

# Upway-App: Eine Vision wird realisiert!

Wer kennt die problematische Situation der psychischen Gesundheit in unserer Gesellschaft nicht?

Bereits unsere Kinder sind mit dem Leistungsdruck in den Schulen, den erzieherischen Anforderungen der Eltern, der Akzeptanz im Freundeskreis sowie der Herausforderung der Einkommensgenerierung und Gestaltung ihrer Zukunft konfrontiert. Erwachsene im Berufsleben erleben täglich den Druck der Erwartungen des Arbeitgebers und des sozialen Umfeldes sowie die Pflichterfüllungen in der Erziehung der Kinder und der Pflege einer harmonischen Beziehung. Alleinerziehende Väter und Mütter sind mit allen "Kanten und Ecken" unserer Gesellschaft konfrontiert. Ab 50 besteht die Angst, nach einer Kündigung keinen neuen Job mehr zu finden. In allen Lebensabschnitten, vom Kleinkind bis ins hohe Alter, machen psychische Krankheiten keinen Halt.

Die auf der ganzen Erde existierenden Unsicherheiten bezüglich Gesundheit, Wirtschaft, Umwelt, Politik, Kriege, Ernährung, Gesellschaft und die verschiedenen Mentalitäten der Menschen führen bei Vielen zu Ängsten und schaden ihrer psychischen Gesundheit. Die daraus resultierenden Depressionen oder sonstigen psychischen Krankheiten nehmen weltweit zu und belasten jeden von uns. Qualifizierte Arbeitskräfte fallen aus, Beziehungen zum Partner oder Freundeskreis gehen zu Brüchen, Suizide nehmen zu und das Gesundheitswesen steht zunehmend vor dem Problem, psychisch kranken Menschen bei der Bewältigung des Alltags zeitnah die notwendige Hilfe und Unterstützung zu bieten.

Werner Klecka hat selbst erlebt, wie der Druck des Umfeldes, seine nach Aussen sichtbar starke Psyche, in einem Burnout endete und zu Depressionen führte. Ein mehrjähriger, schleichender Prozess bis zum Zusammenbruch, der nicht vorhersehbar war, denn bisher hatte er alle seine Tiefpunkte im Leben wie ein „Stehaufmännchen“ gemeistert. Sein 9-wöchiger Klinikaufenthalt in einer Spezialklinik für Stressfolgeerkrankungen hatte ihm die Augen geöffnet! – Die Gelegenheit war gekommen, zwangsweise eine persönliche Standortbestimmung durchzuführen.

Warum ist es so weit gekommen? Was hatte er in seinem Leben falsch gemacht? Wie kommt er wieder aus diesem seelischen Tief heraus?

Endlich war er nicht mehr allein. Er war umgeben von 50 Mitpatienten aus allen Gesellschaftsschichten und Berufsständen. Hochqualifizierte Menschen, wie zum Beispiel Anwälte, Ärzte, Lehrer, Therapeuten, Psychologen, Polizisten, Pflegefachleute, Architekten und Selbständigerwerbende - es betrifft auch Menschen aus anderen Berufsgattungen bis zu den alleinerziehenden Müttern oder heranwachsenden Kinder im Teenageralter. Alle waren plötzlich „Freunde“ geworden, die sich gegenseitig verstanden fühlten. Es wurde miteinander gelacht und geweint. Gegenseitig hatte man sich so akzeptiert, wie sich jener in diesen Momenten gefühlt hat. Niemand fühlte sich allein und alle versuchten sich gegenseitig zu motivieren, mit Depressionen umzugehen oder diese zu überwinden.

Für Werner Klecka war es damals unverständlich, dass Menschen mit Depressionen oft mehrere Male eine stationäre Behandlung in Anspruch nehmen. Während seinem

Aufenthalt versucht er herauszufinden, warum dies so ist. - Viele Gespräche mit Mitpatienten, Ärzten, Therapeuten und Angehörigen haben zu folgendem Fazit geführt:

- Betroffene werden in ihrem Umfeld oft nicht verstanden und fühlen sich allein gelassen.
- Schwierigkeiten am Arbeitsplatz führen zu Spannungen in der Familie oder umgekehrt und es kommt zu unerträglichen psychischen Belastungen der Betroffenen.
- Obwohl viel über Ursachen, die zu einer psychischen Krankheit zu lesen und zu hören sind, lebt man oft sein Leben wie bisher weiter, bis es zu spät ist.
- Professionelle Hilfe konnte nicht zeitnah gewährleistet werden.
- Oft ist das Verhalten von sozialen Einrichtungen wie RAV, IV, Krankenkassen, Sozialämter und der Arbeitgeber kontraproduktiv und beschleunigen die Abwärtsspirale der Verzweiflung von Betroffenen.
- Wenn selbst der Partner oder die Partnerin kein Verständnis für die Probleme des anderen aufbringen kann, dann kommt es zur Trennung und zusätzlicher Belastung für Betroffene.
- Fehlende Kostengutsprachen von Krankenkassen für eine, dem Gesundheitszustand entsprechende Verlängerung der Aufenthaltsdauer, führen zu verfrühten Klinikaustritten. Es kommt oft vor, dass Rückfälle vorprogrammiert sind und eine weitere Einweisung notwendig wird.

Die Auflistung ist nicht vollständig. Jeder Mensch hat seine eigene Geschichte und hat Situationen erlebt, die als Ursache der Krankheit zum erkannt wird.

In tiefen Depressionen „geht nichts mehr!“ – Allein schafft man den Alltag nicht und ist auf Hilfe angewiesen.

Es wäre eine Illusion gewesen zu denken, dass der Klinikaufenthalt alle Probleme gelöst hätte. Sein stationärer Aufenthalt konnte Ursachen der Krankheit aufdecken, „Erste Hilfe“ leisten und gab ihm nach Klinikaustritt viele Hilfsmittel und Methoden mit auf den Weg zurück ins soziale Umfeld und den Arbeitsmarkt.

Die Vision upway-App hat geholfen!

„Es muss eine Lösung geben, damit vielen Menschen mit psychischen Problemen ein Hilfsmittel ausgehändigt werden kann, welches ihnen das Leben mit der Krankheit erleichtert oder sogar Depressionen und sonstige psychische Krankheiten überwunden werden können.“

Dies ist heute noch die Vision von Werner Klecka. Er hatte damals diese Herausforderung angenommen. Dank dieser Aufgabe mit den gesetzten Zielen und eine konsequente Veränderung seiner Lebensgewohnheit, hat er den Weg zurück ins soziale Umfeld und den Alltag gefunden. – Seine Überzeugung heute ist folgende: „Ein Mensch ohne Visionen, Aufgaben und Lebensziele wird krank“.

Viele Bedürfnisse können heute im Internet gefunden und abgedeckt werden! Die offenen Fragen, die sich jedoch jeder Leser/In für sich beantworten kann, lauten:

- Hat ein Mensch mit Depressionen die notwendige Energie um zu „Googeln“?
- Kennt jeder Betroffene eine genaue Internet-Adresse, von der er Hilfe oder Information erhofft?
- Was bewirkt das Lesen von irrelevantem Text beim Suchen bei einem Betroffenen?
- Was nützt einem Betroffenen, der zeitnah mit einem Menschen sprechen möchte der ihn versteht, wenn er lediglich Adressen und Telefonnummern von professionellen Fachstellen findet, die er erst am nächsten Tag erreichen kann?
- Wer kennt neben „Tel 143 - Die dargebotene Hand“ andere Menschen oder Anlaufstellen, die mich in meinem Zustand verstehen?
- Wo kann triviale und rasche Hilfe zur Bewältigung des Alltags, wie Zuhören, Einkaufen, Haushalthilfe, Kinderhüten, Tiere betreuen, gemeinsames Essen, Begleitung bei Spaziergängen, etc. angefordert werden, unkonventionell und kostenlos?
- Wo finde ich eine App, auf der ich mit wenigen „Klicks“ mein aktuelles Bedürfnis nach Information und Austausch jederzeit befriedigen kann?
- Was nützen mir Flyer, Bücher und Filme die ich zuerst suchen muss, wenn ich am Verzweifeln bin und lieber mit einem Menschen sprechen möchte, der mich versteht oder der mir ohne zu fragen Hilfe anbietet?
- Wer von den Hunderttausenden von Betroffenen in unserem Land kennt denjenigen Verein oder diejenige Organisation, die sein momentanes Bedürfnis befriedigen kann?
- Was nützt einem Betroffenen im Moment der Verzweiflung einen Termin in der Zukunft bei einer professionellen Hilfestellung, wenn er sich bis dahin alleingelassen fühlt? - Kann diese Wartezeit nicht Suizidgedanken verursachen oder sogar zu Suiziden führen?

Es gibt noch viele weiteren Fragen, in diesem Zusammenhang, die sich Werner Klecka gestellt hatte. Bis heute ist er trotz mehreren Enttäuschungen und Rückschlägen während dem Projektverlauf hoch motiviert, seine Vision mit der upway-App umzusetzen.

All die mitgeteilten Ursachen und die gemachten Erfahrungen der letzten Jahre mit dem upway-Projekt führten zur Erkenntnis, dass die upway-App Bedürfnisse von Betroffenen und Angehörigen sowie der gesamten Gesellschaft flächendeckend abdecken kann. Dies sind:

- Austausch mit Menschen, die sich gegenseitig verstehen
- Unkonventionell Hilfe anfordern und Hilfe geben
- Erfahrungsaustausch
- Information im Zusammenhang mit dem Thema: „Psychische Krankheiten – Psychische Gesundheit“
- Zugang zu professioneller Hilfe
- Veranstaltungen von Organisationen zum Thema
- Rascher Kontakt zu Notfallstellen

Das upway-Projekt richtet sich an ALLE Menschen, ob jung oder alt, arm oder reich, gesund oder psychisch belastet!

Als Betroffener, Familienangehöriger, Freund oder Bekannter, Arbeitgeber oder Selbständigerwerbender, Institution wie Kranken- und Pensionskasse, Taggeldversicherer, Spital, Klinik, Sozialanlaufstelle, IV, RAV oder Arbeitsvermittlungsstelle, Arzt, Psychologe, Therapeut oder Peer, etc., alle sind auf irgendeine Art und Weise angesprochen und kommen mit Menschen in Kontakt, die psychisch belastet sind.

Alle Interessierten können sich in der upway-App registrieren und sie sofort im vollen Umfang (ohne Werbung) nutzen als...

- ... Hilfe im Alltag in schwierigen Situationen
- ... Informationsquelle oder als Lieferant von Beiträgen über Themen im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit wie Krankheitsbilder, Therapiemöglichkeiten und Medikation, etc.
- ... Verfasser oder Leser von Erfahrungsberichten zu verschiedenen Themen
- ... Hilfesteller in allen Bereichen der Alltagsbewältigung
- ... professionelle Fachstelle, die ihre Dienstleistungen vorstellen und direkt von den App-Usern angesprochen werden können.
- ... Anschlagbrett für Veranstalter von öffentlichen Kursen, Seminaren, Kongressen, Ausstellungen, Podiumsgesprächen und sonstigen Öffentlichkeitsaktionen im Zusammenhang mit der Thematik
- ... neues und unabhängiges Kommunikationsmittel für Vereine und private Gruppen (anstelle von Facebook, WhatsApp oder sonstigen Social-Media-Angebote)
- ... Kommunikationsplattform innerhalb einer Community von Menschen, die sich zum Thema öffentlich äussern und sich aktiv oder passiv an Chat-Diskussionen teilnehmen wollen.

Die App wird primär eine Hilfe für Betroffene zur Bewältigung des Alltags sein und kann sich im Genesungsprozess positiv auswirken. Sie soll auch einen präventiven Einfluss haben zur Stärkung der psychischen Gesundheit unserer Gesellschaft.

Wie kann diese Vision realisiert werden?

Das Ziel von Werner Klecka ist es, mit einem Team von kompetenten Menschen mit Herz, die App fertig zu entwickeln und sie in der Schweiz in wenigen Monaten zu lancieren und kompetent zu betreiben. In Form eines unternehmerisch geführten Vereins, bei dem das Management sowie die Mitarbeiter angemessene Löhne erwarten können, die auch in der Privatwirtschaft üblich sind, werden alle Bereiche, die für den Betrieb der App notwendig sind, professionell abgedeckt. Der Aufbau der Ressourcen unterliegt jedoch der Voraussetzung, dass die Finanzierung der Startphase durch weitere Spenden, Legate oder Sponsoring gesichert werden kann.

Die Finanzierung der Startphase war und ist immer noch die grösste Hürde im Projektverlauf! Im 3. Anlauf ist die Finanzierung der Entwicklung durch ehrenamtliche Tätigkeit des Initiators und seiner Helfer, durch ein abgeschlossenes Crowdfunding ([www.lokalhelden.ch/upway-app](http://www.lokalhelden.ch/upway-app)), mit Spendengeldern und privaten Darlehen von Werner Klecka gesichert.

Ohne Geldfluss – keine Hilfe in Form der upway-App!

Jedermann kann sich in der upway-App kostenlos registrieren und diese für einige Wochen im vollen Umfang nutzen. Vor Ablauf der kostenlosen Nutzungsfrist wird der

User aufgefordert, einen Code einzugeben, der kostenpflichtig auf der Vereinswebseite gekauft werden kann. Es soll jedoch denjenigen Menschen, denen ein monatlicher Beitrag von wenigen Franken finanziell nicht tragbar ist, mit einem gesponsorten Gutschein den Zugang zur App ermöglichen. Mit dem Kauf von App-Nutzungsgutscheinen können Institutionen und Firmen, ihren Angestellten und Versicherten ein wertvolles Geschenk machen und leisten einen Beitrag zur Pflege der psychischen Gesundheit in Ihrer Organisation. - Der Mensch ist die wichtigste Ressource in einer Firma! Auch Privatpersonen können anstelle einer Spende solche App-Nutzungsgutscheine kaufen respektive sponsoren. Der Verein wird diese Gutscheine verwalten und diese an finanziell schwachen Menschen kostenlos abgeben.

Für die Finanzierung der Vereinskosten in der Startphase sowie die Deckung der Kosten für das Marketing der App-Markteinführung, sucht der Verein weiterhin finanzielle Unterstützung von Privatpersonen und Sponsoren.

Der Betrieb der App wird kostendeckend sein!

Mit den Einnahmen von App-Nutzungs- und Auflistungsgebühren, wird es dem Verein upway möglich sein, nach einer schätzungsweise 1-jährigen Einführungsphase, kostendeckend die App zu betreiben und allfällige Überschüsse für die Weiterentwicklung der App, für gemeinnützige Projekte oder für Direktzahlungen an finanziell schwache Menschen zu verwenden.

Miteinander stärken wir die psychische Gesundheit unserer Mitmenschen!

Das Projekt ist auf der Zielgeraden und kann im 2023 abgeschlossen werden!

Helfen Sie bitte mit, die Vision von Werner Klecka zu realisieren.

Für jede kleinste Spende oder einer Reservation von App-Nutzungsgutscheinen oder einer Anmeldung für die Auflistung einer Fachstelle in der App, ist Ihnen der Verein upway von Herzen dankbar.

Spendenkonto: CH38 8080 8005 8018 5203 0, Vermerk: „Finanzierungshilfe Startphase“

Für den Kauf oder der Reservation von App-Nutzungs-Gutscheinen, wenden Sie sich bitte per Mail an [werner.klecka@upwayapp.com](mailto:werner.klecka@upwayapp.com) oder kontaktieren Sie den Verein upway über das Kontaktformular auf <https://upwayapp.com/kontakt>

Das upway-Team wünscht Ihnen viel Sonnenschein im Herzen und einer damit verbundenen guten psychischen Gesundheit.