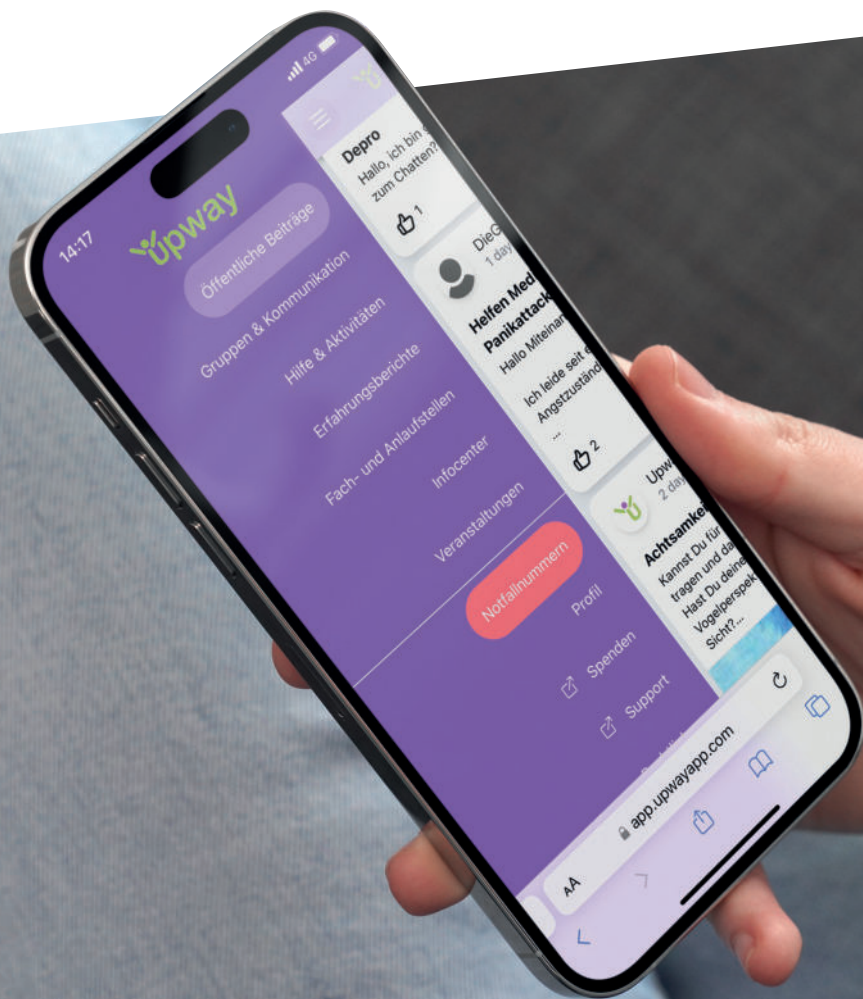




hilf dir - hilf anderen



Austausch, Info und Hilfe  
bei psychischen Problemen  
und Depressionen  
[upwayapp.com](http://upwayapp.com)

# upway - eine App von Menschen für Menschen

upway ist ein privates Projekt, das durch den Verein upway getragen wird. Dieser setzt sich ein für die psychische Gesundheit aller Menschen im Land. Psychische Belastungen wie Depressionen oder Burnout sind häufig, Angehörige und das Umfeld leiden mit. Der Weg zurück in den Alltag ist für Betroffene oft lang und mit Rückschlägen verbunden. Deshalb ist ein Austausch mit Personen, die Ähnliches durchmachen, sehr wichtig und wertvoll.

Hinter upway steht Werner Klecka. Bei einem Klinikaufenthalt infolge eines Burnouts kam ihm die Idee, Menschen mit psychischen Belastungen, ihr Umfeld sowie Anlauf- und Fachstellen in einer App zu vernetzen. Die durch eigene Erfahrung entwickelte upway App kann bei der Bewältigung des Alltags eine grosse Hilfe sein.

## Unterstützen Sie upway in der Startphase

Die Kosten für die Lancierung der upway App in der Schweiz und deren Betrieb werden durch Einnahmen von Benutzungsgebühren gedeckt. Bis das Projekt selbsttragend sein wird, ist es weiterhin auf Spenden angewiesen. Helfen Sie bitte mit!



# upway

## hilf dir – hilf anderen

**Hast du psychische Probleme und weisst nicht mehr weiter?**

**Nutze die upway App und finde Hilfe**



### **Plattform für Menschen mit psychischen Belastungen**

Die upway App bietet dir einen direkten Austausch mit anderen Betroffenen und mit Menschen, die dich unterstützen wollen. In offenen, geschlossenen oder privaten Gruppen kannst du dich vernetzen und über alles reden, was dich belastet, gemäss dem Motto: hilf dir – hilf anderen.



### **Informationen für Betroffene und ihr Umfeld**

Im Infocenter der upway App erfährst du alles Wichtige zu Themen der psychischen Gesundheit und zu Behandlungsmöglichkeiten. Zudem kannst du mit wenigen Klicks Anlauf- oder Fachstellen direkt kontaktieren: Psychiater:innen, Psycholog:innen, Therapeut:innen, Peers, Kliniken und andere Organisationen.



### **Praktische Hilfe im Alltag**

In der upway App findest du Unterstützung für deine Alltagsbewältigung oder du kannst selbst Hilfe in verschiedenen Bereichen anbieten. Hilf dir – hilf anderen. Du bist nicht allein.

**«Wenn es mir schlecht geht,  
wünsche ich mir, dass jemand  
da ist, der zuhört oder verstehen  
kann, wie ich fühle.»**



# Jetzt Teil der upway Community werden!

## **upway App für Privatpersonen als Hilfe im Alltag**

Nutze die upway App und vernetze dich mit Menschen, die Ähnliches durchmachen wie du. Du bist nicht allein! Motiviere deine Freunde und Bekannten, sich auch in der upway App auf der Website zu anzumelden und aktiv mitzuwirken. Das Abo kostet 5.00 Franken im Monat und läuft solange, wie die Gebühr bezahlt wird.

## **upway App für Arbeitgebende zur Erhaltung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz**

Psychische Belastungen oder Burnouts haben oft einen Zusammenhang mit der Arbeit. Unternehmen können einen Beitrag zur Erhaltung oder Wiedererlangung der psychischen Gesundheit ihrer Mitarbeitenden leisten. Jeder Arbeitgebende kann App-Nutzungs-Gutscheine erwerben, die kostenlos an die Belegschaft abgegeben werden.

## **upway App für Anlauf- und Fachstellen, die sich in der App registrieren**

Sind Sie Ärzt:in, Psycholog:in, Coach, Therapeut:in oder eine anderweitige Anlauf- oder Fachstelle, dann erweitern Sie Ihr Beratungsangebot mit einem Eintrag in der upway App. Sie können direkt von allen App-User:innen kontaktiert werden. Weitere Informationen finden Sie unter [upwayapp.com](https://upwayapp.com).