активности. Зоната за дигитално ментално здравје дава пристап до апликации, алатки и ресурси за психичка поддршка и едукација, а зоната за зелено ментално здравје ја поттикнува релаксацијата и контактот со природата како дел од благосостојбата. За развивање социјални вештини и тимски дух, хабот содржи и зона за друштвени игри, каде учениците можат да се дружат, соработуваат и зајакнуваат пријателства.

Хабот за ментално здравје се менаџира преку заедничка соработка помеѓу училишниот психолог и ученичката заедница, создавајќи динамичен модел кој ги вклучува и стручните и младинските перспективи. Училишниот психолог обезбедува професионално водство, надзор на активностите, психолошка поддршка и едукација, додека ученичката заедница учествува во планирање и организирање на активности, предлагање на теми за работилници и следење на интересите и потребите на врсниците. Овој модел овозможува хабот да остане достапен, релевантен и иновативен, поттикнувајќи чувство на сопственост кај младите, зголемувајќи ја нивната мотивација за учество и градење на култура на грижа и меѓусебна поддршка во училиштето.



11. ПОДКАСТИ

Уште во текот на 2023 година започнавме на сосема поинаков начин да ги презентираме темите и областите за кои се залагаме. Ги искористивме потенцијалите на платформата Youtube и започнавме да креираме подкасти на темите ментално здравје и кариерно советување. Така и оваа година продолживме со објави од втората сезона на подкастот #ГенерацијаММ. Успеавме да продуцираме и објавиме 5 подкасти. Сметаме дека ова е соодветен начин да дојдеме до публика која претходно не ги следела нашите активности, а во моментот е активна на Youtube, а истовремено да им понудиме нешто ново на младите кои ги следат нашите активности подолго време.

Машката перспектива на „грижа за себе“

Во овој подкаст разговараме со Мартина Амбарџиева – доктор специјалист по уролошка хирургија и Виктор Бучковски – менаџер на Центарот за советување и поддршка на момчиња и мажи. Машкото здравје опфаќа различни аспекти на физичката, менталната и емоционалната благосостојба на мажите. Во минатото, многу здравствени проблеми специфични за мажите биле занемарувани или се сметале за табу. Каква е ситуацијата денес?

https://www.youtube.com/watch?v=a1_a1HSliiQ

Во инбоксот на една јавна личност

Со водителката Александра Пановска Илиевска зборуваме за тоа колку социјалните мрежи се безбедни? Зошто луѓето обожаваат да пишуваат навреди и закани? Зошто се повеќе е актуелен феноменот „сите се јаки зад тастатура“?

<https://www.youtube.com/watch?v=Vt1e2Jo2uSE&t=1s>

Зависни... ама од што?

Со Розалија Секулоска – психолог и психотерапевт со долгогодишно искуство, гласно зборуваме за она што најчесто се премолчува. Зависностите кај младите се реалност, а не табу. Зависноста не изгледа секогаш така како што мислиме. Понекогаш е на екранот, понекогаш во шише, а понекогаш – во тишината на младиот човек што никогаш не побарал помош.

<https://www.youtube.com/watch?v=1UGk3OETtEs>

Секс и репродуктивно здравје

Во оваа епизода навлеговме во темите што често се премолчуваат, а се клучни – репродуктивно здравје и сексуалната едукација на младите. Без табуа, со факти и искрени разговори, за да знаеш, разбираш и одлучуваш информирано. Наши гости беа Александар Танушоски – доктор на специјализација по гинекологија и акушерство и Татјана Алексиќ – наставник по македонски јазик.

<https://www.youtube.com/watch?v=JUT9uh-IYZk&t=680s>





12. ПЕРСОНАЛ НА МЛАДИТЕ МОЖАТ

Име и презиме	Функција
Извршна канцеларија	
Анита Николовска	Извршен директор
Никица Манџуковски	Програмски координатор
Филип Ивковски	Програмски координатор
Управен одбор	
Дијана Мицевска	Претседател на Управен одбор
Камелија Јаневска	Член на Управен одбор
Ивана Атанасовска	Член на Управен одбор





МЛАДИТЕ МОЖАТ - YOUTH CAN



@YOUTHCAN.MK



YOUTHCAN.ORG.MK



MLADITEMOZAT@GMAIL.COM

