



Gemeindeamt  
A-6764 Lech am Arlberg – Vorarlberg  
Telefon 05583/2213, Telefax 2213-290

Emailversand: Samstag, 21.03.2020, 17.42 Uhr

## Corona-Virus - Informationen

Liebe Einheimische!

Wir verbringen das erste Wochenende in Quarantäne. Danke euch allen für den Zusammenhalt und das disziplinierte Verhalten in dieser außerordentlichen Situation. Wir können damit einen Beitrag zur Eindämmung des Corona-Virus leisten.

Die Corona-Maßnahmen gelten auch für öffentliche Gottesdienste, die bis auf weiteres abgesagt sind. Wir möchten euch daher auf einen **Rundfunk-Gottesdienst mit Bischof Benno Elbs** hinweisen. Morgen, **Sonntag 22. März, um 10 Uhr** übertragen ORF Radio Vorarlberg sowie vol.at den Gottesdienst aus der Kapelle im Bischofshaus in Feldkirch.

In Lech werden als Einstimmung auf den Gottesdienst mit Bischof Benno Elbs um 9.55 Uhr die Glocken geläutet. Das Läuten um 8.30 Uhr eine Stunde vor Beginn des Sonntags-Gottesdienstes entfällt in den nächsten Wochen. **Unser Pfarrer Pater Adrian lädt uns täglich um 15 Uhr zum Innehalten ein und zum Gebet, dazu läuten 10 Minuten die Glocken der Pfarrkirche Lech.** Danke Pater Adrian!

**Prof. Reinhard Haller, Gerichtspsychiater, Buchautor und langjähriger Gast und Freund von Lech** befindet sich ebenfalls in Quarantäne. Er weiß, was Isolation für die Psyche des Menschen bedeutet. Wir bringen heute und morgen im Newsletter die Gedanken von Reinhard Haller, wie Isolation besser zu bewältigen ist.

Psychologen befürchten, dass die Quarantäne bei längerer Dauer nicht leicht zu verkraften ist und auch psychische Folgen haben könnte. Diese reichen von Vereinsamungs- und Hilflosigkeitsgefühlen über Angst, Depressionen und Frustrationen bis hin zu partnerschaftlichen Konflikten und zunehmender Aggressivität. Um dem entgegen zu wirken und das Unglück nicht noch zu vergrößern, empfiehlt Prof. Haller eine Reihe von **Selbsthilfemaßnahmen:**

- Bleiben Sie trotz des Kontaktverbots mit möglichst vielen anderen Personen über die modernen Kommunikationsmöglichkeiten in Verbindung. Nutzen Sie Telefon, WhatsApp, Skype oder Emails. Wenn man mit anderen redet, werden Konflikte entschärft und sowohl Ängste als auch Frustrationen reduziert.
- Pflegen Sie auf diesem Wege Ihre Freundschaften und frischen Sie alte Bekanntschaften auf. Jetzt ist die richtige Zeit, um lange vor uns hergeschobene Anrufe zu tätigen oder wieder einmal einen Brief zu schreiben.

- Bleiben Sie mit unseren Stammgästen im Kontakt. Diese sind bei der derzeit oft negativen medialen Berichterstattung dankbar, wenn sie entängstigende Nachrichten aus ihrer „Zweiten Heimat“ erhalten.
- Bewegen Sie sich täglich im Freien. Die herrliche Lecher Landschaft bietet genügend Gelegenheit für Alleinspaziergänge in garantiert virusfreier Luft. Die Natur beruhigt uns, durch Bewegung fördern wir nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern bauen auch Ärger und Aggressionen ab.
- Halten Sie sich über Fernsehen, Radio und Printmedien auf dem Laufenden, vor allem zur aktuellen Corona-Lage, aber auch über andere gesellschaftliche und politische Ereignisse. Seriöse Informationen und Transparenz sind in Krisenzeiten immer sehr wichtig.
- Nehmen Sie bei belästigenden Störungen wie starker Ängstlichkeit, innerer Unruhe, gesteigerter Nervosität oder Schlafproblemen Kontakt mit unseren bewährten Hausärzten auf. Diese können auf kurzem Weg kompetente Hilfe bieten. Das IfS steht unter der Telefonnummer 05-1755-560 von Montag bis Freitag (08.00 bis 12.00 Uhr, 13.00 bis 17.00 Uhr) zur Verfügung. Die Telefonseelsorge ist unter der Notrufnummer 142 jeden Tag 24 Stunden erreichbar.

Wenn ich durchs Dorf gehe, erlebe ich viel Zuversicht und auch Verständnis für unsere Situation, in der wir uns alle befinden. Danke für eure positiven Rückmeldungen, etwa zur Loipe. Alles was wir von der Gemeinde aus für euch verbessern können, machen wir gerne.

Bleibt gesund!

Euer Bürgermeister Ludwig Muxel

Ich bin für euch da und erreichbar 0664 200 31 66.