



This Policy of BGV CHARITY FUND CHARITY ORGANISATION (hereinafter referred to as the Fund) is aimed at caring for the mental health of the Fund's employees and volunteers, ensuring access to mental health support resources and systems, and identifying potential psychological hazards in the workplace.

1. GENERAL PROVISIONS

Vision

1.1. This Policy confirms the Fund's commitment to promoting care for the mental health of its employees and volunteers and to creating an open environment in which every employee and volunteer can thrive, receive support and seek help in a timely manner. The Fund recognises the importance of mental health as an integral part of overall well-being and strives to create a safe, inclusive and supportive workplace for all employees.

Scope of the Policy

1.2. This Policy applies to the Fund's employees (permanent and temporary employees, the Fund's management), as well as volunteers and other programme participants if they are engaged in mental support programmes. The Policy applies within the entire structure of the Fund and its units, regardless of the place of the performance of duties (office, remote work).

2. KEY PROVISIONS REGARDING MENTAL HEALTH CARE

2.1. Principles of the Policy:

- preventiveness: focus on preventing psycho-emotional exhaustion of the Fund's employees and volunteers and timely identification of risks;
- voluntary nature: participation in mental health support programmes at the initiative of the Fund's employee or volunteer;

2. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Візія

1.1. Ця політика підтверджує зобов'язання Фонду сприяти турботі про психічне здоров'я працівників та волонтерів Фонду та формувати відкрите середовище, у якому кожен працівник і волонтер може розвиватися, отримувати підтримку й вчасно звертатись про допомогу. Фонд визнає важливість психічного здоров'я як невід'ємної складової загального благополуччя і прагне створити безпечний, інклюзивний та підтримуючий робочий простір для всіх працівників.

Сфера дії цієї політики

1.2. Ця політика поширюється на працівників Фонду (постійних та тимчасових співробітників, керівний склад Фонду), а також волонтерів, інших учасників програм у разі їх включення до програм ментального супроводу. Політика діє в межах усієї структури Фонду та його підрозділів, незалежно від місця виконання обов'язків (офіс, дистанційна робота).

2. КЛЮЧОВІ ПОЛОЖЕННЯ щодо ТУРБОТИ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

2.1. Принципи політики:

- превентивність: фокус на запобіганні психоемоційному виснаженню працівників, волонтерів Фонду та вчасному виявленні ризиків;
- добровільність: участь у програмах підтримки психічного здоров'я відбувається за ініціативою працівника, волонтера Фонду;

Address/ Адреса

6 Panasa Myrono Str.
Office 201, Kyiv, 01011
Україна/ Україна, 01011
Київ, вул. Генаса
Мирного, 6 оф 201

Phone number/ Телефон

+38 044 277 14 48
+38 096 023 01 96

Email

charityfund@bgv.com.ua

- respect for dignity and personal boundaries: all forms of mental health care based on ethical interaction and autonomy of the Fund's employee or volunteer;
- equality: ensuring equal access to mental health resources, regardless of gender, age, ethnic origin, religion, sexual orientation or health status;
- respect for human rights: all actions, initiatives and decisions in the field of mental health care based on internationally recognised human rights;
- ethics: adherence to the standards of professional ethics in the field of mental health, in particular, respect for individual choice, avoidance of harmful interventions, voluntary participation and consent.

2.2. Purpose of the Policy:

- creating a safe psychological climate in the team through open and non-violent communication, respect for the personal boundaries of the Fund's employee or volunteer;
- introducing regular meetings with the team to discuss the psycho-emotional state, as well as reflective practices at the beginning/end of the Fund's projects;
- conducting preventive sessions with the Fund's employees and volunteers: training sessions on resource restoration, relaxation techniques, art therapy practices;
- establishing a rapid response mechanism in case of detection of signs of professional burnout or crisis of the Fund's employee or volunteer (through a trusted person or coordination group).

3. OBLIGATIONS OF THE FUND AND RESPONSIBILITIES OF THE PARTIES

3.1. The Mental Health Policy for the Fund's employees has been developed in accordance with the effective legislation of Ukraine and international standards in the field of mental health, human rights, labour and social protection, in particular in accordance with:

- the Law "On the Mental Health Care System" adopted by the Verkhovna Rada of Ukraine on 15 January 2025 (which determines the legal, organisational, economic and social principles of the mental health care system in Ukraine, regulates public relations in this area in order to ensure accessibility, quality of services, respect for the rights of people with mental disorders, other mental health problems, prevent mental disorders, promote the achievement of psychological well-being and human development, eliminate factors that negatively affect mental health);

- повага до гідності та особистих кордонів: усі форми психічної допомоги базуються на етичній взаємодії та автономії працівника, волонтера Фонду;
- рівність: забезпечення рівного доступу до ресурсів психічного здоров'я незалежно від статі, віку, етнічного походження, релігії, сексуальної орієнтації чи стану здоров'я;
- повага до прав людини: усі дії, ініціатива та рішення у сфері турботи про психічне здоров'я базуються на міжнародно визнаних правах людини;
- етичність: дотримання норм професійної етики у сфері психічного здоров'я, зокрема, повага до особистого вибору, уникнення шкідливих втручань, добровільна участя та надання згоди.

2.2. Цілі політики:

- створення безпечного психологічного клімату в команді через відкриту комунікацію, ненасильницьке спілкування, повагу до особистих меж працівника, волонтера Фонду;
- запровадження регулярних зустрічей з командою для обговорення психоемоційного стану, а також рефлексивні практики на початку/в кінці проектів Фонду;
- проведення профілактичних сесій з працівниками, волонтерами Фонду: майстер-класи з відновлення ресурсу, релаксаційні техніки, арт-терапевтичні практики;
- встановлення механізму швидкого реагування у разі виявлення ознак професійного вигорання або кризового стану працівника, волонтера Фонду (через довірену особу або координаційну групу).

3. ОБОВ'ЯЗКИ ФОНДУ ТА ВІДПОВІДALНІСТЬ СТОРІН

3.1. Політика турботи про психічне здоров'я працівників Фонду розроблена відповідно до чинного законодавства України та міжнародних стандартів у сфері охорони психічного здоров'я, прав людини, праці та соціального захисту, зокрема відповідно до:

- Закон «Про систему охорони психічного здоров'я», ухвалений Верховною Радою України 15 січня 2025 року (визначає правові, організаційні, економічні та соціальні засади системи охорони психічного здоров'я в Україні, регулює суспільні відносини у цій сфері з метою забезпечення доступності, якості послуг, дотримання прав людей з психічними розладами, іншими проблемами, що стосуються психічного здоров'я, запобігання виникненню психічних розладів, сприяння досягненню психологічного благополуччя та розвитку людини, усуненню факторів, що негативно впливають на психічне здоров'я)



6 Panasa Myrnyano Str.,
Office 201, Kyiv, 01011,
Україна/ Україна, 01011
Київ, вул. Панаса
Мирного, 6, офіс 201



+38 044 277 14 48

+38 096 023 01 95



charityfund@bgv.com.ua



- Concept for Development of Mental Health Care in Ukraine for the period until 2030 approved by Order of the Cabinet of Ministers of Ukraine No. 1018-p dated 27 December 2017;
- Target Model of the Mental Health and Psychosocial Support System. Version 2.0, developed within the framework of the All-Ukrainian mental health programme "How Are You?" developed thanks to the expert and technical support of the WHO Country Office in Ukraine, under the project "Supporting All-Ukrainian Coordination for the Implementation of the National Programme of Mental Health and Psychosocial Support as a Response to the War and as Part of Recovery Efforts in Ukraine";
- Prioritised Multisectoral Mental Health and Psychosocial Support Actions in Ukraine During and After the War: Operational Roadmap developed with the support of WHO within the framework of the National Programme of Mental Health and Psychosocial Support coordinated by the Office of Olena Zelenska, the First Lady, and the Ministry of Health of Ukraine.

The provisions comply with the ethical principles stipulated by the law, as well as the commitments the Fund voluntarily undertakes to ensure a dignified, safe and resourceful work and cooperation environment.

3.2. Obligations of the Fund:

- ensuring safe working conditions, free from psychological violence, discrimination, pressure or ignoring the needs of the Fund's employees and volunteers;
- organising preventive measures against psycho-emotional exhaustion, emotional burnout and crisis states of the Fund's employees and volunteers;
- keeping confidential personal data in accordance with the Law of Ukraine "On Protection of Personal Data";
- promptly responding to complaints related to violations of psycho-emotional comfort or ethical standards regarding the Fund's employees and volunteers.

3.3. Responsibilities of the parties:

- The Fund is responsible for implementing the Policy, regularly reviewing its provisions, and informing employees and volunteers about their rights and available resources;
- the heads of the Fund's structural units are obliged to comply with the Policy, identify and prevent risks, and seek supervision or support in a timely manner;
- employees and volunteers are responsible for adhering to the standards of mutual respect, preventing toxic behaviour, and addressing difficulties if they arise.

- Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року, схвалена розпорядженням КМУ від 27 грудня 2017 р. № 1018-р.
- Цільової моделі системи у сфері ПЗПСП. Версія 2.0., розроблена в межах Всеукраїнської программи ментального здоров'я "Ти як?". Розроблено завдяки експертній та технічній підтримці Бюро ВООЗ в Україні, в межах проєкту «Підтримка Всеукраїнської координації у впровадженні Національної программи психічного здоров'я та психосоціальної підтримки як відповідь на війну та як частина зусиль з відновлення в Україні»;
- Приоритетних багатосекторних заходів з ПЗПСП в Україні під час та після війни: оперативна дорожня карта, розроблена за підтримки ВООЗ у межах Національної программи психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, що координується Офісом Першої леді Олени Зеленської та МОЗ України.

Положення відповідають етичним принципам, передбаченим законодавством, а також зобов'язанням, які Фонд добровільно на себе приймає для забезпечення гідного, безпечного та ресурсного середовища праці й співпраці.

3.2. Обов'язки Фонду:

- забезпечення безпечних умов праці, вільних від психологічного насильства, дискримінації, тиску чи ігнорування потреб працівників, волонтерів Фонду;
- організація превентивних заходів щодо психоемоційного виснаження, емоційного вигорання та кризових станів працівників, волонтерів Фонду;
- дотримання конфіденційності персональних даних відповідно до Закону України «Про захист персональних даних»;
- негайне реагування на скарги, пов'язані з порушенням психоемоційного комфорту або етичних норм щодо працівників, волонтерів Фонду.

3.3. Відповіальність сторін:

- Фонд несе відповіальність за впровадження політики, регулярний перегляд її положень та інформування працівників і волонтерів про їхні права та доступні ресурси;
- керівники структурних підрозділів Фонду зобов'язані дотримуватись політики, виявляти та попереджати ризики, своєчасно звертатися за супервізією або підтримкою;
- працівники та волонтери несуть відповіальність за дотримання норм взаємоповаги, недопущення

Address/ Адреса

6 Ракася Муртала Str.
Office 201, Kyiv, 01011
Ukraine/ Україна 01011
Київ, вул. Генаса
Мирного, 6 оф.201

Phone number/ Телефон

+38 044 277 14 48
+38 095 023 01 95

Email

charityfund@bgv.com.ua

<p>4. PSYCHOLOGICAL RISKS AND SUPPORT FOR THE FUND'S EMPLOYEES AND VOLUNTEERS</p> <p>Potential psychological risks may include:</p> <ul style="list-style-type: none"> - excessive workload and unrealistic project deadlines; - lack of rest and breaks; - bullying, mobbing, discrimination, aggressive and toxic behaviour among the staff; - lack of internal or external resources, stigmatisation of work processes; - professional exhaustion, which is accompanied by monotony of work, lack of support and recognition. <p>Mental health management strategies and support systems may include:</p> <ul style="list-style-type: none"> - optimisation of work processes and clear planning; - flexible schedules, regular breaks; - regular monitoring of the workload of employees and volunteers; - transparent internal communication; - recognition and encouragement of achievements and provision of professional development opportunities; - implementation of a zero-tolerance to violence policy; - anti-stress programmes, emotional resilience training; - availability of psychologists in the Fund's staff or access to external services; - information campaigns dedicated to preserving and supporting the mental health of the Fund's employees and volunteers. <p>5. ENSURING THE EFFICIENCY OF THE ORGANISATION AND PROVISION OF SERVICES IN THE FIELD OF THE MENTAL HEALTH CARE POLICY</p> <p>The Fund recognises the importance of a systemic approach to mental health care as a key factor in sustainable and resourceful activities. The efficiency of activities is ensured through the integration of support at the level of the Fund's policy, management decisions and access to care.</p> <p>5.1. Internal organisational measures:</p> <ul style="list-style-type: none"> - regular assessment of the psychological climate in teams (anonymous surveys, focus groups, feedback interviews); 	<p>токсичних проявів поведінки та звернення у разі виникнення складнощів.</p> <p>4. ПСИХОЛОГІЧНІ РИЗИКИ ТА ПІДТРИМКА ПРАЦІВНИКІВ, ВОЛОНТЕРІВ ФОНДУ</p> <p>До потенційних психологічних ризиків можуть відноситися:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Надмірне навантаження та нереалістичні терміни виконання проектів; - Відсутність відпочинку та перерв; - Булінг, мобінг, дискримінація, агресивна і токсична поведінка в робочому колективі; - Відсутність внутрішніх або зовнішніх ресурсів, стигматизація робочих процесів; - Професійне виснаження, яке супроводжується одноманітністю роботи, відсутністю підтримки та відсутністю визнання. <p>До стратегій управління та систем підтримки психічного здоров'я можуть відноситися:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оптимізація робочих процесів і чітке планування; - Гнучкий графік, впровадження регулярних перерв; - Регулярний моніторинг робочого навантаження працівників, волонтерів; - Прозора внутрішня комунікація; - Визнання і заохочення досягнень та надання можливості професійного розвитку; - Впровадження політики нульової толерантності до насильства; - Антистресові програми, тренінги з емоційної стійкості; - Наявність психологів у штаті Фонду або доступ до зовнішніх сервісів; - Інформаційні кампанії, присвячені збереженню та підтримці ментального здоров'я працівників, волонтерів Фонду. <p>5. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА НАДАННЯ ПОСЛУГ В СФЕРІ ПОЛІТИКИ ТУРБОТИ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я</p> <p>Фонд визнає важливість системного підходу до охорони психічного здоров'я як ключового чинника стабільної та ресурсної діяльності. Ефективність заходів забезпечується через інтеграцію підтримки на рівні політики Фонду, управлінських рішень і доступу до допомоги.</p> <p>5.1. Внутрішні організаційні заходи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - регулярне оцінювання психологічного клімату в командах (анонімні опитування, фокус-групи, інтерв'ю зворотного зв'язку);
---	---



- introduction of psycho-emotional hygiene routines, including days without meetings, quiet time, flexible schedules, resource breaks, etc.;
- development and implementation of crisis protocols that provide for immediate response to cases of psycho-emotional destabilisation.

5.2. Psychological support:

- free psychological consultations for the Fund's employees and volunteers;
- group supervision and support meetings, in particular for professionals working in crisis or traumatic contexts;
- psycho-educational activities, including training sessions, lectures on the topics of stress, burnout and emotional regulation.

5.3. Ensuring access to medical assistance:

- forming partnerships with medical institutions (public and private ones) that can provide primary psychiatric care or counselling for the Fund's employees and volunteers;
- providing information on available public and non-public mental health services, including hot lines, mobile support teams, online consultation platforms;
- facilitating referral to specialists (psychiatrists, neurologists, psychotherapists), if necessary (with the consent of the person and with respect for confidentiality);
- financial support for treatment in exceptional cases, in accordance with internal procedures, if the mental health of the Fund's employee or volunteer directly affects the performance of professional duties.

- запровадження рутин психоемоційної гігієни, зокрема днів без зустрічей, часу тиші, гнучкого графіку, ресурсних перерв тощо;
- розробка та впровадження кризових протоколів, що передбачають негайне реагування на випадки психоемоційної дестабілізації.

5.2. Психологічна підтримка:

- безкоштовні психологічні консультації для працівників, волонтерів Фонду;
- групові супервізії та зустрічі підтримки, зокрема для фахівців, що працюють у кризовому або травматичному контексті;
- психоедукаційні заходи, що включають майстер-класи, тренінги, лекції на теми стресу, вигорання, емоційної регуляції.

5.3. Забезпечення доступу до медичної допомоги:

- формування партнерств з медичними закладами (державними та приватними), які можуть надавати первинну психіатричну допомогу або консультування для працівників, волонтерів Фонду;
- надання інформації про доступні державні й недержавні сервіси психічного здоров'я, включаючи гарячі лінії, мобільні команди підтримки, платформи онлайн-консультацій;
- сприяння направленню до спеціалістів (психіатрів, неврологів, лікарів-психотерапевтів) у разі потреби (за згодою особи та з дотриманням конфіденційності);
- фінансова підтримка лікування у виключніх випадках, відповідно до внутрішніх процедур, у разі якщо психічне здоров'я працівника, волонтера Фонду безпосередньо впливає на виконання професійних обов'язків.

6. HUMAN CAPITAL AND TRAINING

The Fund recognises that the most valuable resource is people — employees, volunteers and beneficiaries. The Fund believes that investing in the development of human capital contributes not only to work efficiency, but also supports the mental health of each team member.

6.1. Professional development

The Fund provides opportunities for regular training and professional development, including in the areas of emotional intelligence, stress management, interpersonal communication skills and self-regulation. The Fund encourages participation in trainings, seminars and supervisions that support mental health and prevent burnout.

6.2. Mentoring and support

The Fund implements mentoring and mutual support systems within the team. Sharing experiences, open dialogue and

6. ЛЮДСЬКИЙ КАПІТАЛ ТА НАВЧАННЯ

Фонд визнає, що найціннішим ресурсом є люди — працівники, волонтери та бенефіціари. Фонд вірить, що інвестування у розвиток людського капіталу сприяє не лише ефективності роботи, але й підтримує психічне здоров'я кожного члена команди.

6.1. Професійний розвиток

Фонд забезпечує можливості для регулярного навчання та підвищення кваліфікації, зокрема в сферах емоційного інтелекту, управління стресом, навичок міжособистісного спілкування та саморегуляції. Фонд заохочує участь у тренінгах, семінарах і супервізіях, які підтримують ментальне здоров'я та профілактику професійного вигорання.

6.2. Наставництво та підтримка

Фонд впроваджує системи наставництва та взаємопідтримки в команді. Обмін досвідом, відкритий діалог і надання зворотного зв'язку допомагають

Address/ Адреса

6 Parasa Mytnoho Str.,
Office 201, Kyiv, 01011,
Україна, Україна, 01011
Київ, вул. Генаса
Митного, 6 оф. 201

Phone number/ Телефон

+38 044 277 14 48
+38 095 023 01 96

Email

charityfund@egy.com.ua



providing feedback help create a safe, friendly environment where everyone can seek help.

6.3. Mental health education

As part of the internal culture of care, the Fund organises information campaigns and training events on mental health topics: psycho-educational sessions, trainings on the prevention of emotional burnout, self-help techniques, peer-to-peer psychological support groups. This contributes to the formation of an informed, sensitive and cohesive team.

6.4. Equality of opportunity

All employees and volunteers of the Fund have equal access to resources for learning and development, regardless of position, experience or form of employment. The Fund supports everyone's desire to grow personally and professionally, taking care of emotional well-being.

7. FUNDING SUSTAINABILITY

The Fund realises that ensuring care for the mental health of employees and volunteers requires a systematic and long-term approach, in particular, financial sustainability. The Fund strives to form a stable budget, which provides targeted resources for programmes to support the mental health of employees and volunteers.

7.1. Budgeting for mental health support

Each year, the Fund's budget may include funds for implementing mental health initiatives: psychological counselling, training events, burnout prevention programmes, team meetings focused on mental health care, etc.

7.2. Diversifying funding sources

The Fund is working to attract various sources of support (grants, partnership programmes, charitable contributions) to reduce dependence on a single donor and ensure the sustainability of psychosocial programmes for employees, regardless of funding fluctuations.

8. COMPLAINTS MANAGEMENT

8.1. The Fund recognises the right of every employee, volunteer or engaged professional to a safe, friendly and resourceful work environment. Any manifestations of violation of psycho-emotional well-being, discrimination, psychological pressure, ethical violations or non-compliance with this Policy may be the subject of a complaint and considered in accordance with a clearly defined procedure.

8.2. The procedure for submitting and considering complaints is established in the Fund's Complaints Policy approved by Order of the Fund's Head No. 05-2 dated 13/05/2024.

формувати безпечне, доброзичливе середовище, в якому кожен може звернутися по допомогу.

6.3. Освіта з психічного здоров'я

У рамках внутрішньої культури турботи Фонд організовує інформаційні кампанії та навчальні заходи з тем психічного здоров'я: психоедукаційні сесії, тренінги з профілактики емоційного вигорання, техніки самодопомоги, групи психологічної підтримки за принципом "рівний-рівному". Це сприяє формуванню обізнаної, чутливої та згуртованої команди.

6.4. Рівні можливості

Усі працівники, волонтери Фонду мають рівний доступ до ресурсів для навчання та розвитку, незалежно від посади, досвіду чи форми зайнятості. Фонд підтримує прагнення кожного зростати особистісно та професійно, піклуючись про емоційне благополуччя.

7. СТАЛІСТЬ ФІНАНСУВАННЯ

Фонд усвідомлює, що забезпечення турботи про психічне здоров'я працівників, волонтерів вимагає системного та довгострокового підходу, зокрема - фінансової сталості. Фонд прагне до формування стабільного бюджету, в якому передбачено цільові ресурси на програми підтримки ментального здоров'я працівників, волонтерів.

7.1. Бюджетування на підтримку психічного здоров'я

Шорічно в бюджет Фонду можуть закладатися кошти на реалізацію ініціатив у сфері психічного здоров'я: психологічне консультування, навчальні заходи, програми профілактики вигорання, командні зустрічі з фокусом на турботу про ментальне здоров'я тощо.

7.2. Диверсифікація джерел фінансування

Фонд працює над залученням різних джерел підтримки (гранти, партнерські програми, благодійні внески), аби зменшити залежність від одного донора й забезпечити сталість психосоціальних програм для працівників незалежно від коливань фінансування.

8. УПРАВЛІННЯ СКАРГАМИ

8.1. Фонд визнає право кожного працівника, волонтера або залученого фахівця на безпечне, доброзичливе та ресурсне робоче середовище. Будь-які прояви порушення психоемоційного добробуту, дискримінації, психологічного тиску, етичних порушень або недотримання цієї Політики можуть бути предметом скарги та розгляду відповідно до чітко визначеної процедури.

8.2. Порядок подання та розгляду скарг встановлено в Політиці Фонду розгляду скарг, затвердженої наказом Голови Фонду №05-2 від 13.05.2024 р.



Address/ Адреса

5 Panasa Mykhailo Str.,
Office 201, Kyiv, 01021,
Ukraine. Україна, 01021
Ніжина, 201, Панаса
Михайлова, 5, оф. 201



Phone number/ Телефон

+38 044 277 14 43

+38 095 023 01 96



Email

charityfund@bgv.com.ua



9. REDUCING STIGMA AND RAISING AWARENESS

One of the key elements of the Fund's support for mental health is its active work to overcome stigma and raise awareness. The Fund creates a culture in which everyone has the right to speak openly about their mental health without fear of judgement, discrimination or prejudice.

9.1. Educational initiatives

The Fund regularly conducts awareness campaigns, trainings and internal events on mental health topics to build a deeper understanding and acceptance of psycho-emotional well-being as an important component of overall health.

9.2. Stigma-free language

The Fund encourages the use of respectful, unbiased and correct language in conversations about mental health. The Fund avoids terms and expressions that may devalue the experiences of people facing mental health challenges.

9.3. Supporting openness

The Fund's policy is aimed at creating a safe environment where employees can share their experiences or seek help without fear of losing trust, respect or professional opportunities. The Fund's management demonstrates an example of openness and tolerant attitude.

9.4. Involving the experience of those with mental challenges

The Fund recognises the value of the experience of people who have gone through or are going through mental difficulties. Their voice is important in shaping policies and approaches to optimise the processes of caring for the mental health of the Fund's employees and volunteers.

9.5. Identifying and responding to cases of discrimination

The Fund has a clear mechanism for responding to cases of stigmatisation, discrimination or disparaging treatment of people with mental health difficulties. The Fund strives for fair and respectful treatment of everyone and promotes a more preventive policy and awareness of its employees and volunteers on this topic.

In the event of detection of cases of discrimination, the Fund acts in accordance with the Policy on Combating Discrimination and Protection from Harassment, Sexual Exploitation and Abuse approved by Order of the Fund's Head No. 05-2 dated 13/05/2024.

Appendix to the Mental Health Policy

Individual Self-Care Plan (example)

Purpose: supporting and improving psychological well-being, ensuring the sustainability of the psycho-emotional resource of

9. ЗМЕНШЕННЯ СТИГМИ ТА УСВІДОМЛЕННЯ

Одним із ключових елементів підтримки психічного здоров'я Фонду є активна робота над подоланням стигми та підвищеннем обізнаності. Фонд створює культуру, в якій кожен має право відкрито говорити про своє психічне здоров'я без страху осуду, дискримінації чи упередженого ставлення.

9.1. Освітні ініціативи

Фонд регулярно проводить інформаційні кампанії, тренінги та внутрішні заходи, присвячені темам психічного здоров'я, щоб сформувати глибше розуміння і прийняття психоемоційного доброчуття як важливої складової загального здоров'я.

9.2. Мова без стигми

Фонд заохочує використання поважної, неупередженої та коректної мови в розмовах про психічне здоров'я. Фонд уникне термінів і висловлювань, що можуть знешкодити досвід людей, які стикаються з труднощами психічного характеру.

9.3. Підтримка відкритості

Політика Фонду спрямована на створення безпечної середовища, де працівники можуть ділитися своїм досвідом або звертатися по допомогу без страху втратити довіру, повагу чи професійні можливості. Керівництво Фонду демонструє приклад відкритості та толерантного ставлення.

9.4. Залучення досвіду тих, хто має психічні виклики

Фонд визнає цінність досвіду людей, які пройшли або проходять через труднощі психічного характеру. Їхній голос важливий у формуванні політик і підходів для оптимізації процесів турботи про ментальне здоров'я працівника, волонтера у Фонді.

9.5. Виявлення і реагування на випадки дискримінації

Фонд має чіткий механізм реагування на випадки стигматизації, дискримінації або зневажливого ставлення до людей із психічними труднощами. Фонд прагне до справедливого та поважного ставлення до кожного та сприяє більш превентивній політиці та обізнаності працівників, волонтерів Фонду на дану тематику.

У випадку виявлення випадків дискримінації Фонд діє відповідно до Політики протидії дискримінації та захисту від домагань, сексуальної експлуатації та наруги, затвердженої наказом Голови Фонду №05-2 від 13.05.2024 р.

Додаток до Політики щодо турботи про психічне здоров'я

Індивідуальний план турботи про себе (приклад)

Мета: підтримка та покращення психологічного благополуччя, забезпечення сталості психоемоційного

Address/ Адреса

6 Panasa Mykhaila Str.
Office 201, Kyiv, 01011,
Україна/Україна, 01011,
Київ, вул. Панаса
Михайлова, 6, оф 201

Phone number/ Телефон

+38 044 277 14 48
+38 096 023 01 96

Email

charityfund@bgv.com.ua

the Fund's employees and volunteers, preventing professional and emotional burnout, aimed at supporting the mental health of the Fund's employees, volunteers and programme participants, and promoting mental health care among the community as a whole.

Target audience: the Fund's employees, volunteers and programme participants.

Implementation period: June 2025 - June 2026

1. Daily self-care (personal level)

ресурсу працівників, волонтерів Фонду, профілактика професійного та емоційного вигорання, спрямована на підтримку психічного здоров'я співробітників Фонду, волонтерів, учасників програм, та популяризацію турботи про психічне здоров'я серед спільноти загалом.

Цільова аудиторія: працівники Фонду, волонтери, учасники програм Фонду.

Термін впровадження: червень 2025 - червень 2026 року

1. Щодenna самотурбота (особистий рівень)

Action/Tool/ Дія/Інструмент //	Frequency/ Частота //	Implementation period/ Термін впровадження //	Responsible person/ Відповідальний //
Breathing practices (3-5 minutes)/ Дихальні практики (3–5 хв) //	Once or twice a day/ 1-2 рази щодня //	from the day of approval/ з дня затвердження //	Personally/ Особисто //
Micro-breaks every 90 minutes/ Мікроперерви кожні 90 хв //	Daily/ Щодня //	from the day of approval/ з дня затвердження //	Personally, HR support/ Особисто, підтримка HR //
Morning planning with priorities/ Ранкове планування з пріоритетами //	Daily/ Щодня //	during the first week/ протягом першого тижня //	Personally/ Особисто //
Keeping an emotion diary/ Ведення шоденника емоцій //	Every day, in the evening/ Щодня, ввечері //	21 days in a row/ 21 день поспіль //	Personally/ Особисто //
2. Weekly practice		2. Щотижнева практика	
Action/Tool/ Дія/Інструмент //	Frequency/ Частота //	Implementation period/ Термін впровадження //	Responsible person/ Відповідальний //
30+ minutes of physical activity/ 30+ хв, фізичної активності //	Thrice a week/ 3 рази/тиждень //	From the first week/ 3 першого тижня //	Personally or in pairs/ Особисто або в парі //
One day without intensive meetings/ Один день без	Once a week/ 1 раз/тиждень //	Every Thursday/ Щочетверга //	Team, Line Manager/ Командно,

 **Address/ Адреса**

6 Parasa Mykhaila Str.,
Office 201, kv. 9101
ukr.net. Voda - 8: 02022
Київ, вул. Ганни
Михайлової, 6, кв. 9101



Phone number/ Телефон

+38 044 277 14 48
+38 096 023 01 96



Email

charityfund@bgv.com.ua



iнтенсивних зустрічей //			менеджер напряму //
Joint coffee break/ Спільна кавова пауза //	Once a week/ 1 раз/тиждень //	From the second week/ 3 другого тижня //	HR, Team Leader/ HR, командний лідер //
3. Monthly practices		3. Щомісячні практики	
Action/Tool/ Дія/Інструмент //	Frequency/ Частота //	Start date/ Дата старту //	Responsible person/ Відповідальний //
Support group/supervision/ Група підтримки/супервізія //	Once a month/ 1 раз/місяць //	1st day of the month/ 1-ше число місяця //	Psychologist, Coordinator/ Психолог, координатор //
Art practice / training session/ Арт-практика / майстер-клас //	Once a month/ 1 раз/місяць //	Last Thursday of the month/ Останній четвер місяця //	Programme Coordinator/ Координатор програми //
Self-assessment of energy level / resourcefulness/ Самооцінка рівня енергії / ресурсності //	Once a month/ 1 раз/місяць //	Monthly/ Щомісяця //	Personally + HR/ Особисто + HR //
A day off every month — no phone or work chats/ 1 день відпочинку/місяць — без телефону та робочих чатів //	Once a month/ 1 раз/місяць //	Monthly/ Щомісяця //	Personally/ Особисто //
4. Quarterly activities		4. Квартальні заходи	
Activity/ Захід //	Frequency/ Періодичність //	Approximate date/ Орієнтовна дата //	Responsible person/ Відповідальний //
Retreat / recovery day/ Ретрит / день відновлення //	Once a quarter/ 1 раз/квартал //	by agreement/ за узгодженням	Administration, HR/ Адміністрація , HR //



Diagnostics of the emotional state of a specialist/ Діагностика емоційного стану фахівця //	Once a quarter/ 1 раз/квартал //	Last week/ Останній тиждень //	HR or external consultant/ HR або зовнішній консультант //
Review of the individual care plan/ Перегляд індивідуального плану турботи //	Once a quarter/ 1 раз/квартал //	according to the schedule/ за графіком //	Personally + Coordinator/ Особисто + координатор //
Joint trainings, team building (bowling, trips to the Carpathians, etc.)/ Спільні тренінги, тимбілдинг, (боулінг, поїздки в Карпати тощо) //	Once a quarter/ 1 раз/квартал //	according to the schedule/ за графіком //	In the team/ Командно //
Principles of the plan implementation			Принципи виконання плану
<ul style="list-style-type: none"> - The plan is not an obligation, but a guideline for sustainable development. - Flexible adaptations are possible according to the condition, workload and needs. - Results of self-monitoring are not subject to evaluation by management, but are used only in the context of support. - The programme and individual plan of Self-Care are voluntary and are recommended, not mandatory. 			<ul style="list-style-type: none"> - План не є зобов'язанням, а орієнтиром для сталого розвитку. - Можливі гнучкі адаптації відповідно до стану, навантаження, потреб. - Результати самоспостереження не підлягають оцінюванню з боку керівництва, а використовуються лише в контексті підтримки. - Програма та індивідуальний план Турботи про себе є добровільним та є рекомендованим, а не обов'язковим до виконання.

 <p>"APPROVED"</p> <p>By Order No. _____ dated _____ 2025</p> <p>Надано BGV CF CO</p> <p>P. V. Aldoshyna</p> <p>Укр. № 44778917</p> <p>Україна м. Київ</p> <p>PLAN FOR IMPLEMENTING THE HEALTH CARE PROGRAMME AT THE BGV CHARITY FUND</p> <p>Purpose: to systematically implement the mental health policy, ensure access to support for the Fund's employees and volunteers, promote sustainable development, prevention of emotional burnout and development of a culture of well-being in the organisation.</p> <p>Implementation stages:</p> <p>Stage 1. Preparatory (a month from the date of approval of this plan)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conducting a needs audit (survey of the Fund's employees and volunteers, risk analysis). - Appointment of a mental health coordinator. - Establishment of an implementation working group (HR, team representatives, involved specialist). - Approval of the Mental Health Policy at the management level. - Information campaign: communicating goals, principles and opportunities of the policy to the entire team. <p>Stage 2. Implementation of a support system (second to third month from the date of approval of this plan)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Launching individual psychological consultations. - Making a calendar of group psycho-educational sessions, supervisions, training sessions, support groups. - Conducting training for middle managers on identifying signs of burnout, crisis response. - Preparing a space/resource room for the recovery of the Fund's employees and volunteers. - Implementation of an Individual Self-Care Plan with monitoring of the dynamics of changes in the mental health of the Fund's employees and volunteers. <p>Stage 3. Integration into daily activities (fourth to sixth month from the date of approval of this plan)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agreement on flexible practices (days without meetings, micro-breaks, coffee breaks). - Introduction of regular surveys. 	 <p>"ЗАТВЕРДЖЕНО"</p> <p>Наказом № _____ від "—" 2025 р.</p> <p>Голова БО "БФ "БГВ"</p> <p>П. В. Алдошина</p> <p>ПЛАН ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В БЛАГОДІЙНОМУ ФОНДІ "БГВ"</p> <p>Мета: системно впровадити політику турботи про психічне здоров'я, забезпечити доступ до підтримки для працівників, волонтерів Фонду, сприяти сталому розвитку, профілактиці емоційного вигорання й розвитку культури добробуту в організації.</p> <p>Етапи впровадження:</p> <p>Етап 1. Підготовчий (1 місяць з моменту затвердження цього плану)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведення аудиту потреб (опитування працівників, волонтерів Фонду, аналіз ризиків). - Призначення координатора напряму психічного здоров'я. - Створення робочої групи з впровадження (HR, представники команди, залучений фахівець). - Затвердження Політики турботи про психічне здоров'я на рівні керівництва. - Інформаційна кампанія: донесення цілей, принципів, можливостей політики до всієї команди. <p>Етап 2. Впровадження системи підтримки (другий-третій місяць з моменту затвердження цього плану)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Запуск індивідуальних психологічних консультацій. - Формування календаря групових психоедукаційних сесій, супервізій, майстер-класів, тренінгів, груп підтримки. - Проведення навчання керівників середньої ланки щодо виявлення ознак вигорання, кризового реагування. - Створення простору/ресурсної кімнати для відновлення працівників, волонтерів Фонду. - Впровадження Індивідуального плану турботи про себе із спостереженням динаміки змін ментального здоров'я працівників, волонтерів Фонду. <p>Етап 3. Інтеграція до щоденної діяльності (четвертий-шостий місяць з моменту затвердження цього плану)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Узгодження гнучких практик (дні без зустрічей, мікроперерви, кавові паузи). - Запровадження регулярних опитувань.
---	---

<ul style="list-style-type: none"> - Inclusion of the topic of mental health in the plan of team meetings (brief reminders, exercises). - Introduction of the Mental Health Policy to new employees and volunteers of the Fund. <p>Stage 4. Assessment of the efficiency and improvement (seventh month from the date of approval of this plan and subsequent months)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quarterly review of policy implementation and individual plans. - Analysis of survey data, feedback, consultations. - A strategy session to update approaches. - A public report on achievements and challenges (for the team and partners). <p>Resources and responsible persons:</p> <ul style="list-style-type: none"> - The person responsible for the implementation of the Policy and Plan for implementing the Mental Health Programme for the employees and volunteers of the BGV Charity Fund is the Fund's Head. - HR Manager: general coordination, needs analysis. - Programme Coordinator: implementation of plans, interaction with specialists. - Psychologist/Consultant: provision of services, participation in training. - Management: approval of decisions, resource support, budgeting. - Team: participation, provision of feedback. 	<ul style="list-style-type: none"> - Включення теми ментального здоров'я до плану командних зустрічей (короткі нагадування, вправи). - Ознайомлення нових працівників, волонтерів Фонду з Політикою психічного здоров'я. <p>Етап 4. Оцінка ефективності та вдосконалення (сьомий місяць з моменту затвердження цього плану та наступні місяці)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Щоквартальний перегляд реалізації політики та індивідуальних планів. - Аналіз даних опитувань, зворотного зв'язку, консультацій. - Проведення стратегічної сесії для оновлення підходів. - Публічний звіт про досягнення та виклики (для команди та партнерів). <p>Ресурси та відповідальні особи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Відповідальна особа з питань виконання Політики та Плану впровадження Програми Ментального здоров'я працівників, волонтерів Благодійного Фонду "БГВ" - Голова Фонду. - HR-менеджер: загальна координація, аналітика потреб. - Координатор програми: впровадження планів, взаємодія з фахівцями. - Психолог/консультант: надання послуг, участь у навчаннях. - Керівництво: затвердження рішень, ресурсна підтримка, закладання бюджету. - Команда: участь, надання зворотного зв'язку.
--	--



Address/ Адреса

6 Panasa Myronoho St.
Office 201, Kyiv, 01021,
Ukraine. Україна, 01021
Адреса: Київ
Міськрада № 202/201



Phone number/ Телефон

+38 044 277 14 43
+38 095 523 01 95



Email

charityfund@bgv.com.ua