



## Gesundheits- und Sozialdepartement

Gesundheitsamt  
Hoferbad 2  
9050 Appenzell  
Telefon +41 71 788 94 57  
mathias.cajochen@gsd.ai.ch  
<https://www.ai.ch>

Appenzell, 5. Februar 2021

### Medienmitteilung Gesundheits- und Sozialdepartement

## Sich Sorge tragen in Zeiten von Corona

### Hilfsangebot psychische Gesundheit

*Immer mehr Menschen leiden unter den Folgen der Pandemie. Abstand halten, Isolation und Unsicherheiten wirken sich auch auf die psychische Gesundheit der Menschen aus. Das Gesundheits- und Sozialdepartement lässt Betroffene damit nicht alleine. Eine Vielzahl von kantonalen und regionalen Unterstützungsangeboten können helfen. Wertvolle Anregungen finden sich auch in der Broschüre «Ich heb mir Sorg!».*

### Beratungsstellen und Unterstützungsangebote

Abstand halten ist in Zeiten des Coronavirus wichtig, es macht viele Menschen aber auch einsam. Die aktuelle Situation verunsichert und kann Sorgen oder Ängste zur Folge haben. Das kann jede und jeden von uns betreffen. Im Kanton Appenzell I.Rh. gibt es verschiedenste Beratungsstellen und Unterstützungsangebote, wie zum Beispiel die Pro Senectute (Tel. 071 788 10 21) oder die Sozialberatungsstelle (Tel. 071 788 10 24). Weitere Anlaufstellen sind unter [www.ai.ch/coronavirus-beratung](http://www.ai.ch/coronavirus-beratung) zu finden. Es ist wichtig, frühzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen, um aktiv das persönliche Wohlergehen zu stärken und zu sichern.

### Broschüre «Ich heb mir Sorg!»

Unter der Leitfrage «Was tut mir gut und wie kann ich mir selber etwas Gutes tun?» hat das Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit die Broschüre «Ich heb mir Sorg!» erarbeitet. Die Broschüre beinhaltet Ideen und Anregungen, welche wertvolle Impulse geben, um gut durch die Coronazeit zu kommen. Durch zahlreiche Empfehlungen und Angebote wird jede Person dazu ermutigt, ihr Leben auch in diesen herausfordernden Zeiten aktiv zu gestalten. Die Impulse sollen zum Nachdenken, Austausch und Ausprobieren anregen.

Die Broschüre kann auf der Website des Kantons unter <http://www.ai.ch/coronavirus-beratung> heruntergeladen werden. Zudem erhalten alle Abonnentinnen und Abonnenten des Appenzeller Volksfreunds die Broschüre «Ich heb mir Sorg» als Beilage in der Ausgabe vom 6. Februar 2021.

**Kontakt für weitere Fragen**

Mathias Cajochen, Leiter Gesundheitsamt (erreichbar von 10.30 bis 11.00 Uhr)

Telefon +41 71 788 94 57

E-Mail [mathias.cajochen@gsd.ai.ch](mailto:mathias.cajochen@gsd.ai.ch)