

Die erste Woche nach einem Verlust





Hey du!

Es tut mir leid, dass du hier bist

Die ersten Tage nach einem Verlust können sich unwirklich anfühlen. Vielleicht hast du das Gefühl, die ganze Welt stürzt über dich herein. Vielleicht bist du traurig, beantwortest Nachrichten, triffst Entscheidungen, suchst nach Unterlagen oder versuchst einfach nur zu verstehen, was passiert ist.

Ich bin froh, dass du dich entschieden hast, hierherzukommen.

Ich weiß, dass es nicht immer leicht ist, Hilfe zu suchen. Dieser Leitfaden soll dich nicht unter Druck setzen. Er soll dir zeigen, wie du beginnen kannst. Du musst nicht alles heute erledigen. Gehe einfach Schritt für Schritt weiter.

Du schaffst das. Ich glaube an dich.

Julius

Gründer von Meolea

Kein Verlust ist gleich.



Ich möchte dir zunächst ein wenig Zuversicht geben: Es gibt keinen „richtigen“ Weg, mit Verlust und Trauer umzugehen.

Vielleicht fühlst du dich am Boden zerstört. Vielleicht fühlst du dich wie betäubt. Vielleicht fühlst du dich seltsam ruhig. Vielleicht fühlst du dich erleichtert, schuldig, wütend, verwirrt, erschöpft – oder alles auf einmal.

Manche Menschen bleiben lange Zeit sehr stoisch, und dann überkommt sie die Trauer schließlich doch.

Andere fühlen sich, als wären sie von einem LKW überfahren worden. Und wieder andere fühlen überhaupt nichts. Nichts davon bedeutet, dass du “falsch” trauerst.

Jede Beziehung ist anders. Jede familiäre Situation ist anders. Jeder hat seine eigene Geschichte. Was du heute brauchst, ist vielleicht nicht das, was jemand anderes braucht, und es ist vielleicht auch nicht das, was du morgen brauchst. Dieser Leitfaden soll dir nicht vorschreiben, wie du trauern sollst. Aber ich hoffe, er hilft dir, den nächsten kleinen Schritt zu finden, wenn sich alles unsicher anfühlt.

"Wie glücklich ich bin, etwas zu haben, das den Abschied so schwer macht."

– Pu der Bär

Deine nächsten Schritte

- 01 DEN TOD BESTÄTIGEN**

Wende dich an den Arzt, das Krankenhaus, das Pflegeheim oder den Rettungsdienst, für die erforderliche ärztliche Bestätigung.
- 02 KONTAKTIERE EINEN BESTATTER**

Frag nach, was als Nächstes zu tun ist, welche Unterlagen benötigt werden und welche Entscheidungen dringend sind.
- 03 INFORMIERE ANDERE**

Entscheide, wer sofort informiert werden muss und wer bei der Koordination helfen kann.
- 04 SAMMLE UNTERLAGEN**

Beginne mit Ausweis/Reisepass, Geburts- oder Heiratsurkunden, Angaben zur Krankenversicherung, Testament oder Vollmacht sowie Bestattungs- oder Versicherungsunterlagen
- 05 SAMMLE ALLES AN EINEM PLATZ**

Z.B. in einem Ordner, Notizbuch, einem digitalen Speicherplatz für Kontakte, Termine, Dokumente, Fragen und nächste Schritte.



KOMMUNIKATION

EINE KURZE NACHRICHT

Hallo, ich wollte euch mitteilen, dass [Name] verstorben ist. Wir gehen die Dinge noch Schritt für Schritt an und informieren euch, sobald wir dazu in der Lage sind.

Bitte habt Verständnis dafür, wenn wir im Moment nicht sofort antworten können.

UM HILFE BITTEN

Könntest du diese Woche bei [...] helfen, zum Beispiel [Telefonate führen, Unterlagen sammeln oder Nachrichten notieren]?

DENK DARAN

Du musst nicht alle auf einmal auf den neuesten Stand bringen und du musst nicht alle ihre Fragen beantworten.

Wer sollte zuerst kontaktiert werden

In den ersten Tagen nach einem Verlust hat man vielleicht das Gefühl, dass alle sofort davon erfahren müssen. Das ist aber nicht der Fall.

Fang mit den Menschen und Orten an, die dir gerade am wichtigsten sind. Den anderen kannst du es später erzählen, wenn du mehr Zeit dafür hast.

Fang mit nahestehenden Menschen an

Erzähle es den Menschen, die dem Verstorbenen am nächsten standen, oder denen, die es vielleicht direkt von dir hören müssen. Dazu können gehören:

- die engsten Angehörigen
- enge Freunde
- Betreuer oder
- alle, die auf die Person angewiesen waren
- alle, die gerade Unterstützung brauchen

Du musst nicht jeden Anruf selbst tätigen. Wähle eine vertrauenswürdige Person aus, die dir helfen kann, die Nachricht weiterzugeben.



Informiere danach weitere wichtige Ansprechpartner

Manche Personen oder Organisationen müssen es möglicherweise früher erfahren, da sie mit Pflege, Wohnen, Arbeit, Finanzen oder wichtigen nächsten Schritten zu tun haben. Dazu gehören oft:

- Arbeitgeber oder Mitarbeiter
- Arzt, Krankenhaus oder Pflegeheim
- Bestattungsunternehmen
- Vermieter oder Pflegeeinrichtung
- Krankenkasse
- Banken und Versicherungen
- Anwalt oder Steuerberater, falls bereits hinzugezogen



Wichtiger Tipp

Du musst nicht alle an einem Tag kontaktieren. Schreib auf, wer bereits informiert wurde, wer noch informiert werden muss und wer für den jeweiligen Anruf zuständig ist

Du kannst die Nachricht ruhig kurz halten.

Du musst nicht alles erklären.

Du musst nicht jede Frage beantworten.

Du musst nicht sofort antworten.

Eine kurze Nachricht reicht aus:

[Name] ist verstorben. Wir gehen die Dinge noch Schritt für Schritt an und werden mehr mitteilen, sobald wir dazu in der Lage sind.

Dokumente, die Du brauchen könntest

Nach einem Verlust werden viele Menschen und Organisationen nach Unterlagen fragen. Vielleicht hast du nicht sofort alles beisammen. Das ist in Ordnung. Fang damit an, das zusammenzustellen, was du finden kannst. Auch ein unvollständiger Ordner ist hilfreich.

STERBEURKUNDE

In der Regel das wichtigste Dokument für Bestattungsangelegenheiten, Banken, Versicherungen, Renten und behördliche Meldungen.

PERSONALAUSWEIS ODER REISEPASS

Hilft bei der Identitätsfeststellung im Gespräch mit Behörden, Bestattern, Banken, Versicherungen oder anderen Institutionen. Du benötigst deinen eigenen Ausweis und den des Verstorbenen.

BESTATTUNGSWÜNSCHE

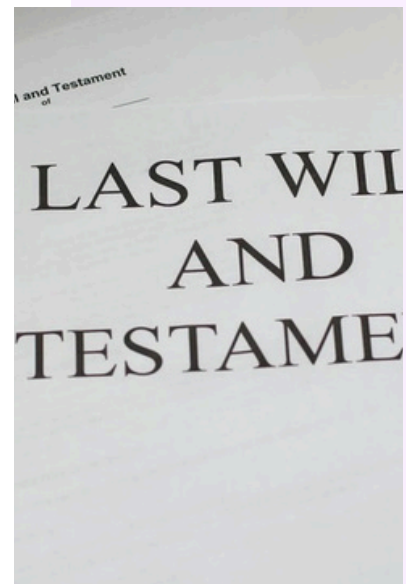
Achte auf schriftliche Wünsche, Bestattungspläne, Präferenzen bzgl. Beisetzung oder Einäscherung, Musik, Lesungen, Spendenwünsche oder Notizen, die der Familie mitgeteilt wurden.

TESTAMENT ODER ERBSCHEIN

Prüfe, ob ein Testament, eine Nachlassanweisung oder ein Erbschein vorliegt. Solltest du diese finden, bewahre sie sicher auf und ziehe keine voreiligen Schlüsse.

VERSICHERUNGS-, BANK-, RENTEN- ODER ARBEITGEBERUNTERLAGEN

Sammle alles, was du finden kannst. Diese Dokumente helfen dir zu verstehen, wer möglicherweise informiert werden muss und was als Nächstes ansteht.





Wichtiger Tipp

Prüfe gegebenenfalls, ob die Person einen Organspendeausweis hatte oder Wünsche bezüglich Beerdigung, Bestattung oder Einäscherung hinterlassen hat. Im Krankenhaus wird dich das medizinische Personal in der Regel anleiten.

Weitere Dokumente, die helfen können

Du wirst wahrscheinlich nicht alles davon brauchen. Manches erst später wichtig.

- Geburtsurkunde oder Heiratsurkunde
- Familienstammbuch oder Nachweis der Beziehung, falls relevant
- Informationen zu Kranken- und Lebensversicherungen
- Renten- und Arbeitgeberinformationen
- Bankdaten
- Miet- oder Immobilienunterlagen
- Unterlagen aus Pflegeheim oder Krankenhaus
- Bestattungsunterlagen
- Vollmachten, falls vorhanden
- wichtige Verträge und Abonnements

Kopien zusammenhalten

Es kann helfen, Originale an einem sicheren Ort aufzubewahren, Kopien oder Fotos an einem zweiten Ort zu speichern, zu notieren, wer welches Dokument angefragt hat, und eine Liste fehlender Dokumente zu führen.

Keine Panik, wenn etwas fehlt

Viele Dokumente können erneut beantragt werden. Manche Stellen sagen dir ganz genau, was sie brauchen.

Was Du die Bestatter fragen kannst

Ein Bestattungsinstitut kann Dir helfen zu verstehen, was als Nächstes passiert. Du musst nicht mit perfekten Fragen dort ankommen. Du kannst einfach sagen:

Ich bin mir gerade nicht sicher, was als Nächstes zu tun ist. Können Sie mich bitte durch die ersten Schritte führen?

Weitere Fragen, die Du stellen kannst



Zu den nächsten Schritten

- Was muss zuerst passieren?
- Welche Entscheidungen sind dringend?
- Welche Entscheidungen können warten?
- Was übernehmen Sie für uns?
- Was müssen wir selbst erledigen?



Zu Dokumenten

- Welche Dokumente brauchen Sie von uns?
- Benötigen Sie Originale oder Kopien?
- Wie viele Sterbeurkunden sollten wir beantragen?
- Helfen Sie bei offiziellen Anmeldungen oder Benachrichtigungen?



Zum zeitlichen Ablauf

- Was muss heute passieren?
- Was muss diese Woche passieren?
- Bis wann müssen wir endgültige Entscheidungen treffen?
- Was passiert, wenn wir mehr Zeit brauchen?



Zu den Kosten

- Können Sie uns eine schriftliche Kostenübersicht geben?
- Welche Leistungen sind notwendig?
- Welche Leistungen sind optional?
- Gibt es Gebühren, die später noch entstehen können?



Zu persönlichen Wünschen

- Hat die Person Wünsche für die Bestattung hinterlassen?
- Wie beziehen wir Familientraditionen, Glauben, etc. ein?
- Welche Möglichkeiten gibt es für Trauerfeier, Beerdigung, Einäscherung oder Gedenken?

Vor dem Anruf oder Termin

Du bist schon bis hierher gekommen. Gut gemacht. **Du schaffst auch das hier!**

Mit einem Bestattungsinstitut zu sprechen kann sich seltsam anfühlen, besonders wenn Du so etwas noch nie gemacht hast.

Die Menschen dort sind in der Regel daran gewöhnt, mit Angehörigen zu sprechen, die trauern oder überfordert sind.

Damit das Gespräch für alle etwas leichter wird, empfehle ich Dir, diese Dinge bereitzuhalten. Sie werden sehr wahrscheinlich im Gespräch vorkommen:

- vollständiger Name der Person, inklusive weiterer Vornamen
- Geburtsdatum und Geburtsort
- Sterbedatum und Sterbeort
- Deine Beziehung zur verstorbenen Person
- Deine Kontaktdaten
- bekannte Wünsche
- Deine dringendsten Fragen
- Dein Budget



Denk daran

Du darfst dieselbe Frage zweimal stellen. Du darfst darum bitten, Dinge schriftlich zu bekommen.

Und du darfst sagen:

Ich brauche einen Moment, bevor ich das entscheide.



Kosten und Optionen

Es ist absolut in Ordnung, früh nach Kosten zu fragen. Eine Bestattung oder Trauerfeier kann verpflichtende Leistungen, optionale Entscheidungen und zusätzliche Kosten enthalten, die auf den ersten Blick nicht sichtbar sind.

DU DARFST FRAGEN

- ✓ Welche Kosten sind notwendig und welche Entscheidungen sind optional?
- ✓ Welche Möglichkeiten gibt es, wenn wir es schlicht halten müssen?
- ✓ Können Sie mir einen schriftlichen Kostenvoranschlag schicken?

**ETWAS SCHLICHTERES
UND GÜNSTIGERES ZU
WÄHLEN BEDEUTET
NICHT, DASS DU
JEMANDEN WENIGER
GELIEBT HAST.**

Was warten kann

Ich weiß, vieles fühlt sich gerade dringend an. Aber nicht alles muss jetzt gelöst werden. Und auch nicht alles in der ersten Woche.

Dinge, die oft nicht sofort passieren müssen

- alle persönlichen Dinge sortieren
- entscheiden, was behalten, gespendet oder weggeworfen wird
- jedes Konto schließen
- jedes Abo kündigen
- jede Erbentscheidung treffen
- jedes rechtliche Detail verstehen
- jeden Familienkonflikt lösen
- perfekte Dankesnachrichten schreiben
- jedes Detail der Trauerfeier planen
- auf jede Nachricht antworten
- allen alles erklären

Worauf Du Dich zuerst konzentrieren kannst

- offizielle Bestätigung
- Bestattung oder unmittelbare Absprachen
- enge Familie und wichtige Kontakte
- dringende Versorgung von Angehörigen, Haustieren
- wichtige Dokumente
- ein gemeinsamer Ort für Informationen
- Deine eigenen Grundbedürfnisse



Manchmal hilft Kaffee 💜

Erlaube Dir, kurz innezuhalten

Es ist kein Scheitern, einen Moment Pause zu machen, bevor Du den nächsten Schritt gehst. Die meisten Menschen brauchen Zeit, um zu verarbeiten, was passiert ist. Du bist damit nicht allein.

Pass auf Dich auf

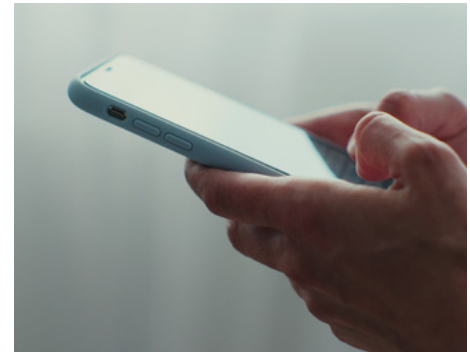


Bleib sicher

Sei vorsichtig mit Alkohol, Medikamenten oder anderen Substanzen. Wenn Du Dich nicht sicher fühlst oder Bedenken hast, Dir etwas anzutun, hol Dir sofort Hilfe bei einer vertrauten Person oder dem Notruf.

Bleib aufmerksam

Es ist leicht, sich in sozialen Netzwerken zu verlieren oder ständig Nachrichten zu prüfen. Leg das Handy für einen Moment weg, wenn Du merkst, dass es zu einer Flucht wird.



Geteiltes Leid ist halbes Leid.

Bitte eine vertraute Person, bei Dir zu bleiben, nach Dir zu sehen oder Dir bei einer kleinen Aufgabe zu helfen. Du musst das gerade nicht allein tragen.

66

*Ein Plan macht den Verlust nicht
kleiner. Aber er kann dafür sorgen, dass
sich nicht alles unmöglich anfühlt.
Du musst heute nicht alles schaffen.
Du brauchst nur einen ruhigen Ort, an
dem Du anfangen kannst.*

- JULIUS



FAQ

Muss ich alles sofort erledigen?

Nein. Manche Dinge sind dringend, aber vieles kann warten. Beginne mit der offiziellen Bestätigung, den wichtigsten Absprachen, engen Kontakten, Dokumenten und einem Ort für alles Wichtige.

Was ist, wenn ich nicht weiß, was die Person wollte?

Das ist häufig so. Beginne mit dem, was Du weißt. Frage enge Angehörige oder vertraute Personen und schreibe offene Fragen auf. Du musst nicht jede Entscheidung allein treffen.

Was ist, wenn ich wichtige Dokumente nicht finden kann?

Beginne mit dem, was Du finden kannst. Viele Dokumente können erneut beantragt werden. Institutionen können Dir meist sagen, was sie brauchen und ob Originale, Kopien oder digitale Versionen ausreichen.

Wen sollte ich zuerst informieren?

Beginne mit den engsten Angehörigen, und mit allen, die sofort Unterstützung brauchen. Danach kommen wichtige Kontakte wie Bestatter, Arbeitgeber, Vermieter, Versicherungen, Banken oder Pflegeeinrichtungen.

Was ist, wenn ich mich völlig überfordert fühle?

Halte kurz inne und melde Dich bei einer vertrauten Person. Du musst das gerade nicht allein tragen. Meolea kann Dir helfen, Schritt für Schritt den Überblick zu behalten.

Du schaffst das!

Du bist bis hierher gekommen. Das zählt.

Egal, wo Du gerade in Deiner Trauer stehst. Vielleicht hast Du vor ein paar Stunden oder Tagen jemanden verloren. Vielleicht lebst Du seit Wochen oder Monaten mit diesem Verlust. Vielleicht möchtest Du Dich auch einfach innerlich vorbereiten.

Du versuchst gerade Dein Bestes. Und das zählt.
Das ist genug. Auch wenn es sich gerade nicht so anfühlt.

Und wenn Du jetzt oder später Hilfe brauchst, ist Meolea für Dich da, um Dinge zusammenzuhalten, wenn sich das Leben verstreut anfühlt.

Du kannst unsere Leitfäden, Ressourcen und Unterstützungsangebote nutzen, um besser zu verstehen, was als Nächstes kommt, wichtige Informationen zu sammeln und die ersten Schritte nach einem Verlust ein kleines bisschen weniger überwältigend zu machen.

Es gibt keinen Druck. Und keinen perfekten Zeitplan.
Fang dort an, wo Du gerade bist.

A handwritten signature in black ink that reads "Julius". The script is fluid and cursive, with a long, sweeping tail on the letter 's'.

Gründer von Meolea

hello@meolea.com

www.meolea.com