

GLOBAL
HEALTHCARE
INITIATIVE
for Ukraine

HOW ARE U?

The All-Ukrainian
mental health program
initiated by Olena Zelenska







HOW ARE U?

Ukrainian mental health program
initiated by Olena Zelenska



It has long been an axiom for all conscious people—at least in the free world—that human life matters. It is time to make it equally axiomatic that the *quality* of life matters too. And mental health is the foundation of that quality. A life lived in constant anxiety, fear, and uncertainty can hardly be called a quality life.

First Lady Olena Zelenska

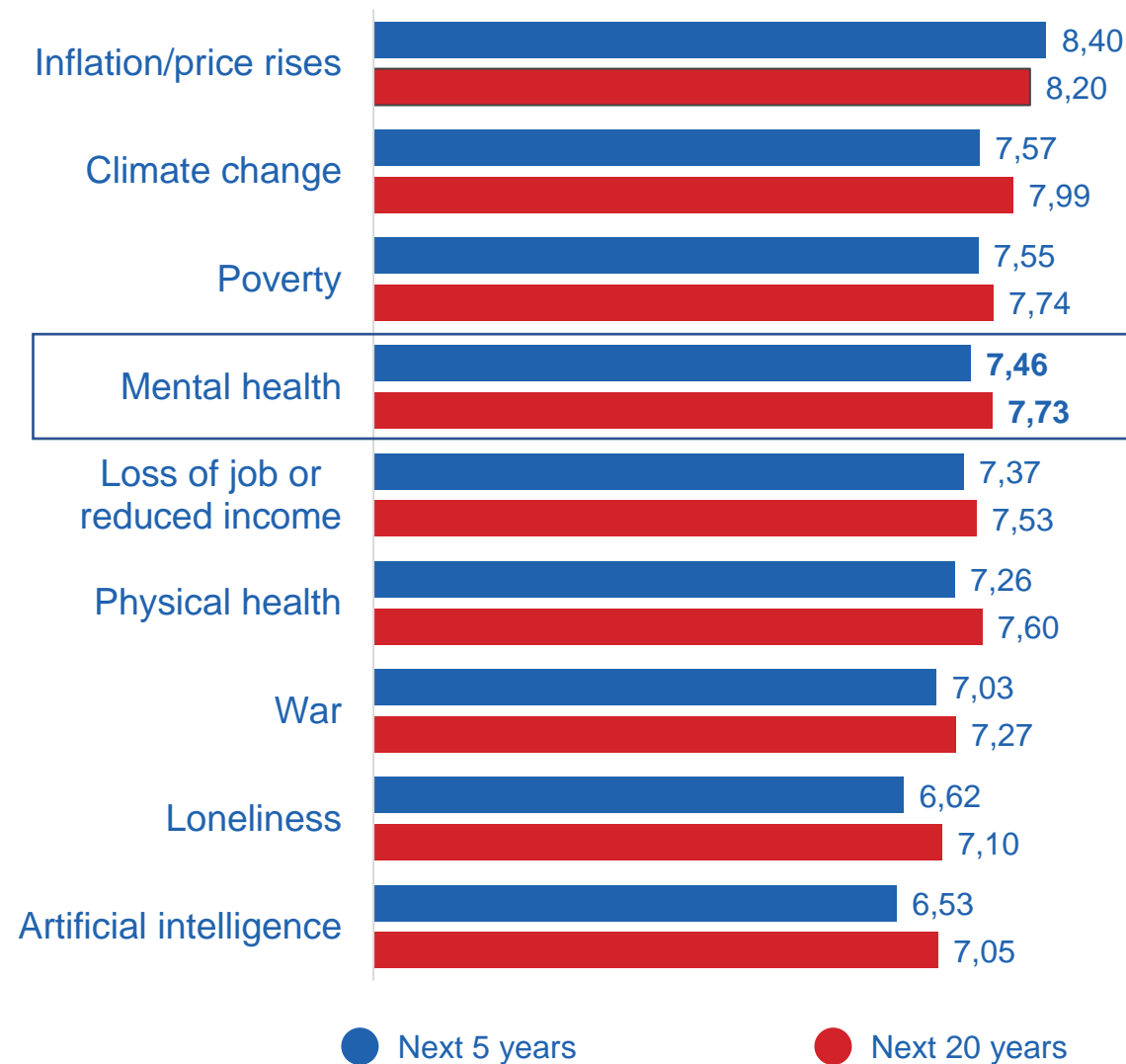


What are our biggest challenges today?

Measurement of future challenges in the world (average score out of 10)

Mental health is as much a concern for people as poverty, climate change, and cost of living

Respondents believe that mental health will remain among the biggest challenges in the next 5 and even 20 years

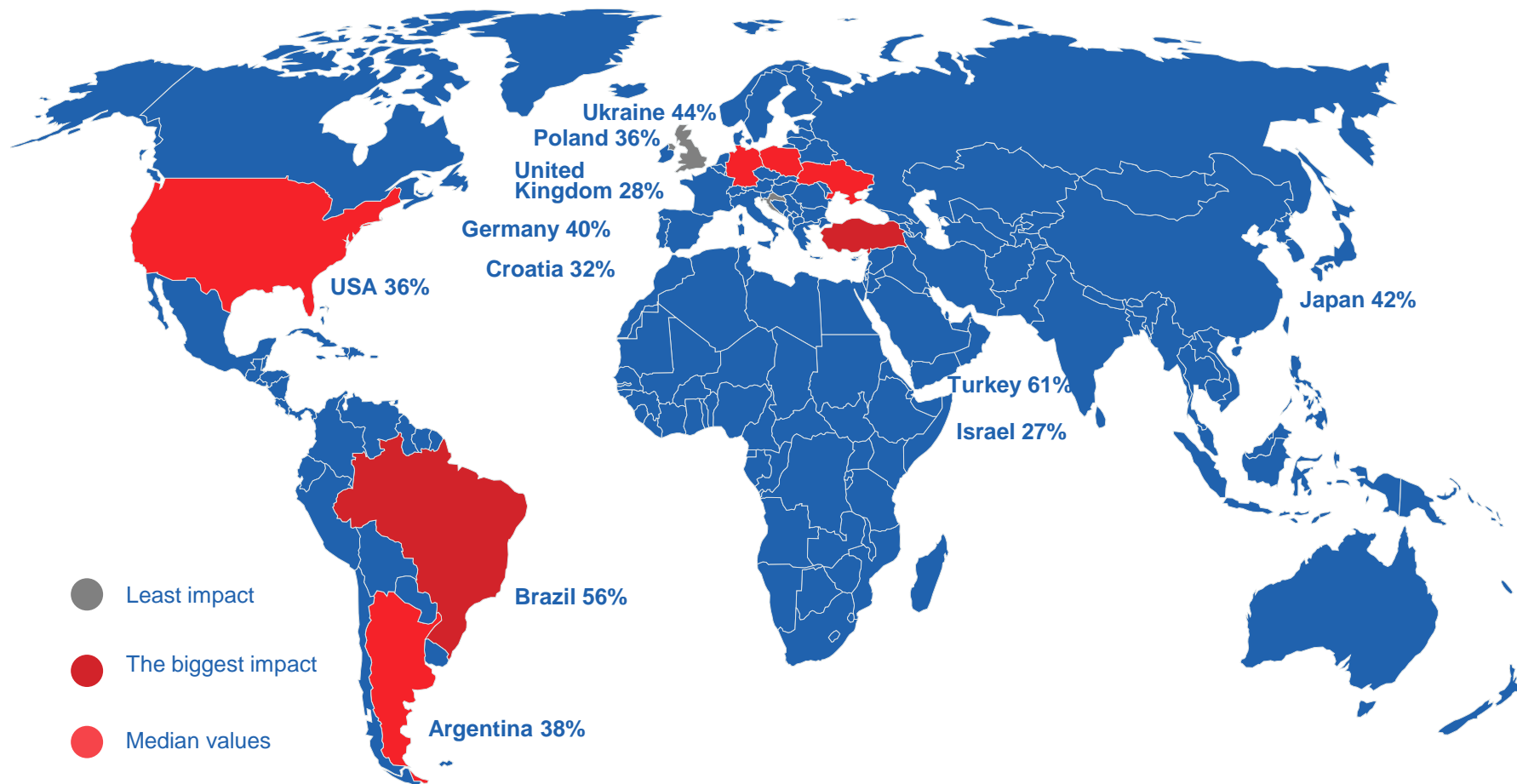


The war affects not only those who are directly in conflict zones, its effects are felt more widely

HOW ARE U?

The All-Ukrainian
mental health program
initiated by Olena Zelenska

% of people who feel moderately or very affected by any global conflict



The impact of Russian military aggression against Ukraine is felt by

1 3 2
all over the world

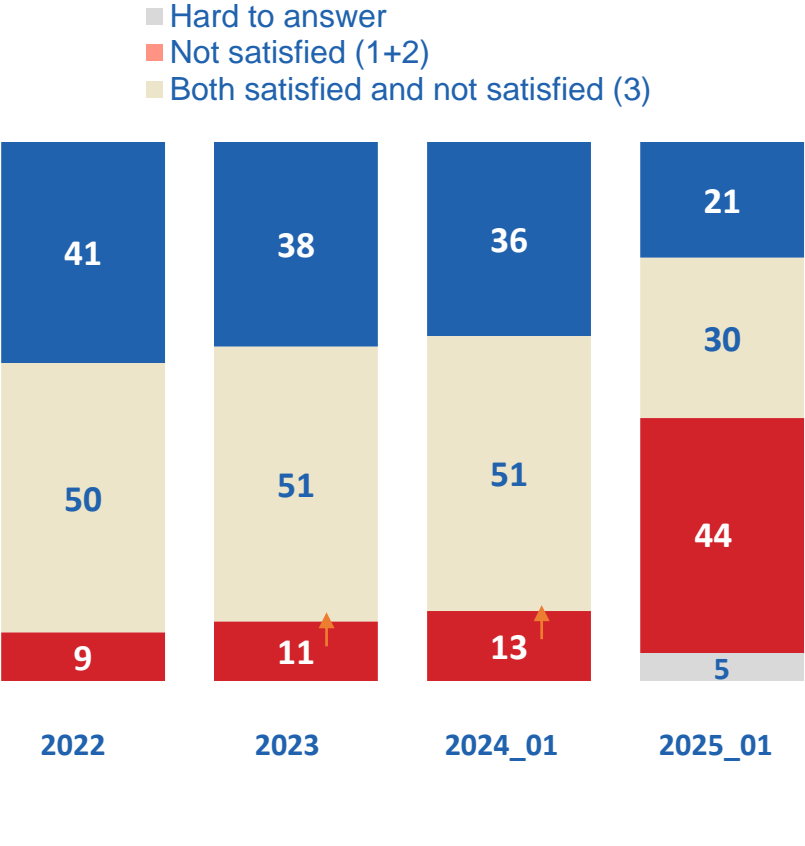
More than a third

of people are affected by the conflicts of the last century

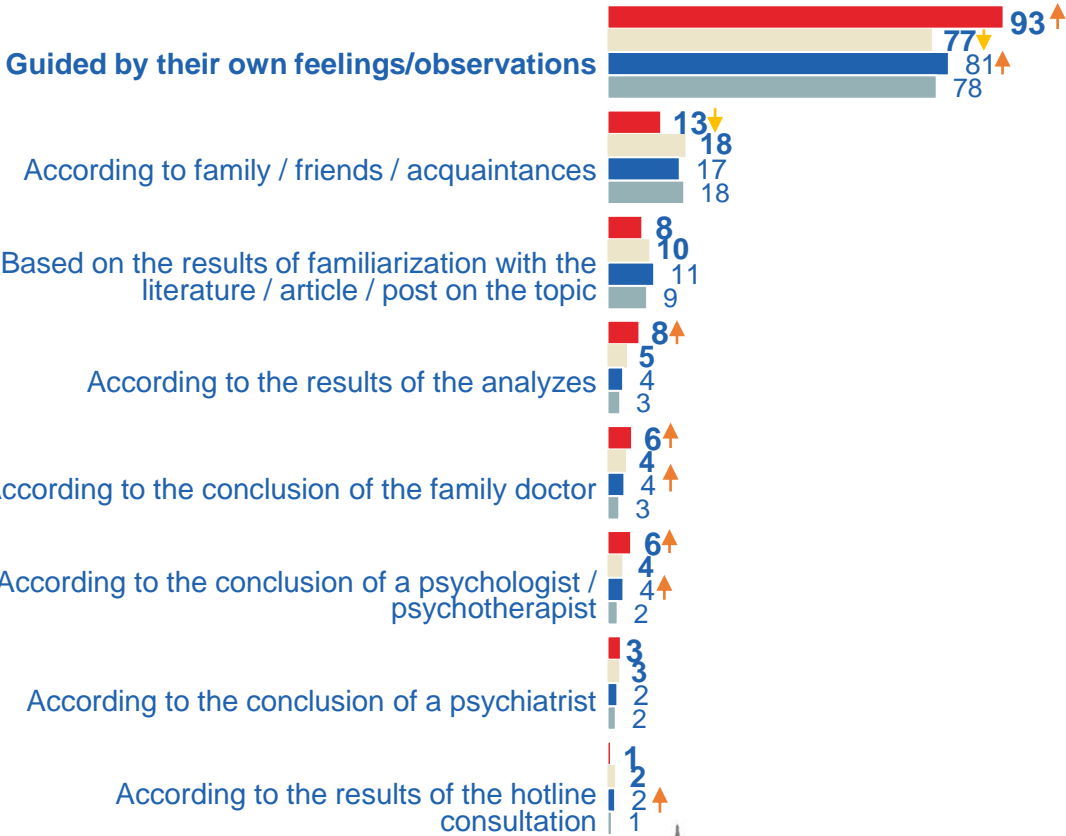
* research among 11 countries of the world, conducted by Alligator Digital on behalf of the Third Summit of First Ladies and Gentlemen (2023)

Subjective assessment of one's own mental health

Satisfaction with the state of your own mental health*.



How they define their status:



* Mental Health and Attitudes of Ukrainians Toward Psychological Assistance during the War - January, 2025



83%

of Ukrainians feel stress
and nervousness





Mental health beyond **templates**: a system that responds to people's real **conditions**



EVERY STORY MUST BE HEARD AND TAKEN INTO ACCOUNT



11

million Ukrainians have
been forcibly displaced



442

thousands of babies born
since the start of the full-
scale war



1,2

million Ukrainians are
already veterans



1

million Ukrainian
children are
learning entirely
online



300

thousands of people have
acquired disabilities since the
start of the full-scale war

HOW ARE U?

The All-Ukrainian
mental health program
initiated by Olena Zelenska

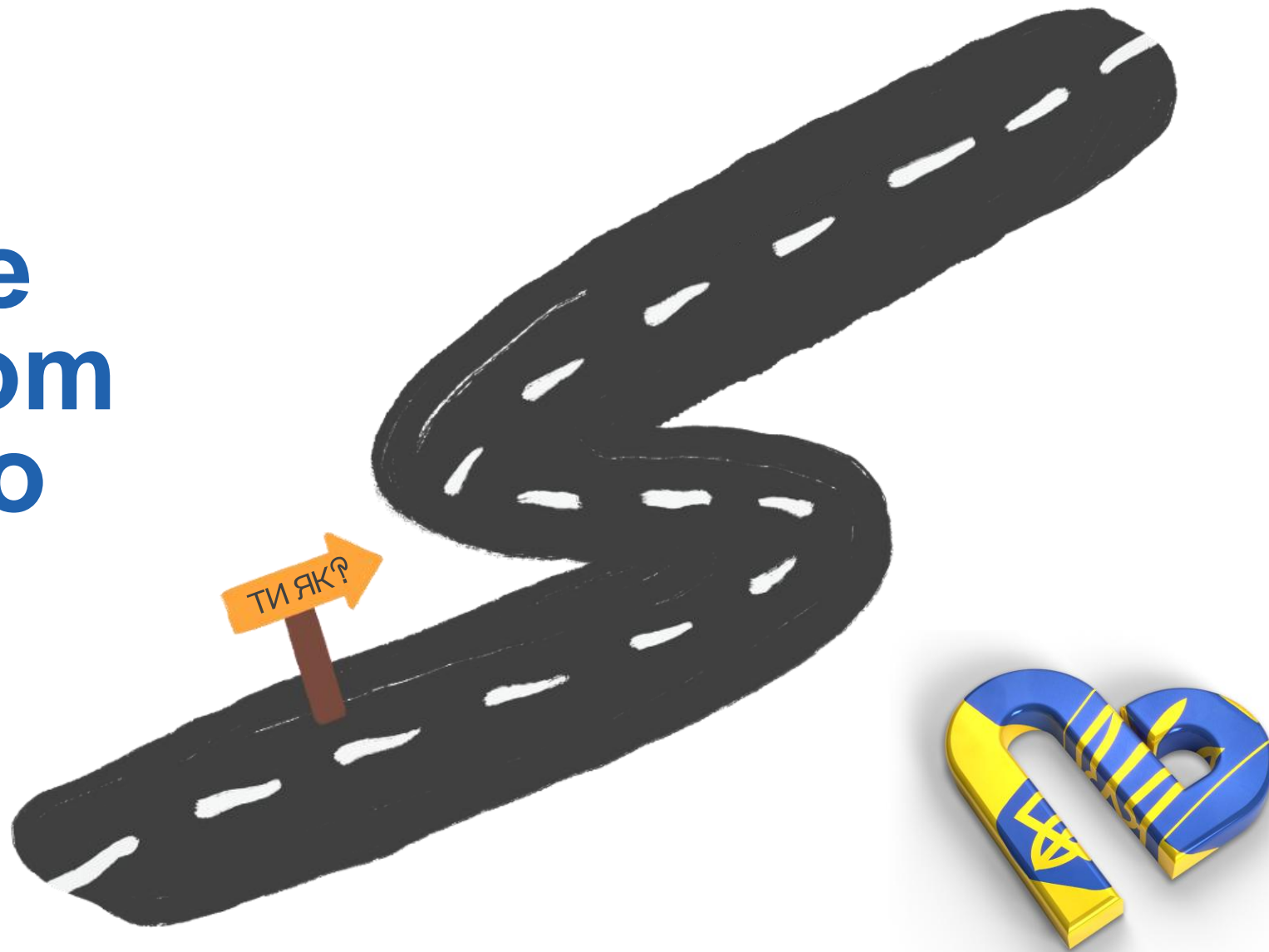


3

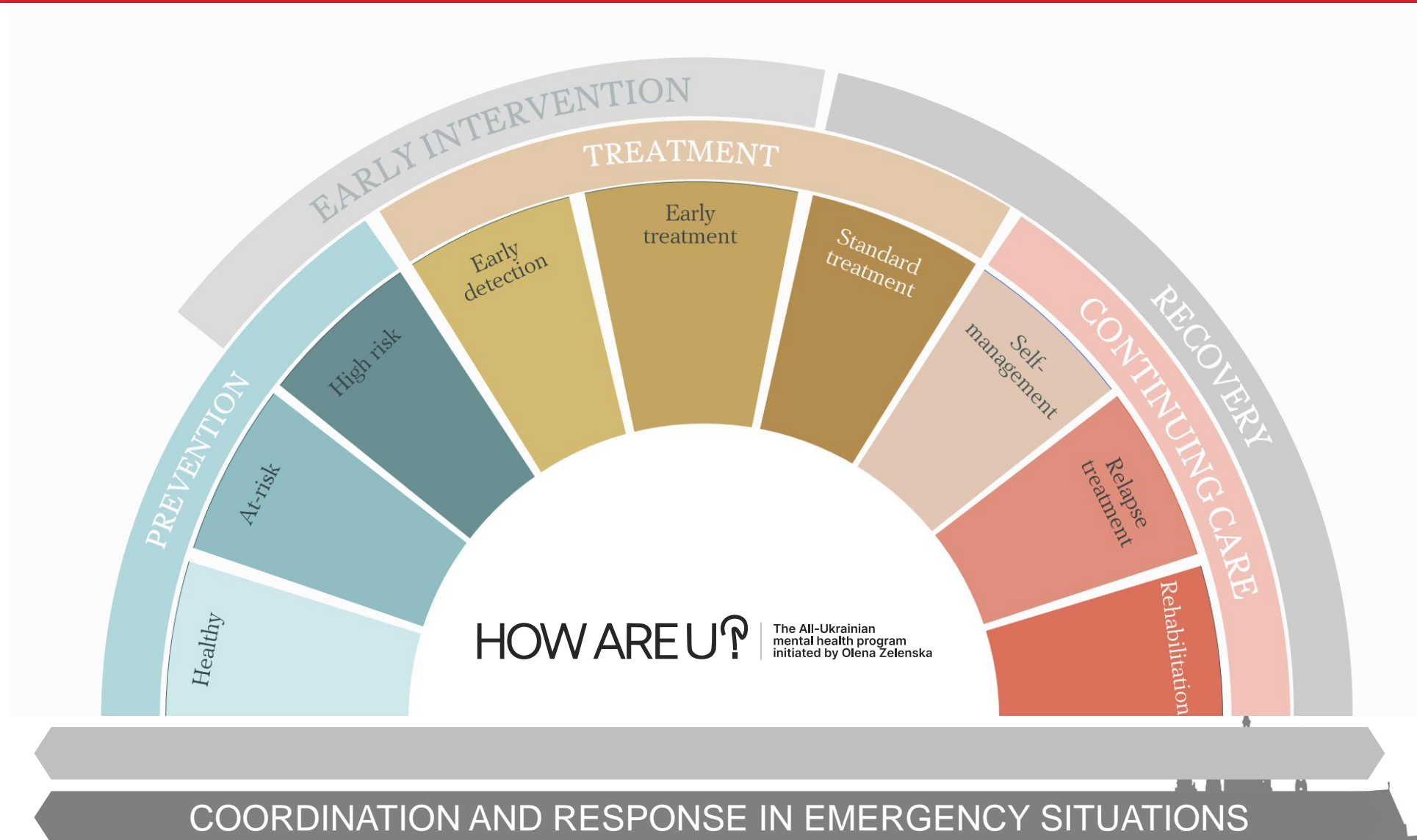
million older adults
suffer from separation,
loneliness, or isolation



We **shift** the
focus — from
disorders to
conditions

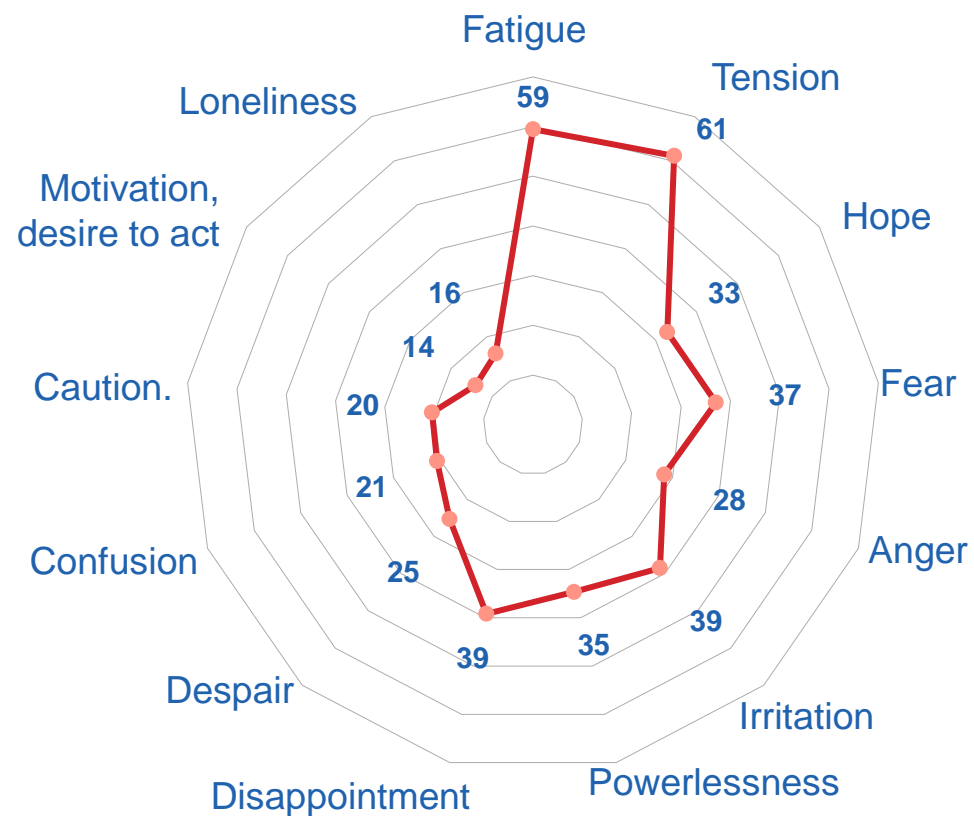


Between the **extremes** lies a whole **spectrum** of **conditions**



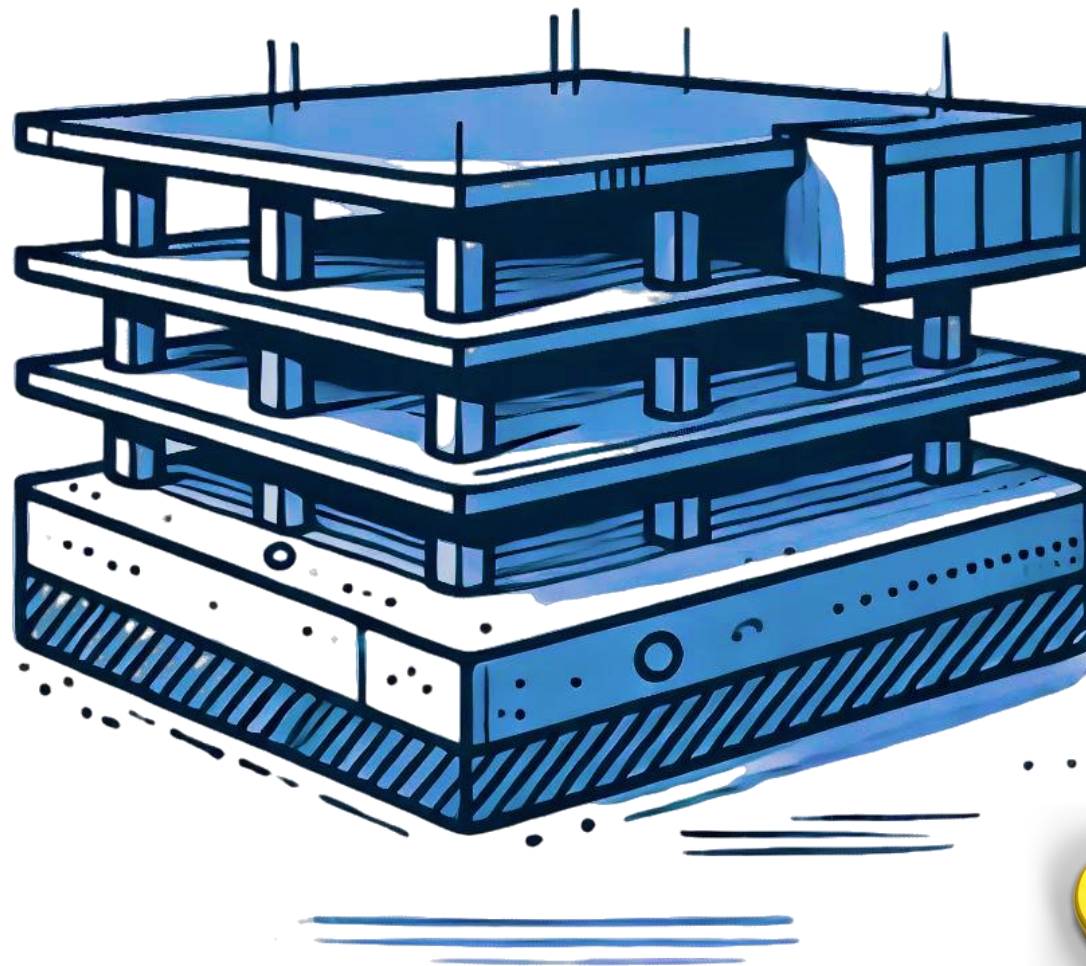


Dominant emotions: fatigue and tension



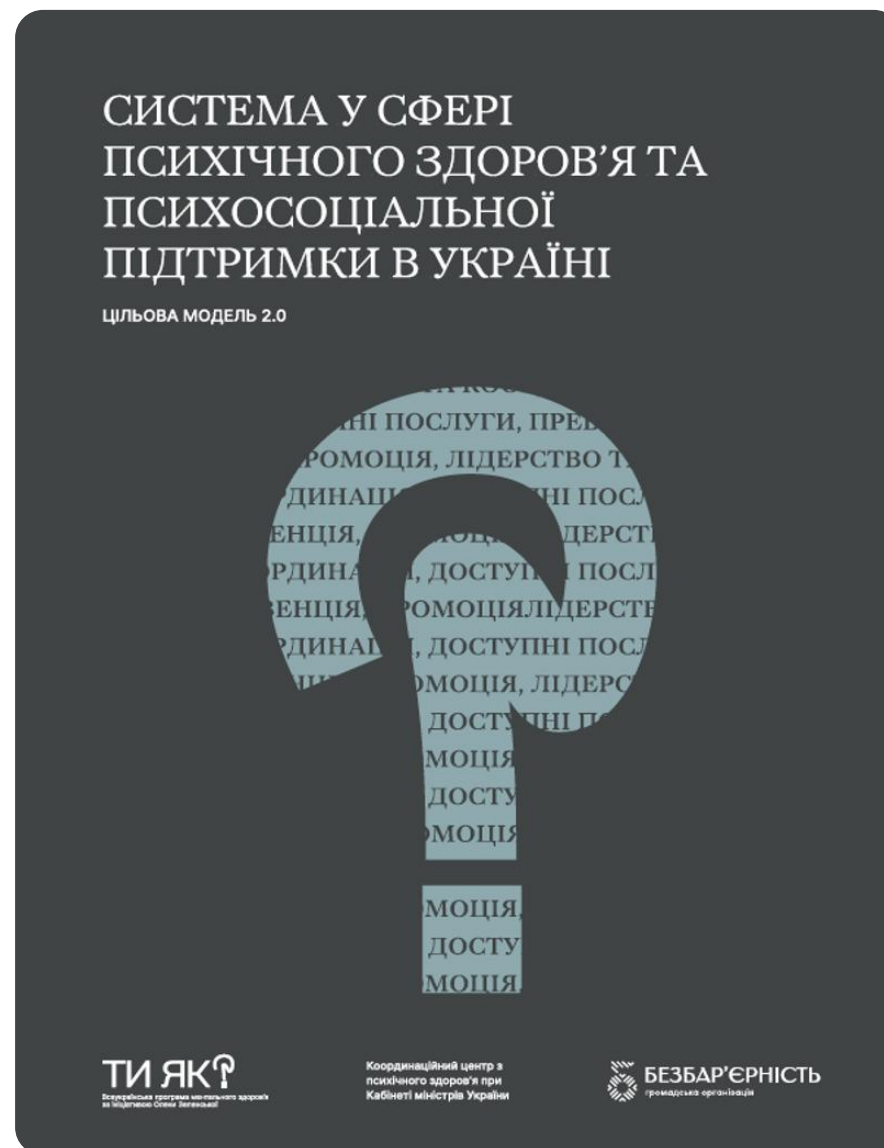


A holistic
vision builds
a solid
foundation



Vision of the new system

Target model for Ukraine's mental health system



Scientific foundation

Report by *The Lancet*
Commission on Mental
Health in Ukraine





Legislative framework

Draft Law on Ukraine's
Mental Health System



Mental health as a Government **priority**

HOW ARE U?

The All-Ukrainian
mental health program
initiated by Olena Zelenska





Mental health as a Government **priority**

МІНІСТЕРСТВО
СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ
УКРАЇНИ

Пріоритетний проект:
«Формування життєстійкості – нова соціальна послуга»

ТИ ЯК? Координаційний центр з національного здоров'я Кабінету Міністрів України



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

Пріоритетний проект:
«Психосоціальна підтримка та психологічна допомога на всіх рівнях освіти»

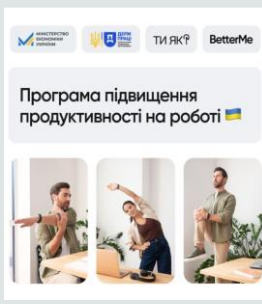

ТИ ЯК? Координаційний центр з національного здоров'я Кабінету Міністрів України



МІНІСТЕРСТВО
ЕКОНОМІКИ
УКРАЇНИ

Пріоритетний проект:
«Програма підвищення продуктивності українців»

ТИ ЯК? Координаційний центр з національного здоров'я Кабінету Міністрів України



МІНІСТЕРСТВО
КУЛЬТУРИ ТА
ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ
УКРАЇНИ

Пріоритетний проект:
«Мистецтво допомагати»



ТИ ЯК? Координаційний центр з національного здоров'я Кабінету Міністрів України



МІНІСТЕРСТВО
МОЛОДІ ТА СПОРТУ
УКРАЇНИ

Пріоритетний проект:
«Молодіжні центри та активні парки частина екосистеми психічного здоров'я»

ТИ ЯК? Координаційний центр з національного здоров'я Кабінету Міністрів України



Міністерство
оборони України

Пріоритетний проект:
«Система психологічного відновлення особового складу Збройних Сил України «PSYCHOLOGICAL RECOVERY OF PERSONNEL»



ТИ ЯК? Координаційний центр з національного здоров'я Кабінету Міністрів України



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

Пріоритетний проект:
«Охорона психічного здоров'я у структурі медичної допомоги»

ТИ ЯК? Координаційний центр з національного здоров'я Кабінету Міністрів України



Міністерство
внутрішніх справ
України

Пріоритетний проект:
«Алгоритм надання психологічної допомоги та супроводу у кризових та екстрених ситуаціях» та «Mental tutor»



ТИ ЯК? Координаційний центр з національного здоров'я Кабінету Міністрів України



Міністерство у справах
ветеранів України

Пріоритетний проект:
«Перехід від військової служби до цивільного життя (в частині психологічної допомоги)»

ТИ ЯК? Координаційний центр з національного здоров'я Кабінету Міністрів України



HOW ARE U?
The All-Ukrainian
mental health program
initiated by Olena Zelenska



The All-Ukrainian Program is a **multi-layered transformation of** the system through

International cooperation and establishing interaction with donors, partners, and NGOs

Formation of state policy: priority projects, step-by-step action plan, ICR for interagency cooperation

Research and analytical processing of international experience, population needs, system resources, etc.

Training and education of the first line of contact, businesses, etc.

Creating a system of professional standards in coordination with experts and professional communities

Piloting and joint projects with international partners

All-Ukrainian communication campaign campaign

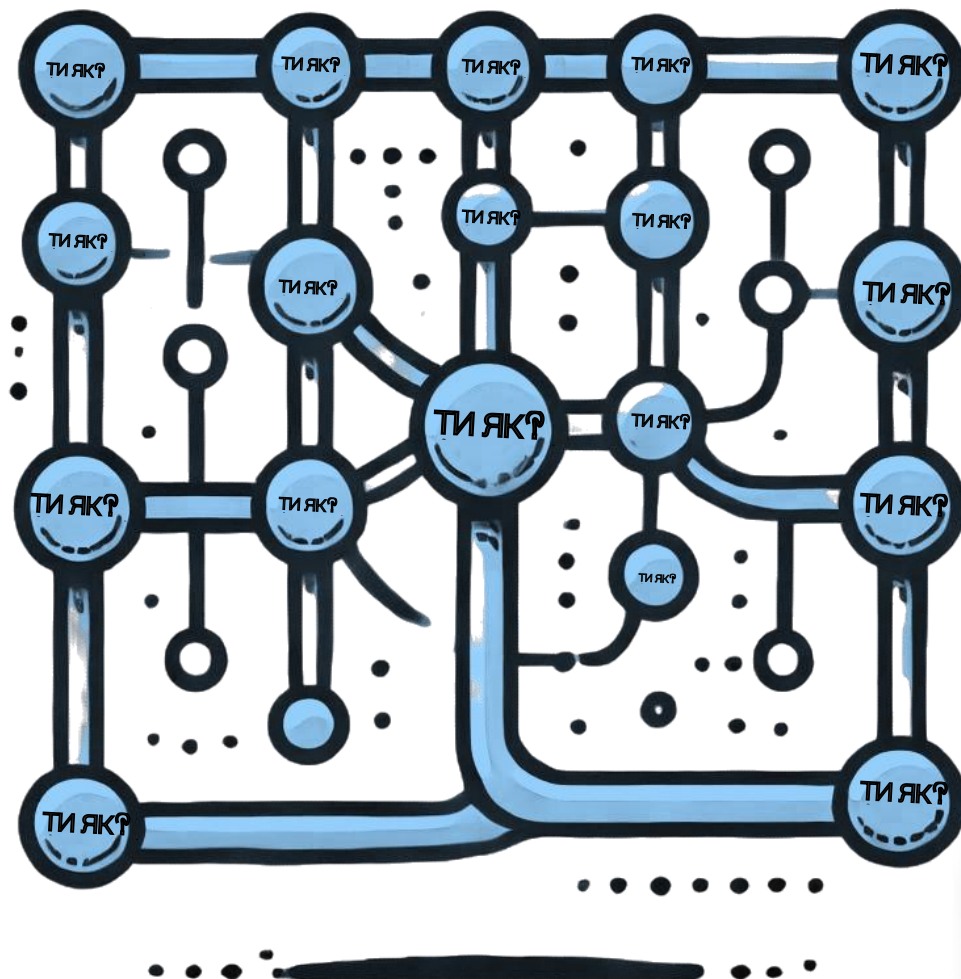
Formation of a regional coordination network coordination

HOW ARE U?

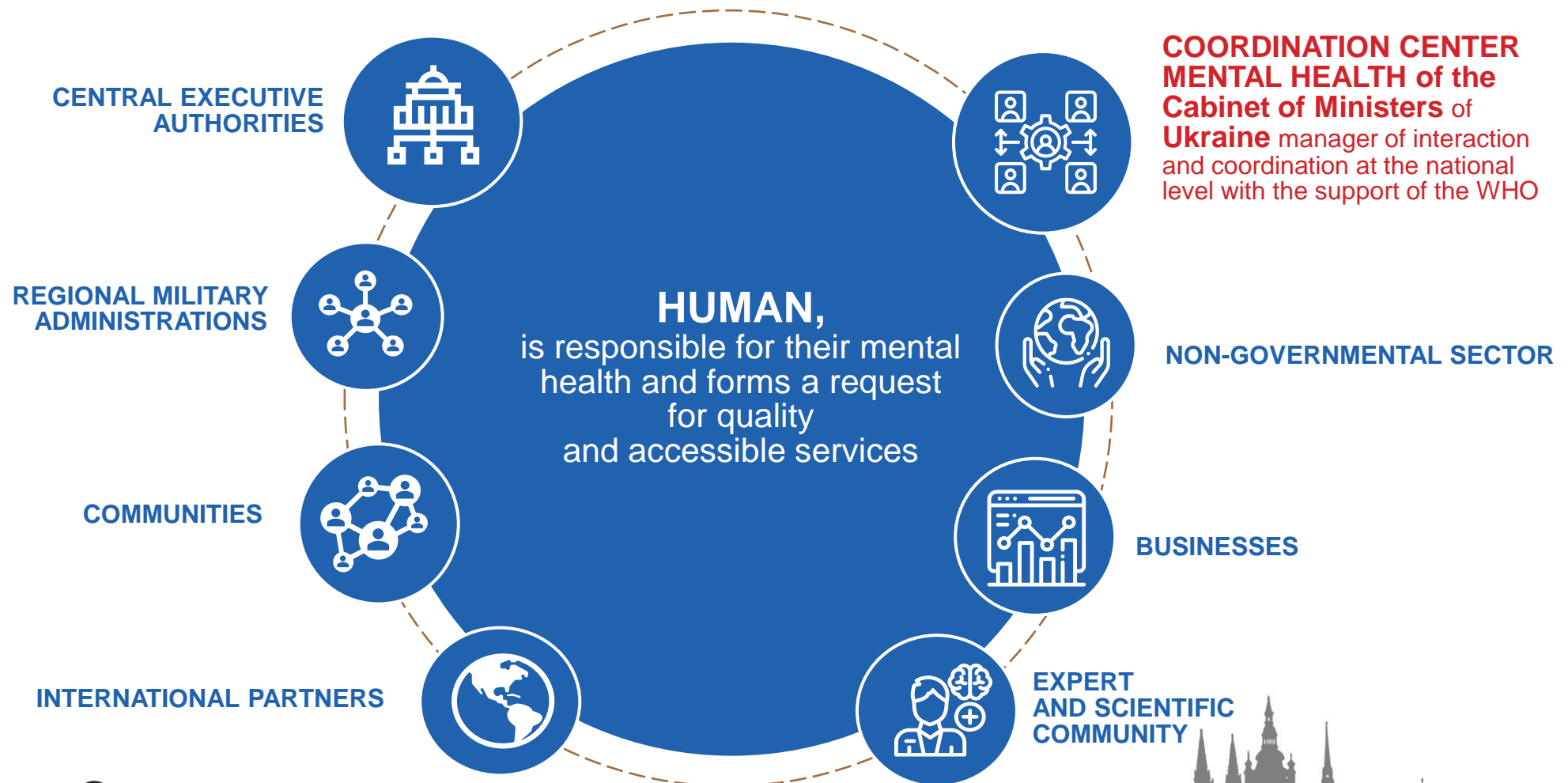
The All-Ukrainian
mental health program
initiated by Olena Zelenska



Coordination is a heart of the functional system



A human-centered **ecosystem**: Unity in diversity

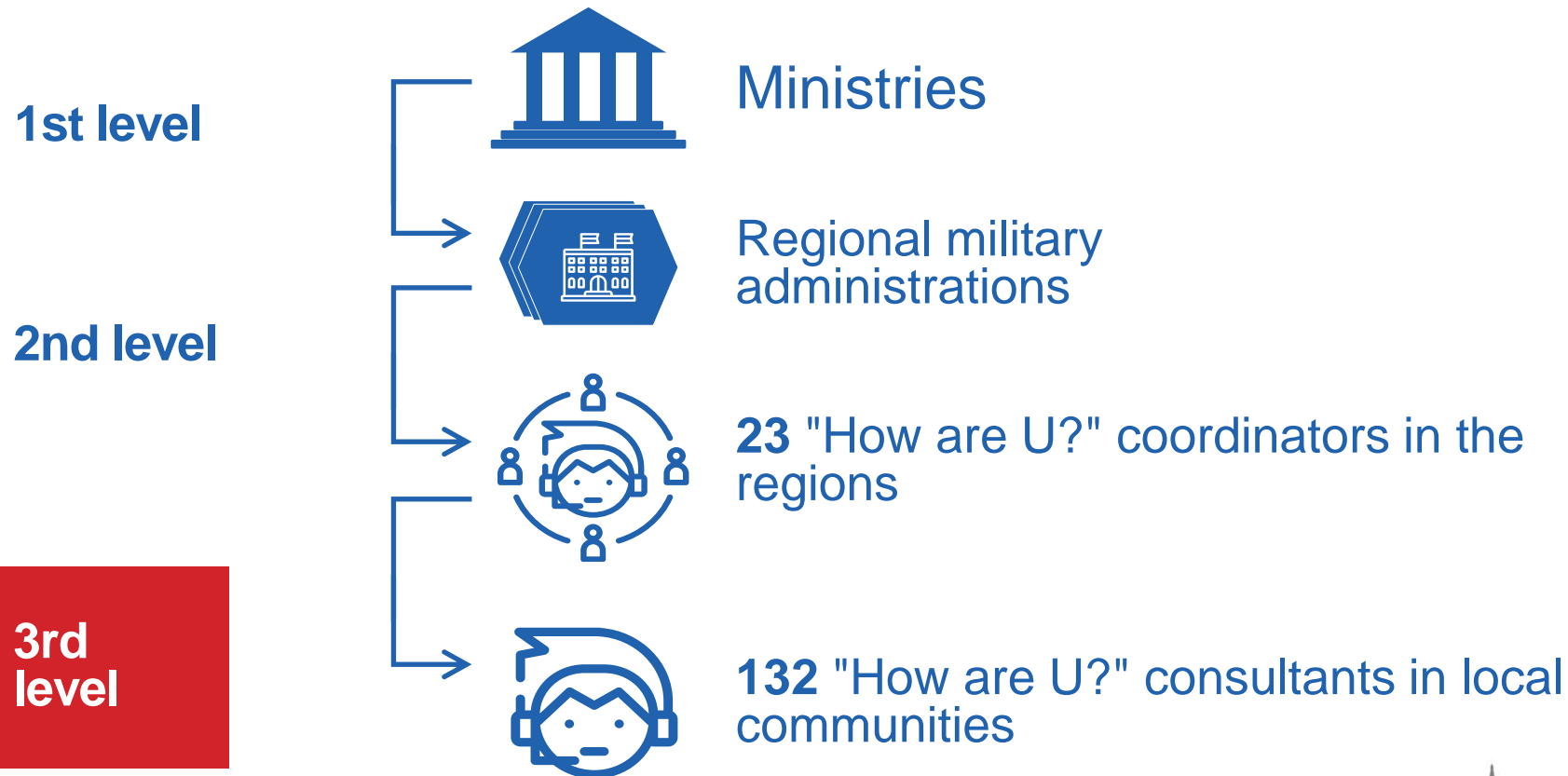


HOW ARE U?

The All-Ukrainian
mental health program
initiated by Olena Zelenska



A multi-level coordination system for the All-Ukrainian Mental Health Program "How are U?"

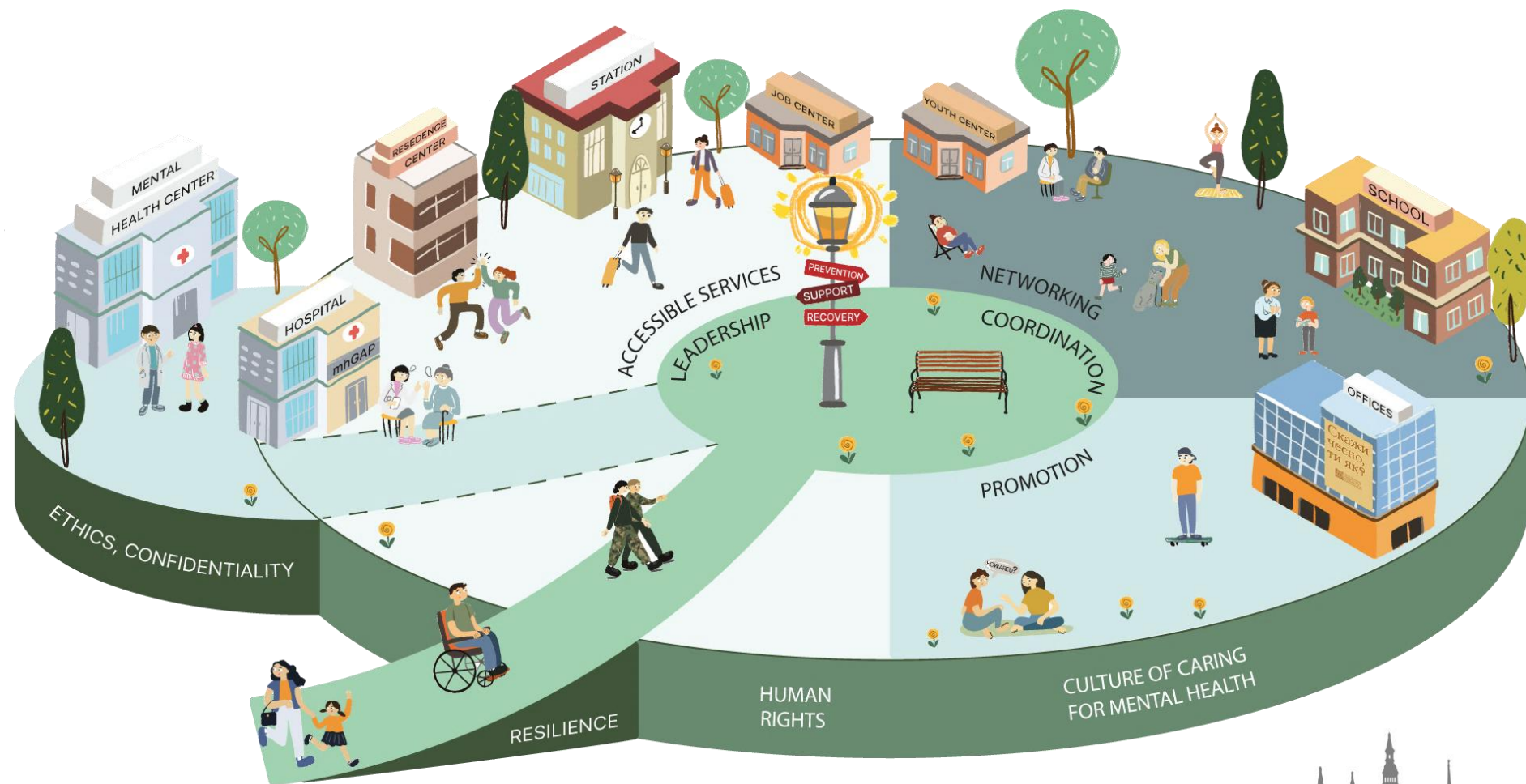


HOW ARE U?

The All-Ukrainian
mental health program
initiated by Olena Zelenska



Grounding Mental Health Services at the Community Level



HOW ARE U?


The All-Ukrainian
mental health program
initiated by Olena Zelenska



Mental health services in the **medical sector**

HOW ARE U?

The All-Ukrainian
mental health program
initiated by Olena Zelenska



Psychological support as part of the physical
health treatment

General practitioner

Mental Health Center

Psychological rehabilitation as a
component of physical
rehabilitation

Mobile multidisciplinary teams

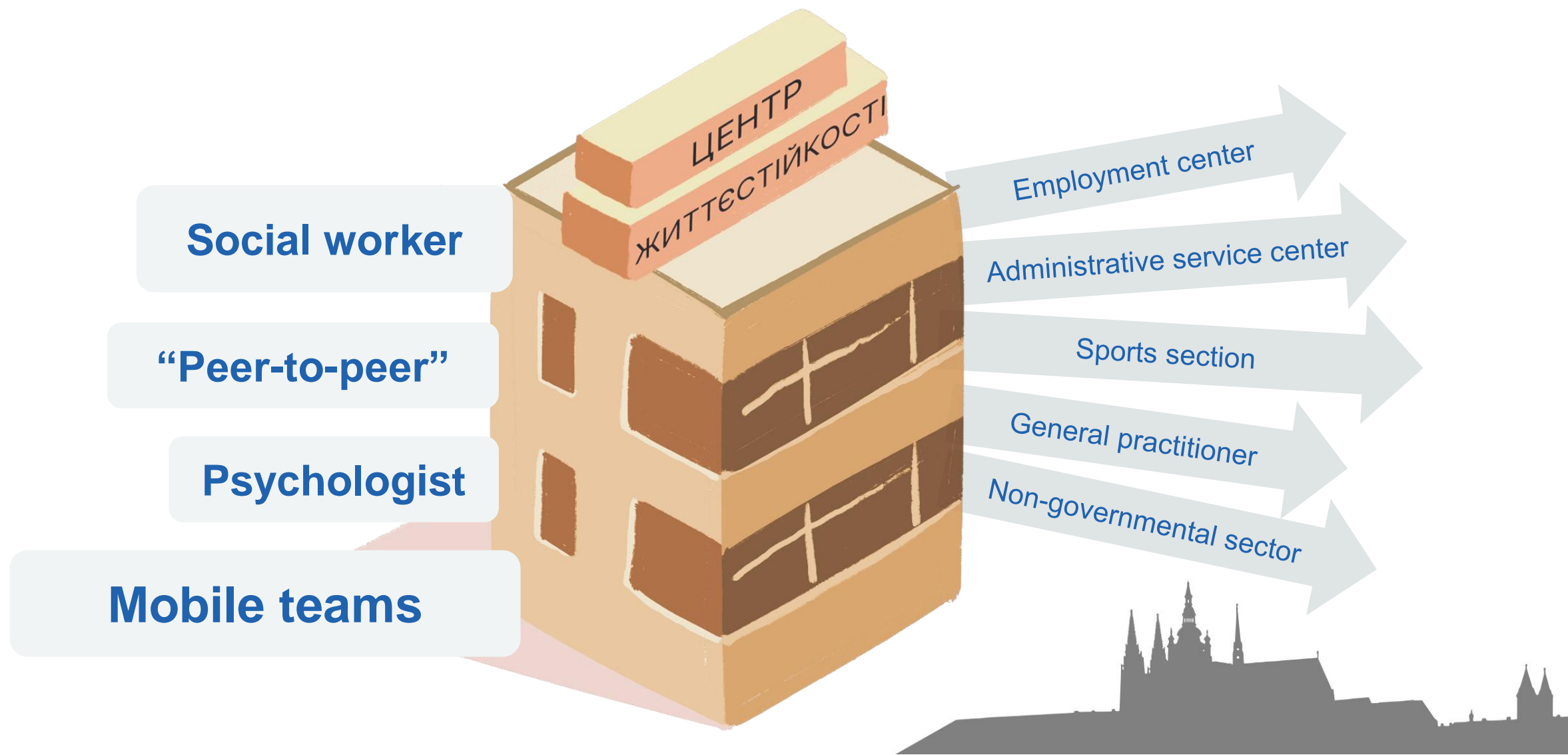
**A psychiatric unit at a cluster hospital or a
psychiatric hospital**



Mental health services in the **social sector**

HOW ARE U?

The All-Ukrainian
mental health program
initiated by Olena Zelenska



Mental health services in **education**

HOW ARE U?

The All-Ukrainian
mental health program
initiated by Olena Zelenska



Mental health services in other sectors

HOW ARE U?

The All-Ukrainian
mental health program
initiated by Olena Zelenska



Easter egg painting, clay therapy



Running marathon with Active parks



Art-therapy session



Relaxation session at library



Ampfootball



Veteran theatre

Concentrating knowledge and experience by creating **Centres of Excellence**





Next step – scientific Consortium of Universities



O. O. Bohomolets
National Medical
University



Taras Shevchenko
National University
of Kyiv



Ukrainian
Catholic
University



V. N. Karazin Kharkiv
National University



1615

National University of
Kyiv-Mohyla Academy





«How are you?» A guide through difficult times





We never had time to recover



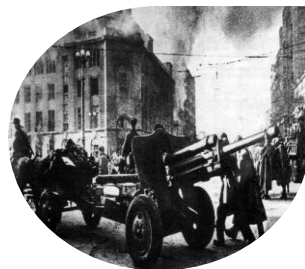
1917–1921
The war of
the UPR



1932–1933
The
Holodomor



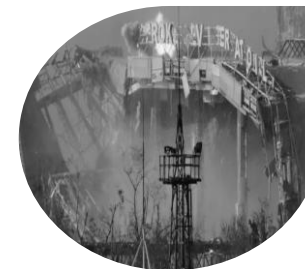
1930s
Stalin's
repressions



1939-1945
World War II



1986, 1991
The collapse
of the Soviet Union
+ Chernobyl



2014 -
Beginning of the
Russian-
Ukrainian war



2022 -
Full-scale
invasion
of Russia



How are U? Communication campaign

HOW ARE U?

The All-Ukrainian
mental health program
initiated by Olena Zelenska

Скажи чесно, ТИ ЯК?



Якщо тривожно,
скануй QR-код і
дізнавайся, як із
цим справлятися

ТИ ЯК?
Всеукраїнська програма
ментального здоров'я



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ

HowAreU.com

Щоб заспокоїтися,
схрести руки на
грудях у вигляді
метелика
і постукай себе
по ключицях



ТИ ЯК?
Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

шукай нас тут:
f t i
HowAreU.com

Щоб підняти собі
настрій, записуй
щодня в блокнот
три події і трьох
людей, яким
ти вдячний



ТИ ЯК?
Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

шукай нас тут:
f t i
HowAreU.com

“Ми не сонечки і не герої. Ми воїни, які виконують обов'язок”

Досвід ветеранів вартий поваги

HowAreU.com

ТИ ЯК?

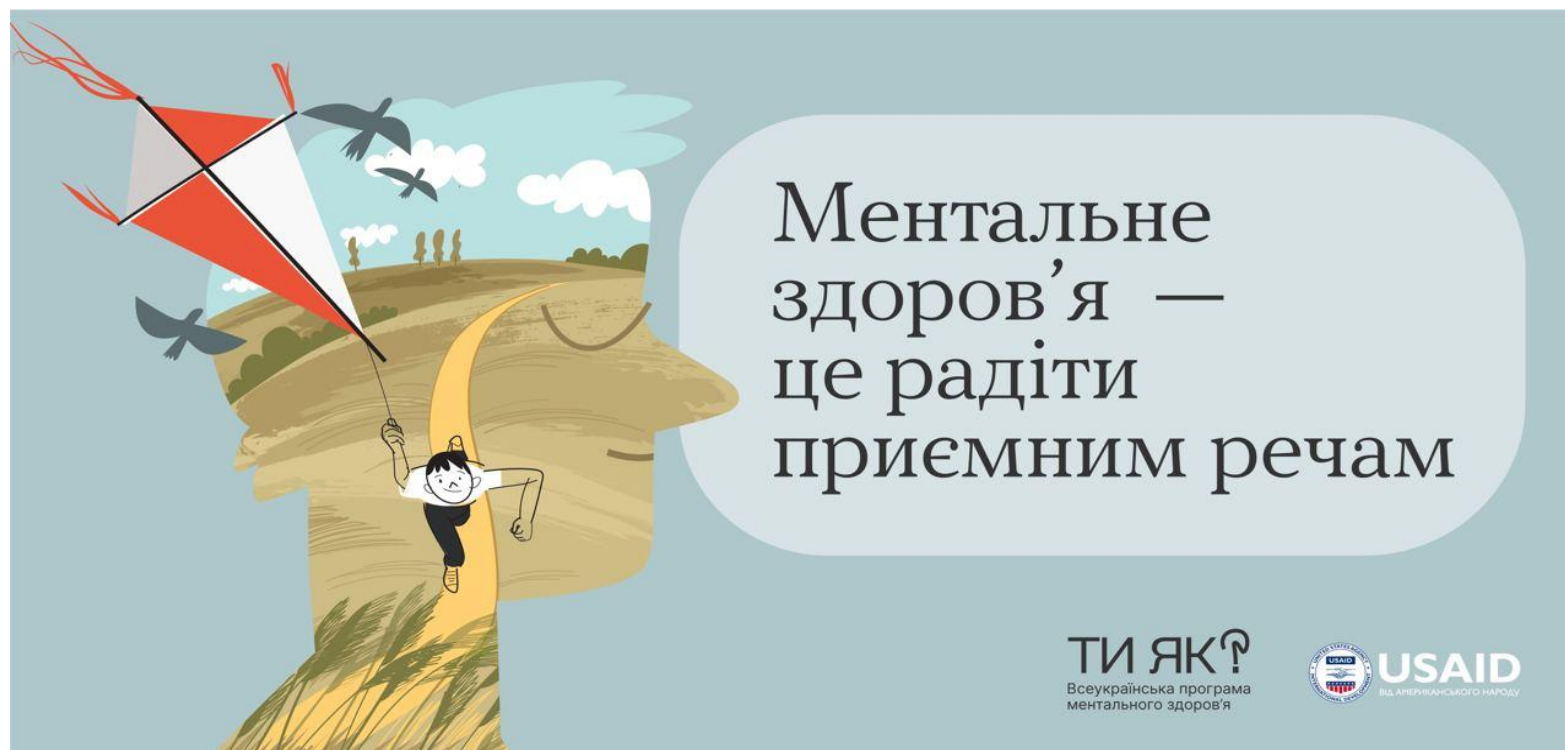
Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ



IREX



New services emerge through **dialogue**

HOW ARE U?

The All-Ukrainian
mental health program
initiated by Olena Zelenska

Ти як? Опиши своє «ОК» сімейному лікарю

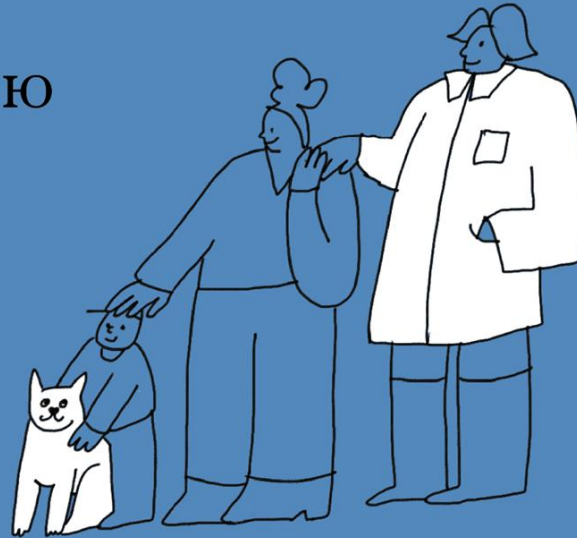
ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

**Сімейні лікарі. Друг для тих,
хто друг для всіх.**



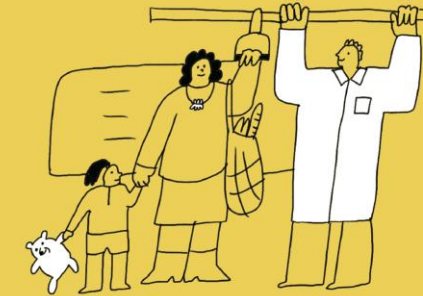
Знайти найближчого сімейного
лікаря можна за цим QR-кодом.



Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



Ти як? Поговори з сімейним лікарем про ментальне здоров'я



ТИ ЯК?

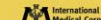
Всеукраїнська програма ментального здоров'я

**Сімейні лікарі підтримують тих, хто
підтримує всіх.**



Знайти найближчого сімейного
лікаря можна за цим QR-кодом.

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



Ти як? З боєм і наболілим — до сімейного лікаря



ТИ ЯК?

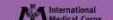
Всеукраїнська програма ментального здоров'я

**Сімейні лікарі підбадьорюють тих, хто
підбадьорює всіх.**



Знайти найближчого сімейного
лікаря можна за цим QR-кодом.

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



Ти як? З боєм і наболілим — до сімейного лікаря

ТИ ЯК?

**Сімейні лікарі піклуються про тих,
хто піклується про всіх.**



Знайти найближчого сімейного
лікаря можна за цим QR-кодом.



Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



Ти як? Поговори з сімейним лікарем про ментальне здоров'я

ТИ ЯК?

**Сімейні лікарі підтримують тих,
хто підтримує всіх.**



Знайти найближчого сімейного
лікаря можна за цим QR-кодом.



Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



Ти як? Розкажи сімейному лікарю

ТИ ЯК?

**Сімейні лікарі загартовують тих,
хто загартовує всіх.**



Знайти найближчого сімейного
лікаря можна за цим QR-кодом.



Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



Ти як? Розкажи сімейному лікарю

ТИ ЯК?

**Сімейні лікарі дбають про тих,
хто дбає про всіх.**



Знайти найближчого сімейного
лікаря можна за цим QR-кодом.



Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України





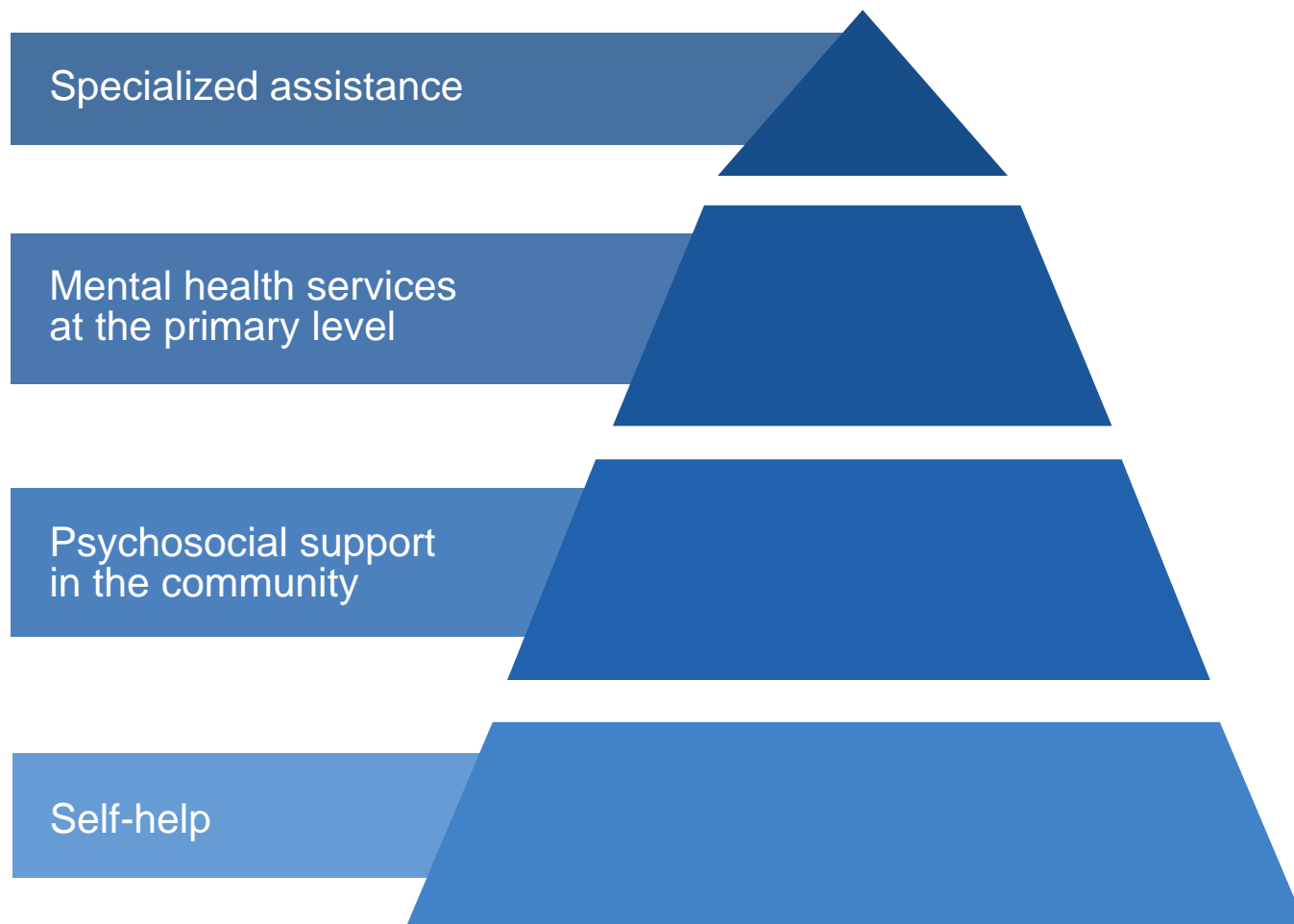
New skills for the new reality



Developing the skills of the first-line workers

HOW ARE U?

The All-Ukrainian
mental health program
initiated by Olena Zelenska



TOTAL
COVERED

800
thousand people





- ✓ **Professional development and training for specialists**
- ✓ **Code of ethics, certification, registry of providers**
- ✓ **Standardization of services and interventions in each sector**
- ✓ **Integrating a trauma-informed approach into all services**
- ✓ **Prioritize evidence-based, verified methods and approaches**
- ✓ **Focus on multidisciplinary and integrated services**
- ✓ **Community-based routing and ordering**



From individual resilience to **system** resilience





The resilience of **one**
is the resilience of
millions





howareu.com



HOW ARE U?

The All-Ukrainian
mental health program
initiated by Olena Zelenska

