



Gemeinderat

9102Herisau

Telefon 071 354 54 44

www.herisau.ch

E-Mail

unser Zeichen

Datum

G E M E I N D E H E R I S A U



An alle Einwohnerinnen
und Einwohner von Herisau

Thomas.Walliser@herisau.ar.ch

twk

17. April 2020

Coronavirus – 12 Tipps, um fit und froh zu bleiben

Liebe Einwohnerinnen und Einwohner von Herisau

Seit einem Monat schränken uns die Massnahmen gegen das Coronavirus massiv ein. Der Respekt vor der Krankheit, die eingeschränkte Bewegungsfreiheit, die fehlenden sozialen Kontakte und wirtschaftliche Sorgen stellen uns vor ungewohnte Herausforderungen. Dies kann das Zusammenleben zuhause auf engem Raum schwierig machen, ob mit oder ohne Kinder.

Das Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit, getragen unter anderem vom Kanton Appenzell Ausserrhoden, hat deshalb eine Liste mit 12 Tipps erarbeitet. Sie finden diese anbei. Bitte schauen Sie die Tipps an. Diskutieren Sie sie in der Familie oder mit Nachbarn und überlegen Sie, was Ihnen in Ihrer persönlichen Lage weiterhilft.

Falls Sie externe Hilfe benötigen, zögern Sie nicht, die auf dem Merkblatt aufgelisteten Organisationen unverbindlich zu kontaktieren, telefonisch oder im Internet. Sie sind dafür da und haben grosse Erfahrung. Auch die Hotline des Kantons für gesundheitliche Fragen (071 353 67 97) sowie jene der Gemeinde für praktische Fragen im Alltag (079 693 69 71) stehen Ihnen weiterhin zur Verfügung.

Liebe Einwohnerinnen und Einwohner: Das Coronavirus zwingt uns seinen Rhythmus auf. Aber der Mensch ist anpassungsfähig. Lassen Sie sich nicht blockieren, sondern suchen Sie nach Aktivitäten und Veränderungen, aus denen Sie Kraft schöpfen können. Jede Krise birgt auch Chancen. Danke für Ihr Durchhalten und hebed Si sich Sorg.

NAMENS DES GEMEINDERATES

Kurt Geser
Gemeindepräsident