

Të rinjtë në presion

Shëndeti mendor dhe tranzicioni drejt
punësimit në Kosovë

Të rinjtë nën presion

Shëndeti mendor dhe tranzicioni drejt
punësimit në Kosovë

Prishtinë, 2025.

Autor: Ajete Kërçeli

Faqosja: Bubagraphics

*E drejta e autorit © 2025. **Demokraci për Zhvillim (D4D)**. Të gjitha të drejtat janë të rezervuara.*

Përveç citimeve të shkurtra për qëllime kritike dhe rishikimi, asnjë pjesë e kësaj publikimi nuk mund të riprodhohet, ruhet në ndonjë sistem rikuperimi të të dhënave, ose të transmetohet në asnjë formë apo mënyrë, qoftë elektronike, mekanike, fotokopjimi, regjistrimi apo ndryshe, pa lejen paraprake të D4D.

Ky material/produkt/botim është pjesë e projektit #HumanRightivism "Nga stigma në startup-e: Fuqizimi i të rinjve të Kosovës dhe avokimi për qasje më të mirë në tregun e punës", i implementuar nga Fondi për Zhvillim Komunitar (ang. Community Development Fund, shkurt CDF) me mbështetjen e Ambasadës së Suedisë në Prishtinë.

Pikëpamjet dhe interpretimet e shprehura në këtë material u përkasin autorëve dhe nuk pasqyrojnë patjetër politikën apo qëndrimin zyrtar të SIDA-s apo të qeverisë së Suedisë.

Përmbajtja

Përmbledhje ekzekutive	4
Gjetjet kryesore	6
Konteksti dhe sfidat në Kosovë	9
Modelet rajonale dhe praktikat e mira	13
Metodat e hulumtimit dhe instrumenti i mbledhjes së të dhënave	17
Testimi pilot i pyetësorit.....	18
Implementimi i hulumtimit.....	19
Rezultatet	21
Shëndeti mendor në kryqëzim me punësimin	21
<i>Burimet e stresit për të rinjtë në tranzicion</i>	<i>21</i>
<i>Mirëqenia mendore sipas statusit të punësimit.....</i>	<i>26</i>
<i>Hendekët gjinorë në shëndetin mendor dhe përvojat e punësimit</i>	<i>27</i>
<i>Mirëqenia mendore e vetë-vlerësuar sipas gjinisë.....</i>	<i>28</i>
<i>Kufizimet funksionale dhe cenueshmëritë e fshehura</i>	<i>29</i>
<i>Përvoja të përbashkëta mes gjinive.....</i>	<i>29</i>
<i>Të rinjtë NEET: Pasojat e shpëputjes në shëndetin mendor</i>	<i>31</i>
<i>Besimi (ose mosbesimi) tek institucionet</i>	<i>35</i>
<i>Perspektiva e të rinjve dhe presionet e emigrimit</i>	<i>38</i>
Rekomandime për politika	42
Përfundim	50
Aneksi 1. Pyetjet e anketës	52

Përmbledhje ekzekutive

Të rinjtë e Kosovës përballen me një ndërthurje komplekse sfidash të shëndetit mendor dhe pasigurisë në punësim. Me një nga normat më të larta të të rinjve që nuk janë të përfshirë në punësim, arsim ose aftësim profesional (ang. *Not in Employment, Education, or Training*, shkurt NEET) në Evropë, që arrin në 31.4% për të rinjtë e moshës 15–24 vjeç, dhe nivele alarmante të ankthit dhe depresionit të raportuar, urgjenca për një ndërhyrje të koordinuar është e qartë. Ky dokument politikash shqyrton se si shëndeti mendor dhe pasiguria ekonomike përforcohen në mënyrë të ndërsjellë dhe paraqet rrugë të zbatueshme për të përmirësuar mirëqenien dhe punësueshmërinë e të rinjve.

Duke u mbështetur në të dhëna origjinale nga një anketë me 400 të rinj në mbarë Kosovën, gjetjet tregojnë se pasiguria financiare, presioni akademik dhe pasiguria në tregun e punës janë faktorët kryesorë të stresit për të rinjtë. Megjithatë shumë prej tyre përjetojnë shpesh simptoma të shëndetit mendor, pak kanë besim tek institucionet ose kërkojnë mbështetje formale. Veçanërisht, vetëm 2.3% e të anketuarve kanë përmendur sfidat e shëndetit mendor si pengesë të drejtpërdrejtë për punësim, duke theksuar dominimin e perceptuar të pengesave strukturore si mungesa e mundësive, mospërputhja e aftësive dhe nepotizmi.

Rekomandimet e politikave bazohen në zërin e të rinjve dhe janë në përputhje me praktikatat më të mira ndërkombëtare. Ato i japin prioritet integritetit të mbështetjes për shëndetin mendor në programet e punësimit dhe arsimit, zgjerimit të këshillimit në shkolla, nisjes së fushatave gjithëpërfshirëse për të rinjtë NEET, si dhe përfshirjes së indikatorëve të shëndetit mendor në strategjitë kombëtare të zhvillimit. Të rinjtë gjithashtu kërkuar veprime specifike, si: shërbime të shëndetit mendor falas ose me kosto të ulët, punë praktike të paguar

Të rinjtë nën presion

që përfshin komponentë të shëndetit mendor, si dhe mundësi fleksibël për punë dhe studim.

Në fund, përmirësimi i shëndetit mendor dhe rezultateve të punësimit për të rinjtë do të kërkojë koordinim ndërsektorial, investime në besimin publik dhe mbështetje të përshtatur enkas për grupet e cënueshme, përfshirë gratë, të rinjtë në zonat rurale, komunitetin rom, komunitetin LGBTI dhe personat me aftësi të kufizuara. Ky punim ofron rekomandime praktike dhe të zbatueshme, të cilat, nëse implementohen, mund ta ndihmojnë Kosovën të ndërtojë një brez më të shëndetshëm, më të qëndrueshëm dhe më të përgatitur për të ardhmen.

Gjetjet kryesore

31.4% – Përqindja e të rinjve në Kosovë që nuk janë të përfshirë në punësim, arsim apo aftësim profesional (NEET).¹ Kjo normë, më e larta në Ballkanin Perëndimor, pasqyron një gjeneratë në rrezik nga përjashtimi social. Nivelet e qëndrueshme të NEET janë njëkohësisht shkak dhe pasojë e **sfidave të shëndetit mendor**, duke krijuar një cikël të mbrapshtë mes papunësisë dhe stresit psikologjik.²

58% – Pjesa e të rinjve të anketuar që përmendin **vështirësitë financiare** si burimin kryesor të stresit. Shqetësimet për para tejkalojnë faktorët e tjerë të stresit si presioni akademik ose pritshmëritë familjare, duke nxjerrë në pah pasigurinë ekonomike me të cilën përballen të rinjtë kosovarë. Papunësia e lartë e të rinjve dhe tranzicioni i ngadaltë nga shkolla në punë e intensifikojnë këtë ankth financiar.

Rreth 30% e të rinjve përjetojnë shpesh **stres, ankth ose probleme me gjumin** të lidhura me punën, studimet ose kërkimin e punës (me gratë e reja dukshëm më të prekura se burrat, $p < 0.001$). Mirëqenia mendore është e tendosur gjatë tranzicionit drejt punësimit: ndërsa shumë të rinj e përshkruajnë shëndetin e tyre mendor të kohëve të fundit si mesatare, një pakicë e konsiderueshme raporton mirëqenie të dobët ose simptoma të lodhjes apo konsumimit personal (ang. *burnout*).

31.5% e të rinjve e vlerësuan mirëqenien e tyre mendore si “shumë e mirë”, ndërsa 37.4% thanë “e mirë”, 26.6% “mesatare” dhe 4.4% raportuan se ishte “e dobët” ose “shumë e dobët”. Kjo nxjerr në pah një përqindje të konsiderueshme në spektrin e mirëqenies së mesme deri të ulët.

Dallimet gjinore përshkojnë përvojat e të rinjve. Për shembull, **61% e grave të reja** raportojnë presionet financiare si faktor kryesor të stresit (kundrejt 56%

Të rinjtë nën presion

të burrave të rinj). Gratë e reja gjithashtu ndiejnë më shpesh se papunësia dëmton shëndetin mendor dhe raportojnë stres për sigurinë personale dhe pritshmëritë familjare disi më pak se burrat. Në anën tjetër, **burrat e rinj** kishin më shumë gjasa të deklaronin se sfidat e shëndetit mendor u kishin kufizuar përpjekjet akademike ose profesionale (të rinjtë meshkuj kishin 1.3 herë më shumë gjasa se femrat të raportonin kufizime të tilla, $p < 0.05$). Këto gjetje sugjerojnë mekanizma të ndryshëm përballimi dhe modele stigmatizimi midis gjinive.

Shkallë e ulët besimi tek institucionet: Shumica e të rinjve në Kosovë shprehin pak besim se qeveria, shkollat, punëdhënësit apo edhe OJQ-të i kuptojnë ose adresojnë mjaftueshëm nevojat e tyre për shëndetin mendor. Ky deficit besimi tregon se sistemet ekzistuese të mbështetjes nuk po rezonojnë me të rinjtë, gjë që paraqet hendek kritik ndërsa shërbimet dhe politikat psikologjike përpiqen të arrijnë ata që kanë nevojë.

Optimizëm i kujdesshëm: Kur pyeten për të ardhmen e tyre, shumë të rinj shprehin **pasiguri për mundësitë në Kosovë**. Ndërsa disa mbeten optimistë, të tjerë janë ambivalentë ose pesimistë, duke pasqyruar trendin e lartë të emigrimit të të rinjve nga Kosova vitet e fundit (i nxitur nga mungesa e vendeve të punës dhe zhgënjimet). Pa përmirësime të dukshme në arsim, punësim dhe mbështetje për shëndetin mendor, të rinjtë e talentuar mund të vazhdojnë të kërkojnë të ardhme jashtë vendit.

Implikimet kryesore: Shëndeti mendor i të rinjve dhe rezultatet në punësim janë të ndërlidhura ngushtë. Pasiguria financiare dhe papunësia ushqejnë stresin dhe ankthin, të cilët nga ana tjetër mund të pengojnë kërkimin e punës ose përparimin akademik, duke rritur potencialisht normat e të rinjve NEET. Normat gjinore ndikojnë në mënyrën se si sfidat përjetohen dhe raportohen, që do të thotë se politikat duhet të jenë të ndjeshme ndaj këtyre dallimeve. Ndoshta më e rëndësishmja, mosbesimi i përhapur ndaj institucioneve thekson nevojën për një qasje më të orientuar drejt të rinjve në hartimin e politikave dhe shërbimeve. Duke luftuar stigmat, duke investuar në burime për shëndetin mendor dhe duke

përmirësuar perspektivat ekonomike, Kosova mund të thyejë ciklin negativ dhe të fuqizojë të rinjtë gjatë tranzicionit kritik nga arsimi drejt tregut të punës.

Konteksti dhe sfidat në Kosovë

Kosova ka një nga popullsitë më të reja në Evropë, me një moshë mesatare prej 34.8 vjeç në vitin 2024.³ Një përbërje kaq e re demografike nxjerr në pah potencialin e madh zhvillimor, por njëkohësisht sjell një sërë sfidash komplekse sociale, ekonomike dhe institucionale që kërkojnë vëmendje të koordinuar nga aspekti i politikave.

Gjatë dekadës së fundit, Kosova ka bërë përparim të dukshëm në uljen e papunësisë zyrtare, me papunësinë e të rinjve që ka rënë nga mbi 50% në 17.3% deri në vitin 2023,⁴ por kjo përjashton të rinjtë joaktivë ose emigrantët. Për më tepër, ekziston një hendek i madh gjinor: sipas të dhënave të Agjencisë së Statistikave të Kosovës (ASK), papunësia e të rejave është rreth 18.2% krahasuar me rreth 7.7% për të rinjtë (2023).⁵ Megjithatë, kjo shifër pasqyron vetëm një pjesë të realitetit. Shumë të rinj kanë dalë krejtësisht nga tregu i punës ose kanë emigruar. Sot, një në pesë qytetarë të Kosovës jeton jashtë vendit,⁶ dhe më shumë se një në tre të rinj të moshës 15–24 vjeç nuk janë as në punë, as të regjistruar në arsim.⁷

Kjo normë e NEET prej 31.4%⁸ është ndër më të lartat në Ballkanin Perëndimor dhe gati 1.5 herë më e lartë se mesatarja globale (21.7% në vitin 2023).⁹ Me fjalë të tjera, pavarësisht përmirësimit të treguesve makroekonomikë të Kosovës, një pjesë e madhe e të rinjve mbetet në margjina, të shpëputur nga motorët e arsimit dhe punësimit që nxisin përparimin.

Në të njëjtën kohë, shëndeti mendor është shfaqur si një pengesë e heshtur, por e rëndësishme, në tranzicionin e të rinjve drejt moshës madhore. Historikisht, mirëqenia mendore në Kosovë nuk ka marrë vëmendjen e duhur në politika, një

hendon që u bë i dukshëm gjatë pandemisë COVID-19, kur normat e ankthit, depresionit dhe stresit post-traumatik u rritën ndjeshëm te të rinjtë.¹⁰ Gjatë periudhës së pandemisë u shënua një rritje e kërkesës nga të rinjtë për shërbime të shëndetit mendor, edhe pse këto shërbime ishin të mbingarkuara. Faktorë më të gjerë shoqërorë, përfshirë trashëgiminë e konfliktit, vështirësitë ekonomike dhe stigmatizimin rreth sëmundjeve mendore, vazhdojnë të formësojnë peizazhin e shëndetit mendor për adoleshentët dhe të rinjtë kosovarë.

Të dhënat e fundit tregojnë (Fanaj et al., 2025) nivele shumë të larta të problemeve të shëndetit mendor te të rinjtë në Kosovë. Sipas anketimit, 42.6% e kosovarëve të moshës 18–25 vjeç rezultuan pozitivë për ankth dhe 45.5% për depresion (me rezultate GAD-7 dhe PHQ-9 ≥ 10).¹¹ Këto shifra janë të krahasueshme ose më të larta se nivelet e shqetësimit të vërejtura gjetkë. Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSH) në Evropë, rreth 25% e vajzave adoleshente vuajnë nga çështje të shëndetit mendor, krahasuar me norma dukshëm më të ulëta te djemtë.¹² Në nivel global, anketat për mirëqenien mendore (p.sh. indekset WHO-5) zakonisht tregojnë se vetëm një pakicë e të rinjve raportojnë mirëqenie optimale; shifrat e Kosovës sugjerojnë se mirëqenia e të rinjve atje është në anën e ulët të normave evropiane.

Strategjia Shtetërore për Rininë 2024–2032¹³ njeh se shëndeti i përgjithshëm i të rinjve është “i mirë”, por bën thirrje shprehimisht për përmirësimin e shërbimeve që parandalojnë dhe adresojnë problemet e shëndetit mendor te të rinjtë.¹⁴ Ky pranim në nivel të lartë është një hap pozitiv, megjithatë në terren sfidat janë të shumta: shkollat shpesh nuk kanë psikologë, programet e shëndetit mendor të bazuara në komunitet janë të kufizuara, dhe diskutimet mbi mirëqenien mendore shpesh bartin stigmatizim.

Është me rëndësi të ceket se shëndeti mendor dhe rezultatet në punësim janë të lidhur në mënyrë të dyanshme. Kërkimet ndërkombëtare tregojnë se problemet e shëndetit mendor gjatë adoleshencës (nga çrregullime si depresioni ose ankthi deri te ADHD) rrisin ndjeshëm rrezikun për t'u përfshirë në grupin e të rinjve

Të rinjtë nën presion

NEET në moshën e rritur të hershme.¹⁵ Në anën tjetër, të qenët të papunë, ose të bllokuar në punë të paqëndrueshme e të pakënaqshme, mund të përkeqësojë shëndetin mendor të një personi të ri, duke zbehur vetë-vlerësimin dhe shpresën.¹⁶ Të rinjtë NEET në vende të ndryshme shpesh raportojnë ndjenja izolimi, humbje shprese dhe mungesë motivimi. Në një anketë të kohëve të fundit në Mbretërinë e Bashkuar, një në katër të rinj NEET përmendi problemet e shëndetit mendor si arsye kryesore pse nuk mund të punonte, duke rrëzuar idenë se të rinjtë NEET janë thjesht “dembelë”.¹⁷ Për të rinjtë e Kosovës, që përballen me një nga tregjet e punës më të vështira në Evropë, këto modele globale po shfaqen në kohë reale. Nivelet e larta të NEET kontribuojnë në një cikël pezmatimi dhe shqetësimi mendor; nga ana tjetër, problemet e patrajuara të shëndetit mendor (dhe stigma që i shoqëron) mund ta bëjnë më të vështirë për të rinjtë të përfundojnë studimet, të gjejnë punë ose të lulëzojnë në vendin e punës.

Ky dokument politikash shqyrton lidhjen mes shëndetit mendor të të rinjve dhe tranzicionit nga shkolla në punësim në Kosovë. Ai bazohet në të dhëna të reja nga një anketë e porositur nga Demokraci për Zhvillim (D4D) dhe i realizuar nga UBO në vitin 2025, duke kapur perspektivat e 400 të rinjve kosovarë, si dhe në kërkime dytësore dhe dokumente strategjike. Qëllimi është të hidhet dritë mbi mënyrën se si stresi, mirëqenia psikologjike dhe perspektivat e punësimit ndërveprojnë për të rinjtë e Kosovës, dhe të identifikohen ndërhyrje që mund të thyejnë ciklet negative të riveprimit. Pyetjet kyç janë: Cilët janë faktorët kryesorë që shkaktojnë stres dhe ndikojnë në shëndetin mendor të të rinjve sot? Si këto përvoja formësohen nga faktorët si gjinia, statusi i punësimit ose niveli i arsimit? A ndihen të rinjtë të mbështetur nga institucionet përreth tyre kur bëhet fjalë për shëndetin mendor? Dhe cilat masa të politikave mund të lehtësojnë fenomenin “të rinjtë nën presion”, duke siguruar që brezi i ardhshëm të bëjë një tranzicion të shëndetshëm dhe produktiv drejt roleve që merr në moshën e rritur?

Gjetjet tregojnë një realitet të qartë: përmirësimi i shëndetit mendor të të rinjve nuk është një agjendë e veçantë nga trajtimi i papunësisë ose përmirësimi i arsimit, ato janë të ndërlidhura ngushtë. Në seksionet që vijojnë, do të paraqesim

gjetjet kryesore të anketës mbi faktorët e stresit, pabarazitë gjinore, lidhjet me NEET dhe besimin tek institucionet. Secili seksion diskuton implikimet politike që dalin nga të dhënat. Më pas, paraqesim rekomandime konkrete për politikëbërësit dhe palët e interesit në Kosovë, duke theksuar zgjidhje ndërsektoriale që i trajtojnë personin e ri jo thjesht si një njësi ekonomike, por si një individ të plotë me dimensione mendore, emocionale dhe sociale. Kjo qasje holistike është thelbësore nëse Kosova synon të shfrytëzojë dividendin e saj rinor dhe të sigurojë që të rinjtë të mos mbeten prapa në zhvillimin e vendit.

Modelet rajonale dhe praktikat e mira

Norma e NEET në **Kosovë** (mosha 15–24 vjeç) qëndron në 31.4%. Raporti i Progresit për Kosovën i Komisionit Evropian 2025 konfirmon se në vitin 2024 përqindja e të rinjve të moshës 15–24 vjeç që nuk janë në punësim, arsim apo aftësim profesional ra në 31.4% (nga 33.4% në vitin 2023).¹⁸ Kjo tregon nivelin vazhdimisht të lartë të NEET në Kosovë, pavarësisht një përmirësimi të lehtë.

Normat NEET në Ballkanin Perëndimor kundrejt BE-së (afërsisht): Maqedonia e Veriut dhe Mali i Zi kanë norma NEET rreth 30%, shumë mbi mesataren e BE-së, ndërsa Serbia ka një normë dukshëm më të ulët (afër 13–15%), dhe Sllovenia, si anëtare e BE-së, është nën 10%. Një studim rajonal vuri në dukje se normat NEET në Ballkanin Perëndimor mesatarisht ishin 23.7%, duke variuar prej rreth 15.9% në Serbi deri në 37.4% në Kosovë, kundrejt vetëm ~11% në BE.¹⁹ Sllovenia është ndër pak vende evropiane që tashmë ka arritur nën cakun prej 9% për NEET.²⁰

Planifikimi i integruar i karrierës për të rinjtë dhe mësimi dual në **Slloveni**: Sllovenia përmendet si një praktikë e mirë për integrimin e orientimit të karrierës në arsimin e mesëm dhe lidhjen e tij me aftësimin profesional. Në shkollat e mesme të larta në Slloveni, këshillimi për karrierë është pjesë e shërbimit të orientimit shkollor, duke ndihmuar nxënësit të planifikojnë shtigjet e karrierës dhe të parandalojnë braktisjen e shkollës.²¹ Qeveria thekson se trajnimi praktik ofrohet në bashkëpunim me punëdhënësit gjatë programeve profesionale të arsimit të mesëm të lartë, duke reflektuar një qasje të fortë të arsimit dual.²² Këto masa sigurojnë që nxënësit të marrin mbështetje për planifikimin e karrierës dhe përvojë reale pune para diplomimit.

Shërbimet mobile për shëndetin mendor për të rinjtë NEET në **Maqedoninë e Veriut**: Maqedonia e Veriut ka ndjekur modele të shtrirjes së aktiviteteve në terren për të mbështetur mirëqenien e të rinjve të shkëputur. Për shembull, Kryqi i Kuq operon “*Shërbime Sociale Patrulluese*” – ekupe mobile që kërkojnë individë në rrezik (përfshirë të rinjtë e pastrehë) dhe i lidhin me shërbime shëndetësore, sociale dhe strehimi.²³ Në Shkup, Qendrat e Shëndetit Rinor (të integruara në programet kombëtare që nga viti 2018) ofrojnë këshillim psikologjik falas për të rinjtë dhe madje dërgojnë klinika mobile për të sjellë te të rinjtë në zonat rurale mbështetje për shëndetin riprodhues dhe shëndetin mendor.²⁴ Këto iniciativa ilustronë përdorimin e ekupeve mobile për të angazhuar të rinjtë NEET dhe për të adresuar nevojat e tyre psikosociale në komunitet.

Qendrat rinore të **Serbisë** të mbështetura nga BE (shërbime psikosociale + shërbime punësimi): Serbia ka zhvilluar qendra të kombinuara mbështetëse për të rinjtë me përkrahje ndërkombëtare. Për shembull, Rrjeti i Novacionit Psikosocial (PIN), me financim nga OKB dhe BE, pilotoi programin “WHAM” (*Mirëqenia, zakonet dhe shëndeti mendor për përparimin e rinisë*) për të pajisur Zyrat Rinore komunale me shërbime për shëndetin mendor krahas këshillimit për punësim.²⁵ Po ashtu, projektet UNICEF-BE kanë krijuar “kënde rinore” të bazuara në komunitet, ku të rinjtë (përfshirë ata të cënueshëm dhe të papunë) marrin mbështetje psikosociale, aktivitete rekreative dhe referime për shërbime të specializuara.²⁶ Qindra të rinj serbë janë shërbyer përmes këtyre “qendrave rinore” sipas modelit të shërbimit me një ndalesë (ang. *one-stop*), që kombinojnë orientimin për karrierë/punësim me këshillimin psikosocial në bashkëfinancim me BE-së.

Qendrat pilot për këshillimin e karrierës në universitetet e **Shqipërisë**: Qeveria shqiptare, me mbështetje nga donatorët, ka filluar krijimin e qendrave për orientimin e karrierës në universitetet publike. Në vitin 2019, një iniciativë e financuar nga Zvicra ndihmoi në pilotimin e Qendrave të Karrierës në të paktën katër universitete (Universiteti i Tiranës, Universiteti “Aleksandër Moisiu” në Durrës, Universiteti Bujqësor dhe Luarasi), duke trajnuar grupin e parë prej 20

Të rinjtë nën presion

këshilltarësh të certifikuar për karrierë.²⁷ Këto qendra universitare të karrierës tani ofrojnë shërbime si panairë karriere, trajnime për aftësi të buta, rrjete *alumni* dhe lidhje për praktika profesionale për të rritur punësueshmërinë e studentëve.²⁸

Garancia Rinore e **Kroacisë**: mbështetje e personalizuar me referime për shëndetin mendor: Implementimi i Garancisë Rinore të BE-së në Kroaci vë theksin te udhëzimi i individualizuar dhe mbështetja holistike. Vendi operon një rrjet qendrash karriere për të rinjtë me një ndalesë (CISOK), të integruara me shërbimin publik të punësimit, që ofrojnë këshillim karriere të personalizuar për secilin të ri të regjistruar.²⁹ Këshilltarët e Garancisë Rinore përdorin mjete profilizimi për të ofruar mundësi pune ose trajnimi të përshtatura enkas dhe, kur është e nevojshme, i referojnë të rinjtë në rrezik te shërbime shtesë mbështetëse (p.sh. kujdes për fëmijë ose shërbime për shëndetin mendor).³⁰ Kjo qasje, që kombinon orientimin për karrierë me referime për ndihmë psikosociale, është vënë në dukje si një faktor në suksesin e Kroacisë për angazhimin e të rinjve NEET.

Shembuj **ndërkombëtarë** ilustrojnë integrimin efektiv të shëndetit mendor dhe punësimit për të rinjtë. Për shembull, shkollat në Suedi përdorin ekipe shumëdisiplinore për shëndetin e nxënësve (përfshirë infermierë, mjekë, psikologë, punëtorë socialë dhe mësimdhënës për nevoja të veçanta) për të adresuar nevojat psikosociale të nxënësve në shkollë.³¹ Në Kanada, qendrat e Shërbimit të Integruar për Rininë (ang. *Integrated Youth Service*, shkurt IYS) ofrojnë mbështetje shërbimi me një ndalesë (ang. *one-stop-shop*) për moshat 12–25 vjeç, duke bashkëvendosur kujdesin parësor, këshillimin për shëndetin mendor, ndihmën për strehim dhe shërbimet e punësimit-studimit në qendrat komunitare.³² Garancia Rinore e BE-së po ashtu thekson mbështetjen holistike: qendrat rinore me prag të ulët kombinojnë shërbimet e punësimit dhe aftësimin profesional me mbështetjen shëndetësore dhe sociale, duke pranuar se kapërcimi i pengesave “*kërkon më shumë sesa thjesht gjetjen e një pune ose trajnim [për të rinjtë]*”.³³

Programet e BE-së për Kosovën: IPA III dhe Erasmus+ Youth Si vend aspirant nga Ballkani Perëndimor, Kosova mund të përfitojë nga burimet kryesore të financimit të BE-së për të rinjtë. IPA III (Instrumenti për Ndihmën e Para-Aderimit, 2021–2027) dedikon fonde të konsiderueshme për zhvillimin socio-ekonomik dhe reformat në vendet kandidate, duke përfshirë programet për punësimin, arsimin dhe aftësimin e të rinjve.³⁴ Paralelisht, Erasmus+ Youth është i hapur për Kosovën: ai u mundëson të rinjve dhe organizatave të marrin pjesë në shkëmbime rinore, projekte trajnimi, Trupat Evropiane të Solidaritetit dhe partneritete për ndërtimin e kapaciteteve me shtetet anëtare të BE-së.³⁵ Angazhimi me këto programe të BE-së do t'i mundësonte Kosovës të përfitojë nga iniciativat rajonale për të rinjtë, mundësitë e mobilitetit dhe financimi për zbatimin e reformave të politikave rinore.

Metodat e hulumtimit dhe instrumenti i mbledhjes së të dhënave

Studimi përdori metodën e intervistimit të ndihmuar nga kompjuteri përmes Web-it (ang. *Computer-Assisted Web Interviewing*, shkurt CAWI) për të mbledhur të dhëna mbi shëndetin mendor të të rinjve në Kosovë. Një mostër përfaqësuese prej **400 respondentësh** të moshës **18–30 vjeç** u anketua në të gjitha komunat e Kosovës. Mostra e arritur jep një marzhë gabimi prej **±4.9%** në nivelin e besueshmërisë 95%, duke siguruar që gjetjet të jenë të përgjithësueshme për popullatën e gjerë të moshës rinore. Të dhënat u mbledhën gjatë periudhës **4–11 nëntor 2025**.

Mbledhja e të dhënave u krye duke përdorur platformën e pyetësorit në *web* të UBO Consulting, e cila mbështet dizajne komplekse anketash, përfshirë modele kalimi, logjikë degëzimi dhe formate të ndryshme pyetjesh. Kjo platformë është e pajisur me mekanizma sigurimi cilësie të fuqizuara nga AI. Këta mekanizma janë krijuar për të identifikuar respondentët që nuk plotësojnë kriteret e paracaktuara të cilësisë, duke siguruar integritetin dhe besueshmërinë e të dhënave të mbledhura. Këtu përfshihen:

- **Monitorimi i kohës së përgjigjes:** U gjurmua koha totale e nevojshme për përfundimin e anketës dhe koha e shpenzuar për pyetje individuale për të identifikuar mospërputhje ose modele që tregojnë mungesë vëmendjeje.

- **Zbulimi i përgjigjeve të njëtrajtshme:** U monitoruan përgjigjet e përsëritura dhe me model të njëjtë në pyetje të ndryshme për të identifikuar dhe adresuar mundësinë e mosangazhimit ose pasinqeritetit.
- **Pyetje kontrolli për vëmendjen:** U përfshinë pyetje kontrolli për të siguruar që respondentët po lexojnë dhe kuptojnë me vëmendje pyetjet e parashtruara.
- **Validimi i rregullt i panelistëve:** Në mënyrë periodike, u verifikua informacioni demografik dhe i kontaktit të panelistëve për të ruajtur një panel aktiv dhe të përditësuar.
- **Zbulimi i dublikatave dhe mashtrimeve:** Duke përdorur algoritma të avancuar, u identifikuan dhe eliminuan përgjigjet dublikatë ose pjesëmarrësit mashtrues për të siguruar pastërtinë e të dhënave.
- **Strategjitë e angazhimit dhe stimulimit:** Për të inkurajuar pjesëmarrjen dhe përgjigjet e sinqerta, u ofruan stimuj për panelistët që përfunduan anketën.

Testimi pilot i pyetësorit

Për këtë studim, UBO Consulting realizoi **10 intervista pilot**, të cilat ofruan një vlerësim paraprak të pyetësorit dhe nxorën të dhëna të çmueshme. Testimi pilot konfirmoi se pyetësori funksiononte siç ishte parashikuar dhe nuk kishte nevojë për rregullime në dizajnin e tij para zbatimit në shkallë të plotë për mbledhjen e të dhënave.

Implementimi i hulumtimit

U përdor një proces përzgjedhjeje strategjike për të siguruar që të dhënat e mbledhura të jenë përfaqësuese për popullatën e synuar dhe me cilësi të lartë. Ky proces përfshiu hapat e mëposhtëm:

- **Përkufizimi i popullatës së synuar** - Hapi i parë ishte përkufizimi i popullatës së synuar për anketën. Popullata e synuar për këtë studim, bazuar në objektivat e hulumtimit, ishin qytetarët e të gjitha komunave të Kosovës të moshës 18–30 vjeç.
- **Përdorimi i sistemit të menaxhimit të kuotave** - Sistemi i menaxhimit të kuotave luajti një rol kyç në këtë proces. Ai ndihmoi në:
 - I. **Monitorimin e përgjigjeve në kohë reale:** Sigurimin që shpërndarja e anketave të përfunduara pasqyron kriteret e stratifikimit ose kuotat e vendosura bazuar në popullatën e synuar.
 - II. **Rregullimin dinamik të ftesave:** Nëse disa kuota plotësohen më shpejt sesa të tjerat, sistemi rregullon në mënyrë dinamike se kujt duhet t'i dërgohen ftesat, duke u fokusuar te grupet e nën-përfaqësuar për të balancuar mostrën.
- **Historia e angazhimit të panelistëve** - Përveç kriterëve demografike dhe të sjelljes, procesi i përzgjedhjes mori parasysh edhe historinë e angazhimit të panelistëve, përfshirë normën e pjesëmarrjes në anketat e mëparshme, cilësinë e përgjigjeve dhe disponueshmërinë e tyre. Kjo siguroi jo vetëm diversitet, por edhe besueshmëri dhe angazhim nga respondentët.
- **Personalizimi dhe shpërndarja e ftesave** - Ftesat për anketën u personalizuan për t'u përshtatur me respondentët e përzgjedhur, duke dhënë qartë qëllimin e anketës, kohën e vlerësuar për përfundim dhe stimujt për pjesëmarrje. Shpërndarja e këtyre ftesave u planifikua me kujdes për të

maksimizuar normat e përgjigjes, duke marrë parasysh faktorë si dita e javës dhe ora e ditës.

- **Konsideratat etike dhe privatësia** - Gjatë gjithë procesit të përzgjedhjes dhe ftesave, u respektuan rreptësisht konsideratat etike dhe rregulloret e privatësisë. Kjo përfshinte marrjen e pëlqimit të informuar nga pjesëmarrësit, sigurimin e konfidencialitetit të përgjigjeve të tyre dhe respektimin e ligjeve për mbrojtjen e të dhënave.

Rezultatet

Shëndeti mendor në kryqëzim me punësimin

Burimet e stresit për të rinjtë në tranzicion

Një nga gjetjet më të qarta nga anketa është se pasiguria ekonomike dominon peizazhin mendor të të rinjve. 47.5% e të rinjve raportuan se ndonjëherë përjetojnë stres ose probleme me gjumin, 22.8% thanë shpesh, dhe 4.3% gjithmonë. Vetëm 8.1% raportuan se kurrë nuk përballen me këto çështje.

Kur u pyetën “Cilat janë gjërat kryesore që aktualisht ju shkaktojnë stres ose ankth?”, respondentët më shpesh përmendën presionet financiare dhe ato të lidhura me punën. Tabela 1 përmbledh faktorët kryesorë të stresit të vetë-raportuar nga të rinjtë e Kosovës, në përgjithësi dhe sipas gjinisë.

*Tabela 1. Burimet kryesore të stresit të raportuara nga të rinjtë
(përqindja e të rinjve që identifikojnë secilin faktor si shkakun kryesor të stresit)*

Burimi i stresit	Të gjithë të rinjtë	Të rejat [F]	Të rinjtë [M]
Situata financiare (vështirësitë ekonomike)	58%	61%	56%
Mungesa e kohës së lirë / lodhja apo konsumimi personal (ang. <i>burnout</i>)	40%	41%	40%
Pasiguria në punë apo papunësia	34%	38%	31%
Presioni akademik	36%	31%	39%
Pritshmëritë familjare	22%	19%	26%
Krahasimi shoqëror (përfshirë mediat sociale)	13%	11%	15%

Këto rezultate japin një pamje të një brezi nën presion financiar dhe profesional. Mbi gjysma e të rinjve janë me ankth për situatën e tyre ekonomike, duke e bërë këtë faktor stresi numër një me një diferencë të madhe. Shumë të rinj kosovarë përballen me papunësi ose punë të pasigurt; madje edhe ata që ndjekin studimet shpesh brengosen se si do të financojnë arsimin ose si do të kontribuojnë në të ardhurat familjare. Është domethënëse që më shumë të rinj përmendin stresin financiar (58%) sesa stresin akademik (36%), një përmbyse e asaj që mund të pritej nëse shumica e respondentëve do të ishin kryesisht studentë. Kjo ka gjasa të pasqyrojë realitetin se një segment i madh i të rinjve 18–24 vjeç në Kosovë janë jashtë arsimit formal dhe përballen me presionet e menjëhershme të jetesës. Edhe ndër studentët universitarë, brengat për mundësitë e ardhshme të punës dhe koston e lartë të jetesës duken të mëdha.

Faktori i dytë më i zakonshëm i stresit është presioni i kohës dhe lodhja apo konsumimi personal (ang. *burnout*) me 40%. Kjo gjetje përputhet me trendet globale të rritjes së lodhjes apo konsumimit personal në mesin e të rinjve, veçanërisht pas pandemisë.³⁶ Në Kosovë, me vështirësitë ekonomike, të rinjtë mund të ndihen se nuk mund “t’ia lejojnë vetes të pushojnë”, duke e shtrirë veten deri në kufi dhe duke rrezikuar mirëqenien e tyre mendore.

Menjëherë pas stresit financiar, pasiguria në punë/papunësia (34%) renditet si burim i drejtpërdrejtë stresi. Një e treta e të rinjve raportuan shprehimisht se *të qenët të papunë ose frika nga humbja e punës* u shkakton ankth. Duke pasur parasysh nivelin e lartë të të rinjve NEET në Kosovë, ka gjasa që shumë respondentë të kenë përjetuar periudha papunësie. Edhe ata që aktualisht janë të punësuar mund të jenë në pozita të përkohshme ose informale që ofrojnë pak stabilitet. Anketa u realizua në një kontekst ekonomik që po përmirësohet, por mbetet i brishtë: papunësia e përgjithshme në Kosovë ishte rreth 10.8% në vitin 2024,³⁷ por papunësia dhe nën-punësimi i të rinjve mbeten në shkallë të lartë. Stresi i mungesës së një pune të sigurt nuk është vetëm financiar; ai prek ndjenjën e qëllimit dhe drejtimit për të ardhmen, që janë komponentë kyç të shëndetit mendor për të rriturit e moshës së re.

Të rinjtë nën presion

Presioni akademik (36%) gjithashtu shfaqet në mënyrë të dukshme, megjithëse disi më pak sesa faktorët ekonomikë. Afërsisht një në tre të rinj ndien stres të konsiderueshëm për shkak të arritshmërive në shkollë ose universitet. Kjo përputhet me anketat evropiane që tregojnë se presioni shkollor është një faktor kryesor që kontribuon në problemet e shëndetit mendor të të rinjtë (në një studim, 2 nga 3 fëmijë evropianë përmendën presionin shkollor, me vajzat më të prekura se djemtë).³⁸ Në kontekstin e Kosovës, stresi akademik mund të lidhet me nevojën e fortë për të diplomuar dhe për të gjetur punë në një treg gjithnjë e më të ngushtë. Interesant është fakti që të dhënat tona sugjerojnë se stresi akademik është pak më i lartë te të rinjtë [meshkuj] (39%) sesa te të rejtat (31%), një model i kundërt me disa vende perëndimore.³⁹ Kjo mund të jetë për shkak të përbërjes së mostrës (nëse më shumë meshkuj në anketë ishin studentë aktualisht) ose faktorëve kulturorë, prandaj meriton eksplorim të mëtejshëm. Por edhe mund të pasqyrojë që të rejtat në Kosovë, të cilat përballen me papunësi më të lartë pas diplomimit, mbase janë më pak optimiste se suksesi akademik garanton një vend pune, ndërsa të rinjtë [meshkuj] mund të ndiejnë më shumë presion për të rezultate akademike si mbajtës tradicionalë të familjes. Pavarësisht, ankthi që lidhet me arsimin është qartësisht një komponent i shëndetit mendor të të rinjve që nuk mund të shpërfilllet.

Stresi akademik në Kosovë duket relativisht i moderuar krahasuar me standardet ndërkombëtare. Vetëm rreth 36% e studentëve kosovarë raportojnë se ndiejnë presion të fortë akademik. Për krahasim, studimet e OECD tregojnë variacione të gjera: PISA konstaton se ka ankth dhe “frikë nga dështimi” në mesin e studentëve në intervalin afërsisht 36–72% në vende të ndryshme.⁴⁰ Stresi është përgjithësisht *më i lartë* në disa sisteme perëndimore (Mbretëria e Bashkuar, Australia) dhe *më i ulët* në Evropën Qendrore/Lindore (p.sh. Hungari, Gjermani).⁴¹ Shifra e Kosovës prej ~36% pra qëndron në skajin e ulët të intervalit të PISA-s, e ngjashme me nivelet e vërejtura në sisteme të tjera të Evropës Qendrore.

Faktorë të tjerë stresi që janë të rëndësishëm përfshijnë pritshmëritë familjare (22%) – gati një e katërta e të rinjve ndihen nën presion nga ajo që familjet e tyre presin prej tyre, dhe krahasimi shoqëror (13%), përfshirë ndikimin e rrjeteve sociale. Këta faktorë, ndonëse më pak të përmendur në përgjithësi, janë domethënës për individë të caktuar. Pritshmëritë familjare mund të variojnë nga presioni për t'u martuar dhe për të krijuar familje, deri te presioni për të korrë sukses profesional. Duke pasur parasysh strukturat e ngushta familjare në Kosovë, shumë të rinj përpiqen të përmbushin pritshmëritë prindërore në një mjedis me mundësi të kufizuara. Nga ana tjetër, rrjetet sociale i ekspozojnë të rinjtë ndaj krahasimeve të vazhdueshme me homologët ose ndaj standardeve joreale të suksesit, gjë që mund të ushqejë ndjenja të pamjaftueshmërisë. Edhe pse vetëm 1 në 8 e përmendi krahasimin shoqëror si faktor kryesor të stresit, ky problem prek në mënyrë disproporcionale ata që janë më të lidhur me botën digjitale dhe mund të ndërthuret me ankthe të tjera (p.sh., të shohësh bashkëmoshatarë jashtë vendit me karriera më të mira mund të acarojë frustrimet personale për punësim).

Zbërthimi i faktorëve kryesorë të stresit sipas gjinisë konfirmon modelet e theksuara më herët. Gratë vazhdojnë të raportojnë problemet financiare më shpesh sesa burrat, në përputhje me pabarazitë gjinore në tregun e punës në Kosovë. Burrat tregojnë nivele më të larta të presionit akademik, pritshmërive familjare dhe krahasimit shoqëror si faktorë kryesorë të stresit, të gjitha këto në përputhje me pritshmëritë tradicionale për arritshmëri dhe përmbushje rolesh për burrat e rinj. Lodhja apo konsumimi personal (ang. *burnout*), shqetësimi për kohën që kalon dhe pasiguria në punë shfaqen në nivele të ngjashme mes gjinive. Këto modele të detajuara gjinore e përforcojnë idenë se streset e shëndetit mendor nuk shpërndahen në mënyrë të barabartë, dhe se përgjigjet efektive të politikave duhet të pasqyrojnë presione të diferencuara, jo të supozojnë një përvojë të njëtrajtshme mes të rinjve.

Shtrirja e gjerë e faktorëve të identifikuar të stresit (financiarë, akademikë, profesionalë, socialë) sugjeron se përmirësimi i shëndetit mendor të të rinjve do

Të rinjtë nën presion

të kërkojë një strategji shumë-shtresore. Masat ekonomike më vete (si krijimi i vendeve të punës) mund të lehtësojnë faktorin kryesor të stresit, por nuk do të adresojnë lodhjen apo konsumimin personal (ang. *burnout*) ose ankthin akademik; po ashtu, programet e shëndetit mendor në shkolla mund të ndihmojnë me stresin akademik, por jo me vështirësitë financiare. Ndër implikimet kryesore përfshihen:

- *Integrimi i mbështetjes ekonomike dhe psikosociale:* Programet e punësimit (si trajnimi për punë ose skemat e garancisë rinore) do të duhej të përfshijnë këshillim për shëndetin mendor ose punëtori për menaxhimin e stresit. Po ashtu, iniciativat për shëndetin mendor do të duhej të integrojnë këshillim për karrierën dhe financat. Adresimi i nevojave të të rinjve në mënyrë holistike mund të reduktojë ankthin financiar dhe t'i pajisë ata me aftësi përballuese.
- *Adresimi i lodhjes apo konsumimit personal (ang. burnout) dhe menaxhimit të kohës:* Gjetja mbi lodhjen tregon nevojën për promovimin e ekuilibrit punë-jetë edhe për të rinjtë. Institucionet arsimore dhe punëdhënësit mund të ofrojnë udhëzime për menaxhimin e kohës, ndërsa qeveria mund të rregullojë praktikën e punës dhe vendet fillestare të punës për të parandaluar mbingarkesën shfrytëzuese. Inkurajimi i aktiviteteve rekreative, kulturore ose sportive për të rinjtë (dhe krijimi i kohës për to) mund të mbrojë nga lodhja dhe të ndërtojë qëndrueshmëri.
- *Reformat akademike për mirëqenie:* Sistemi arsimor do të duhej të pranojë stresin akademik si një problem real. Kjo mund të nënkuptojë trajnimin e mësuesve për të identifikuar dhe mbështetur studentët që përjetojnë stres negativ (ang. *distress*), integrimin e aftësive të studimit dhe edukimin për shëndetin mendor në kurrikula, si dhe sigurimin që gara për nota ose bursa të mos dalë në kurriz të mirëqenies së studentëve.

- *Angazhimi i familjes dhe komunitetit:* Meqenëse pritshmëritë familjare peshojnë te një pakicë e konsiderueshme, përfshirja e familjeve në diskutimin për shëndetin mendor është e rëndësishme. Programet e edukimit për prindërit mund t'i ndihmojnë ata të vendosin pritshmëri të shëndetshme dhe mbështetëse dhe të njohin shenjat e ankthit ose depresionit të rinjtë. Udhëheqësit e komunitetit dhe OJQ-të do të duhej gjithashtu të angazhohen për të ndryshuar normat rreth përsosmërisë dhe përkufizimin e suksesit, në mënyrë që të rinjtë të ndihen më pak nën presion të panevojshëm.

Mirëqenia mendore sipas statusit të punësimit

Analiza e kryqëzuar dhe e ponderuar ilustron më tej se si ndryshon mirëqenia mendore te të rinjtë përgjatë trajektoreve shkollë-punë. Tek ata që janë të punësuar, shpërndarja e mirëqenies ndahet mes “shumë e mirë”, “e mirë” dhe “mesatare”, me vetëm rreth 3–4% që raportojnë mirëqenie të dobët. Studentët tregojnë përqindjen më të lartë të mirëqenies së “mirë” (46%), duke sugjeruar se mjedisi arsimor ofron përkohësisht parashikueshmëri dhe strukturë, edhe pse presioni akademik vazhdon.

Veçanërisht, të rinjtë e kategorizuar si të papunë shfaqin një model të ndarë: mbi gjysma (50.9%) raportuan mirëqenie “shumë të mirë”, ndërsa një grup i vogël por i rëndësishëm bie në kategoritë e mirëqenies së “dobët” ose “shumë të dobët”. Kjo sugjeron një polarizim mes atyre që përjetojnë papunësi afatshkurtër ose vullnetare dhe atyre që përballen me përjashtim më të thellë, kronik. Ndërkohë, të rinjtë në grupin “Të tjerë” (të ngjashëm me NEET) treguan përqindjen më të lartë të shëndetit mendor “shumë të dobët” (4.2%), duke përforcuar idenë se shkëputja afatgjatë mund të sjellë ngarkesë psikologjike të konsiderueshme. Këto të dhëna pasqyrojnë prova më të gjera ndërkombëtare se inaktiviteti i zgjatur zbeh mirëqenien, ndërsa boshllëqet e shkurtra në punësim mund të mos reflektohen menjëherë negativisht në vetë-vlerësim.

Të rinjtë nën presion

Tabela 2. Mirëqenia mendore sipas statusit të punësimit te të rinjtë (Mirëqenia mendore e vetë-raportuar e kryqëzuar me statusin e punësimit)

Mirëqenia mendore	Duke punuar	Duke studiuar	Të papunë	NEET / Tjetër
Shumë e mirë	27.2%	25.9%	50.9%	38.2%
E mirë	34.0%	46.0%	23.0%	34.7%
Mesatare	35.0%	24.0%	23.8%	21.2%
E dobët	3.0%	3.7%	0.9%	1.7%
Shumë e dobët	0.8%	0.4%	1.4%	4.2%

Hendekët gjinorë në shëndetin mendor dhe përvojat e punësimit

Anketa nxjerr në pah dallime të qarta gjinore në mënyrën se si të rejat dhe të rinjtë në Kosovë përballen me stresin psikologjik dhe tranzicionin nga shkolla në punësim. Ndërsa sfidat janë të përhapura në të dy grupet, faktorët e tyre të stresit, modelet e përballimit dhe kufizimet e perceptuara ndryshojnë në mënyra të rëndësishme. Këto dallime kanë rëndësi për hartimin e ndërhyrjeve efektive, të përgjegjshme ndaj gjinisë, për shëndetin mendor dhe punësimin.

Një ndarje e parë e dukshme lidhet me ekspozimin ndaj stresit. Të rejat e përfshira në mostrën tonë raportuan presion akademik disi më të ulët, por stres financiar dukshëm më të lartë sesa të rinjtë [meshkujt]. 61% e grave identifikuan problemet financiare si faktorin kryesor të stresit, krahasuar me 56% të burrave. Ky model pasqyron pabarazitë strukturore afatgjata në tregun e punës në Kosovë: gratë përballen me norma shumë më të ulëta pjesëmarrjeje dhe papunësi dukshëm më të lartë (18.2% për të rejat kundrejt 7.6% për të rinjtë në vitin 2023).⁴² Si rezultat, shumë të reja mbeten financiarisht të varura nga anëtarët e familjes ose bashkëshortët, duke u lënë më pak rrugë drejt pavarësisë ekonomike. Jo çuditërisht, ato shprehën gjithashtu pajtim më të fortë me pohimin se papunësia ose pasiguria në punë dëmton ndjeshëm mirëqenien mendore të të

rinjve ($p < 0.001$). Përjashtimi ekonomik duket se formëson si stresin që ndjejnë, ashtu edhe mënyrën se si e kuptojnë ndikimin e tij psikologjik.

Mirëqenia mendore e vetë-vlerësuar sipas gjinisë

Tabela 3. Mirëqenia mendore e të rinjve sipas gjinisë (Mirëqenia mendore e vetë-raportuar e kryqëzuar me gjininë)

Mirëqenia mendore	Të rinjtë (M)	Të rejtat (F)
Shumë e mirë	25.8%	36.9%
E mirë	37.7%	37.2%
Mesatare	28.8%	24.5%
E dobët	4.1%	1.4%
Shumë e dobët	3.6%	0%

Megjithëse raportojnë presion më të madh financiar, gratë e reja vlerësuan mirëqenien e tyre mendore më pozitivisht sesa burrat e rinj. Mbi një e treta e grave (36.9%) e përshkruan mirëqenien e tyre si “shumë e mirë”, krahasuar me 25.8% të burrave, ndërsa burrat kishin më shumë gjasa të vendosnin veten në kategoritë me mirëqenie “të dobët” ose “shumë të dobët”. Ky ndryshim domethënës nga aspekti statistikor ($p = 0.001$) nënvizon se ekspozimi ndaj stresit nuk përkthehet drejtpërdrejt në shëndetin mendor subjektiv. Këtu mund të luajnë rol disa faktorë. Gratë shpesh kanë rrjete më të forta mbështetjeje sociale dhe mund të diskutojnë hapur sfidat me miqtë ose familjen, gjë që mund të zbusë ndikimin emocional të stresit. Përkundrazi, burrat mund të mos raportojnë faktorë specifikë të stresit, por gjithsesi e mbajnë brenda stresin negativ (ang. *distress*), duke rezultuar në mirëqenie më të ulët në përgjithësi. Normat gjinore që dekurajojnë shprehjen emocionale të të rinjtë [burrat], të kombinuara me pritshmëritë për t’u dukur të fortë ose të pavarur, mund të kontribuojnë në këtë hendek. Gratë mund të ndihen nën presion për t’u dukur të qëndrueshme dhe për këtë arsye të pohojnë “*Jam mirë*” edhe mes shumë stresesh. Këto nuanca meritojnë hulumtim cilësor të mëtejshëm. Ajo që është e qartë është se iniciativat për shëndetin mendor duhet të jenë të përgjegjshme ndaj gjinisë, pasi mënyra se

Të rinjtë nën presion

si problemet shfaqen dhe si shprehen mund të ndryshojë mes të rinjve [burrave dhe grave].

Kufizimet funksionale dhe cenueshmëritë e fshehura

Dallimet gjinore bëhen edhe më të theksuara kur shohim nëse problemet e shëndetit mendor ndonjëherë u kanë kufizuar të rinjve studimet, punën ose kërkimin e punës. Të rinjtë [burrat] kishin shumë më tepër gjasa të raportonin se sfidat e shëndetit mendor “shpesh” u kufizuan funksionimin (63.6% kundrejt 39.4% te gratë), ndërsa të rejat më shpesh zgjodhën përgjigjen “ndonjëherë”. Kjo sugjeron se, megjithëse gratë raportojnë stres të lartë, ato mund të jenë më të afta të ruajnë arritshmërinë akademike ose profesionale, ndoshta për shkak të kërkimit më të hershëm të ndihmës, komunikimit më të hapur për vështirësitë ose rrjeteve më të forta mbështetëse. Nga ana tjetër, të rinjtë [burrat] mund të vonojnë kërkimin e ndihmës ose adoptimin e strategjive të përballimit që çojnë në dëmtime më të rënda funksionale, si shkëputja nga shkolla, lënia e punës ose izolimi social. Këto dinamika nxjerrin në pah një cenueshmëri të rëndësishme, shpesh të anashkaluar, te të rinjtë [meshkujt].

Përvoja të përbashkëta mes gjinive

Jo të gjitha përvojat ndryshuan sipas gjinisë. Nivelet e besimit tek institucionet ishin njësoj të ulëta si për burrat ashtu edhe për gratë, dhe optimizmi për të ardhmen e Kosovës nuk tregoi dallime domethënëse për nga aspekti statistikor. Këto qëndrime të përbashkëta tregojnë se kushtet më të gjera shoqërore, si mosbesimi ndaj institucioneve dhe stagnimi ekonomik, formësojnë botëkuptimin e të rinjve pavarësisht gjinisë.

Megjithatë, gjetjet e bazuara në gjini tregojnë qartë se një qasje uniforme ndaj shëndetit mendor dhe punësimit të të rinjve do të anashkalonte dallime kritike në nevojat dhe përvojat e jetuara. Politikat efektive duhet, pra, të jenë qartësisht të përgjegjshme ndaj gjinisë.

Gratë e reja kërkojnë mbështetje të synuar për të adresuar pasigurinë ekonomike të vazhdueshme që formëson pjesën më të madhe të stresit të tyre dhe kufizon autonominë. Masat që zgjerojnë rrugët drejt punësimit të qëndrueshëm, qoftë përmes zhvillimit të aftësive, stimujve për firmat që punësojnë gra të reja, apo iniciativave që rrisin pjesëmarrjen e grave në sektorët ku janë të nën-përfaqësuar, mund të reduktojnë dukshëm ankthin financiar dhe të forcojnë mirëqenien e përgjithshme. Nga ana tjetër, burrat e rinj duket se mbajnë barrë më pak të dukshme, por më penguese të shëndetit mendor nga aspekti funksional, duke ritheksuar urgjencën e ndërhyrjeve të hershme e pa stigma dhe mbështetjes psikologjike të qasshme e të përshtatur enkas për ta.

- *Adresimi i hendekëve gjinorë në punësim.* Strategjitë për rininë dhe punësimin në Kosovë do të duhej t'i japin prioritet uljes së papunësisë te gratë e reja. Kjo mund të përfshijë: stimuj për kompanitë që punësojnë gra të reja, mbështetje për sipërmarrjen e udhëhequr nga gratë, si dhe programe të dedikuara për zhvillimin e aftësive në sektorët ku gratë mbeten të nën-përfaqësuar. Ngushtimi i hendekut gjinor në punësim mund të lehtësojë stresin financiar disproporcional që raportojnë gratë e reja. Ndërkohë, programet që inkurajojnë burrat e rinj të eksplorojnë fusha në rritje, ose ofrojnë ri-trajnime për ata që ndihen të bllokuar, mund të mbështesin rezultate më të mira ekonomike dhe psikologjike afatgjata.
- *Inkurajimi i kërkimit të ndihmës te burrat e rinj.* Të dhënat që tregojnë se burrat e rinj kanë më shumë gjasa të përjetojnë probleme të shëndetit mendor që pengojnë punën ose arsimin sugjerojnë një model të vonësës në kërkimin e ndihmës. Fushata kundër stigmatizimit të përshtatura dhe me figura mashkullore të afërta, veçanërisht nga sporti ose kultura pop, mund të jenë efektive. Opsione konfidenciale dhe informale për këshillim, si qendra ku mund të shkohet pa caktuar takim, hapësira të drejtuara nga bashkëmoshatarët, ose biseda *online*, mund të ofrojnë një pikë hyrjeje më të qasshme për burrat që ndihen në siklet me terapinë formale. Është me

Të rinjtë nën presion

rëndësi të ceket se mesazhet do të duhej të paraqesin kërkimin e ndihmës si një formë force dhe përgjegjësie, jo si dobësi.

- *Shfrytëzimi i rrjeteve të mbështetjes shoqërore të grave.* Mirëqenia më e lartë e vetë-vlerësuar e grave, pavarësisht stresit më të madh, mund të jetë pasqyrim i rrjeteve më të forta të mbështetjes nga bashkëmoshataret (simotrat) ose familja. Politikat mund të ndërtohen tutje mbi këtë bazë duke zhvilluar grupe të mbështetjes nga homologët, rrjete mentorimi dhe iniciativa dialogu brenda komunitetit. Klube në shkolla dhe universitete, ku të rejat mund të diskutojnë presionin financiar, tranzicionet e karrierës dhe faktorët e stresit emocional, për të normalizuar përvojat e tyre. Sigurimi i qasjes në shërbime të shëndetit seksual dhe riprodhues, përfshirë mbështetjen për ankthin ose depresionin pas lindjes (lat. *postpartum*), mbetet thelbësore ndërsa gratë e reja kalojnë në faza të ndryshme të jetës.
- *Integrimi i këshillimit të përgjegjshëm gjinor në shkolla dhe qendra punësimi.* Këshilltarët dhe psikologët në institucionet arsimore dhe të punësimit do të duhej të trajnohen për të njohur modelet gjinore të shprehjes dhe përballimit. Për shembull, një student [mashkull] që përballlet me vështirësi mund të ketë më pak gjasa të shprehë simptomat e depresionit, duke kërkuar angazhim më proaktiv, ndërsa një grua e re me arritje të larta mund të minimizojë ankthin pavarësisht stresit të madh negativ. Integrimi i ndërgjegjësimit gjinor në praktikatat e këshillimit, qendrat rinore dhe shërbimet e punësimit do të rrisë efektivitetin e tyre dhe do të sigurojë që mbështetja të arrijë tek ata që kanë më shumë nevojë.

Të rinjtë NEET: Pasojat e shkëputjes në shëndetin mendor

Të qenët “NEET” (jashtë punësimit, arsimit ose aftësimit profesional) është më shumë sesa një status në tregun e punës; kjo shpesh pasqyron forma më të thella të shkëputjes sociale dhe ekonomike. Si anketa jonë ashtu edhe hulumtimet ndërkombëtare tregojnë se të rinjtë NEET përballen me rreziqe të shtuara për

shëndet të dobët mendor. Kur respondentët u pyetën për barrierat për sigurimin e një punësimi të denjë në Kosovë, pengesat më të raportuara ishin:

- Mungesa e mundësive (37.5%)
- Mospërputhja e aftësive me nevojat e tregut të punës (24.7%)
- Nepotizmi dhe mungesa e lidhjeve personale (21.1%)
- Udhëzimi i kufizuar për karrierën (6.6%)
- Sfidat e shëndetit mendor (2.3%)

Vetëm një pjesë e vogël e të rinjve, rreth 2.3%, identifikuan shëndetin mendor si barrierën parësore për punësim. Kjo përputhet me provat më të gjera: shumica e të rinjve NEET theksojnë pengesa strukturore si mungesa e vendeve të punës, mangësia e aftësive ose mungesa e rrjeteve, më shumë sesa çështje personale ose psikologjike. Hulumtimet nga Mbretëria e Bashkuar, për shembull, tregojnë se të rinjtë NEET zakonisht përballen me një kombinim sfidash personale dhe kufizimesh të jashtme, veçanërisht tregje të dobëta të punës në nivelin lokal.⁴³

Megjithatë, marrëdhënia mes statusit NEET dhe shëndetit mendor është e dokumentuar mirë si e dyanshme.⁴⁴ Të qenit NEET rrit gjasat për të përjetuar ankth, depresion dhe humbje motivimi; nga ana tjetër, këto gjendje e bëjnë më të vështirë kërkimin, sigurimin ose mbajtjen e një pune. Rishikimet globale raportojnë vazhdimisht një lidhje të fortë mes statusit NEET dhe problemeve të shëndetit mendor, edhe pse drejtimi i kauzalitetit ndryshon nga individ në individ.⁴⁵ Kjo do të thotë se përgjigjet e politikave duhet të adresojnë njëkohësisht si pengesat strukturore (si aftësimi profesional dhe disponueshmëria e vendeve të punës) ashtu edhe nevojat psikosociale.

Në Kosovë, ku normat NEET qëndrojnë rreth një të tretës, kjo dinamikë është veçanërisht shqetësuese. Edhe pse anketa jonë ishte tërthore dhe nuk ndoqi ndryshimet me kalimin e kohës, modelet që vërejmë pasqyrojnë gjetjet

Të rinjtë nën presion

ndërkombëtare: papunësia ose inaktiviteti i zgjatur mund të zbehin mirëqenien mendore, ndërsa shëndeti i dobët mendor mund të pengojë hyrjen e suksesshme në punë ose arsim.⁴⁶ Kjo krijon një cikël negativ të ri-veprimit ku shkëputja përkeqëson stresin negativ psikologjik, i cili më pas thellon shkëputjen.

Hulumtimet krahasuese theksojnë se Kosova nuk është e vetme në këtë sfidë. Një rishikim sistematik i studimeve evropiane konstatoi se çështjet e shëndetit mendor gjatë adoleshencës (edhe ato të lehta) rrisin ndjeshëm gjasat për t'u bërë NEET në moshën e rritur të hershme.⁴⁷ Çështje si depresioni, çrregullimet e vëmendjes ose trauma e patrajtuar mund të çrregullojnë shkollimin dhe zhvillimin e aftësive, duke çuar të rinjtë drejt braktisjes ose arritshmërisë së dobët dhe më pas vështirësive në tregun e punës. Nga ana tjetër, anketa të mëdha kanë gjetur se papunësia e të rinjve lidhet fort me nivele më të larta të stresit negativ mendor, përfshirë ideimin për vetëvrasje në raste ekstreme.⁴⁸ OECD vlerëson se dhjetëra miliona të rinj globalisht janë NEET, dhe ndër ta një pjesë e konsiderueshme ndodhet në këtë gjendje për shkak të problemeve shëndetësore (përfshirë shëndetin mendor) dhe jo vetëm mungesës së vendeve të punës.⁴⁹ Në rajonin tonë, vendet e Ballkanit Perëndimor me norma të larta NEET, si Maqedonia e Veriut, Mali i Zi dhe Kosova (secila rreth 30%+ NEET), kanë raportuar shqetësim në rritje për apatinë rinore, “largimin e trurit” (ang. *brain drain*) dhe problemet sociale që lidhen me këtë grup të shkëputur.⁵⁰ Përkundrazi, vendet që kanë arritur të ulin normat NEET, si Serbia, për shembull, me ~13%,⁵¹ shpesh kanë programe aktive të tregut të punës dhe shërbime sociale që ndërhyjnë herët.

Anketa jonë sugjeron se këto dinamika ekzistojnë. Edhe pse nuk i etiketojmë qartë respondentët si NEET ose jo-NEET në pyetësor, mund të nxjerrim përfundime nga ata që treguan se ishin të papunë dhe procesit arsimor; këta individë shfaqën disa modele të dallueshme. Veçanërisht, optimizmi për të ardhmen ishte më i ulët te të rinjtë e papunë dhe jashtë institucioneve arsimore. Shumë nga ky grup u përgjigjën se ndiheshin “jo shumë optimistë” ose “pesimistë” për perspektivat e tyre në Kosovë. Kjo bie në kontrast me të rinjtë që

ishin ose të punësuar ose ende në studime, të cilët më shpesh shprehën të paktën optimizëm të kujdesshëm.

Të rinjtë NEET kërkojnë ndërhyrje të synuara që kombinojnë mbështetje psikosociale me shtigje për ri-angazhim:

- *Shtrirje proaktive e aktiviteteve dhe këshillimit:* Shërbimet e punësimit do të duhej të përfshijnë një komponent të fortë të shtrirjes së aktiviteteve, duke hyrë në komunitete për të identifikuar të rinjtë NEET dhe për t'u ofruar këshillim dhe udhëzim të personalizuar. Integrimi i profesionistëve të shëndetit mendor ose punëtorëve socialë të trajnuar në qendrat e punësimit mund të ndihmojë në adresimin e çështjeve si mungesa e motivimit ose ankthi që pengojnë kërkimin e punës. Për shembull, një i ri NEET mund të përfitojë nga një këshilltar që e ndihmon të vendosë objektiva të vogla, të ndërtojë vetëbesim dhe të përballojë ndjenjat negative, ndërsa njëkohësisht e lidh me mundësi punësimi.
- *Arsim dhe aftësim profesional të “shansit të dytë” me mbështetje:* Programe që ndihmojnë ata që kanë braktisur shkollën ose të diplomuarit e papunë të fitojnë aftësi duhet të integrojnë sisteme mbështetëse. Kjo mund të nënkuptojë klase më të vogla, mentorim, shtesa financiare ose transport (për të ulur barrierat financiare) dhe shërbime psikosociale në lokalitet. Modelet ndërkombëtare si “Garancia Rinore” e BE-së, që lidh mundësitë e arsimit dhe aftësimit profesional me udhëzimin e individualizuar, theksojnë rëndësinë e sistemeve të koordinuara të mbështetjes. Kosova tashmë ka Planin për Garancinë Rinore; inkurajimi i zbatimit të plotë do të ndihmonte të sigurohej që mirëqenia mendore të monitorohet dhe mbështetet sistematikisht gjatë gjithë procesit.
- *Angazhim i bazuar në komunitet:* Jo të gjithë të rinjtë NEET do t'u drejtohen institucioneve formale për ndihmë. Ekipet mobile (mbase përmes OJQ-ve) mund të organizojnë projekte në komunitet, aktivitete sportive, artistike ose

Të rinjtë nën presion

iniciativa pune vullnetare që i sjellin të rinjtë e shkëputur në një mjedis konstruktiv. Aktivitete të tilla mund të rikthejnë ndjenjën e qëllimit dhe përkatësisë, duke përmirësuar shëndetin mendor. Ato gjithashtu veprojnë si një urë drejt ri-angazhimit më formal (dikush që fiton vetëbesim në një projekt komunitar mund të jetë i gatshëm të regjistrohet në një kurs trajnimi më pas). E rëndësishme është përfshirja e bashkëmoshatarëve dhe mentorëve të afërt që kanë dalë me sukses nga statusi NEET, pasi kjo mund të frymëzojë dhe motivojë të rinjtë që aktualisht janë NEET.

- *Ndërhyrje e hershme për të rinjtë në rrezik*: Pikësëpari, parandalimi i statusit NEET është skenari ideal. Shkollat do të duhej të identifikojnë nxënësit që në mënyrë kronike mungojnë nga mësimi, kanë vështirësi akademike ose të shëndetit mendor e sjelljes dhe të ndërhyjnë para se këta të braktisin shkollën. Provat nga rishikimet sugjerojnë se shumë të rinj që përfundojnë si NEET mund të identifikohen përmes këtyre shenjave paralajmëruese të hershme.⁵² Programet e shëndetit mendor në shkolla, ofrimi i tutorëve dhe orientimi në karrierë për këta nxënës në rrezik (p.sh., një adoleshent që përballet me depresion) mund të ndihmojnë që ata të mos dalin nga binarët e rrugës së diplomimit dhe më pas të vazhdojnë drejt punës ose arsimit të lartë. Strategjia e Arsimit 2022–2026⁵³ për Kosovën tashmë thekson si objektiv uljen e braktisjes së shkollës. Integrimi i shëndetit mendor në këtë përpjekje do t'i forconte këto përpjekje.

Besimi (ose mosbesimi) tek institucionet

Një gjetje shqetësuese e studimit tonë është mungesa dërrmuese e besimit që kanë të rinjtë tek institucionet kur bëhet fjalë për të kuptuar dhe adresuar nevojat e tyre për shëndetin mendor. Ne pyetëm: “*Sa besim keni se institucionet (qeveria, shkollat, OJQ-të, punëdhënësit) i kuptojnë dhe adresojnë nevojat e shëndetit mendor të të rinjve?*” Përgjigjet kishin prirje të theksuara drejt negatives: Vetëm 6.6% raportuan “shumë” besim tek institucionet për të kuptuar dhe adresuar shëndetin mendor të të rinjve. Plot 58.9% shprehën pak ose aspak besim (39.3%

thanë “pak”, 19.6% “aspak”). Vlerësimi mesatar korrespondonte afërsisht me “besim të ulët” në shkallën tonë (pa dallime domethënëse mes gjinive). Në thelb, të rinjtë në Kosovë nuk ndiejnë se entet që supozohet t’i mbështesin njohin realitetin e tyre ose janë të afta për t’i ndihmuar me mirëqenien mendore.

Krahasimisht, besimi tek institucionet është sfidë në shumë vende, por historia e fundit e Kosovës dhe problemet e qeverisjes ka gjasa ta përkeqësojnë atë. Korrupsioni dhe klientelizmi politik janë përmendur si arsye pse të rinjtë kosovarë ndihen të tëhuajtur nga institucionet publike.

Anketat e kohëve të fundit tregojnë besim shumë të ulët te qeveria qendrore dhe parlamenti: vetëm rreth një e treta e qytetarëve i besojnë qeverisë (~33%) ose presidentes (~25%).⁵⁴ Besimi te sistemi i drejtësisë është po aq i dobët (vetëm ~30% i besojnë gjykatave/prokurorëve), ndërsa partitë politike dhe mediat nuk i besojnë mbi 75% e respondentëve.⁵⁵ Këto mungesa besimi ka gjasa të zbehin sigurinë e të rinjve se programet publike (përfshirë shërbimet e punësimit ose shëndetit) do t’u ndihmojnë.

Për më tepër, shëndeti mendor nuk është integruar në politikat publike deri shumë vonë, prandaj është e arsyeshme që të rinjtë *rrallë kanë parë prova konkrete* se institucionet e marrin seriozisht shëndetin mendor. Tradita në Kosovë (si në pjesën më të madhe të Ballkanit) ka qenë që çështjet e shëndetit mendor trajtohen privatisht (brenda familjes ose aspak) dhe jo nga shkollat apo programet qeveritare. Kur u pyetën se ku do të drejtoheshin për ndihmë nëse do të përballeshin me vështirësi emocionale, 41.4% thanë te familja, 14.4% te profesionistët e shëndetit mendor, 12.1% te miqtë, dhe 19.4% thanë askund, e përballojnë vetë. Ndryshimi i këtij perceptimi nuk do të ndodhë brenda natës.

Një tjetër dimension i besimit është ndarja urbane-rurale. Të dhënat tona (edhe pse madhësia e nën-grupeve është e vogël) sugjerojnë se të rinjtë në zonat rurale kanë edhe më pak besim te shërbimet e disponueshme sesa ata në zonat urbane. Kjo është logjike, pasi në zonat rurale shpesh mungojnë shërbimet bazike në tërësi, përfshirë psikologët ose qendrat rinore. Një i ri në një fshat mund ta shohë

Të rinjtë nën presion

mbështetjen për shëndetin mendor si diçka krejtësisht të paarrtshme, diçka që ekziston vetëm në Prishtinë, nëse ekziston fare. Prandaj, ata i japin më pak besim “institucioneve” për shëndetin mendor, sepse nga përvoja e tyre e jetuar, institucionet nuk kanë ofruar ndihmë të mjaftueshme.

Rikthimi i besimit të të rinjve tek institucionet është jetik; pa të, edhe politikat më të mira mund të dështojnë si pasojë e mungesës së angazhimit. Hapat janë:

- *Pjesëmarrja e të rinjve dhe bashkë-hartimi me të rinjtë:* Të përfshihen të rinjtë në mënyrë aktive në hartimin, zbatimin dhe vlerësimin e programeve për shëndetin mendor dhe punësimin. Kur të rinjtë shohin se mendimet e tyre reflektohen në programe, ata kanë më shumë gjasa të besojnë te rezultati. Për shembull, mund të krijohet një Bord Këshillues Rinor për Shëndetin Mendor nën Ministrinë e Shëndetësisë ose Rinisë, duke siguruar që politikat të informohen nga zëri i të rinjve. Po ashtu, shkollat dhe universitetet mund të mbështesin klube rinore për shëndetin mendor ose rrjete këshillimi mes bashkëmoshatarëve, që punojnë në tandem me shërbimet zyrtare. Fuqizimi i të rinjve si partnerë mund ta transformojë perceptimin e institucioneve nga diçka “e tjetrit” në diçka që ata ndiejnë si “të vetën”.
- *Dukshmëria e historive të suksesit:* Institucionet duhet të nxjerrin në pah suksese konkrete në ndihmën ofruar të rinjve, për t’iu kundërvënë cinizmit. Nëse ekziston një linjë këshillimi si *Linja e Jetës* që ndihmon X numër të rinjsh, ajo do të duhej të mbështetet nga institucionet dhe të promovohet në media të afërta për të rinjtë, duke përfshirë dëshmi të dorës së parë nga të rinjtë që kanë përfituar. Me kalimin e kohës, grumbullimi i këtyre narrativave të suksesit mund të zbehë besimin se “*institucionet nuk bëjnë asgjë*”. Transparenca ka rëndësi kyç: publikimi i rezultateve, sinqeriteti për sfidat dhe festimi i arritjeve të vogla mund të ndërtojë kredibilitet.
- *Përmirësimet në vijën e parë:* Shpesh, besimi humbet që në pikën e parë të kontaktit: një receptionist i pasjellshëm, një zyrë bosh, një mundësi e

premtuar që nuk realizohet. Trajnimi i stafit të vijës së parë (mësimdhënësve, këshilltarëve, zyrtarëve të punësimit) për të qenë sa më të afërt, empatikë dhe të përgjegjshëm ndaj të rinjve mund të ndikojë shumë në perceptimet e këtyre të fundit. Gjithashtu, sigurimi që shërbimet e reklamuar janë realisht funksionale ka rëndësi kritike. Nëse qeveria shpall një linjë telefonike për shëndetin mendor të të rinjve, ajo duhet të jetë e financuar mirë dhe të ketë stafin e nevojshëm, në mënyrë që kur të rinjtë telefonojnë, të marrin një përgjigje ndihmuese (një përvojë negative e vetme përhapet shpejt mes njëritjetrit, duke minuar besimin). Konsistenca dhe besueshmëria në ofrimin e shërbimeve do ta rindërtojnë gradualisht besimin.

- *Komuniteti dhe institucionet lokale:* Përtej aktorëve shtetërorë, besimi mund të qëndrojë te figurat e komunitetit; për shembull, disa OJQ, udhëheqës të komunitetit ose aktivistë lokalë mund të gëzojnë më shumë kredibilitet në mesin e të rinjve. Partneriteti me këto figura të besuara për të ofruar mesazhe ose shërbime për shëndetin mendor mund të shërbejë si urë lidhëse. Për shembull, një OJQ me reputacion të fortë lokal mund të zhvillojë programe të shtrirjes së aktiviteteve në emër të (ose të financuara nga) qeveria, duke përkthyer politikat në veprime në një mënyrë që të rinjtë e pranojnë. Me kalimin e kohës, kjo mund të përmirësojë edhe imazhin e institucioneve publike në mënyrë të tërthortë (ndërsa të rinjtë shohin se qeveria mundësoi ose financoi iniciativën pozitive).

Perspektiva e të rinjve dhe presionet e emigrimit

Së fundi, është e rëndësishme të vendosim çështjen e shëndetit mendor dhe punësimit brenda kuadrit më të gjerë të perspektivës së të rinjve në Kosovë. Anketa jonë pyeti se sa optimistë ose pesimistë ndihen respondentët për të ardhmen e tyre në Kosovë, lidhur me arsimin, punësimin dhe mundësitë për cilësi jete. Përgjigjet ishin të përziera; kishte prirje drejt optimizmit të kujdesshëm, por me mëdysheje të forta. 48.6% e të rinjve u shprehën disi optimistë, 10% shumë

Të rinjtë nën presion

optimistë. Mirëpo, 31.8% thanë se nuk janë shumë optimistë dhe 10% aspak optimistë.

Këto gjetje përputhen me trendet e vazhdueshme të emigrimit të të rinjve nga Kosova. Kur të rinjtë nuk shohin një të ardhme të qëndrueshme ose përmbushëse brenda vendit, migrimi bëhet alternativë; ndonjëherë ëndërr, ndonjëherë domosdoshmëri. Kosova ka përjetuar norma të larta emigrimi vitet e fundit, veçanërisht mes të rinjve. Raporti i Komisionit Evropian për Kosovën i vitit 2025 thekson rrënjët strukturore të këtij trendi, duke vënë në dukje se *“rezultatet e dobëta në tregun e punës kontribuojnë në norma vazhdimisht të larta emigrimi.”* Mes viteve 2022 dhe 2023, mijëra të rinj kosovarë u larguan në kërkim të stabilitetit, punëve më të mira ose një ndjenje më të qartë të mundësive për të ardhmen. Edhe pse migrimi mund t’u japë individëve shpresë dhe mundësi, ai formësohet nga aspirata të paplotësuara dhe mund të gjenerojë ngarkesë emocionale për ata që përgatiten të largohen ose për komunitetet që i humbasin.

Për shumë të rinj, migrimi ka një kuptim psikologjik të dyfishtë. Mund të simbolizojë shpresë, perspektivë për mobilitet, përparim dhe dinjitet. Por mund të gjenerojë edhe ankth, faj dhe presion, sidomos kur dikush ndihet i detyruar të largohet nga domosdoshmëria dhe jo nga dëshira. Edhe për ata që mbeten, sfondi i vazhdueshëm i emigrimit forcon ndjenjat e pasigurisë dhe demotivimit. Ndërsa migrimi mund të mos jetë drejtpërdrejt në fushëveprimin e politikave për shëndetin mendor ose punësimin, ai është një pjesë e përhershme e mënyrës se si të rinjtë interpretojnë perspektivat e tyre. Kjo thekson nevojën e ngutshme që Kosova të përmirësojë kushtet, jo vetëm për të mbajtur talentin, por për të rikthyer besimin e të rinjve se mund të ndërtojnë një të ardhme kuptimplotë në vendin e tyre.

Një analizë e kryqëzuar e niveleve të optimizmit dhe statusit të punësimit hedh edhe më shumë dritë mbi terrenin emocional. Të rinjtë e punësuar dhe ata që studiojnë shprehën vazhdimisht optimizëm më të lartë për të ardhmen e tyre, ndërsa të rinjtë e papunë dhe ata në situatë ngjashme me NEET raportuan nivele

dukshëm më të ulëta besimi. Ky model pasqyron presionet më të gjera të emigrimit: të rinjtë të cilëve u mungon angazhimi i qëndrueshëm në punë ose arsim jo vetëm që përjetojnë pasiguri materiale, por edhe humbje shprese. Lidhja mes shëndetit mendor, punësimit dhe aspiratave është e qartë: forcimi i tranzicionit nga shkolla në punë dhe zgjerimi i mbështetjes për shëndetin mendor janë thelbësore jo vetëm për rezultatet ekonomike, por edhe për rindërtimin e ndjenjës së mundësisë të rinjtë në Kosovë.

Optimizmi i vakët dhe presionet e emigrimit nënkuptojnë se politikat duhet të sjellin ndryshime të dukshme për të rikthyer besimin e të rinjve:

- *Fitore të prekshme afatshkurtra:* Të rinjtë kanë më shumë gjasa të qëndrojnë dhe të mos humbasin shpresën nëse shohin përmirësime konkrete. Këto mund të jenë në formë të zgjerimit të dukshëm të mundësive për praktika profesionale, hapjes ose aktivizimit të një qendre rinore në qytetin e tyre, ose një programi të shtesave financiare për shërbime të shëndetit mendor që bëhet i disponueshëm. Zbatimi i hershëm i dispozitave të Strategjisë së Rinisë, për shembull, krijimi i Qendrave të Novacionit Rinor në nivel lokal ose klinikave mobile për shëndetin mendor, do të dërgonte një sinjal se progresi po ndodh. Edhe fitoret e vogla (një panair pune i suksesshëm, një portal i ri online për këshillim) duhet të shfrytëzohen për të treguar se “*situata po përmirësohet*”.
- *Udhëzim për karrierë dhe mobilitet:* Pesimizmi i shumë të rinjve buron nga mosdija se si t’ia dalin mbanë në tranzicionin drejt punës. Forcimi i udhëzimit për karrierë në shkolla dhe universitete mund të ndihmojë në qartësimin e rrugëve në kontekstin e Kosovës, duke reduktuar ndjenjën e pafuqisë. Gjithashtu, programet rajonale të mobilitetit (si shkëmbimet ose praktikant në vendet e BE-së duke synuar kthimin) mund ta kanalizojnë dëshirën për të shkuar jashtë në suaza më pozitive, ku të rinjtë fitojnë përvojë por u ofrohet mbështetje për ta sjellë atë në vendin e vet. Mesazhi do të duhej të jetë se

Të rinjtë nën presion

mund të kesh një të ardhme në Kosovë, mbase të pasuruar nga përvoja jashtë, por në fund të realizueshme në vendin tënd.

- *Qasje mbarëshoqërore:* Qeveria më vete nuk mund të ndryshojë perceptimet e të rinjve; kërkohet angazhim edhe nga sektori privat dhe shoqëria civile. Punëdhënësit duhet të dëshmojnë se po krijojnë mundësi të bazuara në merita për të rinjtë. Adresimi i praktikave të tilla do të rriste optimizmin. Shoqëria civile dhe mediat gjithashtu luajnë rol në nxjerrjen në pah të historive pozitive, për shembull, sipërmarrës të rinj që korrin sukses në Kosovë, ose projekte komunitare që sjellin ndryshim. Festimi i këtyre arritjeve mund të përmbysë gradualisht narrativën e dëshpërimit.
- *Mbështetje për shëndetin mendor gjatë tranzicionit:* Së fundi, duhet pranuar se tranzicioni drejt moshës madhore vetvetiu sjell stres edhe në kohët më të mira. Ofrimi i mbështetjes së arritshme për shëndetin mendor gjatë pikave kryesore të tranzicionit – përfundimi i shkollës së mesme, hyrja në universitet, diplomimi dhe hyrja në tregun e punës – mund të lehtësojë ankthin personal. Për shembull, një program këshillimi në grup ose punëtoritë për të diplomuarit e rinj (që mbulojnë përballimin e stresit të kërkimit të punës, menaxhimin e refuzimeve, etj.) mund të jenë shumë të dobishëm. Po ashtu, sigurimi që përvojat e para të punës të jenë mbështetëse (mentorim në vendin e punës, politika anti-bullizmit, etj.) ndihmon që punonjësit e rinj të përshtaten dhe të lulëzojnë, në vend që të zhgënjehen dhe të emigrojnë.

Duke adresuar shqetësimet e shumëfishta të të rinjve: ekonomike, psikosociale dhe aspirative, Kosova mund të fillojë të ndryshojë trendin e nën-punësimit rinor dhe stresit negativ mendor.

Rekomandime për politika

Secili rekomandim i paraqitur më poshtë propozohet me qëllim forcimin e shëndetit mendor të të rinjve në Kosovë dhe lehtësimin e tranzicionit të tyre të suksesshëm drejt punësimit. Këto rekomandime janë hartuar për të qenë konkrete dhe të zbatueshme, duke marrë parasysh kapacitetet aktuale institucionale dhe objektivat strategjike të Kosovës.

Për të informuar këto rekomandime, ne i pyetëm drejtpërdrejt të rinjtë se cilat veprime politike besojnë se do të përmirësonin më shumë shëndetin e tyre mendor dhe perspektivat për punësim. Opsionet më të përzgjedhura ishin:

- Këshillim për shëndetin mendor falas ose me kosto të ulët në shkolla dhe qendra rinore (58.5%)
- Mentorim për karrierë dhe trajnime për aftësi ndërpersonale (ang. *soft skills*) (43.8%)
- Praktikë e paguar pune që integron mbështetjen për shëndetin mendor (41.4%)
- Opsione fleksibël për punë/studim, përfshirë punën nga distanca dhe atë me orar të shkurtuar (32.1%)

Këto prioritetë sugjerojnë se të rinjtë kërkojnë mbështetje sistemore në sferën arsimore, profesionale dhe psikologjike, veçanërisht normalizimin dhe integrimin e shërbimeve të shëndetit mendor brenda mjediseve institucionale të përditshme.

- **Zgjerimi i programeve për shëndetin mendor në shkolla dhe kampuse:** Të forcohet infrastruktura e shëndetit mendor në mjediset arsimore ku qasja për të rinjtë është më e lehtë. Ministria e Arsimit, në koordinim me Ministrinë e Shëndetësisë, do të duhej të përshpejtojë planet për vendosjen e të paktën një psikologu ose punëtori social të trajnuar në çdo shkollë të mesme dhe kampus universitar.⁵⁶ Këta profesionistë do të duhej të ofrojnë këshillim konfidencial, të organizojnë punëtori për reduktimin e stresit (veçanërisht gjatë afateve të provimeve dhe diplomimit) dhe të udhëheqin fushata kundër stigmatizimit në shkolla. Përveç kësaj, të futet edukimi mbi shëndetin mendor në kurrikula; lëndët mbi aftësitë jetësore ose orët e shëndetit do të duhej të mbulojnë tema si përballimi i stresit, kërkimi i ndihmës dhe mbështetja e bashkëmoshatarëve. Shkollat dhe universitetet janë pika ideale për ndërhyrje të hershme; duke identifikuar problemet gjatë kohës që nxënësit dhe studentët janë ende në procesin mësimor, ne mund të parandalojmë probleme më të rënda që çojnë në braktisjen e shkollës ose kalimin në statusin NEET. Mund të nisët një qasje me faza me institucionet më të mëdha dhe rajonet me popullsinë më të madhe të të rinjve, për të arritur përfundimisht mbulimin në shkallë vendi. Fondet për trajnimin dhe punësimin e këshilltarëve në shkollë mund të sigurohen nga buxheti i shtetit (ndarjet për arsim dhe shëndetësi) dhe nga partnerët ndërkombëtarë që fokusohen në zhvillimin e kapitalit njerëzor.
- **Integrimi i mbështetjes për shëndetin mendor në programet e punësimit për të rinj:** Shërbimet e shëndetit mendor do të duhej të bëhen komponent i integruar në iniciativat për punësim. Për shembull, zyra e punësimit dhe çdo skemë e “Garancisë Rinore” do të duhej të përfshijë psikologë dhe këshilltarë në lokalitet ose të disponueshëm me thirrje. Këshillimi për kërkimin e punës do të kombinohej me menaxhimin e stresit, trajnimin për qëndrueshmëri dhe, kur është e nevojshme, referime për kujdes klinik. Duke e normalizuar mbështetjen për shëndetin mendor si pjesë të zhvillimit të karrierës (dhe jo si një shërbim i veçuar, i stigmatizuar), të rinjtë

që kërkojnë punë ose janë në trajnim mund të marrin ndihmë për të përballuar ankthin, refuzimet dhe mëdyshjet ndaj vetes. Praktikat ndërkombëtare tregojnë se ky integrim përmirëson si mirëqenien, ashtu edhe rezultatet e punësimit.⁵⁷ Donatorët dhe qeveria mund të financojnë programe pilot që integrojnë këshilltarë në qendrat e aftësimit profesional dhe të zgjerojnë ato që tregojnë rezultate pozitive (p.sh., ulje të braktisjes së trajnimit, përmirësim të punësimit dhe kënaqësisë në punë).

- **Përshtatja e programeve enkas për të rinjtë NEET:** Të prezantohet një iniciativë e koordinuar për të identifikuar dhe ri-angazhuar të rinjtë NEET me shërbime të integruara. Ky program do të dërgonte ekipe për shtrirje të kontakteve (përmes qendrave rinore komunale ose OJQ-ve) për të gjetur në mënyrë aktive të rinjtë NEET në komunitete. Programi do t'i ofronte secilit person një plan të personalizuar që mund të përfshijë: regjistrim në një program arsimor të “shansit të dytë”, trajnim afatshkurtër të lidhur me vendet e lira të punës në nivel lokal dhe takime të rregullta me një punëtor social ose mentor për të rinjtë. Si element kyç, plani do të adresonte barrierat ekzistuese, duke ofruar kujdes për fëmijët për nënat e reja, transport për ata që jetojnë në zona të largëta apo këshillim për ata me probleme të shëndetit mendor ose varësi nga substancat psikotrope. Iniciativa do të duhej të koordinohet ngushtë me skemat e ndihmës sociale; nëse familja e një të riu NEET merr ndihmë sociale, pjesëmarrja në program mund të stimulohet (dhe të mbështetet, jo të penalizohet). Financimi i dedikuar do të sigurojë që kjo të mos jetë një detyrë pa financimin e nevojshëm për qendrat ekzistuese. Suksesi i iniciativës mund të matet me uljen e normës NEET: p.sh., çdo vit synohet një ulje me disa pikë përqindjeje,⁵⁸ si dhe përmirësime cilësore (mirëqenia e vetë-raportuar, vetëbesimi dhe aftësitë e pjesëmarrësve).
- **Ndërhyrjet sipas gjinisë dhe hapësirat e sigurta:** Të njihen dhe të trajtohen përkatësisht nevojat e ndryshme të grave dhe burrave të rinj. Për gratë e reja, të krijohen grupe mbështetëse dhe fuqizimi që fokusohen në ndërtimin e vetëbesimit, aftësive të udhëheqjes dhe aftësive për karrierë,

duke ofruar gjithashtu një forum për të diskutuar mbi shëndetin mendor ose presionet gjinore. Këto mund të organizohen në qendra komunitare ose OJQ në çdo komunë (duke shfrytëzuar organizatat që tashmë punojnë për çështjet e grave). Të sigurohet që programet e punësimit të përfshijnë komponentë si transporti i sigurt dhe mbrojtja nga ngacmimet seksuale, në mënyrë që gratë e reja të ndihen të sigurta gjatë hyrjes në tregun e punës; shqetësimet për sigurinë nuk do të duhej të jenë një barrë shtesë mendore. Për burrat e rinj, të ndërmerren programe që inkurajojnë shprehjen pozitive të maskulinitetit dhe emocioneve. Për shembull, bashkëpunimi me klubet sportive për të përfshirë punëtori për shëndetin mendor mund të jetë mjaft efektiv. Të trajnohen mentorë burra (udhëzues, mësimdhënës, profesionistë) për të identifikuar dhe biseduar mbi shëndetin mendor me burrat e rinj, të cilët mund të ngurrojnë të kërkojnë ndihmë. Për më tepër, të konsiderohet një qasje specifike për çështje si abuzimi me substancat ose menaxhimi i zemërimit, të cilat shpesh janë tabu, por ndikojnë ndjeshëm në jetën dhe punësimin e burrave të rinj. Përmes përshtatjes së personalizuar të ndërhyrjeve, ne pranojmë, për shembull, se ankthi i një gruaje të re që përballet me presionin familjar për martesë të hershme është i ndryshëm nga depresioni i një burri të ri të papunë, dhe se të dyja rastet kërkojnë vëmendje në forma që rezonojnë me këta personal individualisht. Këto qasje të përgjegjshme gjinore ndërlidhen me zotimet e Kosovës për barazi gjinore dhe do të mbështesin një zhvillim më përfshirës.

- **Adoptimi i mjeteve digjitale për shëndetin mendor:** Të shfrytëzohen aplikacionet mobile dhe platformat online që janë dëshmuar se arrijnë të të rinjtë. Ndërhyrjet digjitale për shëndetin mendor (të njohura si DMHI) janë “përgjithësisht efektive” për trajtimin e ankthit, depresionit dhe përmirësimin e mirëqenies të të rinjtë, si dhe mund të reduktojnë kostot dhe stigmatizimin.⁵⁹ Kosova do të duhej të investojë në e-terapi, e-këshillim dhe aplikacione për vetë-ndihmë si mjete të bazuara në dëshmi, veçanërisht për të arritur të rinjtë në zonat rurale dhe ato më pak të shërbyera.

- **Implementimi i fushatave ndërgjegjësuere mbi shëndetin mendor dhe mirëqenien e të rinjve** Të luftohet stigmatizimi dhe të inkurajohet kërkimi i ndihmës përmes një fushate të përshtatur enkas për të rinjtë. Kjo fushatë multi-mediale (rrjete sociale, TV, aktivitete komunitare) do të duhej të përfshijë zëra të afërt për të rinjtë dhe mbase figura publike që ndajnë histori të tejkalimit të sfidave të shëndetit mendor. Fokus i veçantë do të duhej t'u kushtohet të rinjve [meshkuj], të rinjve në mjediset rurale dhe komuniteteve minoritare, duke përshtatur mesazhet në mënyrë që të jenë të kapshme për secilin grup. Fushata do të duhej të përfshijë organizatat rinore në mënyrë aktive gjatë procesit të hartimit dhe implementimit. Përtej ndërgjegjësimit të përgjithshëm, ajo mund të bëjë të ditura për publikun shërbimet e disponueshme (p.sh., një linjë telefonike 24/7 për të rinjtë, këshilltarë në shkollë, programe të OJQ-ve) për të ngushtuar hendekun informativ. Qëllimi është të normalizohen diskutimet mbi shëndetin mendor, në mënyrë që një i ri të ndiejë se është po aq e pranueshme të kërkojë ndihmë për ankthin sa për një sëmundje fizike. Kjo përputhet me *Qasjen Gjithëpërfshirëse për Shëndetin Mendor të Komisionit Evropian* (2023), e cila thekson parandalimin dhe de-stigmatizimin. 60 Kosova mund ta lokalizojë këtë qasje, ku ndikimi i fushatës mund të matet përmes rritjes së përdorimit të shërbimeve dhe ndryshimeve të vetë-raportuara në qëndrime në anketat vjetore me të rinjtë.
- **Mbështetja e stabilitetit financiar të të rinjve për reduktimin e stresit:** Të zbutet faktori kryesor i stresit, që është pasiguria financiare, përmes masave të synuara ekonomike. Politikëbërësit do të duhej të forcojnë ose të krijojnë programe që ofrojnë mbështetje financiare për të rinjtë në mënyra produktive, duke lehtësuar stresin e tyre ndërkohë që ndihmojnë me ndërtimin e aftësive. Këto përfshijnë zgjerimin e bursave dhe shtesave financiare për studentët (në mënyrë që më pak prej tyre të shqetësohen për përballimin e shpenzimeve të studimeve), ofrimin e praktikave ose mundësive për mësim zanati të paguara për të gjithë të diplomuarit e rinj, si

dhe marrjen parasysh të një forme të “granteve për biznes fillestar” (ang. *start-up*) për ndërmarrësit e rinj ose punëtorët e pavarur (ang. *freelancer*) për të nisur sipërmarrjet e tyre. Përveç këtyre, përmirësimi i qasjes në kredi ose grante për bizneset e udhëhequra nga të rinjtë dhe bizneset *start-up* bujqësore mund të ndihmojë veçanërisht të rinjtë në zonat rurale. Secila prej këtyre masave redukton presionin e menjëhershëm financiar dhe jep sinjalin se shoqëria po investon te të rinjtë. Një aspekt tjetër është përmirësimi i edukimit financiar: përfshirja e planifikimit bazë financiar në kurrikulat shkollore ose në punëtoritë komunitare, në mënyrë që të rinjtë të menaxhojnë më mirë burimet që kanë në dispozicion. Megjithëse krijimi i vendeve të punës në nivel makro është vendimtar, këto mbështetje në nivel mikro mund të lehtësojnë drejtpërdrejt stresin për individët dhe të parandalojnë zgjedhjet e nxitura nga dëshpërimi (siç janë borxhet me kamata të larta ose braktisja e parakohshme e shkollës për një punë me pagë të ulët). Përmes monitorimit dhe vlerësimit mund të gjurmohet nëse pjesëmarrësit në programe të tilla raportojnë nivele më të ulëta të stresit dhe shëndet mendor më të mirë në krahasim me bashkëmoshatarët e tyre.

- **Shtrirja e aktiviteteve në mënyrë përfshirëse.** Të sigurohet që politikat të mbulojnë shprehimisht të rinjtë e marginalizuar. Të rinjtë nga komunitetet rom, ashkali dhe egjiptian, personat LGBTI dhe të rinjtë me aftësi të kufizuara shpesh përballen me faktorë unikë të stresit. Studimet tregojnë se politikat përfshirëse (p.sh. masat mbrojtëse ligjore, masat kundër diskriminimit) janë në korrelacion me një shëndet mendor më të mirë te të rinjtë LGBTI.⁶¹ Po ashtu, komuniteti rom vuan në mënyrë disproporcionale nga ankthi dhe depresioni si pasojë e varfërisë dhe diskriminimit.⁶² Programet do të duhej të përfshijnë përfaqësues të këtyre grupeve në hartimin e politikave dhe të ofrojnë mbështetje që merr parasysh aspektet kulturore përkatëse (p.sh. ndërmjetësues shëndetësorë romë në klinika, mbështetje për të rinjtë LGBTI nga të rinjtë LGBTI dhe qasje fizike e komunikuese për personat me aftësi të kufizuara).

- **Shëndeti mendor si tregues kyç i performancës (ang. *Key Performance Indicator*, shkurt *KPI*):** Të integrohen metrika të shëndetit mendor të të rinjve në strategjitë e arsimit, punësimit dhe shëndetësisë. Për shembull, të përcaktohen cace konkrete për reduktimin e ankthit në shkolla ose për rritjen e numrit të referimeve drejt shërbimeve të këshillimit. Të kërkohet patjetër që iniciativat në arsim dhe fuqi punëtore të raportojnë mbi rezultatet e mirëqenies mendore, dhe jo vetëm mbi shifrat e punësimit.
- **Forcimi i koordinimit ndërsektorial dhe të dhënave mbi shëndetin mendor të të rinjve:** Të bëhet shndërrimi i shëndetit mendor të të rinjve në një prioritet ndërsektorial përmes përmirësimit të koordinimit dhe mbledhjes së dëshmive. Qeveria do të duhej të themelojë një trup formal koordinues ose task forcë që bën bashkë Ministrinë e Shëndetësisë, Ministrinë e Arsimit, Ministrinë e Kulturës, Rinisë dhe Sportit, Ministrinë e Financave, Punës dhe Transfereve, si dhe agjencitë kryesore (si Agjencia e Statistikave të Kosovës dhe Agjencia e Punësimit) për të shkëmbyer informacione dhe për të bashkërenduar programet. Ky trup do të mbikëqyrte implementimin e veprimeve për shëndetin mendor të të rinjve në kuadër të Strategjisë për Rininë 2024–2032. 63 Ai do të duhej gjithashtu të bashkëpunojë me organizatat ndërkombëtare (UNICEF, OBSH, etj.) për të adoptuar praktikat më të mira dhe për të siguruar asistencë teknike. Një rezultat kritik do të duhej të jetë përmirësimi i mbledhjes së të dhënave: përfshirja e treguesve të shëndetit mendor në anketat vjetore për rininë dhe në Anketën e Fuqisë Punëtore (për shembull, gjurmimi i përqindjes së të rinjve që raportojnë simptoma depresive, ose përqindja e të rinjve NEET që përmendin shëndetin si arsye për pasivitet). Me kalimin e kohës, të ndërtohet një “Indeks i Mirëqenies së Rinisë” që raportohet çdo vit, krahas statistikave ekonomike, për të mbajtur vëmendjen te këto çështje. Të dhënat më të mira do të ndihmojnë në orientimin e burimeve aty ku nevojiten më shumë (qoftë në një rajon me shkallë më të lartë të vetëvrasjeve të të rinjtë, apo te një grup

Të rinjtë nën presion

demografik me shkallë të ulët të shfrytëzimit të shërbimeve). Shkurt, të trajtohet shëndeti mendor si pjesë integrale e politikave për të rinjtë, jo si një çështje anësore, por të institucionalizohet.

- **Angazhimi i sektorit privat:** Të krijohen partneritete me bizneset lokale dhe ndërmarrjet sociale për të ofruar praktika pune që përfshijnë mbështetje për shëndetin mendor. Të stimulohen kompanitë për të punësuar të rinjtë NEET (p.sh. përmes subvencionimit të pagave) dhe të trajnohen menaxherët për të njohur nevojat e shëndetit mendor të punonjësve të tyre dhe për të ofruar ndihmën përkatëse.
- **Shfrytëzimi i diasporës dhe bashkëpunimit rajonal:** Të zgjerohen mundësitë dhe mbështetja përmes shfrytëzimit të diasporës së Kosovës dhe bashkëpunimit rajonal. Shumë profesionistë nga diaspora e Kosovës janë të gatshëm të kontribuojnë; të krijohen platforma ku ata mund të jenë mentorë për të rinjtë kosovarë, të ofrojnë ekspertizë për shëndetin mendor (p.sh. psikologë nga diaspora që ofrojnë orë këshillimi online), ose të investojnë në bizneset start-up të të rinjve. Kjo mund të zbutë disa nga efektet e “largimit të trurit” (ang. *brain drain*) duke e kthyer atë në “përfitim të trurit” (ang. *brain gain*) për ata që jetojnë në vend. Në nivel rajonal, Kosova mund të mësojë dhe të kontribuojë në iniciativat e Ballkanit Perëndimor për shëndetin mendor dhe punësimin e të rinjve. Angazhimi në Laboratorin e të Rinjve të Ballkanit Perëndimor (ang. *Western Balkans Youth Lab*) të BE-së ose projekte të ngjashme rajonale mund të sjellë programe të reja pilot (si modelet e suksesshme të mësimin të zanateve nga Sllovenia ose ekipet mobile të shëndetit mendor për të rinjtë nga Maqedonia e Veriut).⁶⁴ Po ashtu, të konsiderohet lidhja e marrëveshjeve dypalëshe për shkëmbimin e specialistëve, për shembull, trajnimi i këshilltarëve kosovarë në vende me sisteme të avancuara të shëndetit mendor për të rinjtë. Duke mos punuar në mënyrë të izoluar, Kosova mund të përshpejtojë përmirësimet dhe t’u japë të rinjve të saj më shumë mundësi dhe shpresë, duke parë se vendi i tyre është pjesë e një lëvizjeje më të gjerë që trajton sfidat e brezit të tyre.

Përfundim

Të rinjtë e Kosovës po kalojnë nëpër një tranzicion delikat dhe kërkues; një rrugëtim që është i rrethuar nga pasiguria ekonomike dhe sfidat shpesh të heshtura psikologjike. Ky raport ka vënë në pah se si shëndeti mendor dhe rrugëtimi drejt punësimit janë të lidhur në mënyrë të pandashme: presionet financiare dhe ato të punës rëndojnë fort mbi mendjet e të rinjve, ndërsa nga ana tjetër, sfidat e shëndetit mendor mund të nxjerrin nga binarët aspiratat e tyre në arsim dhe punë. Dëshmitë janë të qarta: trajtimi i njëres pa tjetrën do të prodhonte zgjidhje vetëm përgjysmë efektive. Një qasje gjithëpërfshirëse, e rrënjosur në realitetet e kontekstit të Kosovës, është e domosdoshme për të thyer ciklin e “rinisë nën presion”.

Mbetet inkurajues fakti se ka shenja të njohjes së këtij problemi. Dokumentet strategjike të Kosovës tashmë pranojnë shëndetin mendor dhe mirëqenien e të rinjve si prioritete. Sfida e radhës është që këto strategji të përkthehen në ndryshime konkrete në terren, të cilat të rinjtë do t'i ndiejnë në jetën e tyre të përditshme. Kjo nënkupton një klasë ku një nxënës që ka vështirësi mund të marrë ndihmë para se të braktisë shkollën; një komunitet ku të jesh i papunë nuk do të thotë të jesh i harruar; një shoqëri ku kërkimi i mbështetjes për shëndetin mendor shihet si diçka normale dhe shenjë pjekurie. Kjo do të thotë gjithashtu kultivim i një ekonomie që jep shpresë, ku përpjekja shpërblehet me mundësi, duke prerë hovin e emigrimit dhe dëshpërimit.

Kostoja e mosveprimit është e lartë. Nëse nuk i zbusim presionet mbi këtë brez, Kosova rrezikon të humbasë jo vetëm produktivitetin dhe rritjen ekonomike, por edhe indin social që përfaqëson rinia, kreativitetin, energjinë dhe interesin e tyre për të ardhmen e vendit. Nga ana tjetër, përfitimet nga veprimi mund të jenë substanciale. Një popullsi e të rinjve me shëndet mendor më të mirë do të jetë më e qëndrueshme, më novatore dhe më e aftë për të udhëhequr ndryshime pozitive,

Të rinjtë nën presion

qoftë si punëtorë, ndërmarrës, prindër apo udhëheqës. Ulja e shkallës së të rinjve NEET dhe forcimi i mirëqenies mendore nuk është vetëm çështje e efikasitetit ekonomik, por një çështje e drejtësisë sociale. Kur të rinjtë mbështeten me mundësi të dinjitetshme, shërbime publike dhe kujdes kolektiv, shoqëria në tërësi bëhet më e shëndetshme dhe më e barabartë. Adresimi i këtyre pabarazive mund të çlirojë potencialin e mijëra të rinjve kosovarë për të çuar jetë të përmbushura dhe sipas përcaktimeve të veta, jo thjesht si njësi produktiviteti, por si pjesëmarrës të plotë në komunitetet e tyre dhe në formësimin e të ardhmes së vendit.

Shpesh thuhet se “të rinjtë janë e ardhmja”. Në Kosovë, të rinjtë përbëjnë një pjesë të madhe edhe të së tashmes, dhe përvojat e tyre aktuale do të formësojnë trajektoren e vendit për dekadat e ardhshme. Gjetjet dhe rekomandimet e këtij punimi e bëjnë një gjë evidente: investimi në shëndetin mendor dhe punësimin e të rinjve nuk është thjesht politikë sociale, por politikë e zgjuar ekonomike dhe strategji e shtet-ndërtimit. Duke siguruar që të rinjtë tanë të mund të kalojnë në moshën madhore me mbështetje, dinjitet dhe optimizëm, ne vendosim themelet për një Kosovë më të qëndrueshme, më të begatë dhe më përfshirëse.

Rruga përpara do të kërkojë bashkëpunim mes ministrive, partnerëve ndërkombëtarë, shoqërisë civile, familjeve dhe vetë të rinjve. Nuk do të ketë një zgjidhje të vetme që u përshtatet të gjithëve, dhe reformat duhet të rafinohen vazhdimisht duke marrë parasysh komentet dhe reagimet e atyre që u shërbejnë. Por me secilin hap konkret, qoftë një këshilltar i punësuar, një stigmë e kundërshtuar, një program trajnimi i prezantuar apo një politikë e rishikuar, ne ulim presionin që rëndon mbi të rinjtë tanë. Duke bërë këtë, ne u mundësojmë atyre të ngrenë kokën, të shohin përpara dhe të projektojnë një horizont mundësish në vendin e vet. Ky, në fund të fundit, është vizioni që ky punim shpreson të mbështesë: një Kosovë ku të rinjtë mund të lulëzojnë mendërisht dhe ekonomikisht, duke u bërë shtytësit e zhvillimit të vendit dhe jo viktimat e tranzicionit të tij.

Aneksi 1. Pyetjet e anketës

1. Si do ta përshkruanit mirëqenien tuaj mendore gjatë 6 muajve të fundit?

☐ Shumë e mirë ☐ E mirë ☐ Mesatare ☐ E dobët ☐ Shumë e dobët

2. Cilat janë gjërat kryesore që ju shkaktojnë stres ose ankth tani?
(Zgjidhni deri në 3)

☐ Situata financiare

☐ Pasiguria në punë / papunësia

☐ Presioni akademik

☐ Pritshmëritë familjare

☐ Krahassimi shoqëror / mediat sociale

☐ Mungesa e kohës së lirë / lodhja apo konsumimi personal (ang. *burnout*)

☐ Tjetër: _____

3. Sa shpesh përjetoni stres, ankth ose probleme me gjumin të lidhura me punën, studimet ose kërkimin e punës?

Të rinjtë nën presion

☐ Kurrë ☐ Rrallë ☐ Ndonjëherë ☐ Shpesh ☐ Gjithmonë

4. Në çfarë mase mendoni se papunësia ose pasiguria në punë ndikon në shëndetin mendor të të rinjve?

☐ Aspak ☐ Pak ☐ Deri diku ☐ Shumë

5. A mendoni se sfidat e shëndetit mendor ju kanë kufizuar ndonjëherë aftësinë për të studiuar, punuar ose aplikuar për punë?

☐ Po, shpesh ☐ Ndonjëherë ☐ Rrallë ☐ Kurrë

6. Nëse do të përballeshit me vështirësi emocionale ose mendore, ku ose te kush do të drejtoheshit më së shumti për ndihmë ose këshillë?

☐ Familja ☐ Miqtë ☐ Këshilltari në shkollë ose universitet

☐ Profesionisti i shëndetit mendor (psikolog, këshilltar)

☐ Burime online / aplikacione për shëndetin mendor ☐ Askund / E përballoj vetë

7. Sipas mendimit tuaj, cila është pengesa më e madhe që parandalon të rinjtë të gjejnë punë të denjë në Kosovë?

☐ Mungesa e mundësive

☐ Mospërputhja e aftësive

☐ Mungesa e lidhjeve / nepotizmi

☐ Sfidat e shëndetit mendor

☐ Udhëzimi i kufizuar për karrierën

☐ Tjetër: _____

8. Sa besim keni se institucionet (qeveria, shkollat, OJQ-të, punëdhënësit) i kuptojnë dhe adresojnë nevojat e shëndetit mendor të rinjve?

☐ Shumë ☐ Deri diku ☐ Pak ☐ Aspak

9. Sa optimist/e ndiheni për të ardhmen tuaj në Kosovë (për sa i përket arsimimit, punës dhe mundësive në jetë)?

☐ Shumë optimist/e ☐ Deri diku optimist/e ☐ Jo shumë optimist/e ☐ Aspak optimist/e

10. Nëse do të mund të propozonit një veprim ose politikë për të përmirësuar shëndetin mendor dhe mundësitë e punësimit për të rinjtë në Kosovë, çfarë do të propozonit?

☐ Integrimi i këshillimit falas ose me kosto të përballueshme për shëndetin mendor në shkolla, universitete dhe qendra rinore

☐ Ofrimi i udhëzimit për karrierë, mentorimit dhe trajnimit për aftësi të buta për të rinjtë

☐ Krijimi i programeve të praktikës me pagesë ose punës së parë që përfshijnë mbështetje për shëndetin mendor

☐ Zhvillimi i fushatave publike për reduktimin e stigmatizimit rreth shëndetit mendor

Të rinjtë nën presion

- ☐ Mbështetja e bizneseve të drejtuara nga të rinjtë dhe ndërmarrjeve sociale
- ☐ Ofrimi i opsioneve fleksibël për punë dhe studim (nga distanca, me orar jo të plotë, qendra kreative)
- ☐ Forcimi i bashkëpunimit mes ministrive, OJQ-ve dhe punëdhënësve për shëndetin mendor të të rinjve
- ☐ Trajnimi i mësimeve dhe punëdhënësve për të njohur dhe mbështetur nevojat e shëndetit mendor të të rinjve
- ☐ Tjetër (ju lutem specifikoni):

Bibliografia

- ¹ Komisioni Evropian, “Dokument pune i stafit të Komisionit: Raporti për Kosovën* 2025”
- ² Lindblad, V., Ravn, R. L., Gaardsted, P. S., Hansen, L. E. M., Lauritzen, F. F., & Melgaard, D. (2024). Beyond the mind: Understanding the influence of mental health on youth NEET status in Europe—A systematic literature review. *Journal of Adolescence*, 96, 1428–1444. <https://doi.org/10.1002/jad.12374>
- ³ Agjencia e Statistikave të Kosovës, Regjistrimi i popullsisë, ekonomive familjare dhe banesave 2024
- ⁴ Komisioni Evropian, “Dokument pune i stafit të Komisionit: Raporti për Kosovën* 2025”
- ⁵ Instituti GAP, Emigrimi dhe tregu i punës në Kosovë (Prishtinë: Instituti GAP, 2023), https://www.institutigap.org/documents/65083_Emigrimi%20dhe%20tregu%20i%20punes.pdf.
- ⁶ United Nations Children’s Fund, “TransMonEE Dashboard: Monitoring Child Rights Data in Europe and Central Asia”, <https://www.transmonee.org/dashboard>
- ⁷ UNICEF në Kosovë (2025), Analizë e situatës së fëmijëve dhe adoleshentëve – Shënime mbi hendekët e shëndetit mendor dhe prioritetet e Strategjisë për Rininë 2024–2032. Marrë nga interneti këtu: https://www.unicef.org/kosovoprogramme/sq/media/6611/file/SITAN_ALB.pdf.pdf
- ⁸ Komisioni Evropian, “Dokument pune i stafit të Komisionit: Raporti për Kosovën* 2025”
- ⁹ The Prince’s Trust. The Prince’s Trust NatWest Youth Index 2024. London: The Prince’s Trust, 2024. https://assets.ctfassets.net/qqoroodynp09/1dwzhtDnnoc2fMyH7AGZTC/434c31c34cf896a735c11261e2c98af/DSN6204_Princes_Trust_Youth_Index_2024.pdf.
- ¹⁰ UNICEF në Kosovë (2025), Analizë e situatës së fëmijëve dhe adoleshentëve – Shënime mbi hendekët e shëndetit mendor dhe prioritetet e Strategjisë për Rininë 2024–2032. Marrë nga interneti këtu: https://www.unicef.org/kosovoprogramme/sq/media/6611/file/SITAN_ALB.pdf.pdf
- ¹¹ Fanaj, Naim et al. 2025. “Anxiety, Depression and Quality of Life among Youth in Kosovo.” Abstract, 33rd European Congress of Psychiatry (Madrid, April 2025)
- ¹² World Health Organization, Regional Office for Europe. 2025. Child and Youth Mental Health in the WHO European Region: Status and Actions to Strengthen Quality of Care. WHO Europe (København).
Russell, Stephen T. et al. 2025. “Inclusive National Policies in Europe Supported LGBTQ+ Youth Mental Health during COVID-19.” *Public Health* 247 (Oct. 2025): 105890
- ¹³ Ministria e Kulturës, Rinisë dhe Sportit e Republikës së Kosovës. Strategjia Shtetërore për Rininë 2024. Prishtinë: MKRS, 2024. https://www.mkrs-ks.org/repository/docs/STRATEGJIA_SHTETERORE_PER_RINI_2024-2032_SQ.pdf.
- ¹⁴ UNICEF në Kosovë (2025), Analizë e situatës së fëmijëve dhe adoleshentëve – Shënime mbi hendekët e shëndetit mendor dhe prioritetet e Strategjisë për Rininë 2024–2032. Marrë nga interneti këtu: https://www.unicef.org/kosovoprogramme/sq/media/6611/file/SITAN_ALB.pdf.pdf
- ¹⁵ Lindblad, V., Ravn, R. L., Gaardsted, P. S., Hansen, L. E. M., Lauritzen, F. F., & Melgaard, D. (2024). Beyond the mind: Understanding the influence of mental health on youth NEET

- status in Europe—A systematic literature review. *Journal of Adolescence*, 96, 1428–1444. <https://doi.org/10.1002/jad.12374>
- ¹⁶ Lindblad, V., Ravn, R. L., Gaardsted, P. S., Hansen, L. E. M., Lauritzen, F. F., & Melgaard, D. (2024). Beyond the mind: Understanding the influence of mental health on youth NEET status in Europe—A systematic literature review. *Journal of Adolescence*, 96, 1428–1444. <https://doi.org/10.1002/jad.12374>
- ¹⁷ The Prince's Trust. *The Prince's Trust NatWest Youth Index 2024*. London: The Prince's Trust, 2024. https://assets.ctfassets.net/qqoroodynp09/1dwzhtDnnoc2fMyH7AGZTC/434c31c34cfd/896a735c11261e2c98af/DSN6204_Princes_Trust_Youth_Index_2024.pdf.
- ¹⁸ Komisioni Evropian, “Dokument pune i stafit të Komisionit: Raporti për Kosovën* 2025”
- ¹⁹ Regional Cooperation Council. “Youth Employment in the Western Balkans.” Raport nga Këshilli i Bashkëpunimit Rajonal (RCC), korrik 2021, f. 7
- ²⁰ Eurostat. “Statistics on Young People Neither in Employment nor in Education or Training.” European Commission, 2024.
- ²¹ “Guidance System in Slovenia.” Euroguidance Network, 2020
- ²² Government of Slovenia. “Upper Secondary Education – First Step in Choosing a Career Path.” Ministry of Education, updated Apr. 2025.
- ²³ National Youth Policy “Access to Quality Services – North Macedonia.” Youth Wiki, European Commission, June 2025. Marrë nga interneti këtu: [national-policies.eacea.ec.europa.eu](https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/national-policies.eacea.ec.europa.eu).
- ²⁴ National Youth Policy “Access to Quality Services – North Macedonia.” Youth Wiki, European Commission, June 2025. Marrë nga interneti këtu: [national-policies.eacea.ec.europa.eu](https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/national-policies.eacea.ec.europa.eu).
- ²⁵ Psychosocial Innovation Network. “WHAM – Mental Health for Youth Advancement (Serbia).” PIN/UNFPA Project Brief, 2023 psychosocialinnovation.net
- ²⁶ UNICEF Europe & Central Asia. “Community-Based Psychosocial Support for Youth in Serbia (RM Child-Health Project).” Raport nga UNICEF–EU, Gusht 2024 unicef.org.
- ²⁷ Risi Albania (SDC). “Shërbime karriere të reja dhe të përmirësuara për studentët.” Njoftim për shtyp, Gusht 2019.
- ²⁸ Risi Albania (SDC). “Shërbime karriere të reja dhe të përmirësuara për studentët.” Njoftim për shtyp, Gusht 2019 risialbania.al.
- ²⁹ World Bank. “Enhancing Youth Employment and Skills Development in Croatia.” Raporti nr. P171433, Prill 2024, ff. 45–46. Marrë nga interneti këtu: documents1.worldbank.org
- ³⁰ European Commission. “Youth Guarantee Country Monitor – Croatia.” Bruksel, 2020.
- ³¹ Kjellgren, Maria and Maryam Dahlin. 2023. “School Social Work in Sweden – a Protocol Study.” *Journal of Social Work* (Jan.); DOI:10.1007/s10560-022-00801-y
- ³² Government of Canada. 2023. “Integrated Youth Services.” Uebisajti i qeverisë së Kanadasë (Marrë nga interneti në nëntor 2025)
- ³³ European Youth Forum. 2023. “Boost Quality Implementation of the EU Youth Guarantee with a Comprehensive, One-Stop Service Approach.” (Young People Papers No. 2). Brussels: European Youth Forum
- ³⁴ Grupi për Studime Juridike dhe Politike. “IPA III and Kosovo: Remaining Competitive in the Region.” Policy Analysis No.09-2022,
- ³⁵ “Erasmus+ Opportunities in the Field of Youth for the Western Balkans.” EU Programme Guide, 2022

-
- ³⁶ Hope O'Dell, "1 in 5 Young People Around the World Are NEETs: What Does That Mean?," *Global Affairs* (February 15, 2024), <https://globalaffairs.org/commentary/blogs/why-youth-neets-rise-worldwide-mental-health-cost-of-living>
- ³⁷ Komisioni Evropian, "Dokument pune i stafit të Komisionit: Raporti për Kosovën * 2025"
- ³⁸ Eurochild (2024), "Flagship Report on Children's Mental Health" – European data on school pressure, gender differences in adolescent mental health <https://eurochild.org/resource/childrens-mental-health-sub-report/>
- ³⁹ Eurochild (2024), "Flagship Report on Children's Mental Health" – European data on school pressure, gender differences in adolescent mental health <https://eurochild.org/resource/childrens-mental-health-sub-report/>
- ⁴⁰ Högberg, Björn. 2024. "Education systems and academic stress – a comparative perspective." *British Educational Research Journal* 50(5):1003–1024
- ⁴¹ Högberg, Björn. 2024. "Education systems and academic stress – a comparative perspective." *British Educational Research Journal* 50(5):1003–1024
- ⁴² Komisioni Evropian, "Dokument pune i stafit të Komisionit: Raporti për Kosovën * 2025"
- ⁴³ Institute of Health Equity (Public Health England). 2016. "Reducing the Number of Young People Not in Education, Employment or Training (NEET): Review 3 – Being NEET and Health Inequalities." London: University College London.
- ⁴⁴ Gunnes, Mari et al. 2025. "Young Adults not in Education, Employment, or Training (NEET): A Global Scoping Review." *BMC Public Health* 25:3394
- ⁴⁵ Gunnes, Mari et al. 2025. "Young Adults not in Education, Employment, or Training (NEET): A Global Scoping Review." *BMC Public Health* 25:3394
- ⁴⁶ Lindblad, V., Ravn, R. L., Gaardsted, P. S., Hansen, L. E. M., Lauritzen, F. F., & Melgaard, D. (2024). Beyond the mind: Understanding the influence of mental health on youth NEET status in Europe—A systematic literature review. *Journal of Adolescence*, 96, 1428–1444. <https://doi.org/10.1002/jad.12374>
- ⁴⁷ Lindblad, V., Ravn, R. L., Gaardsted, P. S., Hansen, L. E. M., Lauritzen, F. F., & Melgaard, D. (2024). Beyond the mind: Understanding the influence of mental health on youth NEET status in Europe—A systematic literature review. *Journal of Adolescence*, 96, 1428–1444. <https://doi.org/10.1002/jad.12374>
- ⁴⁸ Kalil, Nadeen, Setareh Sara Nourbakhsh, Julian Edbrooke-Childs, and Mina Fazel. "The Mental Health and Psychosocial Well-being of Young People Not in Education, Employment or Training (NEET): A Systematic Review." *Frontiers in Psychiatry* 15, no. 1321151 (2024). *Frontiers Media* SA.. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12505988/>.
- ⁴⁹ Hope O'Dell, "1 in 5 Young People Around the World Are NEETs: What Does That Mean?," *Global Affairs* (February 15, 2024), <https://globalaffairs.org/commentary/blogs/why-youth-neets-rise-worldwide-mental-health-cost-of-living>
- ⁵⁰ Young People in the Western Balkans. Dublin: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, 2024. <https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/all/young-people-western-balkans>.
- ⁵¹ Young People in the Western Balkans. Dublin: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, 2024. <https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/all/young-people-western-balkans>.
- ⁵² Lindblad, V., Ravn, R. L., Gaardsted, P. S., Hansen, L. E. M., Lauritzen, F. F., & Melgaard, D. (2024). Beyond the mind: Understanding the influence of mental health on youth NEET status in Europe—A systematic literature review. *Journal of Adolescence*, 96, 1428–1444. <https://doi.org/10.1002/jad.12374>
- ⁵³ Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit e Republikës së Kosovës Strategjia e Arsimit 2022–2026. Prishtinë: Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe

-
- Inovacionit, 2022.
<https://masht.rks-gov.net/wp-content/uploads/2022/10/03-Strategjia-e-Arsimit-2022-2026-Alb-Web.pdf>.
- ⁵⁴ Qendra Kosovare për Studime të Sigurisë (QKSS). 2022. “Barometri i Sigurisë i Ballkanit Perëndimor: Perceptimet publike për besimin, korrupsionin dhe integritetin e institucioneve publike në Kosovë.” Prishtinë. (BSBP 2022; shih gjetjet mbi besimin ndaj institucioneve publike)
- ⁵⁵ Qendra Kosovare për Studime të Sigurisë (QKSS). 2022. “Barometri i Sigurisë i Ballkanit Perëndimor: Perceptimet publike për besimin, korrupsionin dhe integritetin e institucioneve publike në Kosovë.” Prishtinë. (BSBP 2022; shih gjetjet mbi besimin ndaj institucioneve publike)
- ⁵⁶ Young People in the Western Balkans. Dublin: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, 2024.
<https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/all/young-people-western-balkans>.
- ⁵⁷ Lindblad, V., Ravn, R. L., Gaardsted, P. S., Hansen, L. E. M., Lauritzen, F. F., & Melgaard, D. (2024). Beyond the mind: Understanding the influence of mental health on youth NEET status in Europe—A systematic literature review. *Journal of Adolescence*, 96, 1428–1444. <https://doi.org/10.1002/jad.12374>
- ⁵⁸ Young People in the Western Balkans. Dublin: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, 2024.
<https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/all/young-people-western-balkans>.
- ⁵⁹ Liverpool, S., Mc Donagh, C., Feather, J. et al. Updates on digital mental health interventions for children and young people: systematic overview of reviews. *Eur Child Adolesc Psychiatry* **34**, 2961–2974 (2025). <https://doi.org/10.1007/s00787-025-02722-9>
- ⁶⁰ Young People in the Western Balkans. Dublin: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, 2024.
<https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/all/young-people-western-balkans>.
- ⁶¹ Graziano, G., Costa, S., Russell, S. T., & Ioverno, S. (2025). Inclusive national policies in Europe supported LGBTQ+ youth mental health during COVID-19. *Public health*, 247, 105890. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2025.105890>
- ⁶² Psenkova, Annamaria. 2025. “European Mental Health Week: Shining a Light on Roma Mental Health.” ERGO Network. 21 maj 2025. <https://ergonetwork.org/2025/05/european-mental-health-week-shining-a-light-on-roma-mental-health/>
- ⁶³ UNICEF në Kosovë (2025), Analizë e situatës së fëmijëve dhe adoleshentëve – Shënime mbi hendekët e shëndetit mendor dhe prioritetet e Strategjisë për Rininë 2024–2032. Marrë nga interneti këtu:
https://www.unicef.org/kosovoprogramme/sq/media/6611/file/SITAN_ALB.pdf.pdf
- ⁶⁴ Young People in the Western Balkans. Dublin: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, 2024.
<https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/all/young-people-western-balkans>.

Instituti “Demokraci për Zhvillim” (D4D) është themeluar në prill të vitit 2010 nga një grup i analistëve të cilët ishin gjithnjë e më të shqetësuar se procesi i shtet-ndërtimit e kishte anashkaluar demokracinë. Vizioni i D4D është të promovojë qytetarë aktivë dhe të arsimuar, të cilët marrin pjesë plotësisht në hapësirën publike dhe e përdorin atë për përfaqësim dhe vendimmarrje për të diskutuar dhe ndërtuar konsensus mbi ndarjen e burimeve që janë efikase, të shpejta, afatgjate dhe që çojnë në zhvillim të barabartë. D4D ndikon në politika specifike, promovon një qasje ndërsektoriale ndaj zgjidhjes së problemeve dhe adreson rutinat e vendimmarrjes institucionale duke rekomanduar përmirësime graduale dhe vepron me efektivitet maksimal për të promovuar plotësisht stabilizimin dhe zhvillimin demokratik të Kosovës.



Për më shumë informacion rreth aktiviteteve të D4D, ju lutemi vizitoni faqen tonë të internetit:
www.d4d-ks.org