



Річний звіт

2024

UA Mental Help

ПРО UA MENTAL HELP

Благодійна організація UA Mental Help була створена у 2022 році для захисту та покращення психічного здоров'я українців, зокрема у відповідь на руйнівні наслідки війни в Україні.

Спочатку ми починали як волонтерська спільнота, яка допомагала українцям через надання психологічної підтримки.

Завдяки підтримці партнерів, ми розширили наші проєкти й офіційно стали благодійною установою.

→ **Наша місія:**

Робити психологічну допомогу доступною.

→ **Наша візія:**

Україна – країна, де ментальне здоров'я є фундаментальною частиною добробуту

→ **Наша роль:**

Наша роль це не про виконання проєктів і завдань для того, щоб поставити галочки. Ми віримо, що люди, в стані ресурсу та благополуччя, будуть здатними змінювати світ на краще. І в цьому є наша роль – через піклування змінювати світ на краще.

1 Емпатія

Ми розуміємо, що кожна людина має унікальний досвід і заслуговує на розуміння і співчуття.

Ми поважаємо унікальний шлях кожної людини до зцілення.

Ми забезпечуємо піклування та підтримку на цьому шляху.

3 Прозорість

Ми відкриті й підзвітні на всіх рівнях та з усіма стейкхолдерами.

Прозорість в усіх процесах організації. Прозорість як необхідна передумова формування довіри.

2 Професіоналізм

Ми прагнемо забезпечити високоякісний та спрямований на клієнта комплексний підхід до надання послуг. Не лише для бенефіціарів, а й для співробітників, інноваційність, навчання для спеціалістів, етику роботи, ефективність роботи.

4 Людоцентрованість

Коли в основі будь-якої роботи стоїть людина, коли не людина працює на систему, а система на людину; турбота про стосунки, взаємоповага; глобальний базовий підхід навколо чого ми будуємось.

5 Доступність психологічної підтримки

Ми вважаємо, що психологічна підтримка повинна бути доступною для всіх українців, незалежно від їхнього соціального статусу, фінансових можливостей або місця проживання. Ми прагнемо надати доступні та інклюзивні послуги, щоб ніхто не залишився поза увагою.

6 Піклування про стосунки

Повага, професіоналізм, порядність, підтримка. Ми піклуємось один про одного. Ми допомагаємо один одному зростати. Ми одна команда, де б ми не були. Важливість підсвітити довіру один до одного як цінність, команда – це цінність, взаємодія між людьми. Важливість підсвітити довіру один до одного як цінність, команда – це цінність, взаємодія між людьми.

7 Зростання

Ми ставимо ріст в центр усього, що робимо: постійний професійний та особистісний розвиток допомагає нам забезпечувати зростання та успіх наших бенефіціарів, клієнтів, партнерів, співробітників. Вміти виділяти свої зони для зростання та покращувати їх за допомогою навчань, як в самій організації чи поза нею.

За чотири роки з моменту заснування UA Mental Help ми надали критичну підтримку психічного здоров'я понад 14 000 особам, надавши понад 24 000 безоплатних психологічних консультацій і понад 15 000 сеансів онлайн-чату, пропонуючи невідкладну допомогу.

Наша команда з 80+ кваліфікованих професіоналів, включаючи психологів, психотерапевтів і психіатрів, вирішує низку проблем психічного здоров'я, таких як депресія, розлади харчування, безсоння та травми.

4+

роки - працює
UA Mental Help

15 000+

чат-сеансів,
онлайн-допомоги

14 000+

людей отримали підтримку
психічного здоров'я

80+

сертифікованих фахівців
у команді

15 000+

безоплатні психологічні
консультації

5+

направків терапії

Кого ми підтримуємо

Ми фокусуємось на вразливих групах населення, зокрема:

- Внутрішньо переміщені особи (ВПО) та особи, які постраждали від війни
- Діти та підлітки, які потребують психологічної допомоги
- Ті, хто пережив фізичне та сексуальне насильство
- Медичні та гуманітарні працівники зіткнулися зі стресом і виснаженням
- Люди з обмеженими можливостями, які потребують доступних психіатричних послуг
- Родини військових
- Безробітні
- Постраждали від війни
- LGBTQIA+ спільнота

Кого ми підтримуємо

- ✿ Безоплатна психологічна підтримка для дорослих та дітей
- ✿ Психосвіта та навчання через воркшопи та вебінари
- ✿ Мережі підтримки на основі спільнот для сприяння стійкості

Ми як і раніше віддані розширенню доступу до високоякісної підтримки психічного здоров'я, гарантуючи, що постраждалі від війни отримають необхідну допомогу, щоб відновити своє життя.



НАШІ ДОНОРИ ТА ПРОЄКТИ

Цей рік був значущим для нашого фонду не лише через різноманіття проєктів, а й завдяки можливості надавати суттєву допомогу українцям.

Ми відзначили численні досягнення та запустили нові ініціативи, спрямовані на підтримку різних верств населення через онлайн-консультації, тренінги, вебінари, групи підтримки та самодопомоги, гарячу лінію, чат-бот та психоосвітні відео. Кожен з цих кроків є важливим внеском у зміцнення стійкості, зцілення та надихання на нові здобутки.

У **січні** ми розпочали річну співпрацю з **DanChurchAid (DCA)**, яка була спрямована на надання психологічної та психіатричної допомоги громадам, що постраждали від війни.

Проєкт приділяв особливу увагу вразливим групам, серед яких ВПО, ті, хто зазнав гендерного насильства, люди з інвалідністю, ветерани та їхні сім'ї, а також представники меншостей.

Завдяки індивідуальним консультаціям, груповим сесіям підтримки та ініціативам самодопомоги ми створювали безпечний простір для зцілення та розвитку.

Щоб розширити доступність психоосвітньої інформації, наша співпраця з **UNDP** (листопад 2023 – квітень 2024) була спрямована на підвищення психологічної стійкості українців, зокрема переселенців, ветеранів та інших вразливих груп.

Створення та розповсюдження 16 коротких психоосвітніх відео в соціальних мережах та на Інтерсіті допомогло донести важливу інформацію про ментальне здоров'я до тисяч людей.

Більш того, на початку року, завдяки підтримці **Americares Foundation, Inc.**, ми також реалізували проєкт **Mental Health Support for Ukraine** (січень–травень 2024 року), метою якого було покращення емоційного стану українців через індивідуальні психологічні консультації за методом кейс менеджменту.

Доповнюючи ці зусилля вебінарами, супервізіями та інформаційною кампанією, ми зробили ресурси для ментального здоров'я доступними для якомога більшої кількості людей.

Літнім періодом ми знову об'єднали зусилля з **Americares Foundation, Inc.** для реалізації проєкту **Ukraine Mental Health Assistance Program**, який триває з 1 липня по 30 жовтня 2024 року. Ця ініціатива надавала необхідну підтримку ментальному здоров'ю чоловікам і жінкам віком від 18 до 65 років, дітям, гуманітарним працівникам, батькам та опікунам, а також родинам військовослужбовців. Індивідуальні та групові консультації допомагали тим, хто постраждав від триваючих конфліктів, віднайти внутрішню стабільність та емоційну рівновагу.

У **липні**, завдяки підтримці **Ukrainian National Women's League of America (UNWLA)**, ми розширили нашу психологічну допомогу для жінок, що постраждали від гендерно зумовленого насильства, для тих, хто був змушений покинути свої домівки, а також для дітей, підлітків і медичних працівників. Надання безпосередньої психологічної та психіатричної підтримки стало ключовим елементом допомоги у подоланні травм та відновленні почуття безпеки.

З **жовтня** ми також зосередилися на підтримці дітей із **дитбудинку «Надія»**. Програма була спрямована на зміцнення ментального здоров'я дітей і допомогу у формуванні довірливих стосунків з навколишнім світом.

Завдяки груповим сесіям для молодших дітей, індивідуальним консультаціям для підлітків та ігрово-арт-терапевтичним заходам ми створювали умови, за яких діти можуть зцілюватися та розвиватися.

З **жовтня** ми також зосередилися на підтримці дітей із **дитбудинку «Надія»**. Програма була спрямована на зміцнення ментального здоров'я дітей і допомогу у формуванні довірливих стосунків з навколишнім світом. Завдяки груповим сесіям для молодших дітей, індивідуальним консультаціям для підлітків та ігрово-арт-терапевтичним заходам ми створювали умови, за яких діти можуть зцілюватися та розвиватися.

Озираючись на цей рік, ми розуміємо, що кожна ініціатива – чи то безпосередня допомога, освіта або підтримка громади – залишила незгладимий слід. Разом ми зміцнюємо обізнаність про ментальне здоров'я та робимо його доступним, забезпечуючи, щоб ніхто не залишався наодинці у своїх труднощах.

БЕНЕФІЦІАРИ

У 2024 році наша організація продовжила надавати комплексну психологічну та психосоціальну підтримку всім, хто її потребує. Ми прагнули забезпечити доступність якісних послуг через різні формати допомоги, зокрема індивідуальні консультації, групову підтримку, онлайн-ресурси та навчальні тренінги.

Завдяки багатокomпонентному підходу нам вдалося охопити широку аудиторію, адаптуючи підтримку відповідно до потреб різних груп бенефіціарів. Нашими послугами скористалися люди різного віку та соціального статусу, серед яких переважали жінки, але також отримували допомогу чоловіки, діти та представники інших гендерних ідентичностей. Особливу увагу було приділено тим, хто перебуває у складних життєвих обставинах і потребує невідкладної підтримки.

Більш того, завдяки інноваційним методам роботи, ми змогли підвищити ефективність нашої діяльності, адже прагнули створити безпечний і доступний простір для всіх, хто звертався по допомогу, незалежно від їхнього соціального чи емоційного стану.

У цьому розділі звіту представлено основні результати нашої роботи за рік, що минув, та вплив наданої допомоги на благополуччя тих, хто до нас звертався.


7975

Всі бенефіціари
за 2024 рік


5846

Жінки 18+


636

Дівчата


1300

Чоловіки 18+


98

Хлопці

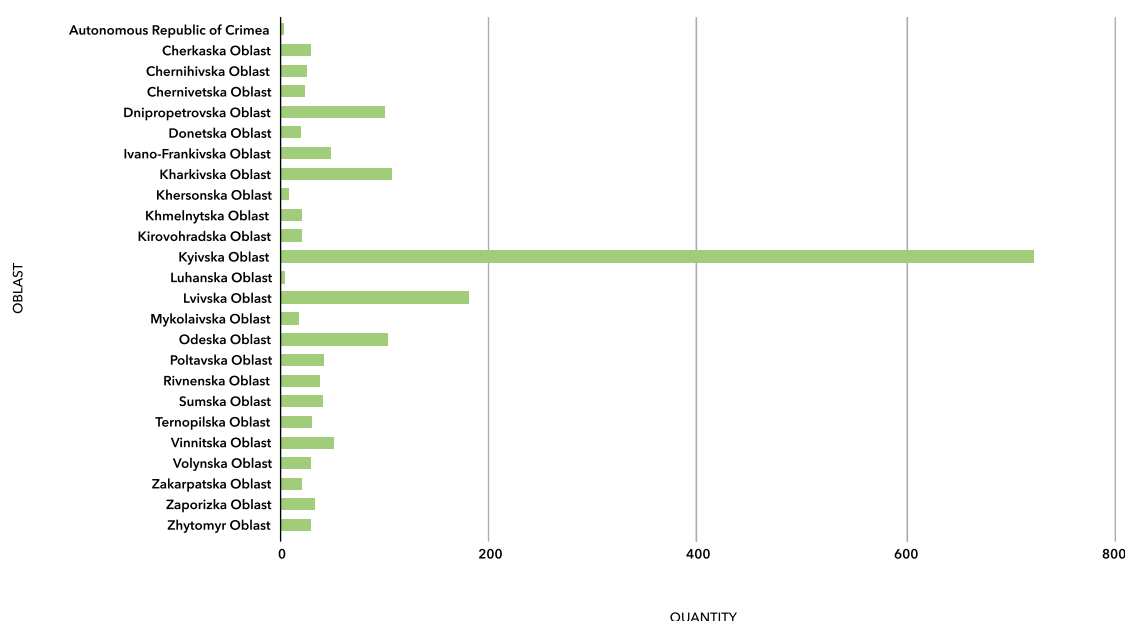

95

Небінарних
осіб

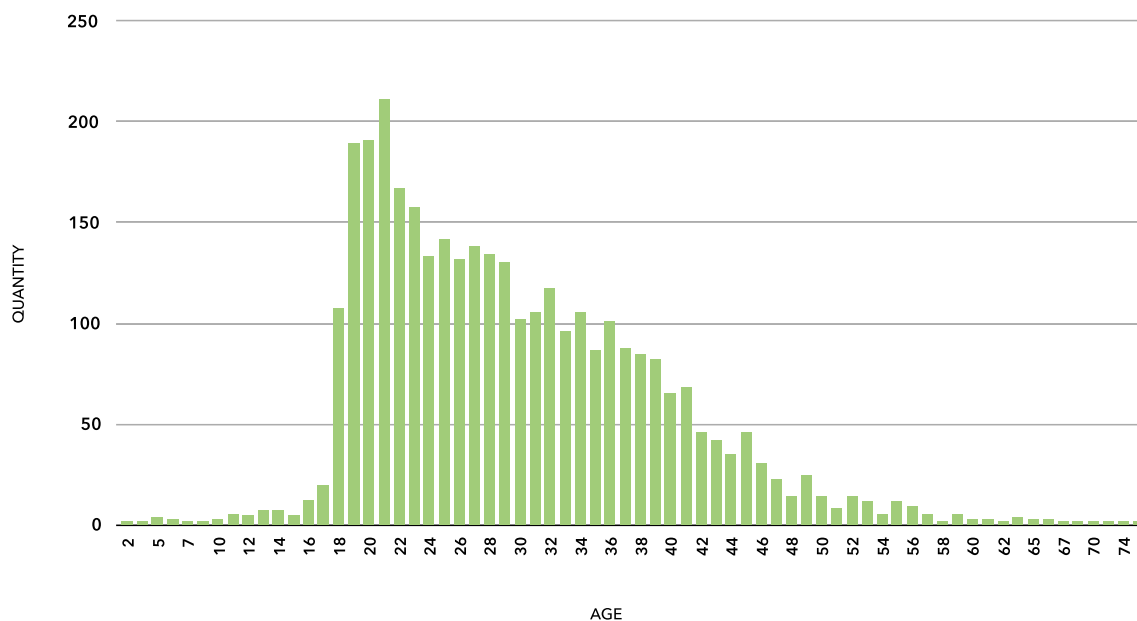
Наша місія:

- **консультації** з психотерапевтом та психіатром, які склались з 10 сесій
- **групи підтримки**, які склались з 10 сесій та налічували до 10 людей, аби кожен почувався комфортно та мав своє безпечне місце, аби розділити свої думки та переживання
- групи за курсом **«Самодопомоги+»**, які склались з 5 сесій та налічували до 30 людей, аби люди навчилися надати самостійну підтримку собі у кризові моменти
- **щотижневі вебіари** на релевантні теми
- **чат-бот**: кожен мав змогу напряду написати психологу та отримати безоплатну консультацію онлайн. Також бот складається з різних інтеракцій, де бенефіціари могли прочитати релевантні статті на різні тематики, отримати пораду або корисні вправи, а також перевірити свій емоційний стан
- **телефонія**: бенефіціари могли зателефонувати на гарячу лінію та отримати безоплатну допомогу телефоном від наших спеціалістів

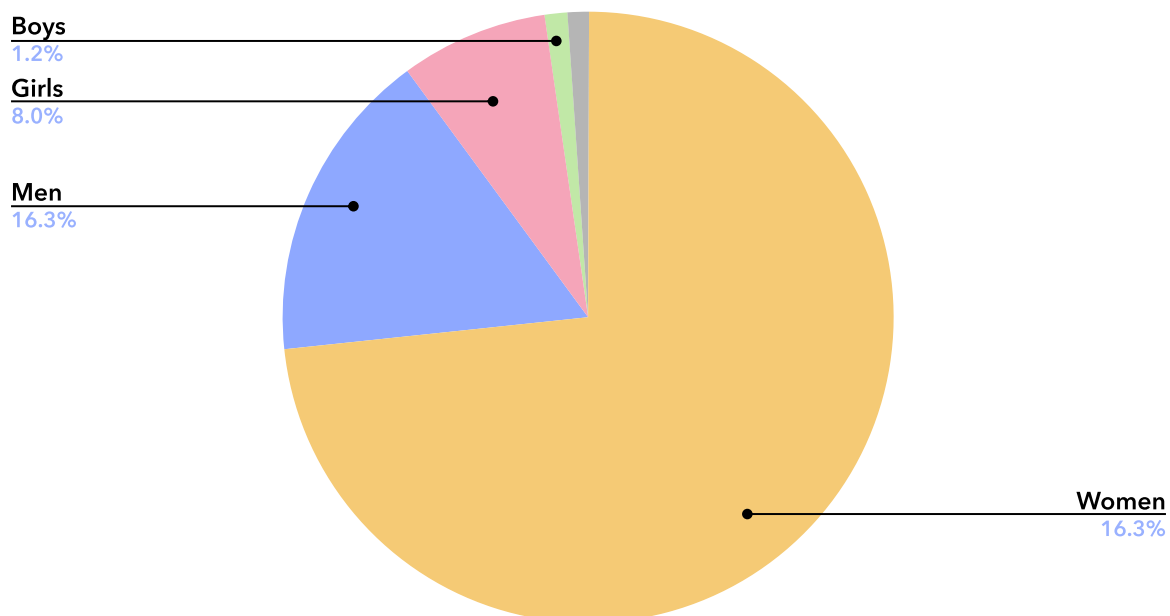
Data distribution by regions of Ukraine



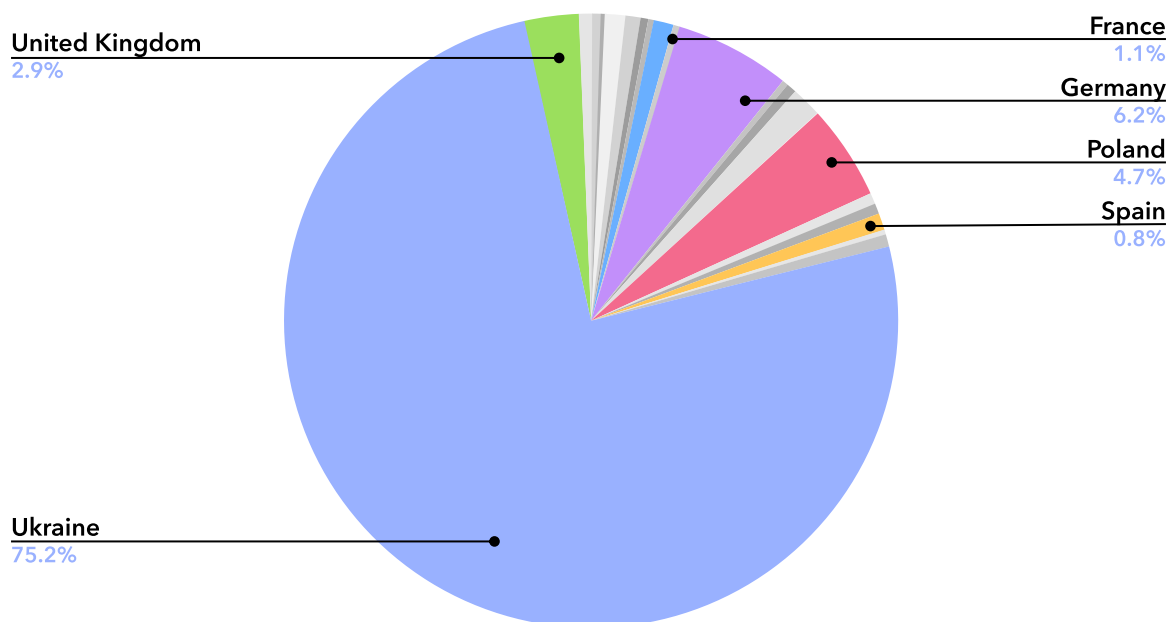
Distribution on data by age groups



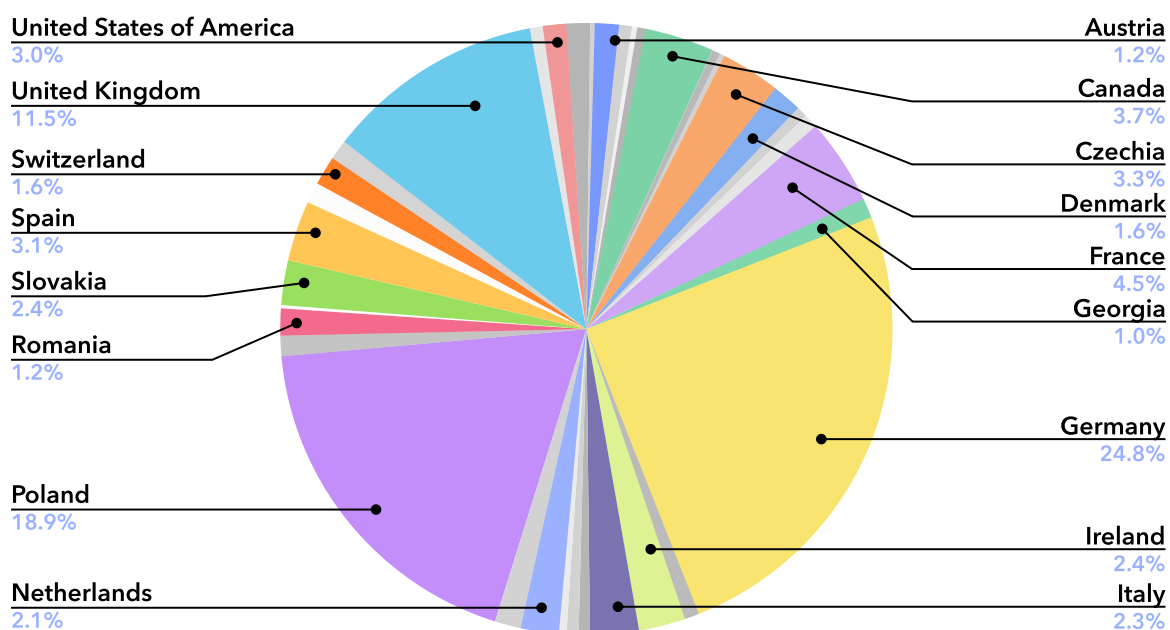
Data distribution by gender



Data breakdown by country



Data breakdown by country



ПІДТРИМКА ТА РОЗВИТОК КОМАНДИ СПЕЦІАЛІСТІВ

У 2024 році ми активно працювали над професійним розвитком наших спеціалістів, забезпечуючи їм можливості для навчання, обміну досвідом та супервізійної підтримки.

**Організовано заходи для підвищення кваліфікації
для 100 спеціалістів:**



52 інтервізії

де спеціалісти мали
змогу обговорювати
складні випадки та
обмінюватися досвідом.



33 супервізії

з них 10 із лікарем-
психіатром, що сприяло
покращенню підходів у
роботі з клієнтами.

У 2024 році ми активно працювали над професійним розвитком наших спеціалістів, забезпечуючи їм можливості для навчання, обміну досвідом та супервізійної підтримки.

Організовано заходи для підвищення кваліфікації для 100 спеціалістів:

Курс з основ травмотерапії,

що допоміг фахівцям ефективніше працювати з людьми, які пережили травматичний досвід.

Тренінг про розвиток життєстійкості

від Ізраїльської коаліції травми, який надав практичні інструменти для роботи з кризовими станами.

Тренінг «Психологічний супровід родин безвісти зниклих»

від ГО "Міжнародна асоціація психологів по роботі з горем та тяжкою втратою".

Офлайн-тренінги

«Психосоціальна підтримка пацієнтів під час медикаментозного лікування», спрямований на покращення взаємодії з людьми, які проходять лікування; **«Суїцидальність і самопошкодження: визначення ризику та ведення пацієнта»**, що підвищив рівень компетентності спеціалістів у роботі з кризовими станами.

Ці заходи допомогли команді покращити свої навички, зміцнити професійне середовище та забезпечити якіснішу допомогу нашим бенефіціарам.

ЗАПИТИ, З ЯКИМИ ПРАЦЮВАВ UAMH

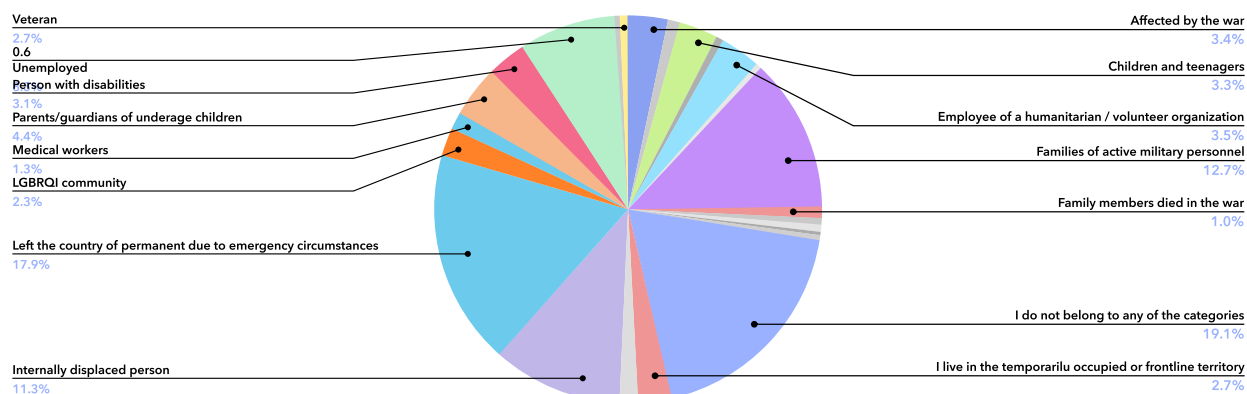
Розуміння категорій вразливості та основних психологічних симптомів наших бенефіціарів є ключовим для надання якісної та ефективної підтримки. У процесі роботи ми проаналізували соціальні фактори, що впливають на емоційний стан людей, а також основні труднощі, з якими вони стикаються.

Ці дані дозволяють нам не лише краще адаптувати поточні програми допомоги, а й розробляти нові підходи до підтримки, орієнтовані на потреби різних груп. Вони також слугують важливим інструментом для оцінки ефективності наших методів та пошуку шляхів їх подальшого вдосконалення.

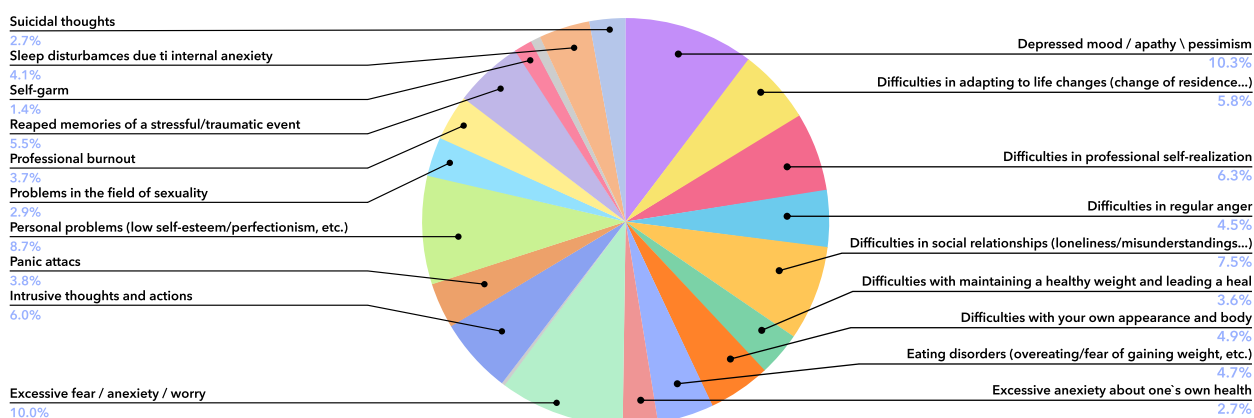
У цьому розділі представлені детальні статистичні дані щодо категорій вразливості та розповсюджених симптомів серед наших бенефіціарів. Ця інформація допоможе глибше зрозуміти специфіку запитів, з якими люди звертаються по допомогу, а також визначити тенденції та виклики, що впливають на їхній психоемоційний стан.



Distribution of data by vulnerability category



Distribution of data by symptoms



СОЦМЕРЕЖІ

У 2024 році, SMM і комунікації відіграли ключову роль у підтримці місії нашого благодійного фонду:

1 Підвищення обізнаності про психічне здоров'я

Ми вважаємо, що психологічна підтримка повинна бути доступною для всіх українців, незалежно від їхнього соціального статусу, фінансових можливостей або місця проживання. Ми прагнемо надати доступні та інклюзивні послуги, щоб ніхто не залишився поза увагою.

Як ми це реалізовували?

- **Психоедукаційний контент:** дописи, відео від наших спеціалістів, відповіді на запитання в історіях
- **Особисті історії людей,** які отримали допомогу і покращили свій стан.
- **Прості поради** щодо підтримки психічного здоров'я.

2 Збільшення обізнаності людей щодо програм підтримки та консультацій

Люди часто не знають, **куди звернутися за допомогою**, тому ми ставили за фокус нагадування користувачам, що ми мали різні проекти та види допомоги, які вони могли б отримати:

- **гаряча лінія та чат-бот**
- **індивідуальні консультації**
- **групи підтримки та самодопомоги**
- **вебінари**

3 Взаємодіяти з медіа та відомими людьми

У 2024 році наша діяльність отримала широку підтримку серед відомих блогерів та громадських діячів.

Особливим досягненням стала співпраця з блогеркою-мільйонницею **Олександрою Тарнавською (Саша БО)**, яка ініціювала збір коштів для надання психологічної допомоги. Завдяки її зусиллям було зібрано **500 000 грн**, що дозволило провести **533 консультації** для тих, хто цього потребував.

Також ми співпрацювали з іншими відомими блогерами, які підтримали нашу ініціативу **Brave Together**, серед них:

Ольга Шелбі



Melovin



Назар Грабар



Jerry Heil

Окрім індивідуальних партнерств, ми мали спільні інформаційні кампанії та дописи з різними організаціями, серед яких:

✿ ГО «Будуємо Україну Разом (БУР)»

✿ Центр адопції з фронту «Patron Pet Center»

✿ Проєкт з підтримки ментального здоров'я дітей «Академія Турботи»

✿ ГО «Повертайся Додому»

✿ ВГО «Гей-Альянс»

✿ ІТ школа «Darwinland»

✿ «Qiso»

✿ Медичний центр «Нейромед»

✿ Медичний центр «Sun Clinic»

✿ ГО «Спільнота Самодопомоги»

✿ Представництво ООН в Україні

Загальна статистика за 2024 рік

Facebook

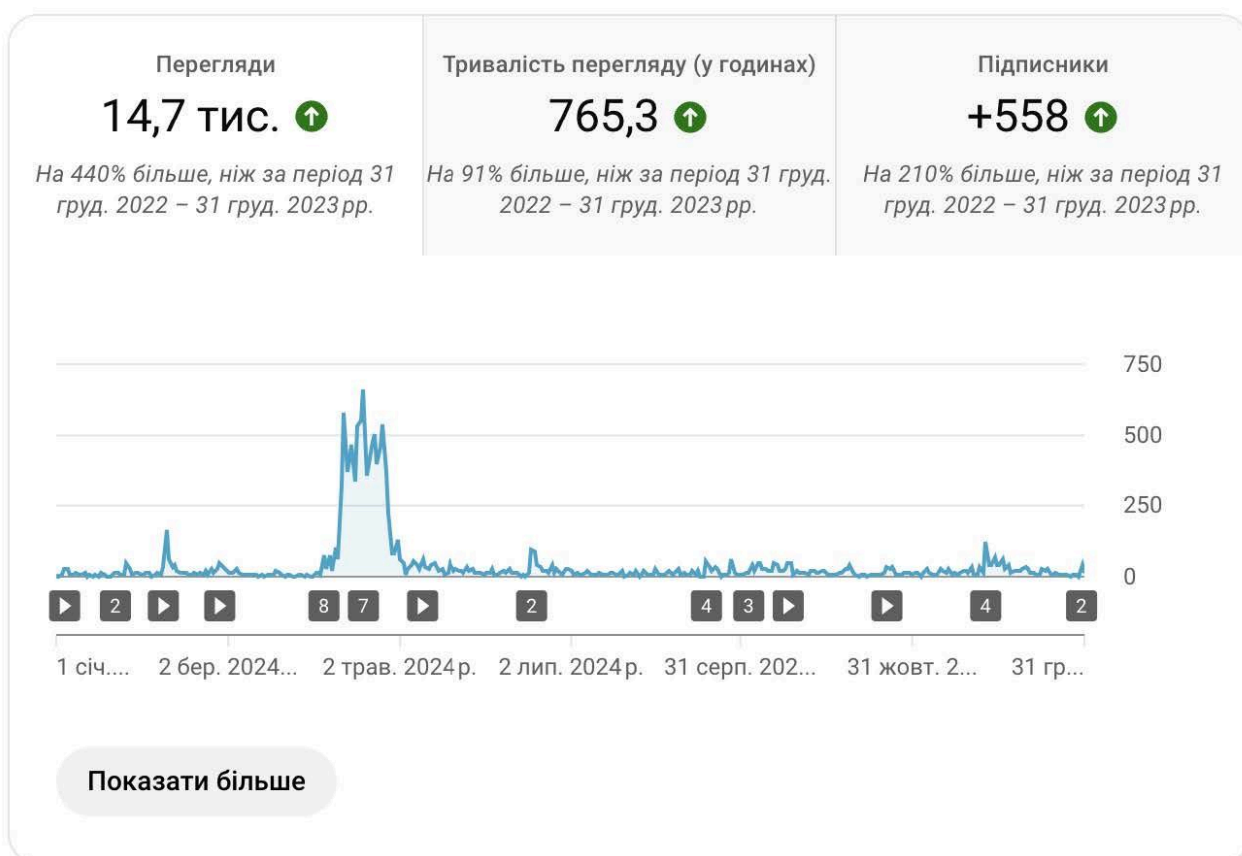


Instagram



YouTube

За 2024 р. ваші відео переглянули 14 683 рази



LinkedIn

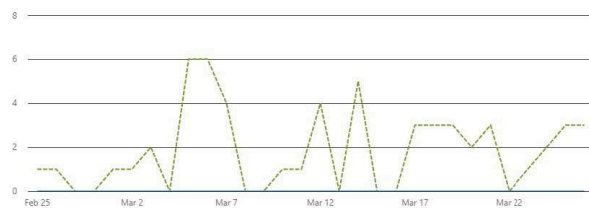
Follower highlights

646
Total followers

56
New followers in the last 30 days
▼9.7%

 **Grow your audience**
Pages that post at least once a week see 5x more followers.
[Start a post](#)

Follower metrics



Visitor highlights

1,778
Page views

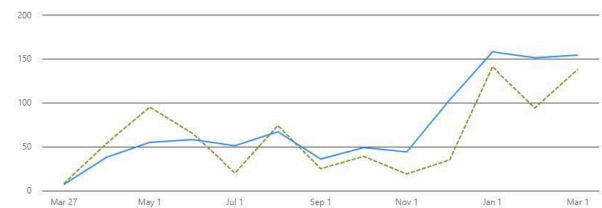
768
Unique visitors

8
Custom button clicks

 **Get noticed**
Pages that post at least once a week see 5x more followers.
[Start a post](#)

Visitor metrics

[Page views](#) [All pages](#) [All filters](#)



Highlights

Data for 3/27/2024 - 3/26/2025

7,473

Impressions

186

Reactions

4

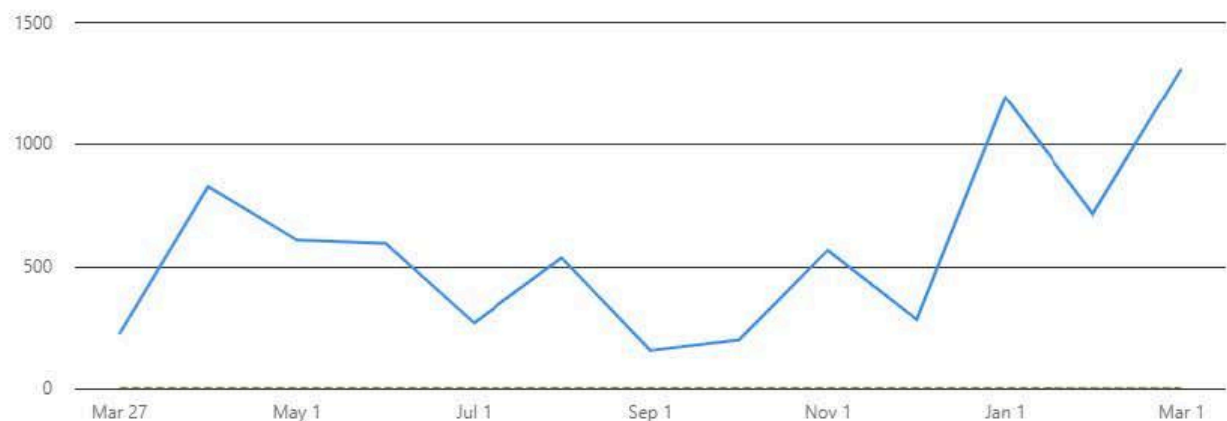
Comments

8

Reposts

Metrics

[Impressions](#)



ІСТОРІЇ УСПІХУ ТА ВІДГУКИ

Відгуки бенефіціарів:

Лист-подяка

Я хочу від щирого серця подякувати команді UAMH за величезну справу, яку Ви робите! Та, звісно, всіх причетних (психологів, організаторів, спонсорів та всіх інших).

Для мене ця програма була як ковток свіжого повітря! Я зараз знаходжусь за кордоном і може сказати, що це не самий легкий досвід, бо приїхала сюди до Франції абсолютно сама, а зараз ще й міняю роботу (тобто на сьогодні я безробітна). Для мене цей курс терапії був найціннішою підтримкою в цей непростий час.

Я можу писати дуже багато, але хочу просто сказати дякую!

З повагою, **Юлія**

Шановна команда фонду!

Від щирого серця хочу висловити вам свою подяку за можливість безкоштовно попідкуватися за своє ментальне здоров'я в ці нелегкі часи для українців. Ваша підтримка має для мене надзвичайно велике значення. Я активно беру участь в усіх семінарах, які ви організовуєте і відчуваю, що вони надають мені необхідну емоційну та психологічну підтримку. Особливо хочу подякувати за сесії з психотерапевтом, які стали для мене життєво важливими. Завдяки їм я вже бачу значне покращення свого стану і моє життя поступово стабілізується.

Ще раз дякую за вашу турботу в цей складний час. Ваша робота приносить неоціненну користь людям, які цього потребують.

З повагою та вдячністю, **Юлія Кодолова**

Спасибі за слова, які були цінними для мене. Мені стало набагато краще. Це саме те, чого я потребувала довгий час. Щоб мене не просто вислухали, а й важливо почути слова підтримки. Обов'язково порекомендую вам своїм рідним та поділюся враженнями у своєму блозі

Дуже дякую за розмову! Я раніше думала що це не так важливо, а зараз розумію, що це має значення. Правильна розмова та слова. Я усвідомила що треба з помилок брати навчальний урок, адже цього вже не змінити, та завдяки цьому ми зможемо жити краще тут і зараз, і будувати щасливе майбутнє. Дуже дякую вам!

Дуже щиро дякую за вашу допомогу та відданість справі, яка рятує життя та здоров'я людей! Дуже сподіваюся позбутися своїх тривожних станів та хочу побажати вашій команді скорішого миру, здоров'я, всебічної підтримки та допомоги, аби проєкт завжди процвітав!

Це був мій перший досвід роботи з психологом. Мені дуже сподобалось і ми змогли зрозуміти один зі способів, як у моєму випадку боротись зі стресом через перфекціонізм. Я вдячна, що знайшла вас. Обов'язково повернусь.

Історії бенефіціарів:

Бенефіціарка фонду, 24 роки.

Вона звернулася до терапії через невпевненість у собі, деструктивні думки та самокритичні упередження. Відчуття власної непотрібності та безпорадності. Нездатність будувати тісні міжособистісні стосунки через почуття провини невротичного характеру.

У школі було цькування. Вона виросла в емоційно неблагополучній сім'ї. Бабуся вживала багато алкоголю – бачила, як вона з вікна випала; її батько міг бути відсутнім вдома місяцями. Були присутні скандали, конфлікти, моральне та фізичне насильство над матір'ю (у її присутності). Підвищена емоційна чутливість, реакція організму на виклики через біль у шлунку. Прокидається втомленою, виснаженою, бо пізно засинає. Під час обстрілів вона кілька днів не може спати від страху та хвилювання.

На момент проходження 10 консультацій вона змогла доволі змінитись та розвинути себе: знайшла нову високооплачувану роботу за інтересами та освітою (аніматор). Живе окремо від батьків. Почала зустрічатися з хлопцем.

Бенефіціарка фонду, 22 роки, внутрішньо переміщена особа.

Вона росла в багатодітній родині з неблагополучними батьками, які зловживали алкоголем і наркотиками. Її дитинство пройшло в деструктивному середовищі, що суттєво вплинуло на її сприйняття світу та рівень довіри до оточення.

В анамнезі два випадки сексуального насильства, один з яких вчинила близька особа. На момент початку терапії клієнтка перебувала в стосунках зі значно старшим чоловіком і працювала на роботі, яку не вибирала самостійно і не відчувала до неї інтересу. Була замкнутою, мало говорила, виявляла емоційну стриманість.

Під час терапевтичної роботи вдалося встановити довірливий контакт і поступово розширити її здатність до самовираження. Вона стала більш відкритою, більш впевненою в собі. Однак коли рівень її незалежності підвищився, її партнер ініціював розрив. Це стало для неї серйозним ударом, викликаючи відчуття безнадії та страху за майбутнє. У пошуках виходу із ситуації вона вирішила виїхати за кордон, обравши Німеччину.

Ситуації такого рівня складності вимагають значних зусиль, терпіння, віри та систематичної терапевтичної роботи. Важливим фактором у цьому випадку було підтримання довірливого контакту та підтримка клієнтки в процесі її адаптації до нових умов життя.

Відгуки психологів:

«Вже майже рік я співпрацюю з UAMH, і для мене надзвичайно цінно бути частиною команди, яка в ці складні часи плекає життестійкість. Ми надаємо опори, ресурси й дуже часто допомагаємо нашим бенефіціарам відновити сенс життя. Це важливо, адже багато хто постраждав від війни, зазнав втрат або був змушений покинути свою домівку й будувати життя з нуля. Саме тому можливість звернутися за допомогою сьогодні є вкрай необхідною.

Я щиро рада та вдячна, що можу бути частиною цієї підтримки. Мені комфортно працювати в нашій команді завдяки чудовим координаторам, які завжди на зв'язку та швидко й чітко вирішують питання.

Окрема подяка технічному відділу за зручну роботу з платформою, а також за супервізії – особливо супервізії з психіатром. Адже до нас звертаються бенефіціари в абсолютно різних станах, із різними діагнозами та життєвими обставинами, і супервізії допомагають мені не лише якісно працювати, а й дистанціюватися від емоційного навантаження, щоб надавати професійну допомогу. Вони також запобігають вигоранню, що для мене надзвичайно важливо.

Дякую всім, хто дотичний до нашої роботи: донорам та команді. Такі проєкти справді мають величезне значення!»

Ірина Ільїнова

психотерапевтка UAMH

«Звертаюся зі щирою вдячністю за те, що, попри всі труднощі, з якими зараз стикається кожен українець і кожен фахівець в Україні – постійні обстріли, повітряні тривоги, відключення світла – ми маємо фантастичну можливість надавати підтримку українським родинам, особливо тим, які опинилися у складних життєвих обставинах.

Мої бенефіціари – це батьки та їхні дітки, і я безмежно вдячна донорам за те, що вони допомагають нам продовжувати надавати їм необхідну допомогу. Багато родин змушені були покинути свої домівки, багато дітей наразі не мають змоги жити разом із татом і відчувати повноцінну сімейну підтримку. Сьогодні українці як ніколи потребують нашої кваліфікованої допомоги.

Саме завдяки існуванню таких платформ ми можемо підтримувати дітей та їхніх батьків, надаючи їм необхідні ресурси, допомагаючи адаптуватися до непростих умов, у яких вони опинилися.»

Анна Лущик

дитяча психологиня UAMH

«Під час реалізації проєктів протягом року ми зіткнулися з низкою зовнішніх викликів, які, безперечно, могли вплинути на їхню реалізацію. Це були масові ракетні обстріли, відключення світла, а також ситуації, коли доводилося проводити консультації під час вибухів. Однак усе це жодним чином не завадило нам досягти чудового результату. Ми плекали свою внутрішню життєстійкість, зміцнювали власні опори, а я, своєю чергою, ділилася цим із нашими бенефіціарами, допомагаючи їм долати виклики, які приносить війна.

Я щиро вдячна нашим донорам за підтримку, спільну мету та досягнуті результати. Дякую за те, що ми, фахівці, маємо можливість розвиватися і працювати навіть у воєнний час, а наші бенефіціари – отримувати необхідний ресурс, не здаватися й рухатися вперед!»

Євгенія Бойченко

психологиня UAMH

ФОТО З ЗАХОДІВ ТА ТРЕНІНГІВ



Тренінг «Розбудова
організаційної спроможності
партнерів Americares
в Україні» від ГО «Дівчата»



Тренінги в Ужгороді
для адміністративної команди
та спеціалістів фонду



Проект у дитячому будинку
«Надія»



Тренінг «Heap Up»
разом із L'Oréal





Тренінг «Значення у
Вимірюванні: вступ до
ефективного моніторингу
й оцінки у сфері ПЗПСП»



Навчання «**Crisis Leadership
Programme**» від Centre for
Humanitarian Leadership



Тренінг з програми
«Управління проблемами+»



Тренінг «Домашнє насильство
не приватна справа»

Зустріч з **Маркусом Луксом**,
віце-президентом
з глобальних питань
у **Robert Bosch Stiftung**



Конференція «Виклики війни:
психологічна підтримка
ЛГБТК+ спільнот»



ВИКЛИКИ ТА ПЛАНИ НА 2025 РІК

У 2024 році наша організація зіткнулася з низкою викликів, які значно впливають на сферу ментального здоров'я в Україні:

Зростаючий попит на психологічну допомогу. Внаслідок війни, соціальної нестабільності та економічних труднощів дедалі більше українців потребують психологічної підтримки. За даними ВООЗ, понад 10 мільйонів людей в Україні можуть потребувати ментальної допомоги.

Раптові та **глобальні зміни в гуманітарній сфері.** Постійні зміни в гуманітарній допомозі, фінансуванні та міжнародній підтримці можуть впливати на стабільність наших програм.

Світові новини та їхній вплив на психоемоційний стан населення. Інформаційні потоки, пов'язані з війною, кризами та катастрофами, створюють додаткове навантаження на психологічний стан українців.

Фінансова сталість. Ефективне використання бюджету залишається ключовим завданням, адже ми прагнемо охопити якомога більше людей, забезпечуючи якісні послуги.

НАША КОМАНДА



Ольга Юдіна

Засновниця
БФ «UA Mental Help»

Відділ ПЗПСР і програм:



Анна Ващук

Керівниця програм
ментального здоров'я



Тетяна Філіна

Програмна спеціалістка



Тетяна Самойліченко

ПЗПСР менеджерка



Софія Дорофєєва

Проектна спеціалістка



Ірина Піхович

Спеціалістка
з моніторингу, оцінки,
підзвітності та навчання



Анастасія Притула

ПЗПСР координаторка

Операційний відділ:

- ✿ **Тетяна Нагорна**
Операційна керівниця
- ✿ **Анастасія Муравйова**
HR спеціалістка
- ✿ **Наталія Яблонська**
Фінансова спеціалістка

- ✿ **Юлія Липка**
Бухгалтерка
- ✿ **Григорій Синєок**
Спеціаліст платформи

Відділ партнерств та розвитку:

- ✿ **Тетяна Струк**
Керівниця партнерств та розвитку
- ✿ **Катерина Чаленко**
Спеціалістка партнерств та розвитку

- ✿ **Ганна Радченко**
Грантова спеціалістка

Відділ гарячої лінії:

- ✿ **Варвара Вікарій**
Менеджерка гарячої лінії
- ✿ **Інна Герасименко**
Координаторка гарячої лінії

- ✿ **Ірина Ковтун**
Координаторка гарячої лінії
- ✿ **Олена Ковальчук**
Координаторка гарячої лінії



ua mentalhelp

ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ!